

CENTRAGE ET CONNEXION

DESCRIPTION DE LA MÉTHODE

INTENTION

Connecter au vivant les participant•es en profondeur (en eux/elles et autour d'elles/eux) via un focus sur l'interaction sensorielle et émotionnelle avec les vivants situés à proximité.

USAGES

Cette méthode est souvent un préalable avant d'aller plus avant dans le déroulement des autres méthodes, qui nécessitent toutes un degré de centrage / connexion plus ou moins avancé.

Elle provient de l'invitation "Pleasure of presence" proposée par la formation "Forest Therapy Guide" dispensée par l'ANFT (Association of Nature And Forest Therapy) et a été adaptée et simplifiée pour le contexte du Lichen par Serge Mang-Joubert.

Il est nécessaire d'être formé à la facilitation de bain de forêt ou au guidage de la pleine présence / méditation ou à la sophrologie pour la proposer.

FACILITÉ DE DÉPLOIEMENT

Facile

PROTOCOLE

1. Emmenez les participant•es sur le lieu où vous souhaitez proposer ce temps de connexion. Proposez leur de se répartir où ils se sentent appelés à rester (debout, préférentiellement), à portée du son de votre voix.

2. Énoncez lentement, en marquant des pauses et en étant habité par ce que vous proposez :

"Fermez vos yeux. Posez-vous sur vos deux pieds, parallèles, écartés de la largeur de vos épaules. Imaginez que vos pieds se prolongent dans le sol comme des racines, profondément sous la terre.

Prenez contact avec votre respiration. Inspirez profondément par les narines. Expirez profondément par les narines. A chaque cycle, ralentissez et élargissez votre respiration.

Maintenant, imaginez que l'air que vous inspirez se trouve dans la terre sous vos pieds. Visualisez, quand vous inspirez, que cet air contenu dans le sol vient jusqu'à vos racines, monte jusqu'à vos pieds, traverse tout votre corps et vous remplit. Imaginez que cet air est de la lumière et que lorsque vous inspirez, elle vous englobe. Vous êtes au centre d'une bulle de lumière issue du sol. Et quand vous expirez, imaginez que tout votre poids descend dans vos jambes, dans vos pieds, et dans le sol, au niveau de vos racines.

Inspirez, vous devenez lumière.

Expirez, votre matière descend dans le sol.”

3. ET s’il y a le temps :

“Maintenant, portez ensuite votre attention sur vos sens. Ecoutez les sons, lointains, proches... Combien d’oiseaux différents distinguez-vous ? Le vent sur vos mains, sur votre visage, à travers vos vêtements. Le sol sous vos pieds. La respiration, toujours les inspirez et les expirez par les narines. Les odeurs, en faisant varier l’inspire en volume et en vitesse pour trouver la manière d’inspirer qui vous apporte le plus d’odeurs.

Rouvrez les yeux, prenez le temps de distinguer les textures, les formes, les lumières, les mouvements, tout près, très loin, entre les deux, dans toutes les directions, y compris en haut et en bas.”

4. Option :

“Quand vous croisez un regard, soutenez-le quelques secondes, rencontrez cette personne qui se trouve là, et qui vous voit, et dites-lui avec vos yeux, je te vois. Pouvez-vous ensuite faire de même avec ce lieu ?”

NOMBRE DE PERSONNES HUMAINES MINIMAL OU MAXIMAL

1 à 40 (ensuite, il faut un micro)

DURÉE

Entre 5 et 30 minutes, en fonction du temps disponible. Plus c’est long, plus c’est profond.

CONDITIONS D’UTILISATION PRECONISÉES

Evitez de faire cette expérience juste à côté d’une source bruyante (travaux, tournage, route passante, cascade...).

RETOUR D’EXPERIENCE ET TÉMOIGNAGES

Cette méthode étant hautement rôdée par ailleurs, et ne venant pas du Lichen, elle n’est proposée ici que parce qu’elle est nécessaire à d’autres méthodes spécifiquement du Lichen, mais n’a pas à faire l’objet de retours d’expériences ni de témoignages permettant de la “mettre en production” (elle l’est déjà depuis des décennies).

