

Module 2 : ECOUTER CE QUI SE PASSE EN TOI – SE LAISSER GUIDER

Guide de préparation pour l'animateur:

- Tutoriel « Guide d'aveugle » : explication de l'exercice
- Fiche pédagogique ci-dessous
- Si l'espace est réduit et le groupe nombreux, il faut prévoir un groupe d'enfants qui regardent et qui fera l'expérience ensuite

Matériel à utiliser :

- Méditation n° 3 « Ecouter ce que la vie joue pour toi » (4'58) Heureux et détendu de Marine Locatelli (site Ricochet-jeunes.org)
- un foulard par binôme
- CD de musique douce pour fond sonore pendant l'exercice

Objectifs :

- Apprendre à être attentif : s'arrêter et écouter ce que la vie joue pour nous à travers les sons.
- Ecouter la « partition » que joue notre corps en expérimentant que la respiration et le cœur vibrent ensemble, en fonction de ce que l'on vit, le tempo change.
- Vivre l'expérience de se laisser guider, de se laisser aider et de guider à son tour.
- Etre attentifs aux sensations du corps et aux émotions ressenties.
- Découvrir la confiance en l'autre et la responsabilité à son égard.

Temps total = 45 min pour une quinzaine d'enfants

- Relaxation = 10 min
- Expérience « guide d'aveugle » : explication + expérience = 20 min
- Relecture = 15 min

Déroulement :

1. Exercice de relaxation (10 min)

Ecouter la méditation n° 3 « Ecouter ce que la vie joue pour toi » (4'58) Heureux et détendu de Marine Locatelli (site Ricochet-jeunes.org) (en rouge ci-dessous) :

« Ecouter ce que la vie joue pour toi »

Tu es prêt, tu es bien installé sur ton coussin ? Tu veux bien écouter les sons qui vont suivre, comme si tu étais un explorateur en pleine nature ? Tu fermes doucement les paupières, tu respirez profondément quelques instants...Et ça commence, te voilà exploratrice, ou explorateur des sons !

Chants d'oiseaux-source qui coule-rires d'enfants-vagues sur le rivage-cigales-arpèges à la guitare-grognement d'une bête féroce-battement dans l'eau-eau qui coule-plongeon.

Des images sont peut-être venues dans tes pensées, lorsque tu écoutais tous ces sons différents...De quel son te souviens-tu le mieux ? / **2'02 Pause**

Tu remarques peut-être que tu as oublié très vite certains sons ? C'est la même chose avec ce que tu vois ou ce que tu vis ; c'est comme ça avec notre mémoire, on oublie si vite !

Maintenant je t'invite à écouter le silence, à rester quelques instants immobile dans ce silence...Si des bruits retentissent autour de toi, laisse-les passer comme des nuages, sans t'accrocher à eux maintenant. Peut-être que tu entends ta respiration comme un souffle léger, peut-être pas ? Essaie d'écouter ta respiration qui s'élève dans le silence, tu peux respirer un peu plus fort pour pouvoir mieux l'écouter, sentir l'air qui entre et qui sort par tes narines, comme si elle voyageait. / **3'04 Pause**

Ta respiration est un souffle apaisant, quand tu es tranquille comme ça, assis sur to coussin ou sur ton lit...

Ta respiration est comme une vague qui s'élève et se creuse...comme une voile de voilier qui se balance au gré du vent...Laisse-toi bercer par ta respiration, tu peux te retrouver au creux de ta respiration, comme au creux d'un coquillage dont tu écouterais le souffle près de ton oreille.../ **3'40 Pause**

Peut-être que tu entends les battements de ton cœur, pendant que tu respirez dans ce silence, peut-être pas...essaie d'écouter les battements de ton cœur, de les sentir dans ta poitrine, porte attention à ton cœur, et pose la main sur ton cœur si ça peut t'aider. Sens dans ta main ces battements légers, comme si tu tenais un oiseau...ta respiration et ton cœur vibrent ensemble, c'est la partition que joue ton corps, rien que pour toi. C'est ta partition de musique, et elle change de tempo en fonction de ce que tu vis.

Tu peux écouter la partition que joue ton corps aussi souvent que tu écoutes les sons de la nature.

EXPLORER ET ECOUTER ICI ET MAINTENANT C'EST UN SUPER POUVOIR !

L'animateur reprend la parole et dit :

Nous faisons quelques minutes de silence pour relire et recueillir les sensations vécues pendant l'exercice, de manière rapide.

- De quel son te souviens-tu le mieux ? Quel son était le plus agréable ?
- As-tu senti ta respiration comme une vague qui s'élève et se creuse ?
- Et le battement de ton cœur as-tu pu le sentir ?

2. Explication aux enfants de l'expérience « guide d'aveugle » :

- Avant de commencer l'expérience, l'animateur introduit l'activité en précisant ce qu'est un guide d'aveugle : c'est une personne ou un chien, chargé de conduire une personne aveugle, en la guidant avec soin pour qu'elle ne se fasse pas de mal.
- La personne aveugle fait confiance à son guide, elle sait que celle-ci la protégera. Expliquer comment le guide ne précède pas la personne aveugle, mais la suit, ne lui donne pas la main mais le bras, lui explique les choses en détail...

- L'animateur explique les règles de l'expérience :
 - L'expérience se déroule en SILENCE avec un fond sonore (CD au choix)
 - Nous allons être en binôme et à tour de rôle nous serons guides d'aveugle et nous-mêmes aveugles.
 - Nous allons bander les yeux des aveugles qui feront un cercle et tourneront sur eux-mêmes 3 fois de suite afin de perdre leurs repères spatiaux.
 - Les guides d'aveugle, en SILENCE, se placeront derrière le camarade aveugle choisi.
 - L'aveugle ne saura pas qui le conduit car le guide ne parlera pas et le guidera par le coude / l'épaule (montrer l'exemple aux enfants).
 - Nous changerons de rôles quand la musique s'arrête. Les guides remettent les aveugles en cercle.

NB. C'est très important que les enfants comprennent que le bien-être de l'aveugle dépend d'eux : qu'ils n'ont pas à le faire courir ou à le lâcher.

3. Expérience du « guide d'aveugle » :

- Les consignes et l'installation des binômes aveugle/guide ayant été donnés, l'expérience commence.
- Ils se déplacent dans l'espace qu'ils explorent... Les guides sont silencieux et orientent les aveugles dans la pièce, en évitant tous les obstacles.
- A la fin du 1^{er} temps, les aveugles donnent leur foulard aux guides d'aveugle. Les nouveaux aveugles tournent 3 fois sur eux-mêmes, et les nouveaux guides choisissent un nouveau camarade.
- L'expérience recommence.
- A la fin du 2^{ème} temps, les aveugles et les guides d'aveugle se remettent en cercle et s'assoient par terre pour passer au temps suivant.

4. Relecture de l'expérience :

Nous nous asseyons en faisant quelques instants de silence pour relire et recueillir les sensations vécues pendant cette rencontre.

- Comment tu t'es-tu senti en étant qu'aveugle et tant que guide ?
 - Ton corps était-il tendu ?
 - As-tu eu peur ? A quel moment ?
 - T'es-tu senti en sécurité, protégé ?
- Qu'est-ce qui a été le plus facile pour toi : être guide ou être aveugle ?
- Dans cette expérience, est-ce que cela a été facile de faire confiance ?

Plus largement,

- Qu'est-ce qui t'est le plus facile : te faire confiance ou faire confiance à quelqu'un d'autre ?
- T'es-tu un jour confié complètement (aveuglément) à quelqu'un ?

Reprise et pistes de conclusion par l'animateur : En faisant l'expérience de guider ou de se laisser guider par un autre, les yeux bandés, cela requiert d'apprendre à déposer chez l'autre de la confiance, de le considérer. Nous avons besoin de personnes qui marchent à nos côtés pour nous aider à traverser les obscurités de la vie. Nous pouvons être reconnaissants les uns à l'égard des autres d'avoir été capables de guider quelqu'un ou de nous laisser guider, aider. L'important c'est de nous avoir fait confiance les uns aux autres.

