

SILENCE ET SONS

EXPÉRIENCE SENSORIELLE SUR LES SONS

> PARTIE 1 - La Terre
est un jardin
> Paix



Dans certaines cultures, la paix est avant tout intérieure. Dans la tradition maya, par exemple, la paix renvoie au concept de bien-être. Elle est liée à l'idée d'un équilibre parfait entre les différentes sphères de nos vies. Voici une activité pour faciliter l'entrée dans le silence qui lui-même ouvre à la vie intérieure, lieu de paix en nous. Favoriser l'intériorité, c'est permettre à un enfant de prendre du recul pour mieux s'ouvrir aux autres et, seul avec lui-même, de prendre le temps de se poser les vraies questions sur la vie, sur sa vie. Nous proposons ici aux enfants de jouer avec les silences et les sons.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Développer la conscience et l'écoute
- Se détendre, réduire son stress, s'apaiser

ÂGE : à partir de 8 ans

DURÉE : 1 heure

ENVIRONNEMENT : Espace intérieur ou extérieur calme.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Demandez aux enfants de trouver une place confortable sur le sol et de **s'allonger les yeux fermés**. Ils peuvent se couvrir les yeux avec leurs mains ou un vêtement s'ils trouvent cela reposant.

Dites-leur : « *Maintenant, nous allons pratiquer l'écoute et la mémorisation. D'abord, prenez une minute pour écouter les sons que vous entendez autour de vous.* » Donnez aux enfants une minute. Puis dites : « *Pendant que vous écoutez, essayez de laisser votre respiration devenir lente et fluide. Vous pourrez peut-être entendre votre propre respiration, ou même votre cœur battre.* »

2. « *Maintenant, je vais faire quelques sons. Essayez d'écouter et de retenir ce que vous entendez.* »

Faites une séquence de cinq ou six sons en utilisant vos mains, vos pieds, votre voix ou une autre partie de votre corps.

Choisissez des sons qui ne sont pas trop forts ou surprenants. Une séquence peut être par exemple :

- claquer des doigts trois fois,
- applaudir une fois,
- claquer à nouveau les doigts trois fois,
- taper un pied au sol, taper l'autre pied au sol,
- claquer quatre fois la langue,
- siffler.

Répétez la séquence et demandez aux enfants de répéter, sans ouvrir les yeux, la séquence de sons, pour ceux qui s'en souviennent. Puis tous ensemble la reprennent.

3. Faites une **nouvelle séquence, plus longue**, de huit ou neuf sons et répétez-la au moins une fois. Demandez à des volontaires de la répéter.

Facultatif : demandez à un enfant d'inventer une séquence de sons et encouragez le reste du groupe à se souvenir et à répéter la séquence.

4. Demandez d'écouter à nouveau les sons environnants. Laissez un temps de silence, pour que les enfants écoutent tranquillement. Puis dites : « *Avant, vous n'écoutez qu'une seule personne. Maintenant, essayez d'entendre plusieurs sons se produire en même temps.* » Laissez un petit de temps de silence ; demandez d'ouvrir les yeux lentement, d'étirer les bras au-dessus de la tête et d'étirer les pieds vers le bas, puis de s'asseoir lentement. Si un enfant s'est endormi, aidez-le à se réveiller en douceur.

Temps d'échange pour réfléchir sur ce qu'il s'est passé

- Qu'est-ce que vous avez **entendu** ?
- S'agit-il de sons que vous **entendez normalement et remarquez d'habitude** ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Qu'avez-vous **ressenti** lorsque vous avez essayé d'entendre de nombreux sons différents en même temps ? Cela vous a-t-il semblé différent d'écouter les sons d'une seule personne ?

Conseils aux animateurs

- Donnez aux enfants suffisamment de **temps pour se calmer** et se sentir à l'aise au début de l'activité. Ils peuvent plaisanter ou rire au début lorsqu'ils se reposent en silence.
- Faites une séquence de sons plus courte s'ils ont du mal à les retenir et à répéter, ou plus longue s'ils trouvent cela trop facile.
- Utilisez le **rythme** ou la musique dans la séquence sonore.
- Laissez les enfants **s'endormir**, cela les aidera à évacuer un peu de stress.
- Insistez si les enfants ont du mal à se souvenir de la séquence des sons.

Variante

Au lieu du son, vous pouvez utiliser des mouvements de la main ou du bras.

Demandez aux enfants de s'asseoir tranquillement et de montrer les étapes de ces mouvements.

Source : Adapté de l'activité « *Silence et Sons* », UNICEF