



QUOI FAIRE POUR RASSEMBLER LES GENS - LE DESSIN

Vous cherchez à faire quelque chose pour rassembler des amis, de la famille ou des membres de votre communauté, voici une suggestion.

Thème : Silence

L'activité de groupe amène des bienfaits sur le corps et notre santé physique, mais aussi sur notre bien-être psychologique et social.

Description

En groupe, offrez vous la possibilité de vivre un moment en silence et d'en découvrir les bienfaits. Dans une société où tout va vite, prendre le temps de s'arrêter est un luxe que nous sommes les seuls à pouvoir nous offrir.

Durée

Prévoyez un 45 minutes d'activité, un moment pour s'installer et se saluer avant l'activité ainsi qu'un moment pour faire le bilan.





Matériel :

- Théorie sur le silence et ses bienfaits;
- Endroit pour que tous soient assis confortablement.

Préparation :

- Identifier un lieu pour rassembler quelques personnes;
- Inviter quelques personnes à venir faire l'activité avec vous (voisins du quartier, amis, famille);
- Imprimer la théorie sur le silence ou y avoir accès durant l'activité à l'aide d'un moyen technologique.

Déroulement

1. Mettre les appareils électroniques en mode sourdine et les éloigner;
2. Faire un tour de table où les participants échangent sur leur relation avec le silence;
3. S'offrir un moment de silence d'une durée de 15 minutes. Les participants peuvent se concentrer sur ce qui les entoure ou sur leur respiration;
4. Échanger sur l'expérience (réaction physiologique, aisance ou malaise, bienfaits...);
5. Partager les bienfaits du silence (se référer à la théorie).

Théorie sur les bienfaits du silence

<https://www.lapresse.ca/societe/les-bienfaits-du-silence/2025-04-06/les-bienfaits-du-silence/une-pause-pour-les-oreilles-et-le-cerveau.php>

