



Deux points de vigilance : rythme de vie et bien-être

La vie en collectivité fait partie intégrante de la méthode scout. Se retrouver en groupe peut accentuer des émotions comme l'excitation, la joie ou l'impatience, mais de la tristesse, un sentiment d'inconfort, d'anxiété, de "trop plein" peuvent également survenir plus rapidement et fortement que d'habitude. S'y préparer permet de préserver la dynamique de groupe. Il faut privilégier un planning pas trop rempli et éviter l'hyperactivité avec des horaires trop chargés, le bien-être de chacun et chacune étant fondamental.

Objectifs de cette installation



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

Conseils et astuces



L'environnement est important pour le bien-être intérieur.

- Si tu veux l'agréments, apporte des objets, des décorations, des fleurs, de la verdure pour adoucir la pièce et la rendre confortable et accueillante.
- Les couleurs pastel sont les bienvenues (beige, lilas...).
- Retire ou cache les affiches et autres éléments qui peuvent attirer l'attention (panneaux, écriteaux, règlements...).
- Rendre le lieu chaleureux passe aussi par la température : veille à ce que celle-ci soit agréable.

Quel matériel prévoir ?

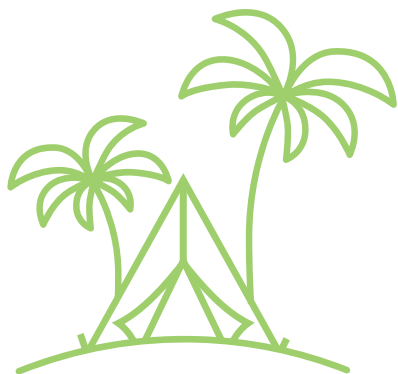
Tout ce qui sera nécessaire à l'évasion des participant-es et au confort (liste à titre indicatif et non exhaustive). Le matériel peut être défini en cogestion avec le groupe :

- cartes *Émotions et Besoins* ;
- 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 ;
- boîte à idées, livres et activités ressources, photolangage ;
- des écouteurs pour que les participant-es puissent écouter de la musique sans déranger les autres ;
- de quoi dessiner (feuilles blanches, mandalas...) et écrire pour s'exprimer différemment ou envoyer des lettres aux autres ou à soi-même ;
- un diffuseur d'huiles essentielles et quelques huiles essentielles (les agrumes sont idéaux pour leurs propriétés apaisantes) ;
- une guirlande lumineuse.



**Tu peux aussi
télécharger la charte
d'utilisation de l'Espace
Oasis sur le site.**

L'Oasis, c'est quoi ?



Un lieu calme où tu peux souffler, te recentrer, vivre tes émotions et faire une pause hors du rythme des activités. Ici, on met l'accent sur le bien-être et la détente. Si tu souhaites prier, méditer spirituellement ou te recueillir, l'Espace Voyage intérieur est prévu pour cela.

Règles d'utilisation

- ✓ J'entre calmement et je parle à voix basse.
- ✓ Je respecte la tranquillité des personnes présentes.
- ✓ Je prends soin du matériel et je range avant de partir.
- ✓ Je limite mon temps si d'autres attendent.
- ✓ Je ne fais pas de sieste prolongée.
- ✓ Je ne mange pas (sauf besoin particulier).
- ✓ Je n'utilise pas l'Oasis pour prier ou méditer -> cela se passe dans l'Espace Voyage intérieur.

L'esprit de l'Oasis

Un espace accessible à tout moment, pensé pour que chacun-e puisse s'y sentir bien. Merci de contribuer à en faire un lieu accueillant pour toutes et tous.

Dans l'oasis, tu peux...



Te poser



Lire



Écrire



Dessiner



T'isoler un moment



Retrouver du calme