

MODULE 4-HÉBERGEMENT & ESPACE DE RETENUE

EN QUOI CONSISTE CE DOCUMENT?

Il s'agit de «tenir de l'espace», qui est peut-être le rôle le plus essentiel pour un hôte labyrinthe.

De plus, nous discutons des points à prendre en compte lors de l'organisation d'un événement à labyrinthe, notamment:

- Le rôle d'un hôte
- La signification et l'importance de tenir un espace «sacré» ou spécial
- Ouverture du labyrinthe
- Offrir des conseils aux marcheurs
- Gérer une promenade - inviter les gens à entrer dans le labyrinthe, gérer son temps
- Donner de l'attention aux marcheurs, y compris les interventions et la gestion des émotions et l'inattendu
- fermer une promenade
- Suivi - pour les autres et vous-même.

Ces notes supposent principalement une promenade dans le labyrinthe qui a été planifiée pour se dérouler à un moment donné, bien que la plupart des principes s'appliquent également aux promenades spontanées, informelles et plus ouvertes que vous pourriez être appelés à organiser.

Après avoir parcouru ce module, vous devriez être bien placé pour répondre à la question suivante: que doit savoir un hôte sur le faire?

Pour parcourir le module:

- Lisez et réfléchissez sur CES NOTES.
- Regardez la vidéo. [Cliquez sur le bouton Paramètres dans la fenêtre vidéo YouTube pour sélectionner les sous-titres pour votre langue]
- Travailler à travers l'exercice réfléchissant.

N'oubliez pas que vous pouvez NOUS CONTACTER si vous avez des questions ou des réflexions que vous souhaitez partager.

1. RÔLE D'UN HÔTE

Le rôle d'un hôte consiste fondamentalement à accueillir et à soutenir les marcheurs et à faciliter, ou à «faire se réaliser», une expérience de promenade sûre, positive et sacrée. Entre autres choses, cela comprend généralement:

- Préparer l'espace pour pouvoir accueillir les marcheurs. En anglais, l'idée d'hébergement est étroitement liée à celle d'hébergeur ou à une personne qui constitue un lieu sûr et accueillant pour les personnes à venir. Dans les temps anciens et dans de nombreuses cultures, un «hôte» était un gardien qui préparait et brûlait un foyer ou un feu commun, comme lieu de repos pour les voyageurs. Dans les mythes grecs, par exemple, la déesse Hestia est généralement associée à ce rôle.
- Accueillir les marcheurs en leur proposant des aides pour les accompagner (par exemple, documents de cours, matériel pour noter leurs réflexions après leur promenade)
- Présenter le labyrinthe aux nouveaux arrivants, en leur indiquant notamment comment la marche sera ouverte / fermée et comment ils souhaiteraient peut-être aborder leur marche.

- S'occuper des retardataires, des personnes qui souhaitent partager leurs expériences après leur promenade et noter ce qui peut se passer dans le labyrinthe. Cela signifie normalement que l'on n'intervient que dans des circonstances exceptionnelles.

2. ESPACE DE RETENUE

Dans ces notes et dans la vidéo, nous faisons référence à l'idée du labyrinthe en tant qu'«espace sacré». Ce n'est peut-être pas un concept qui sonne juste, mais notre objectif est simplement que pénétrer dans le labyrinthe soit «différent» de celui d'être «normal» dans la vie quotidienne.

Beaucoup pensent qu'un labyrinthe n'est pas sans rappeler un sanctuaire ou un lieu privilégié de réflexion et d'inspiration. Peut-être que son centre pourrait être considéré comme un foyer ou un lieu d'accueil, un lieu «accueillant» de sécurité et de chaleur.

Certains pensent que le labyrinthe est un archétype - quelque chose qui parle à nous-mêmes, mais qui ne peut pas être facilement exprimé ou expliqué. Certes, un sentier de labyrinthe qui tourne de façon particulière peut faire apparaître des pensées et des sentiments inspirants.

Certains décrivent aussi souvent le labyrinthe comme un espace liminal ou un lieu où les règles normales du temps et de l'espace sont suspendues. Pour cette raison, les labyrinthes jouent parfois un rôle dans les rites de passage et autres cérémonies ou rituels qui consistent à entrer dans l'inconnu et à être prêts à être changés.

Si vous pouvez accepter tout ou partie de ces idées, ou du moins que le labyrinthe possède une énergie / un effet que nous ne comprenons pas tout à fait, mais que nous pourrions respecter, alors en tant qu'hôte, vous pouvez souhaiter (en silence) que «Touche spéciale» s'applique à tous ceux qui viennent la parcourir. Vous pouvez au moins leur souhaiter des expériences utiles, qu'ils profitent de leur promenade et qu'ils soient positivement modifiés ou inspirés.

En tenant l'espace du labyrinthe et en souhaitant bien à ceux qui le parcourent, vous honorez et respectez le labyrinthe et les personnes que vous hébergez. Etre simplement conscient de cet objectif et, si vous vous sentez capable de le faire, avoir une intention positive dans votre cœur envers eux, est suffisant pour fournir cette tenue.

Dédicacer ou réchauffer un labyrinthe

Comme lors de la création d'un labyrinthe pour la première fois, lors de l'établissement d'un labyrinthe temporaire, vous voudrez peut-être adresser un bref mot de remerciement et de dédicace pour le labyrinthe (ou avec d'autres). Certains qualifient parfois cette action importante de «réchauffement du labyrinthe». Si la prière a un sens pour vous, elle peut alors prendre la forme d'une prière.

Par exemple:

«Merci labyrinthe pour tes cadeaux et ta présence. Touchez et tenez tous ceux qui vous promènent aujourd'hui.»

Si la marche est destinée à avoir un objectif spécifique, vous pouvez également demander et inviter que cette intention soit tenue.

En ouvrant et en fermant une promenade, vous pouvez également souhaiter remercier le labyrinthe pour avoir offert ses dons et son enseignement (en silence ou en public). Un simple arc respectueux envers le labyrinthe peut servir le même objectif, si cela vous convient.

3. OFFRIR DES DIRECTIVES ET INTRODUIRE UNE MARCHÉ

Les personnes qui viennent marcher peuvent être ou ne pas être passées dans un labyrinthe auparavant. En outre, en tant qu'hôte, vous préférerez peut-être qu'ils respectent des directives spécifiques pour respecter le labyrinthe avec lequel vous travaillez. Par conséquent, il est généralement utile de proposer une brève introduction avant d'ouvrir le labyrinthe.

Les points suivants suggèrent une manière d'accueillir les individus, en introduisant et en ouvrant le labyrinthe.

- Accueillez les individus à leur arrivée. Offrez un document, si disponible. Indiquez où ils peuvent s'asseoir ou attendre, en suggérant qu'ils pourraient vouloir prendre le temps «d'arriver» (soyez en paix, sentez qu'ils peuvent mettre de côté toutes les activités occupées dont ils pourraient être issus).



Une brève introduction au labyrinthe pourrait être utile aux nouveaux arrivants

- Au moment de commencer la marche, proposez une introduction d'une durée maximale de 5 minutes. Cela peut inclure:
 - Bienvenue au groupe réuni dans son ensemble
 - Une brève explication de ce qu'est le labyrinthe et pourquoi beaucoup de gens sont attirés par eux (par exemple, juste pour être en paix)
 - Noter qu'il n'y a «pas de bonne façon» de marcher dans le labyrinthe - tout ce qui est en jeu est simplement de marcher, de respirer et d'être ouvert à ce qui peut arriver.
 - Expliquant où sont les toilettes, toutes les annonces d'incendie / de sécurité nécessaires (le cas échéant)
 - Mention de la disponibilité d'un document (si disponible)
 - mentionner la disponibilité d'un labyrinthe à doigts comme alternative au labyrinthe de sol ou de sol (si disponible)
 - Offrir des dons volontaires pour couvrir le coût du lieu / labyrinthe (le cas échéant)
 - Expliquer l'accessibilité du labyrinthe pour les fauteuils roulants et les aides à la marche
 - Dire comment vous indiquerez le début / la fin de la promenade
 - Indiquer où entrer / sortir du labyrinthe
 - Mentionner la disponibilité des aides optionnelles à la marche, si disponibles. Ceux-ci peuvent inclure une invitation à prendre une carte d'un paquet avec un mot ou un message de réflexion / à rester ouvert pendant la promenade, offrant des écharpes ou des objets à saluer ou à tenir.
 - Suggérer des moyens possibles d'aborder une promenade. Par exemple, maintenir ouverte une question tout en commençant la marche intérieure dans le labyrinthe, puis être ouvert à toutes les pensées, images et sentiments qui pourraient naître. Faites remarquer que les gens ne devraient pas s'inquiéter s'ils se sentent amenés à faire autre chose à tout moment de leur promenade
 - Mentionner toutes les directives à observer pour marcher, telles que retirer les chaussures boueuses, respecter les autres marcheurs, éteindre les téléphones portables
 -

- Suggérant le passage d'autres personnes sur le sentier qui peuvent marcher à un rythme plus lent ou qui se déplacent dans des directions opposées vers et depuis le centre - il suffit de remarquer les autres et de les contourner doucement
 - Offrant une invitation à se reposer ou à marcher à n'importe quel rythme dans le labyrinthe, commencez à marcher quand le moment vous semble propice
 - Offrir une invitation à se reposer au centre - assis, à genoux, debout, faisant ce qui est bien, tout en respectant le labyrinthe et les autres promeneurs
 - Mentionnez que le retour du centre du labyrinthe suit le même chemin que l'entrée, ou qu'il existe un autre chemin menant (en fonction du type de labyrinthe avec lequel vous travaillez)
 - Offrir une invitation à attendre et à poursuivre les réflexions après la promenade. Opportunité suggérée de prendre des notes (journalisation) / dessiner si les individus se sentent inspirés
 - Demander à ceux qui partent avant la fermeture du labyrinthe de le faire tranquillement
 - Offrir une invitation à partager / rester pour une conversation après la promenade (si nécessaire).
- **OUVERTURE** du labyrinthe. En tant qu'hôte, cela peut prendre la forme d'une reconnaissance silencieuse, d'un remerciement et d'un souhait pour le labyrinthe de recevoir et d'inspirer ceux qui viennent le parcourir. Une brève lecture, un carillon de cloche (si disponible), ou tout simplement en tant qu'hôte, se rapprochant de l'entrée du labyrinthe pour accueillir les marcheurs, peut indiquer la disponibilité du labyrinthe pour la marche.

4. GÉRER UNE MARCHÉ

Une fois le labyrinthe ouvert, la tâche de gérer une promenade est généralement simple. Les points suivants peuvent être utiles à garder à l'esprit.

- Alors que les marcheurs commencent leur promenade, vous voudrez peut-être vous tenir près de l'entrée du labyrinthe pour les accueillir et les guider sur le chemin.
- Lorsque les marcheurs s'approchent pour entrer dans le labyrinthe, une file d'attente peut se former près de l'entrée. Pour permettre l'espacement au moins au début de la promenade, vous pouvez indiquer doucement (sourire / étendre la main) quand commencer à marcher. Utilisez votre jugement pour inviter la personne suivante dans la file d'attente à marcher sur le chemin, en laissant au moins un intervalle de 30 secondes entre chaque personne entrant.
- Si aucune file d'attente ne se forme ou qu'une file d'appel se réduit, un hôte attend souvent près de l'entrée du labyrinthe pour accueillir des personnes quand elles sont prêtes à commencer leur promenade.
- Une fois que tous les marcheurs ou la plupart d'entre eux sont entrés dans le labyrinthe, trouvez un endroit qui SEMBLE juste - un endroit assez proche du bord extérieur (ou parfois) du labyrinthe, mais cela ne devrait pas donner l'impression aux gens que leur espace est surpeuplé. . Idéalement, lors de leur promenade, le promeneur devrait être en grande partie inconscient de votre présence et avoir le sentiment d'être seul avec le labyrinthe, sauf s'il doit passer près des autres promeneurs ou lorsqu'il est au centre. La prise de conscience des autres peut avoir un sens, car la marche le long du sentier du labyrinthe peut parfois être perçue comme une métaphore du «parcours de vie» dans lequel nous nous rencontrons et nous retrouvons dans des relations différentes avec de nombreuses personnes, parfois plusieurs à la fois, entre autres. juste un ou très peu.
- En tant qu'hôte, vous pouvez marcher lentement autour du labyrinthe, vous tenir tranquillement sur le côté ou regarder de loin.
- Continuez à accorder une attention discrète mais attentive aux marcheurs (voir ci-dessous).

5. PARTICIPER AUX MARCHEURS

- Dans «espace réservé», en tant qu'hôte, nous «retenons» également les personnes qui peuvent marcher dans un labyrinthe, sans en être directement responsables, de la même manière que, par exemple, un tuteur pourrait être envers un enfant.
- Dans l'ensemble, notre tâche n'est pas d'interférer avec la marche d'une personne, ni avec «l'espace de la foule», ni de la mettre mal à l'aise. La «tenue» d'un hôte est douce, silencieuse, à distance et généralement inaperçue par ceux qui sont détenus.
- Nous ne savons pas ce que peut ressentir une personne qui marche dans un labyrinthe. Normalement, la plupart des gens vivent une expérience très agréable. Cependant, de nombreuses émotions et pensées différentes peuvent survenir lorsque nous entrons dans un labyrinthe. Certaines personnes peuvent trouver que ce qui leur est demandé est un défi, voire parfois même dérangeant.
- En se tenant au courant de ce qui pourrait se passer dans le labyrinthe, un hôte peut être en mesure de remarquer que quelqu'un peut avoir affaire à quelque chose de difficile pour lui. C'est alors peut-être un moment pour indiquer que vous «marchez avec eux», et peut-être augmenter la possibilité qu'ils sachent que vous êtes présent pour les tenir, mais il est rarement temps d'intervenir ou de demander directement ce qu'ils traitent.
- Il est utile de garder à l'esprit les points suivants pour vous aider à prendre en compte les intérêts des promeneurs.
- Une fois que tous les marcheurs ou la plupart d'entre eux sont entrés dans le labyrinthe, sachez qui peut arriver. Les retardataires qui ont raté une introduction peuvent poser des questions ou vous pouvez les approcher pour leur expliquer discrètement ce qu'est le labyrinthe, quelles sont les règles de marche à suivre (par exemple, enlever ses chaussures, si c'est ce vous préférez), et une façon suggérée d'aborder leur cheminement (comme poser une question ouverte). Vous préférerez peut-être simplement leur offrir une feuille de documentation expliquant ces points.
- Gardez le labyrinthe en sécurité pour les randonneurs:
 - Si vous utilisez un labyrinthe temporaire qui peut ne pas être très fortement ancré au sol, gardez un œil sur tout besoin de le garder en forme, si la surface devient inégale à mesure que les gens marchent.
 - Si les gens courent ou agissent d'une manière qui pourrait causer du tort à eux-mêmes ou à d'autres personnes dans le labyrinthe, soyez prêt à le signaler (cela impliquera souvent de rompre votre silence tout en étant sensible à ceux qui pourraient être en méditation).
- Pendant les périodes de silence lorsque les gens marchent, vous voudrez peut-être simplement faire preuve de bonne intention pour ceux qui marchent. Si l'idée de prière a un sens pour vous, vous voudrez peut-être prier pour que ceux qui marchent reçoivent ce qu'ils sont censés recevoir, soit en paix, soit tenus par le labyrinthe, ou similaire.
- Si une personne semble être troublée ou perturbée pendant sa promenade, il est généralement sage de NE PAS INTERVENIR. Les individus peuvent avoir besoin de temps pour traiter tout ce qui les concerne et ce qui peut sembler être un épisode troublant peut être nécessaire et cathartique pour eux. Vous voudrez peut-être garder ceci à l'esprit:
 - Lors du traitement de traumatismes ou d'expériences perturbantes, les individus souhaitent souvent le faire en privé
 - En tant qu'hôte labyrinthe, votre rôle n'est pas d'agir en tant que conseiller, entraîneur, guérisseur ou thérapeute (à moins que la marche ne fasse spécifiquement partie d'une telle discipline). Vous pouvez être qualifié ou non dans de telles choses, mais celles-ci ne sont généralement pas appropriées à une promenade. En dehors du labyrinthe, vous voudrez peut-être offrir un suivi une fois que le marcheur aura fini sa marche, si vous êtes qualifié pour le faire, ou simplement offrir une «oreille attentive» et éventuellement suggérer des sources d'aide UNIQUEMENT SI UNE PERSONNE VEUT parler après leur promenade. Soyez

- conscient de vos propres limites quant à l'aide ou aux conseils que vous pourriez être en mesure de donner.
 - En cas d'incident prolongé ou potentiellement dangereux (pour la personne qui en souffre ou pour les autres marcheurs), utilisez votre jugement pour savoir quand et comment intervenir.
- Si une personne tombe, subit une attaque de santé ou a une autre expérience qui nécessite évidemment une intervention d'urgence, prenez immédiatement contact avec elle - appelez une assistance d'urgence si nécessaire. Utilisez votre jugement pour décider si vous souhaitez clore toute la promenade (par exemple, si l'incident est gênant pour les autres, ou obstrue une zone importante du chemin du labyrinthe).
- Remercier ou reconnaître (sourire / acquiescer) les marcheurs lorsqu'ils partent. Soyez prêt à parler tranquillement avec ceux qui veulent poser une question ou à partager une expérience qu'ils ont vécue.

6. FERMETURE D'UNE MARCHÉ

Vous aurez généralement informé les marcheurs de votre intention d'indiquer le moment où la marche se termine au cours de votre introduction. Voici une approche possible:

- Lorsque le temps disponible pour la promenade tire à sa fin, vous voudrez peut-être être plus visible de toute personne qui reste dans le labyrinthe (peut-être qu'il faut marcher plus vite si vous contournez le labyrinthe ou si vous vous rapprochez du centre dans une spirale douce, mais sans encombrer l'espace des autres).
- Si vous avez des cloches ou des carillons disponibles, commencer à les sonner à des intervalles de plus en plus pertinents peut alerter les individus que le temps est presque écoulé. Si vous le pouvez, évitez d'abord de faire des sons brusques et particulièrement forts, car cela peut déranger les personnes qui se trouvent encore dans un lieu de méditation et qui ont besoin de temps pour retrouver une conscience normale.
- Vous pouvez choisir d'offrir une brève lecture sous forme de résumé, en augmentant peut-être le volume de votre voix.
- Si les marcheurs ne répondent pas, vous devrez peut-être parler pour les alerter du temps.
- Prévoyez du temps pour que les personnes puissent quitter le labyrinthe et regagner leur siège (le cas échéant) si vous le pouvez avant la fermeture. Si vous en avez le temps, vous pouvez laisser quelques minutes pour une réflexion silencieuse / journalisation même après que tous les marcheurs ont quitté le labyrinthe avant de fermer la promenade. Certains voudront peut-être marcher à nouveau, en supposant que le temps soit disponible.
- Marquez, même silencieusement, la FERMETURE de la promenade. À la fermeture, vous voudrez peut-être sonner une cloche, proposer une brève lecture ou une réflexion, ou tout simplement offrir vos remerciements silencieux pour ce que le labyrinthe a doté. Un exemple d'une forme de mots est une forme de prière d'amour:

*Que tous ceux qui ont marché ici aujourd'hui connaissent leur complétude,
Que tous soient dans leurs cœurs,
Que tous soient libérés de la souffrance,
Que tous soient guéris,
Que tous soient en paix,
Que tous soient heureux.*

- Certains hôtes aiment faire un signe de respect envers le labyrinthe ou dire merci en fermant, avant de s'exprimer pour expliquer ce qui pourrait se passer par la suite, généralement en remerciant simplement les gens d'être venus, en suggérant où en savoir plus sur le labyrinthe. offrant un temps pour partager des réflexions ou des interactions sociales.

7. APRÈS-VENTE

Organiser une promenade dans le labyrinthe peut être étonnamment fatiguant. Des énergies invisibles peuvent affecter à la fois les promeneurs et l'hôte, surtout si une guérison silencieuse s'est produite dans le labyrinthe. Les labyrinthes ont leur propre pouvoir et leur énergie, ce qui peut prendre beaucoup de temps, tout comme la tâche de «se tenir». Il est donc important de prendre le temps de quitter le labyrinthe lentement. Essayez d'éviter d'entreprendre trop de travail intense immédiatement après une promenade, si vous le pouvez. Rangez-vous lentement, prenez le temps de conduire ou de vous précipiter dans une rue animée (le cas échéant).

Les marcheurs peuvent souhaiter parler à quelqu'un qui suit leur promenade, qui peut souvent être votre hôte. Soyez prêt à les écouter et donnez-leur l'espace nécessaire pour partager ce qu'ils souhaitent. Merci à eux pour leur partage.

Pour les personnes qui ont peut-être eu une expérience difficile au cours de leur promenade, soyez prêt à prendre plus de temps pour leur permettre de continuer à traiter ou à parler de leur expérience. Méfiez-vous des rôles de conseiller, de thérapeute ou d'entraîneur (voir la note ci-dessus sur la présence de marcheurs) et des limites de ce pour quoi vous pourriez être qualifié, mais vous pourrez peut-être faire des suggestions sur les sources possibles. de l'aide.

ALLER PLUS LOIN

DOCUMENTS QUI PEUVENT AIDER:

- **Hébergement d'une liste de contrôle de la marche**
- **Présentation d'une liste de contrôle de la marche**

ARTICLES et autres ressources:

- Qu'est-ce que cela signifie de «garder de l'espace»?