

# MODULE 2 – VIVRE LE LABYRINTHE

## EXERCICE: AUTO-REFLEXION

Vous trouverez ci-dessous des activités et des questions sur lesquelles nous vous suggérons d'essayer de réfléchir pour voir ce qui pourrait vous arriver. Il n'y a pas de réponses «correctes» à ces questions. En vous accordant un peu de temps pour réfléchir à des questions telles que celles-ci, vous pourrez apprécier les expériences qui peuvent se produire en marchant dans le labyrinthe. Vous pouvez écrire tout ce qui vous vient dans votre cahier.

- En suivant les instructions données dans le document «Créer un labyrinthe», tracez un labyrinthe classique sur du papier. Répétez cet exercice 7 ou 8 fois, en notant ce que vous ressentez simplement lorsque vous dessinez un labyrinthe à mesure que vous vous familiarisez avec lui. Ensuite, parcourez l'un des labyrinthes que vous avez dessinés avec votre doigt. Prenez votre temps, notez tout ce qui vous vient à propos de l'expérience. Marchez à nouveau dans le labyrinthe à des moments différents, en remarquant chaque fois tout ce qui vous vient à propos de votre expérience.
- Si vous êtes capable: en utilisant tout le matériel à votre disposition et en trouvant un espace de travail approprié, suivez les instructions données dans le document «Faire un labyrinthe» [LINK], dans d'autres vidéos ou conseils pour créer un labyrinthe temporaire. Cela peut être un type classique ou n'importe quel labyrinthe de votre choix. Une fois que vous avez fait le labyrinthe, dédicacez-le (dites-le ou remerciez-le en silence pour le remercier et faites en sorte qu'il profite à tous ceux qui le parcourent), puis parcourez-le. Notez toutes les sensations, pensées ou sentiments qui vous viennent pendant que vous marchez. Si vous le pouvez, invitez un ou plusieurs amis, ou toute personne susceptible de passer, de marcher dans le labyrinthe avec vous. Remarquez tout ce qui se présente à vous lorsque vous marchez avec d'autres personnes, plutôt que de marcher seul dans un labyrinthe. Après leurs promenades, vous voudrez peut-être leur demander comment l'expérience de la marche a été ressentie pour eux. Ne faites pas pression sur eux s'ils ne veulent pas partager. Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour essayer cette activité, même si cela implique de prendre le temps de chercher un endroit où mettre le labyrinthe (pour lequel, bien sûr, vous peut avoir besoin d'une permission). Les labyrinthes temporaires fabriqués avec de la corde et des matériaux similaires peuvent être facilement démantelés une fois votre promenade terminée. Ceux qui sont dessinés dans le sable ou la poussière pourraient être laissés au vent et à la pluie pour finalement réclamer!
- *Facultatif*: créez un labyrinthe à doigts avec une base, telle qu'une carte, un panneau de fibres et une corde, pour marquer le trajet du labyrinthe. Vous voudrez peut-être ajouter une texture au chemin formé entre les méandres de la corde - plumes de colle, feutre, petits morceaux de bois ou autres matériaux si vous le souhaitez, pour ajouter de la variété au chemin lorsque vous marchez avec votre doigt. Vous pouvez également aimer peindre sur la base et la corde du labyrinthe, en faisant preuve de créativité en matière de couleurs et de lieu de peinture, si vous le souhaitez. Plus tard, parcourez les labyrinthes avec votre doigt. Prenez votre temps, notez tout ce qui vous vient à propos de l'expérience. Marchez à nouveau dans le labyrinthe à des moments différents, en remarquant chaque fois tout ce qui vous vient à propos de votre expérience..