L’OASIS OU L’ESPACE COCOONING

# Deux points de vigilance : rythme de vie et bienêtre

Se retrouver en groupe peut majorer des émotions comme l’excitation, la joie, l’impatience, mais de la tristesse, un sentiment d’inconfort, d’anxiété, de « trop plein » peut également arriver plus rapidement et fortement que d’habitude. S’y préparer permet de préserver la dynamique de groupe.

Veille à préparer un planning pas trop rempli qui évite l’hyperactivité avec des horaires trop chargés : choisis le chemin de la décroissance, de la tranquillité, de la sobriété.

Prends le temps de l’installation pour pouvoir vivre confortablement dans la nature et privilégier l’intimité.

# Objectifs de cette installation

* Mettre à disposition un espace de détente et de bienêtre.
* S’accorder un temps pour faire une pause.
* Offrir la possibilité de s’isoler.
* Permettre de quitter le rythme de vie quotidienne.
* Garantir la possibilité de prendre soin de ses besoins : faire le point, s’évader dans son imaginaire, ou simplement, ne rien faire.

# Où installer l’Oasis ?

• Dans une tente (ou dans un lieu au calme), à l’ombre et suffisamment grande pour y installer tout le matériel.

• La tente n’est ni trop proche ni trop loin du lieu de camp ; légèrement excentrée afin d’être au calme, mais de faire partie intégrante du lieu de vie et visible pour que les scouts aient l’idée et l’envie d’y aller.

# Comment mettre en place l’Oasis ?

Il est important de convenir d’une charte d’utilisation en cogestion et de l’adapter si nécessaire afin qu’elle convienne aux besoins du groupe.

* Afficher la charte d’utilisation.
* Décider des horaires d’utilisation et les afficher.
* Une ou plusieurs personnes peuvent gérer ce havre de paix.
* En début de camp, rappeler l’importance de l’écoute bienveillante pour ceux qui seraient amenés à recevoir la parole d’un autre.

# Quel matériel ?

Tout ce qui sera nécessaire à l’évasion des scouts, au confort et à l’aide à la communication (liste à titre indicatif et non exhaustive). Le matériel peut être défini en cogestion avec le groupe.

* [Cartes émotions et besoins](https://lesscouts.be/fr/recherche?keyword=cartes+%C3%A9motions&type=&language%5B%5D=fr#search_1);
* des smileys pour l’humeur du jour, éventuellement un miroir ;
* pâte à modeler, BD, livres, post-it, peluches, balles antistress, poupées ;
* coussins, plaids ;
* mouchoirs et poubelle, eau, musique relaxante ;
* boite à idée, livres et activités ressources, photolangage ;
* des écouteurs ;
* de quoi dessiner (feuilles blanches, mandalas…) et écrire pour s’exprimer différemment ou envoyer des lettres aux autres ou à soi-même…

# Ce qu’il faut retenir

L’Oasis est un lieu accueillant, calme et ouvert. Il doit être chaleureux et à l’image des scouts. Son but est de permettre à l’oasienne ou l’oasien de passage de s’évader provisoirement, de se ressourcer pour mieux réintégrer le groupe, et de s’exprimer.