



## » TEMPS DE PLEINE CONSCIENCE

### OBJECTIFS :

- Stimuler nos sens et écouter nos sensations
- Exprimer nos émotions et se mettre à l'écoute de celles des autres
- Améliorer notre bien-être en remarquant des petites choses qui nous font plaisir

**DUREE :** 10 min environ

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** En famille

**MATERIEL :** Chaque participant amène un objet qu'il aime particulièrement, de préférence avec une odeur ou une texture particulière.

### DEROULE

1. Les participants s'assoient en cercle confortablement dans un endroit calme
2. En fermant les yeux, les participants observent les sensations procurées par l'objet en faisant attention à sa texture, sa température, son poids, son odeur... Ils peuvent aussi noter les émotions qu'il suscite : de l'apaisement, du réconfort physique ou, au contraire, un inconfort...
3. Au bout d'une minute, les participants ouvrent doucement les yeux. En silence, chacun passe son objet à son voisin de droite, puis, on répète la deuxième étape.
4. On répète l'opération jusqu'à ce que chaque participant ait observé chaque objet.
5. Les participants peuvent ensuite verbaliser les sensations et les émotions suscitées par chaque objet. Ils peuvent aussi expliquer pourquoi ils avaient choisi leur objet en premier lieu.