

Espace Oasis



— UN LIEU OÙ SE DÉTENDRE —



DEUX POINTS DE VIGILANCE : RYTHME DE VIE ET BIENÊTRE

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.

Tu veux mettre en place un espace dans lequel les personnes peuvent pratiquer leur culte ou se recueillir ? Consulte la fiche sur l'espace Voyage intérieur.



OÙ INSTALLER CET ESPACE ?

- Dans un espace au calme (tente à l'ombre, local, au pied d'un arbre...), suffisamment grand pour y installer tout le matériel.
- Ce lieu n'est ni trop proche ni trop loin du local ou de l'endroit de camp ; légèrement excentré afin d'être au calme mais de faire partie intégrante du lieu de vie, et visible pour que les participants aient l'idée et l'envie d'y aller.

Tu veux mettre également en place un espace voyage intérieur mais tu n'as qu'un seul espace à disposition ? Installe les deux espaces au même endroit et définis des horaires d'utilisation pour l'espace voyage intérieur en fonction des besoins des personnes.



COMMENT LE METTRE EN PLACE ?

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.



QUEL MATÉRIEL PRÉVOIR ?

Tout ce qui sera nécessaire à l'évasion des participants 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 participants 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



CONSEILS ET ASTUCES

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

CE QU'IL FAUT RETENIR

L'espace Oasis est un lieu accueillant, calme et ouvert. Il doit être chaleureux et à l'image des personnes qui le fréquenteront. 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.