

# Jeu du cercle en silence

cor3

## Objectif

Rester silencieux les yeux fermés et à l'écoute de soi, des autres, et de ce qui m'entoure

Il est très difficile au départ de faire garder le silence absolu dans un groupe. Rires, paroles, tensions viennent souvent troubler le calme et cachent une certaine « peur » du silence et de l'isolement. Difficultés de l'écoute et de la concentration.

## Déroulement

**Durée**

**10 min**

**Fréquence**

Plusieurs fois jusqu'à obtention d'un résultat significatif

**Matériel**

Un espace dégagé suffisant à former un cercle où tout le monde se sent à l'aise

## La trame

- Je forme un cercle avec tous les participants qui doivent être proches les uns des l'autres
- Je me détends les bras le long du corps
- Je ferme les yeux et je me concentre sur moi
- J'écoute ma respiration
- J'écoute la respiration du voisin de gauche, puis de droite
- J'écoute les bruits venant de l'extérieur et j'essaie de les définir dans ma tête
- Je reste en silence et détendu

## Résultats

.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	

## Annexes

Voir Video Etape 2 – Jeux