Activité Sens et Foi

Le temps

90'



Une animation Sens et Foi débute par une **expérience** vécue par tous, nourrit la **réflexion**, crée une **connexion** avec le quotidien et le monde, puis mène au **réinvestissement** par l'action.

L'activité qui suit est conçue pour la Branche Route, mais peut être adaptée à tout membre de 17 ans et plus.

Ambition Guide

Prendre conscience de sa progression personnelle et aligner ses choix afin d'agir en cohérence avec ses valeurs.

Enrichissement complémentaire

Être vrai et s'engager dans des projets concrets.

Objectifs et matériel

Expérience 30 minutes	Je vis une expérience : les visages du temps.
	• Annexe 1 : un carnet de route par participant et de quoi écrire ou dessiner • Sept morceaux de phrase • Un morceau de bois et de quoi faire un feu par participant • Le matériel de la tâche choisie pour le Temps qui presse • Un coffre fermé renfermant une phrase et une graine • Une pelote de laine ou de ficelle • Annexe 2 + du chocolat ou des objets variés selon l'activité choisie
Réflexion 30 minutes	Je me pose des questions sur mon ressenti, j'observe mon rapport avec le temps.
	/
Connexion 20 minutes	Je crée des liens entre l'expérience vécue chez les Guides et le quotidien.
	Une boite contenant des objets et mots variés (une liste t'es proposée dans la phase Connexion)
Réinvestissement 10 minutes	Je transfère mes objectifs dans mon agenda.
	• Les sept morceaux de phrase récupérés lors de l'expérience • L'agenda (physique ou numérique) de chaque participant

Posture d'animation

Veille à installer un climat propice à l'écoute, à la réflexion et à l'introspection. Certaines activités peuvent faire émerger des souvenirs, des regrets ou des questionnements personnels. Accueille ces partages avec bienveillance et rappelle que chacun est libre d'exprimer uniquement ce qu'il souhaite.

Prends le temps de laisser les participants réfléchir avant de répondre et ne cherche pas à remplir systématiquement les silences. Encourage chacun à explorer son propre rapport au temps sans rechercher de « bonne réponse » ni de conclusion commune.

L'objectif n'est pas de juger la manière dont chacun habite son temps, mais d'aider les participants à prendre conscience de ce qui compte pour eux aujourd'hui et de la direction qu'ils souhaitent donner à leur histoire.

Préambule

Le temps rythme chacune de nos journées. Nous courons après lui, nous cherchons à en gagner, nous regrettons parfois de l'avoir perdu ou nous rêvons qu'il s'arrête. Pourtant, nous prenons rarement le temps de nous interroger sur notre manière de l'habiter.

Quelle que soit la fonction que les participants occupent dans le Mouvement, nous sommes tous amenés à faire des choix, à vivre des transitions et à se projeter dans l'avenir. Leur rapport au temps évolue : entre l'urgence du quotidien, les attentes, les souvenirs, les rencontres qui marquent une vie et l'inconnu de demain, chacun construit progressivement sa propre manière de vivre le temps.

Cette animation propose d'explorer différentes facettes de cette expérience à travers des personnages symboliques. Chacun invite les participants à vivre une courte expérience avant d'ouvrir un espace de dialogue. L'objectif n'est pas de trouver une « bonne » manière de vivre le temps, mais de prendre conscience qu'il peut être habité de multiples façons et que chacune éclaire une part de notre humanité.

Cette activité ouvre également une réflexion sur le temps comme un don reçu plutôt qu'un bien possédé. Si nous ne choisissons ni le temps qui nous est donné ni les évènements qui le jalonnent, nous pouvons choisir la manière de les traverser et d'écrire, jour après jour, une histoire qui a du sens.

Déroulement de l'activité

Les participants vont rencontrer le Temps dans un jeu à postes (qui peut aussi être un jeu de piste).

Le Temps a différents visages : certains accompagnent, d'autres poursuivent d'autres encore attendent. Ces « visages » sont représentés par des personnages qui peuvent être :

- incarnés par un animateur masqué (ça peut être le même qui change de masque) ;
- présentés par un panneau, un objet, un enregistrement audio ou vidéo, une lettre…

Prévois un décorum adapté à chaque visage du Temps afin de soigner le cadre.

Les participants vivent les phases d'expérience et de réflexion avec chaque personnage qu'ils rencontrent. Le groupe reçoit également un morceau de phrase (voir dernière étape : Réinvestissement).

Pour les accompagner, ils ont un carnet de route (voir annexe 1). Ils sont libres de le compléter comme bon leur semble.

Le Temps qui échappe

Expérience

Chaque participant reçoit un bout de bois (ou une feuille représentant un bout de bois) sur lequel il est invité à graver à sa manière un de ses plus grands regrets, quelque chose qu'il se reproche d'avoir fait ou dit (ou au contraire de n'avoir pas fait ou dit). Lorsque c'est fait, ceux qui le souhaitent partagent et jettent leur bois au feu (ou simplement au loin). Ce geste symbolique illustre que si les regrets ne nous rendent pas le temps, ils peuvent éclairer le présent.

Réflexion

Le personnage Temps annonce : « Je ne suis pas là pour te faire culpabiliser. Je suis là pour te rappeler que demain devient vite hier. »

- Pourquoi regrettons-nous d'avoir fait ou non certaines choses ?
- Est-il possible de revenir en arrière et de changer la situation ? et de la réparer ?
- Qu'est-ce que tu souhaites arrêter de reporter ?

Le Temps qui presse

Expérience

Les participants ont un temps très court pour accomplir une petite tâche (la tâche en elle-même n'est pas importante : résoudre une énigme, rédiger un court texte, reconstituer un puzzle, construire une structure avec quelques objets, mémoriser une liste d'éléments, réaliser un défi d'observation, etc.) et sont sans arrêt pressés par le personnage. C'est stressant et le résultat risque d'être médiocre.

Réflexion

Débriefer la manière dont l'activité a été vécue.

- Était-ce agréable et confortable ?
- T'es-tu senti efficace ? Penses-tu avoir commis des erreurs que tu aurais pu éviter dans une situation différente ?
- As-tu ressenti une pression et si oui, imposée par qui/quoi ?
- Est-ce que, dans nos vies, certaines urgences sont réelles... et d'autres seulement ressenties ?

Le personnage conclut : « Ma devise ? Dépêche-toi, tu n'en fais jamais assez ! »

- Qu'en penses-tu ?
- À quand remonte la dernière fois où tu t'es autorisé à ne rien produire ?
- Quand as-tu vraiment pris ton temps ? / Quand prends-tu réellement le temps ?

Le Temps qui attend

Expérience

Le personnage présente un coffre fermé et explique qu'il contient quelque chose qui les aidera à comprendre son message. Toutefois, ils ne peuvent ouvrir ce coffre que cinq minutes plus tard. Pendant ces cinq minutes... rien. Il ne meuble pas. Il invite simplement le groupe à attendre.

Les réactions apparaissent d'elles-mêmes : certains plaisantent, d'autres s'impatientent, d'autres cherchent à deviner ou à tricher. Le temps devient le véritable matériau de l'activité.

À la fin, le coffre contient... une simple graine, accompagnée d'une phrase :

« Les choses les plus précieuses commencent souvent par quelque chose de minuscule, et demandent du temps avant de révéler toute leur richesse. »

Réflexion

Débriefer :

- Qu'as-tu ressenti pendant le silence/l'attente ?
- Pourquoi le silence/l'attente nous met-il mal à l'aise ?

Le personnage du Temps dit : « J'aime dire que certaines choses ne poussent pas plus vite parce que tu tires dessus. »

- Qu'en penses-tu ?
- Pourquoi voulons-nous toujours aller plus vite ?
- Quelles choses importantes prennent du temps, as-tu des exemples concrets de ton expérience ?
- L'attente en vaut-elle toujours la peine ?

Le Temps qui s'arrête

Expérience

Inviter les participants à fermer les yeux et à visualiser un miroir. Ils en imaginent la forme, la taille, les décorations, la localisation… À présent, ils imaginent que ce miroir est magique et a le pouvoir de leur faire revivre, à chaque fois qu'ils le consultent, un moment marquant de leur vie. Quel moment serait-ce ?

Après quoi, ils dessinent leur miroir et le souvenir qu'il contient (ils peuvent aussi écrire) dans leur carnet de route.

Réflexion

- Pourquoi as-tu choisi ce moment ? Que représente-t-il pour toi ?
- As-tu vécu d'autres moments où le temps s'est « arrêté » ? Lesquels ?
- Comment et pourquoi le temps s'est-il « arrêté » lors de ces moments ?
- Le temps se mesure-t-il toujours en minutes ?

Chacun est libre de partager avec le groupe ce qu'il a écrit.

Le Temps qui relie

Expérience

Les participants forment un cercle. Chacun est amené à se remémorer un souvenir avec un autre membre du groupe. Un moment où l'un comme l'autre se sont offerts du temps ensemble. Une pelote passe de main en main pour symboliser concrètement tous ces liens créés, ces instants partagés.

Réflexion

Le personnage dit : « Ma devise : le temps n'a de valeur que lorsqu'il est partagé. »

- Qu'en penses-tu ?
- À qui donnes-tu le plus ton temps ?
- À qui aimerais-tu en offrir davantage ?
- Quand quelqu'un te consacre du temps, que ressens-tu ? Qu'est-ce que ça change pour toi ?

Le Temps qui vit

Expérience

Le personnage dit : « Tu vis rarement ici. Tu revis hier. Tu prépares demain. Mais moi... Je suis maintenant et je te propose de prendre pleinement conscience du moment. »

Fais vivre aux participants une petite activité de quelques minutes en pleine conscience. Des exemples sont proposés en annexe 2.

Réflexion

Débriefer :

- Comment as-tu vécu cette activité ? Décris ce que tu as ressenti.
- As-tu déjà fait d'autres choses en pleine conscience ?
- Quels sont les moments de ta vie où tu vis réellement l'instant présent ?

Le Temps qui ouvre

Expérience

Le personnage dit : « J'avais prévu quelque chose... mais finalement, non. Je ne sais pas encore ce que nous allons vivre ensemble. »

Les jeunes sont déstabilisés.

Il poursuit : « C'est étrange, n'est-ce pas ? Nous voulons toujours savoir ce qui va se passer. Pourtant, toute notre vie est faite de cela : avancer sans connaitre la suite. »

L'histoire du voyageur et de la lanterne illustre bien mon propos, je vais vous la raconter...

Il raconte alors le conte du voyageur et de la lanterne :

« Un soir d'automne, alors que le soleil disparaissait derrière les montagnes, un jeune voyageur s'apprêtait à quitter son village.

Son sac était prêt, mais il hésitait encore. Le chemin qui l'attendait traversait une vaste forêt et, à cette heure, la nuit tomberait rapidement.

En voyant son inquiétude, une vieille femme du village lui tendit une petite lanterne.

Le jeune homme l'alluma, observa la faible lumière, puis fronça les sourcils.

– Cette lanterne n'éclaire que quelques mètres devant moi... Comment pourrais-je traverser toute la forêt avec si peu de lumière ?

La vieille femme sourit.

– Tu aimerais voir tout le chemin avant de faire le premier pas ?

– Bien sûr ! Comment être certain de ne pas me tromper ?

Elle prit la lanterne, la leva devant eux et répondit doucement :

– Regarde... Elle éclaire juste assez pour que tu voies où poser ton prochain pas. Lorsque tu l'auras fait, elle éclairera le suivant. Puis encore le suivant. Et ainsi de suite, jusqu'à la sortie de la forêt.

Le jeune homme resta silencieux un instant. Puis il prit une profonde inspiration, saisit la lanterne et fit son premier pas dans la nuit. »

Réflexion

- Pourquoi aimerions-nous connaitre la suite de notre histoire ?
- T'est-il déjà arrivé de retarder une décision parce que tu ne connaissais pas la suite ?
- Peut-on avancer sans tout maitriser ?
- Est-ce que vivre, c'est parfois accepter de découvrir le chemin au fur et à mesure ?
- Qu'attends-tu aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui te fait continuer à avancer ?

Connexion

À la fin du parcours, les participants se rassemblent en cercle. Au centre : une boite. La boite contient une série d'objets et de mots symboliques en lien avec les personnages qu'ils viennent de rencontrer. Chacun observe, puis choisit deux éléments (soit en les prenant physiquement soit en les mémorisant, selon le nombre d'objets et de participants) pour répondre à ces deux questions :

- Quel visage du Temps m'accompagne le plus aujourd'hui ?
- Lequel aimerais-je inviter davantage dans ma vie ?

Chacun partage ensuite au groupe en expliquant d'abord le choix de l'objet ou du mot (l'interprétation de l'un n'est pas celle de l'autre), puis, s'il le désire, en détaillant sa réponse.

Exemples d'objets possibles

- **Le Temps qui échappe :** une gomme, un bout de bois, un objet cassé, froissé ou déchiré…
- **Le Temps qui presse :** chronomètre, montre, réveil…
- **Le Temps qui attend :** une graine, un agenda vide…
- **Le Temps qui s'arrête :** un appareil photo, une photo, un miroir…
- **Le Temps qui relie :** de la ficelle, des maillons de chaine, des colsons…
- **Le Temps qui vit :** un roman, une fourchette, un gobelet, un coussin…
- **Le Temps qui ouvre :** une clé, une enveloppe fermée, une lampe de poche, un carnet vierge…

Exemples de verbes

- **Le Temps qui échappe :** apprendre, relire, accepter, transformer, pardonner, lâcher
- **Le Temps qui presse :** choisir, décider, agir, saisir, prioriser, renoncer
- **Le Temps qui attend :** grandir, murir, laisser, patienter, persévérer, cultiver
- **Le Temps qui s'arrête :** contempler, ressentir, s'émerveiller, respirer, se souvenir, remercier
- **Le Temps qui relie :** rencontrer, écouter, partager, accompagner, accueillir, célébrer
- **Le Temps qui vit :** vivre, rire, déconnecter, se recentrer
- **Le Temps qui ouvre :** espérer, oser, avancer, faire confiance, rêver, commencer

Réinvestissement

Comment utiliser son temps?

Chacun réfléchit à une action concrète à poser pour recevoir le personnage qu'il aimerait inviter plus dans sa vie (cf. étape précédente) et note cet évènement dans son agenda, prenant ainsi le contrôle sur ce qu'il peut maitriser : comment utiliser son temps.

Donne la consigne suivante: « Agis sur ce que tu peux contrôler et prévois dès à présent un moment dans ton agenda pour inviter de manière concrète le personnage de ton choix. »

Ceux qui le souhaitent peuvent partager leur décision avec le groupe.

Clôture

Pour conclure, reprends les morceaux de phrases reçus auprès de chaque personnage et demande-leur de reconstituer le texte:

« Le temps ne nous appartient pas. Pourtant, chaque jour nous recevons la liberté d'en faire une histoire. »

Quel Temps es-tu ?

- Quel visage du Temps m'accompagne le plus aujourd'hui ?
- Lequel aimerais-je inviter davantage dans ma vie ?

.....

.....

.....

.....

Agis sur ce que tu peux contrôler et prévois dès à présent un moment dans ton agenda pour inviter de manière concrète le personnage de ton choix.

.....

.....

.....

.....

Reconstitue la phrase formée par les étiquettes:

.....

.....

.....

.....



Le Temps qui échappe

« On voudrait souvent effacer certains moments. Mais si on les retirait, l'histoire ne serait plus la même. »

.....

.....

.....

.....

« Je ne suis pas là pour te faire culpabiliser. Je suis là pour te rappeler que demain devient vite hier. »

- Pourquoi regrettons-nous d'avoir fait ou non certaines choses ?

.....

.....

- Est-il possible de revenir en arrière et changer la situation ? et de la réparer ?

.....

.....

- Qu'est-ce que tu souhaites arrêter de reporter ?

.....

.....



Le Temps qui presse

« Tout le monde croit que je suis le maitre du temps. Pourtant, je ne mesure que des secondes, jamais ce qui compte. »

« Ma devise ? Dépêche-toi, tu n'en fais jamais assez ! »

- Qu'en penses-tu ?
- À quand remonte la dernière fois où tu t'es autorisé à ne rien produire ?
- Quand as-tu vraiment pris ton temps ? / Quand prends-tu réellement le temps ?



Le Temps qui ouvre

« Je ne te promets pas que derrière chaque porte tout sera facile. Je te promets seulement qu'aucune n'est fermée. »

- Pourquoi aimerions-nous connaitre la suite de notre histoire ?
- T'est-il déjà arrivé de retarder une décision parce que tu ne connaissais pas la suite ?
- Peut-on avancer sans tout maitriser ?
- Est-ce que vivre, c'est parfois accepter de découvrir le chemin au fur et à mesure ?
- Qu'attends-tu aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui te fait continuer à avancer ?



Le Temps qui vit

« Pendant que tu regrettes hier ou crains demain, je suis le seul temps où tu peux réellement vivre. »

- Comment as-tu vécu cette activité en pleine conscience ? Décris ce que tu as ressenti.
- As-tu déjà fait d'autres choses en pleine conscience ?
- Quels sont les moments de ta vie où tu vis réellement l'instant présent ?



Le Temps qui attend

« Beaucoup me prennent pour un caillou. Peu savent ce que je suis en train de devenir. »

« J'aime dire que certaines choses ne poussent pas plus vite parce que tu tires dessus. »

- Qu'en penses-tu ?
- Pourquoi voulons-nous toujours aller plus vite ?
- Quelles choses importantes prennent du temps, as-tu des exemples concrets de ton expérience ?
- L'attente en vaut-elle toujours la peine ?

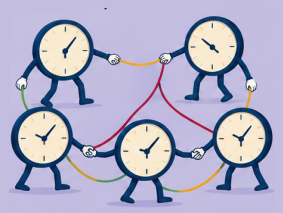


Le Temps qui s'arrête

« Une image arrête le temps… mais ce n'est jamais la photo que l'on garde, c'est ce qu'elle évoque. »

« Ma devise : le temps n'a de valeur que lorsqu'il est partagé. »

- Qu'en penses-tu ?
- À qui donnes-tu le plus ton temps ?
- À qui aimerais-tu en offrir davantage ?
- Quand quelqu'un te consacre du temps, que ressens-tu ? Qu'est-ce que ça change pour toi ?



Le Temps qui relie

« Chaque fois que tu donnes du temps à quelqu'un, un fil invisible se tisse. »

« Ma devise : le temps n'a de valeur que lorsqu'il est partagé. »

- Qu'en penses-tu ?
- À qui donnes-tu le plus ton temps ?
- À qui aimerais-tu en offrir davantage ?
- Quand quelqu'un te consacre du temps, que ressens-tu ? Qu'est-ce que ça change pour toi ?

Le temps

Manger en pleine conscience (5-10 min.)

Distribue à chacun un petit morceau de chocolat, un raisin sec, une noix ou un bonbon.

Invite-les à ne pas le manger tout de suite.

Guide-les ensuite :

- Observe-le comme si tu n'en avais jamais vu.
- Regarde sa couleur, sa forme, ses détails.
- Sens son odeur.
- Pose-le dans ta main : est-il lourd ? léger ? chaud ? froid ?
- Porte-le lentement à tes lèvres.
- Avant de le croquer, remarque ce qui se passe dans ta bouche : salives-tu davantage ?
- Croque une seule fois, puis arrête-toi.
- Observe les saveurs qui apparaissent.
- Termine de le manger très lentement.

Petit débrief :

- Était-ce différent de la manière dont tu manges habituellement ?
- Qu'as-tu remarqué que tu n'avais jamais remarqué ?

Les cinq sens (5 min.)

Demande simplement au groupe de s'arrêter.

Puis invite chacun à observer silencieusement :

- cinq choses qu'il voit ;
- quatre choses qu'il entend ;
- trois choses qu'il peut toucher ;
- deux odeurs qu'il perçoit ;
- un gout présent dans sa bouche.

Cette activité fonctionne très bien dehors.

Marcher autrement (5-8 min.)

À l'extérieur.

Pendant quelques minutes, chacun marche très lentement.

Consignes

- Sens le contact de tes pieds avec le sol.
- Observe le mouvement de tes jambes.
- Sens l'air sur ton visage.
- Laisse-toi porter sans destination.

Ensuite, chacun reprend une marche normale et compare les deux expériences.

L'objet mystérieux (5 min.)

Chaque personne reçoit un objet banal (pomme de pin, pierre, plume, feuille, coquillage...).

Pendant deux minutes, elle doit l'observer comme si elle était scientifique ou exploratrice découvrant cet objet pour la première fois.

Débrief

Qu'as-tu découvert que tu n'avais jamais remarqué sur un objet pourtant ordinaire ?