12 ESPACE VOYAGE INTÉRIEUR

Deux points de vigilance : ouverture et respect

Au sein de notre fédération, il existe des personnes de différentes confessions, religions et spiritualités. Dans un esprit d'ouverture et de respect, nous souhaitons accompagner chacun et chacune dans son développement spirituel. Il est donc important que durant les activités scoutes, évènements et formations nous proposions des espaces surs, bienveillants et ouverts pour que chaque personne qui le souhaite puisse vivre sa spiritualité.

Le bienêtre de chacun·e est fondamental et fait partie des missions du Mouvement. Proposer un espace dédié à la spiritualité pour ceux qui en ont besoin permet à chacun de se sentir inclus, mais aussi d'améliorer l'implication des membres du groupe durant les activités.

Conseils et astuces

L'environnement est important pour le bienêtre intérieur.

- Si tu veux l'agrémenter, 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 (taupe, 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 au recueillement ou à la pratique d'un culte (liste à titre indicatif et non exhaustive). Le matériel peut être défini en cogestion avec le groupe.

- Une guirlande lumineuse ;
- un diffuseur d'huiles essentielles et quelques huiles essentielles (les agrumes sont idéaux pour leurs propriétés apaisantes) ;
- un baffle (playlists de relaxation ou de méditation guidée) ;
- coussins, plaids ;
- des fiches d'exercices pratiques de relaxation ;
- citations/phrases pour amener la réflexion ;
- tapis ;
- un ou plusieurs seaux ou récipients pour réaliser les ablutions ;
- essuie.

Objectifs de cette installation

- Mettre à disposition un espace pour se recueillir, pratiquer son culte ou se recentrer.
- Offrir la possibilité de s'isoler.
- Garantir de respecter des besoins d'ordre confessionnel (ablutions, prières, etc.) ou pour vivre d'autres formes de spiritualité (méditation, yoga, etc.).

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

Voyage intérieur, c'est quoi ?

Le Voyage intérieur, c'est quoi ?

Un lieu intime et silencieux où tu peux te recueillir, prier, méditer, pratiquer ton culte ou réfléchir en silence.
Ici, on met l'accent sur la spiritualité et le retour à soi.
Cet espace est différent de l'Oasis, qui est dédié à la détente et au retour au calme.

Règles d'utilisation

- ✓ J'entre en silence et j'adapte mon attitude pour préserver le recueillement.
- ✓ Je respecte les pratiques spirituelles des autres, sans jugement.
- ✓ Je veille à ne pas déranger : pas de discussions dans la pièce.
- ✓ Je prends soin du matériel et je range avant de partir.
- ✓ Je laisse l'espace propre et ordonné.
- ✓ Je limite mon temps si d'autres attendent.
- ✓ Je mange uniquement pour une raison liée à ma spiritualité (ex. : fin de jeûne).

L'esprit du Voyage intérieur

Un espace où chacun·e peut vivre sa spiritualité dans le respect mutuel. Merci de préserver ce lieu pour que chacun·e puisse s'y sentir libre et respecté·e dans sa pratique.

Dans le Voyage intérieur, tu peux...

Prier

Lire un texte

Te recueillir

Méditer

Pratiquer un rituel

Réfléchir en silence