

**TEMPS D'INTÉRIORITÉ  
POUR GRAND GROUPE DE LYCÉENS OU D'ADULTES  
LORS D'UNE CONFÉRENCE ou AUTRE...**



**« 5 minutes IN »**

Vivre un temps d'intériorité pour répondre à une attente, un besoin, un désir de l'Homme ; pour s'approprier ce qui est, a été, sera vécu, transmis, reçu.

### Cadre

- Occasion : conférence pour lycéens – journée pédagogique – après-midi pasto – conseil d'établissement – réunion de parents...
- Moment proposé : Intériorité d'ouverture (début de la séquence) – Intériorité de mise en perspective (au cours de la séquence) – Intériorité de relecture (fin de la séquence)
- Public : lycéens – étudiants – parents – communauté éducative
- Support : image – musique – lecture – vidéo
  
- Intériorité en 1 temps – 2 temps (début-fin) – 3 temps.

### Points de vigilance pour le bon déroulement du temps d'intériorité

- Le temps d'intériorité n'est pas celui qui sert à mettre en silence la salle au début. De ce fait, la présentation de l'intervenant ou présentation de la conférence se fait avant le temps d'intériorité.
- Créer les conditions favorables : Installation de la salle – soigner le décor – éviter les parasites (un PowerPoint en cours d'installation, des personnes qui se déplacent...) Accueillir les personnes en étant vigilant à l'atmosphère (musique, déco, éclairage, mobilier, nappe, bouquet...)
- Penser à nourrir le temps d'intériorité : musique – support visuel ou papier – questions en voix off...

**Propositions de supports** : Voici le lien ASSOMPTION FRANCE de *Ressources Padlet*® : [https://padlet.com/direction\\_formation\\_assomption/3abeae61315o2vw1](https://padlet.com/direction_formation_assomption/3abeae61315o2vw1)

Merci de lire l'ensemble du document afin d'en faire bon usage !



## Propositions pratiques (exemple lors d'une conférence pour lycéens) :

### ① Pour un temps d'intériorité en début de conférence :

**Enjeu :** Prendre le temps de déposer ses préoccupations, tout ce qui pourrait nous empêcher de nous rendre disponible pour accueillir « l'ici et maintenant » de notre rencontre.

#### Déroulement :

- Si pour le temps d'intériorité, un support papier est prévu, le distribuer à l'entrée des élèves ou en mettre un sur chaque chaise.
- Accueillir les élèves – le conférencier

Introduire le temps d'intériorité : par exemple :

*« Vous arrivez à cette conférence avec votre besace de joies, d'émotions, de contrariétés, de questions... Nous sommes tous là avec ce que nous sommes aujourd'hui, encombrés, chargés de ce que nous venons de vivre, de ce que nous souhaitons vivre. Ensemble nous allons prendre le temps de mettre à distance toutes ces préoccupations, posons notre besace, accueillons l'expérience qui nous sont offerts ici et maintenant. »*

- Temps de silence sans ou avec support (musique – photo – vidéo...) – adapter la durée en fonction du groupe (de l'ordre de 3 mn)

*Ressources Padlet©*

- Soigner la « sortie » du temps d'intériorité pour entrer dans la conférence : par exemple : *« Ce temps de pause va nous permettre de pleinement accueillir, recueillir ce qui nous est offert maintenant dans cette conférence. »*



### ② Pour un temps d'intériorité en milieu de conférence :

**Enjeu :** Donner la possibilité de réfléchir et s'approprier le contenu déjà offert avant de s'ouvrir à la suite.

#### Déroulement :

- Si on a besoin d'un support papier, prévoir un temps de décompression et distribuer le document pendant ce temps.
- Introduire le temps d'intériorité : par exemple :

*« Arrêtons-nous quelques instants pour accueillir ce premier temps. Déjà des réactions, des réflexions ont pu surgir en nous : telle ou telle phrase, idée est venue. Nous avons pu être confortés, réjouis, éclairés ou questionnés. Ces pensées, ces émotions, nous pouvons les accueillir et les faire nôtres, pendant un temps de silence... »*

- Temps de silence sans ou avec support (musique – photo – vidéo...) – adapter la durée en fonction du groupe

*Ressources Padlet©*

- Soigner la « sortie » du temps de l'intériorité pour poursuivre la conférence : par exemple : « *Après ce temps d'intériorité qui nous a permis de recueillir quelques pépites, quelques graines de réflexion, nous allons poursuivre avec l'intervenant.* »



### ③ Pour un temps d'intériorité en fin de conférence :

**Enjeu :** Parvenir à nommer les émotions ressenties, les questions soulevées par les apports et faire une relecture rapide du vécu.

**Déroulement :**

- Si un support papier est prévu, prendre le temps de distribution
- Introduire le temps d'intériorité : par exemple :  
« *La tête bourdonne encore de tout ce qui a été reçu, le corps de ce qui a été perçu, vécu, senti. Il est temps de retrouver le calme intérieur enrichi de ce que nous venons de vivre. Prenons ensemble le temps de cette pause, accueillons-le avec bienveillance et bonté, laissons cheminer en nous les idées, les phrases, les questions qui ont surgi aujourd'hui...* »

- Temps de silence sans ou avec support (musique – photo – vidéo...) – adapter la durée en fonction du groupe

*Ressources Padlet©*

- Soigner la « sortie » du temps de l'intériorité : par exemple : « *Nous allons repartir vivre la suite de notre journée ; accueillons librement cet après qui nous attend.* »
- Remercier les intervenants et proposer une boisson à partager...