



Relaxation narrative

Souvenez-vous...

Enfant, c'est avec des mots, des chansons et des histoires qu'on vous relaxait et ouvrait votre esprit.

La *relaxation narrative* renoue avec cette tradition de recentrage, propice à l'imagination.

Bien entendu, il ne s'agit plus de vous chanter « Au clair de la lune » ou l'histoire du « Petit Chaperon Rouge » mais des textes et musiques qui vous reconnectent paisiblement à la respiration de la mer, au rythme de la marche, au parcours de l'eau, à l'étonnement des rencontres et au puissant pouvoir des mots...

Comment ça se passe ?

Les jeunes sont allongés, yeux fermés, en étoile, au centre d'un cercle de huit haut-parleurs qui diffusent, tout autour d'eux, des sons et des voix.

L'expérience suit toujours le même rituel :

1. **Mise en condition** – quelques respirations guidées pour se recentrer.
2. **Immersion sonore** – 20 minutes de textes dits et chantés en direct, accompagnés de musiques et de sons de nature.
3. **Partage** – un échange ou exercice collectif autour des ressentis, images et émotions vécues.



Les thèmes sont définis à l'avance avec le professeur parmi plusieurs propositions : *le cycle de l'eau, la marche dans la nature, l'accueil de l'autre, les mots pour dire le monde et traverser le temps...*

Format proposé

Une rencontre de 2 heures (incluant deux expériences), facile à organiser :

- **En école** : salle de gym, chapelle, salle polyvalente, bibliothèque, réfectoire...
- **Hors école** : maison de la poésie, centre de relaxation, académie...
Un lieu calme et spacieux suffit.

Conditions pratiques

12 € par élève si une seule classe concernée (transport compris)
10 € à partir de deux classes le même jour.

Pistes pédagogiques pour le professeur et sa classe :

- Illustrer un des textes entendus
- Prolonger ou analyser un ou plusieurs textes reçus.
- Atelier d'écriture: choisir une musique inspirante (par ex un morceau de guitare de Jacques Stotzem) et concevoir un texte à dire (éventuellement avec des effets sonores qu'on trouve aisément sur des plateformes comme La Sonothèque ou Pixabay.)



Contact:

Chrysalide asbl

hellochryso@yahoo.fr

0473/82 70 57

Site: chrysalideasbl.be

