

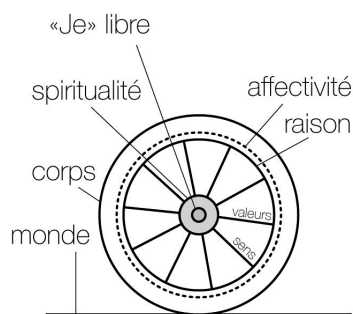
# Du haut de la colline

Nous croyons savoir de quoi nous avons envie,  
mais savons-nous de quoi notre être a besoin?

Cette animation a pour objectif de nous mettre à l'écoute de notre être en entier. Nous découvrirons que chacune des zones de notre être a besoin d'être écoutée si nous voulons être unifiés. En effet, en restant morcelé, ce dont nous pensons avoir le plus envie n'est pas systématiquement ce dont nous avons réellement besoin.

## Les zones de l'Être

L'image de la roue est souvent utilisée pour faire découvrir les zones de l'être. Cette animation se veut plus... ludique.



- **Monde** : ce qui nous est extérieur
- **Corps** : nos besoins physiologiques (boire, manger, dormir...),
- **Affectivité** : les échanges avec les autres, la gestion des émotions qui se fait avec plus ou moins de conscience.
- **Raison** : c'est l'intelligence cognitive qui lui permet de comprendre, réfléchir, connaître
- **Spiritualité** : c'est là que se trouvent les questions de sens, que s'enracinent nos échelles de valeurs et une soif de Dieu.
- **«JE libre»** : c'est notre droit de décider par nous-mêmes, la liberté de choix, le droit d'avoir son propre avis.

## Introduction

« Imaginez. Vous êtes sur une colline avec un petit bouquet d'églantines, et vous sifflez ! Vous avez rendez-vous avec votre copain/copine et vous avez très envie de le/la voir. Problème : il/elle est coincé tout en bas de la montagne. Soudain, vous voyez une caisse à savon passer près de vous, à toute vitesse. Que faites-vous ? Montez-vous ou pas que faites-vous? »

Invitez les participants à répondre spontanément puis tentez d'influencer leurs réponses en relevant d'un côté que cela peut vraiment être dangereux et de l'autre qu'ils ont vraiment envie de descendre rapidement la montagne. À la fin de ce dialogue, relevez qu'il y a plusieurs zones (sans les dévoiler) dans notre être qui semblent nous parler et qu'elles n'ont pas toujours le même avis.

## Sous-groupes

Les participants vont devoir construire une caisse à savon. La taille peut varier en fonction du temps et de vos moyens. Une option raisonnable semble être de construire des véhicules de 15 à 20 cm et de les faire descendre une rampe sur une table penchée avec des obstacles en carton. Constituez des groupes de 2-3 personnes et donnez à chacun le même matériel (carton, colle, ficelle...). Invitez chaque groupe à construire une caisse à savon fonctionnelle. Annoncez les critères de la compétition : rapidité (chronométrage de la descente), solidité, style (beauté, esthétisme), sens (pourquoi cette couleur, cette forme...?).

## La compétition

Organisez la compétition proprement dite.

Chaque groupe présente son véhicule. Les participants peuvent éventuellement noter chaque caisse à savon selon les différents critères.

Pour l'aspect ludique, vous pouvez symboliquement remettre des prix par catégorie. Néanmoins, le plus important pour introduire la suite est de souligner l'équilibre de tout.

## Réflexion

Être le plus rapide, mais casser rapidement, cela est dommage. De même faut-il se sacrifier la beauté pour l'efficacité ou inversement. Y a-t-il des éléments qui peuvent être enlevés ou qui manquent?

Présentez ce schéma revisité des zones de l'être.

- > **La pente** est comme la vie. Elle défile quoique nous fassions avec parfois des obstacles.
- > **La carrosserie** est comme notre corps. C'est notre contact avec le monde extérieur.
- > **Les roues motrices**, dont les caisses à savon sont dépourvues, permettent d'accélérer et de ralentir. Elles sont comparables à l'affectivité qui nous met en relation avec les autres.
- > **Les roues directrices** sont comme la raison, elles permettent de nous diriger. Sans elles, le risque d'accident augmente.
- > **Les essieux** sont comme la spiritualité, ils relient, donnent une cohérence.
- > Ce qu'il manque certainement dans nos maquettes, c'est **un pilote**, un « JE Libre » capable d'avoir une influence sur la trajectoire du véhicule. Mais, un « JE libre » sans véhicule ne sait rien faire non plus.

## Partage sous groupes

Remettez les participants en sous-groupes de construction

- > Si vous aviez été conscient de cela auriez-vous fait les mêmes choix?
- > Est-ce que je suis attentif à toutes les zones de mon être ?
- > Pour chaque zone, donnez un exemple de votre vie qui la comble.

## Conclusions

Lors d'un moment plus calme dans une ambiance d'intériorité, invitez chacun à relire personnellement quelle zone compte le plus pour elle dans sa vie. Laquelle il oublie le plus souvent ? Comment peut-il corriger cet « oubli » dans sa vie quotidienne?

Invitez les participants à partager un élément de l'animation qu'ils retiennent s'ils le désirent.

