

Conditions pour la mise en place d'un temps de relecture

1) Ritualisation

- Signal qui encadre le temps de relecture : un jingle, un bol tibétain, frapper dans les mains, enlever les chaussures...
- L'animateur suggère des postures adaptées : tête dans les mains, yeux fermés...
- L'animateur invite à "entrer en soi" en :
 - fixant un point au hasard
 - comptant jusqu'à 20, chantant dans sa tête
 - se concentrant sur sa respiration (main sur le ventre, respirer profondément trois fois...)
 - visualisant une partie de son corps
 - pensant à un moment agréable
 - ...

2) Organisation spatiale

- L'animateur propose :
 - Pénombre
 - Musique collective ou individuelle
 - Création d'une "bulle" : visualiser le lieu comme un endroit calme et retranché du brouhaha ambiant, quelles que soient les conditions extérieures et l'entourage.