



## ACTIVITÉ

*La spiritualité peut prendre de nombreuses formes, pour certaines, les religions avec ses traditions, ses textes et ses enseignements est la façon d'explorer leur spiritualité. Pour d'autres, la spiritualité pourrait être moins structurée et plus étroitement associée à la connexion avec la nature, être et apprécier l'expression artistique et faire le bien pour le monde qui les entoure. La plupart peuvent convenir qu'explorer la spiritualité signifie aussi explorer les valeurs, rechercher la connectivité et comprendre comment nos vies se rapportent à toute la vie autour de nous.*

Sortez dehors et faites une marche consciente et intentionnelle aujourd'hui. Marchez tranquillement, en prêtant une attention particulière à ce que ressentent vos cinq sens. Si vous êtes en groupe (peut-être un petit groupe de 3 à 5 personnes), demandez à une personne de nommer un sens sur lequel vous concentrer et faites calmement attention à ce que ce sens vous dit et partagez-le avec le groupe. Mettez-vous au défi de vous concentrer sur les aspects différents de la nature et d'être précis et de remarquer autant de choses différentes que possible.

*Exemple :*

Personne no 1 : Concentrez-vous sur ce que vous voyez...

Personne no 2 : Je vois un merle qui bondit et qui pousse le sol avec son bec.

Personne no 3 : Je vois une toile d'araignée dans le coin de la clôture.

Personne no 4 : Je vois que les roches sont toutes différentes, certaines ont des trous, d'autres d'autres sont scintillantes, d'autres sont de couleur uniforme et d'autres ont plusieurs couleurs.

Personne no 5 : Je vois une flaque d'eau avec un petit camion jouet abandonné de côté.

Une fois que vous avez tous eu la chance de partager ce que vous avez remarqué, marchez tranquillement, respirez profondément et concentrez-vous sur ce premier sens.

Après une minute ou deux, le sens suivant peut être introduit et en tant que groupe, vous attirerez votre attention sur ce que ce sens éprouve. Il est important de rester calme et tranquille lorsque vous vous concentrez sur le prochain sens. Suivez le même modèle, en essayant d'être spécifique sur les choses naturelles que vous remarquez en étant sûr d'inclure quelques détails.

*Exemple :*

Personne no 1 : Concentrez-vous sur ce que vous entendez...

Personne no 2 : J'entends un oiseau répéter son appel, on dirait qu'il dit bonjour!

Personne no 3 : J'entends un bruissement dans les arbres, on dirait que quelque chose va et vient le long des branches.

Personne no 4 : J'entends des croassements de grenouilles ou des criquets qui viennent de la direction de l'étang.

Personne no 5 : J'entends des oies qui crient au-dessus de moi, elles sont si basses que je peux aussi entendre leurs ailes bouger dans les airs avec un bruit de hurlement.





## ACTIVITÉ

Une fois que vous avez tous eu la chance de partager ce que vous avez remarqué, marchez tranquillement, respirez profondément et concentrez-vous sur ce prochain sens. Continuez le même schéma jusqu'à ce que vous ayez apprécié les cinq sens et pris le temps de remarquer ce que vous voyez, entendez, sentez, ressentez et goûtez.

Lorsque vous retournez en classe, prenez le temps d'être curieux et d'explorer un peu plus. Ouvrez un journal, ou trouvez un bout de papier et écrivez sur votre promenade consciente. Vous avez fait et entendu des déclarations sur ce qui vous entourait, mais quelles questions vous viennent à l'esprit maintenant? Que savez-vous de ce que vos sens ont vécu? Qu'est-ce qui vous suscite encore d'autres questions? Que pourriez-vous apprendre sur ce que la nature a partagé avec vous?

La quatrième personne a dit : « Je vois que les roches sont toutes différentes, certaines ont des trous, d'autres sont scintillantes, certaines sont de couleur uniforme et d'autres ont plusieurs couleurs. »

Il s'interroge peut-être sur les différents rochers qu'il a remarqué.

- Depuis quand sont-ils là ?
- Ces roches ont-elles été amenées d'ailleurs ou sont-elles indigènes? Quelles sortes de roches ont été ici les plus longues?
- Et si les pierres avaient des souvenirs de tout ce qu'elles ont vécu tout au long de leur existence ?
- Qu'est-ce que signifie les peuples autochtones lorsqu'on parle de roches de grand-père?

La personne no 5 a dit : « J'entends des oies qui crient au-dessus de moi, elles sont si basses que je peux aussi entendre leurs ailes bouger dans les airs avec un bruit de hurlement. »

Il se pose peut-être des questions sur l'oiseau qu'il remarque d'une manière plus profonde cette fois-ci.

- Pourquoi crient-ils? Qu'essaient-ils de communiquer?
- Pourquoi les oies migrent-elles? Quand?
- Appelons-nous cela une bernache du Canada ou un outarde? Y a-t-il d'autres types d'oies par ici?
- Est-il vrai qu'ils ont des partenaires à vie et qu'ils reviennent chaque année au même endroit?
- Comment suis-je comme ces oies? En quoi suis-je différent?

Penser à notre place dans ce monde ne peut être fait sans reconnaître les nombreuses pensées et expériences diverses de ceux avec qui nous partageons cette vie. Ils ont peut-être attiré votre attention sur une beauté que vous n'avez jamais appréciée.





### ACTIVITÉ

Peut-être que quelqu'un de votre groupe a dit quelque chose qui a vraiment attiré votre attention.

- Qu'y a-t-il dans ces pensées partagées inattendues qui vous ont interpellé?
- Qu'est-ce qu'une conversation avec eux pourrait révéler d'autre ?
- Y a-t-il des observations ou des commentaires que vous n'avez pas partagés? Pourquoi ou pourquoi pas?

Choisissez de vous concentrer un peu sur l'une des questions qui vous viennent à l'esprit et faites un effort pour en apprendre davantage sur cette chose simple et quotidienne que vous avez à peine pris le temps de remarquer dans le passé. Qu'est-ce que tu peux apprendre ?

Plusieurs diraient qu'il y a beaucoup à apprendre des choses étonnantes et des gens différentes qui composent notre monde. Il est très facile d'oublier de prendre note et d'observer la beauté simple qui existe autour de nous et au sein de l'autre, mais, nous pouvons tous trouver l'occasion de prendre juste un peu plus de temps, accorder un peu plus d'attention et offrir un peu plus de considération à cette vie merveilleuse et ces gens merveilleux qui nous entourent. Ton esprit sera plus riche pour ça !

Prenez quelques minutes pour regarder cette vidéo de la campagne We Matter : <https://wemattercampaign.org/media/jack-jr> (anglais seulement) pour savoir comment Jack Jr. se tourne vers la Terre Mère pour obtenir des conseils sur la façon de naviguer dans la vie.

