

Fiche 9 → Écoute le silence

Objectif

Apprendre à gérer son stress et à se recentrer.

Matériel

Chaises, tapis.

Déroulement

Le groupe est rassemblé dans un lieu confortable.

Tu énonces les points suivants, lentement. Tu peux bien compter trois secondes entre chaque phrase :

« Mettez-vous sur une chaise ou sur le sol. Puis stabilisez votre position en bougeant le moins possible. Le dos droit. Ensuite, fermez les yeux et écoutez votre respiration, votre corps, les battements de votre cœur, les pensées qui s'agitent dans votre tête. Écoutez les sons environnants. Tout cela sans jugement.

Vous entendez votre voix, vos pensées dans votre tête ? C'est normal. Vous entendez peut-être vos propres pensées. Laissez-les passer comme des nuages dans le ciel. Sans vous y accrocher. Peut-être entendrez-vous alors le son du silence. »

Remarque

Afin de respecter chacun des participants, il est important que tu acceptes qu'un animé puisse quitter la salle lors de l'énoncé des phrases.



→ Du côté de chez soi

