

SE RELAXER

Écouter le monde

Demandez aux participant·e·s de s'asseoir ou de s'allonger à un endroit où iels se sentent à l'aise. Iels ferment les yeux. Donnez-leur les instructions suivantes d'une voix douce et calme :

1^{re} étape : « Écouter les sons de votre corps en commençant par votre tête. Puis, vos yeux. Vos joues. Votre cou. Votre poitrine. Votre ventre. Vos bras. Chacun de vos doigts. Vos jambes et vos orteils. »

2^e étape : « Écouter les sons présents dans la pièce. Essayez d'entendre la personne qui est à côté de vous, sa respiration, son souffle. Puis, essayez d'entendre les sons que font les autres participant·e·s. Essayez d'écouter à l'extérieur de la porte, vers le couloir, les escaliers menant au rez-de-chaussée, le jardin, la rue. Toutes les 5 secondes, essayez d'entendre de plus en plus loin. »

3^e étape : Invitez les participant·e·s à écouter à nouveau les sons émis par leur corps. Proposez-leur ensuite d'ouvrir doucement les yeux.