



**SCOUTS
GUIDES**
DE FRANCE

**Scouts
et
Guides**

Se reconnecter à la nature

INTRODUCTION

Le but de cette activité est de prendre un temps pour s'arrêter et se reconnecter avec la nature en analysant ses ressentis.

INFORMATIONS PRATIQUES

Avec qui ?	En communauté
Quand ?	Pendant un temps d'autonome (excursion ou expo), ou pendant une journée avec la communauté
Où ?	Dans la nature
Durée	20 minutes
Matériel nécessaire ?	<ul style="list-style-type: none">• Le texte à lire• De la musique apaisante si tu le souhaites

Mouvement de jeunesse et d'éducation populaire catholique ouvert à tous, sans distinction de nationalité, de culture, d'origine sociale ou de croyance.

Association de loi 1901 reconnue d'utilité publique, habilitée à recevoir dons et legs



DEROULEMENT

L'idée est qu'autour d'un chef ou d'une cheftaine lecteur/lectrice, les jeunes se relaxent et réussissent à mettre des mots, personnellement, sur leurs ressentis.

Etape 1 : Préparation

- Trouve un endroit au calme dans la nature, où vous serez à l'aise. Par exemple sous un arbre et les jeunes amènent leur tapis de sol.
- L'ambiance doit être calme et sereine. Pour ce faire, choisis le bon moment et prépare tes jeunes à rentrer dans ce temps. Par exemple, à la fin d'un temps de vie quotidienne, tu peux leur expliquer que dans 10 minutes vous allez faire un temps calme collectif et que tu leur fais confiance pour être calme. Enchaîner cette activité directement après un grand jeu alors que les jeunes sont encore excités n'est pas le meilleur moment !
- Les rôles : Un chef ou une cheftaine sera lecteur/lectrice. Les autres chefs et cheftaines pourront participer à l'activité. Tu peux également enregistrer la voix au préalable si tu préfères.

Etape 2 : Installation

- S'allonger au sol avec 1 mètre de distance entre chaque jeune
- Pour entrer dans ce temps, tu peux mettre une petite musique de relaxation en fond et expliquer le but de ce temps en parlant très doucement. Ceci permettra aux participants d'être dans un moment de calme, et tu auras toute leur attention.
- Une fois le calme bien installé, ce le moment de la lecture.

Etape 3 : La lecture

- Il est conseillé que l'animateur ait préparé l'activité et ait testé la lecture au moins une fois pour voir une lecture articulée, douce et posée.
- Il est important de prendre son temps, et de prendre le temps de faire des pause au fur et à mesure. La lecture peut te paraître lente, mais lire doucement permettra aux participants et participantes de se détendre complètement.



Allongez-vous sur le dos, vos bras son le long de votre corps, un peu écartés et les paumes sont tournées vers le ciel. Vos jambes sont bien étendues, un peu écartées dans le prolongement du corps.

Vous êtes confortablement installés et détendus.

Fermez les yeux. Prenez une grande respiration par le nez, lentement, pendant trois secondes. Expirez ensuite tout l'air par la bouche lentement. Faites ceci trois fois d'affilée.

Pendant que vous inspirez par le nez, sentez l'air passer dans votre nez, puis dans votre trachée pour ensuite arriver à vos poumons qui se gonflent. Tout votre corps respire. Quand vous expirez, vous sentez l'air faire le chemin inverse. Vos poumons se dégonflent, l'air passe par votre trachée et sort par votre bouche.

Vous pouvez reprendre une respiration normale et régulière. Vous laissez de côté votre journée, vous laissez de côté vos préoccupations. Vous vous recentrez sur vous-même, sur ce moment agréable.

Vous sentez toutes les parties de votre corps se déposer au fur et à mesure sur le sol. Votre tête, votre buste, vos bras, vos jambes.

Portez votre attention sur votre visage. Votre front est détendu, vous sentez vos yeux, vos joues, votre bouche se détendre doucement. L'entièreté de votre visage est apaisée.

Identifiez les sensations présentes.

Qu'entendez-vous ?

Que ressentez-vous sur votre visage ? Le vent caressant votre peau, la chaleur, la fraîcheur ?

Que sentez-vous ? Peut-être sentez-vous une odeur particulière. L'odeur de la terre, de la pluie, une odeur de nourriture ou encore une odeur de fumée.

Je vais maintenant vous poser une question, et vous pouvez y répondre dans votre tête, de façon personnelle. Vous allez garder les yeux fermés, vous êtes toujours détendus.

Est-ce que vous auriez entendu les mêmes bruits, senti les mêmes sensations et senti les mêmes odeurs si vous n'aviez pas pris ce moment ?

Est-ce que nous prenons du temps pour s'écouter et écouter la nature qui nous entoure dans notre vie ?

Lorsque vous êtes prêts, vous pouvez recommencer à bouger vos orteils, vos mains et vos muscles dans le calme. Remettez doucement votre corps en mouvement.

Vous pouvez désormais ouvrir les yeux si vous les souhaitez.



Lorsque vous vous sentez prêt, asseyez-vous doucement dans le calme, sans déranger les autres.

Mouvement de jeunesse et d'éducation populaire catholique ouvert à tous, sans distinction de nationalité, de culture, d'origine sociale ou de croyance.

Association de loi 1901 reconnue d'utilité publique, habilitée à recevoir dons et legs.