

# Expérience spirituelle : Balade contemplative en forêt

## Objectif de l'animation :

Faire vivre une expérience de contemplation en silence

## Méthodologie et consignes :

Aller jusqu'à un point déterminé avec le groupe et le rassembler.

Les mettre au défi de vivre ½ heure de marche en silence à l'écoute de ce qui les entoure.

Pour cela, ils devront partir seul et se déconnecter de leur téléphone. Pour cela, on leur demande de déposer leur smartphone dans un grand sac en leur disant qu'ils les récupéreront après l'expérience.

Laisser passer les hurlements et les récriminations, puis mettre la pression du défi!

Donner les consignes pour le temps de silence :

- écouter sa respiration, écouter le bruit de ses pas, le chant des oiseaux
- sentir les odeurs de la forêt, le parfum des fleurs, ...
- ressentir la chaleur du soleil sur sa peau, le passage du vent, la pluie qui mouille, ...
- regarder tout autour de soi, percevoir les différences entre les arbres, les feuilles, ....
- une fois qu'ils entendront un sifflement, ou une fois qu'ils seront arrivés à tel endroit, ou .... le défi sera terminé

Après l'expérience, les mettre en groupe et les laisser s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu sans leur couper la parole, ce qui a été facile, difficile, ce qu'ils ont vu, goûté, ressenti, ....

L'animateur recueille les expériences en étant attentif particulièrement à ce qui est expérience d'intériorité vécue afin de pouvoir mettre des mots sur ces expériences. Par exemple, tu vois quand Mathys dit que le silence lui a fait du bien et qu'il a senti une grande paix, un grand calme, l'animateur peut souligner cela en posant des questions comme : et vous les autres, avez-vous déjà vécu des moments pareils ? qui veut partager? qu'est-ce qui provoque cette paix d'après vous? est-ce en lien avec Dieu, ... Puis souligner que la paix, dans l'expérience spirituelle est souvent un fruit du passage de l'Esprit Saint dans sa vie.