

1. Le Goût & l'Odorat.

	Déroulement	Fournitures à rassembler et à préparer
1	En Route 10	<ul style="list-style-type: none"> * Les durées (en minutes) sont uniquement fournies à titre indicatif * des rafraîchissements (boissons et petits biscuits pour dresser le décor de la séance). * La musique choisit
2	Sensibilisation au sens du goût 10	<ul style="list-style-type: none"> * un boisson anonyme non alcoolisées et quelque biscuits * Une liste de citations pour le goût & l'odorat pour chaque personnes aussi que la liste « les cinq sens »
3	Exercice de créativité 10	<ul style="list-style-type: none"> * des aides visuelles : une tresse à trois brins ; 3 brins de laine de couleurs différentes noués à une extrémité * de la laine de différentes couleurs, en brins d'env. 35 cm de longueur * de la musique instrumentale
4	Moment de détente et de plaisir 15	<ul style="list-style-type: none"> * musique instrumentale ou Audio Piste 1 * quelques morceaux de chocolat à forte teneur en cacao * une alternative au chocolat pour les éventuels allergiques
5	Récit 15	<ul style="list-style-type: none"> * Des petits verres . une jolie boîte contenant : * de la toile de jute ; env. 75 cm * des cailloux de forme carrée * deux grappes de raisin noir (si cela est possible, deux petits ceps de vigne) * du colorant rouge alimentaire * un morceau de tissu très coloré ; env. 30 cm de côté * deux anneaux destinés à représenter des alliances * deux petits verres * un récipient en terre cuite contenant quelques gouttes de colorant rouge * une petite cruche ou un verre et une grande bassine d'eau.
6	Réaction & Réflexion 10	<ul style="list-style-type: none"> * musique instrumentale ou Audio Piste 2 * une jolie petite bougie

- ◆ Ces puces renvoient à des consignes données à l'animateur.
- Ces puces renvoient à ce que l'animateur dit au groupe.

Le texte est uniquement fourni à titre indicatif.

Vous pouvez tout à fait choisir d'autres mots qui vous conviennent davantage et qui expriment les mêmes idées. N'hésitez pas à donner quelques illustrations si vous en avez. Une liste de citations est fournie pour chaque sens en cas de besoin

1. & 2. En Route & Sensibilisation au sens du goût et l'odorat

- ◆ Accueillir les participants à mesure qu'ils arrivent et leur donner un exemplaire des citations les cinq sens.
- ◆ Il est important de faire en sorte que chacun se sente à l'aise, donc servir des boissons et quelques biscuits. Non seulement cela crée un peu d'animation, mais cela introduit aussi au thème de la soirée. Choisir un jus des fruits ayant un mélange de plusieurs goûts. Le servir anonyme.
- ◆ Demander aux participants d'essayer de deviner les goûts. Veiller à ce que l'exercice se déroule dans une atmosphère plaisante. On peut discuter les citations « les cinq sens »

L'animateur explique : introduction

- Bienvenue à cette première séance du parcours. Tout au long des quatre séances prévues, nous allons voir ensemble quelques-unes des ressources que nous avons à notre disposition pour nous fortifier et nous permettre de bien vivre les moments difficiles. Cette première séance est consacrée aux sens du goût et de l'odorat.
- Pendant ce parcours, nous allons faire diverses activités. Certains d'entre vous se sentiront peut-être un peu déstabilisés. Laissez-vous porter et vous vous sentirez de plus en plus à l'aise au fil des séances. Vous aurez toujours la liberté de ne pas participer à une activité si elle vous gêne. trop.
- Nos sens du goût et de l'odorat sont étroitement liés. Je suis sûr qu'au moment de tester le boisson mystère, la plupart d'entre vous les ont d'abord senties ; c'était pour vous assurer qu'il n'y avait rien de trop désagréable — et aussi pour chercher un indice. L'odorat vous a donc servi de moyen de contrôle pour discerner ce que vous alliez goûter.
- Aujourd'hui je vais partager avec vous certaines réflexions, mais je vous invite à utiliser votre discernement pour évaluer en quoi ces pensées sont vraies pour vous personnellement.

3. Exercice de créativité

Supports visuels : Une petite corde à trois brins ; 1 x 3 brins de laine noués à une extrémité.

- Avant d'en venir à notre sens du goût, considérons comment nous sommes constitués.
- Nous avons un **corps**. A l'intérieur de ce corps se trouve la partie de notre être qui est le siège de notre réflexion, de nos émotions et de notre volonté. Même si on ne la voit pas, on sait qu'elle est là. Cette partie de nous, je l'appellerai l'**âme**.
- Plus enfoui encore, se trouve notre **esprit**. C'est la partie de notre corps qui peut accueillir la puissance spirituelle.
- La personne que nous sommes est donc constituée de trois parties distinctes : corps, âme et esprit. (N.B. Cette conception est attestée par le verset biblique de 1 Thessaloniens 5 : 23 *Que le Dieu de la paix vous conduise lui-même à une sainteté totale et que tout votre être, l'esprit, l'âme et le corps, soit conservé irréprochable lors du retour de notre Seigneur Jésus-Christ*)
- Nous allons représenter ces trois éléments sous la forme de trois fils de couleurs différentes.
- ◆ Présenter 3 brins de couleurs différentes noués ensemble au niveau de leur extrémité supérieure.
- Cependant, les trois éléments ne sont pas séparés comme ceci . *Commencer à former une petite corde à trois brins.*: chacune de nos parties est en lien avec les deux autres et c'est ensemble qu'elles forment la personne que nous sommes dans son intégrité Si vous êtes heureux votre système immunitaire est plus fort, et vous vous rétablirez plus rapidement après une maladie ou une opération. A l'inverse, si votre corps est malade pendant une longue période, cela a une incidence sur votre moral et vous risquez plus facilement de faire une dépression.
- L'esprit a pour mission de soutenir et de fortifier le corps et l'âme. Car si nous fonctionnons **uniquement** au niveau de notre corps et de notre âme, dès que la pression monte nous risquons fort de nous effondrer, ou de nous « défaire ». *Entrelacer deux brins et montrer comment ils se défont facilement.*
- **'La corde a trois fils ne se coupe pas facilement.'** (**Ecclésiaste 4: 12**) Il peut faire face au stress

Présenter une petite corde à trois brins terminée, puis la secouer afin de montrer que les extrémités ne se défont pas, ou que très légèrement.

Fabrication d'une petite corde à trois brins

- ◆ Prévoir un grand nombre de brins de laine de couleurs différentes, coupés à une longueur d'environ 35 cm. Les disposer par terre.
- ◆ Inviter chaque participant à choisir trois couleurs destinées à représenter son esprit, son âme et son corps. N. B. : Il est plus facile de fabriquer une corde en ayant deux brins de chaque couleur.
- ◆ Mettre une musique douce.
- ◆ Aider ceux qui ne savent pas comment s'y prendre, mais les laisser poursuivre la confection d'une petite corde à trois brins dès qu'ils ont compris comment faire.
- ◆ Mettre de la musique pendant une dizaine de minutes ; choisir quelque chose de discret pour que chacun puisse se concentrer sur la réalisation de sa corde.
- Regardez les tresses que nous avons fabriquées. Est-ce qu'il y en a deux pareilles ? Est-ce que quelque chose a eu une influence sur le choix des couleurs ?



4. Moment de détente et de plaisir

- Le bébé qui se développe dans le ventre de sa mère utilise ses cinq sens (le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe et la vue) de façon intuitive pour découvrir le monde qui l'entoure.
- Parallèlement, tout ce dont il a besoin pour grandir et se développer lui arrive automatiquement par l'intermédiaire du cordon ombilical. Le bébé est totalement dépendant de sa mère.
- Puis, au moment de la naissance, on coupe le cordon ombilical et le bébé ne reçoit plus automatiquement tout ce dont il a besoin.
- Il a également tout un nouveau monde à découvrir au travers de ses sens. L'odeur de la mère, le son de sa voix, le contact de sa peau... tout cela contribue à créer le lien entre le bébé et son parent.
- En grandissant, le bébé commence à faire la différence entre les goûts qu'il aime et ceux qu'il n'aime pas, et à sentir comme il est bon d'être serré dans les bras et combien il est rassurant de voir des visages familiers.
- Déjà le bébé fait le lien entre ses émotions et ses 5 sens.



- Pour la plupart des enfants, cette reste saine ; mais chez certains la pensée est altérée et ils confondent leurs besoins affectifs et physiques. C'est tout particulièrement visible si l'enfant a souffert d'un manque d'amour, s'il a été maltraité, ou bien s'il a subi un autre type de traumatisme grave au cours des premières années de sa vie.
- Un enfant auquel on propose constamment à manger pour le consoler risque de garder cette habitude une fois adulte : la nourriture devient son « doudou ».
- Celle qui boit de façon excessive tente souvent d'anesthésier des souvenirs douloureux et destructeurs. Malheureusement, quand on utilise **le corps** pour résoudre des problèmes affectifs, il y a un risque d'**autodestruction**.
- Quand de telles habitudes réflexes conduisent à l'addiction, nous avons besoin d'une force plus grande que nous ; une force spirituelle qui ne peut venir que par l'intermédiaire de notre esprit.
- Parallèlement à la fonction fortifiante de notre esprit, il y a aussi le monde créé – tout ce qui nous entoure, y compris ce que nous mangeons et buvons – qui peut nous fortifier et apporter un équilibre à notre âme et à notre corps.
- L'odeur ou le goût de certains aliments peut faire remonter en nous en un clin d'œil des souvenirs très forts.
(Exemples : Chaque fois que je mange un plat au curry, je repense au restaurant dans lequel j'ai fêté mes fiançailles ou quand je bois du vin rouge, cela me ramène aux deux années formidables que j'ai passées à Paris ; ou encore, l'odeur du bacon frit me rappelle les petits-déjeuners pris à l'aube le matin de Noël et la joie de regarder mes enfants déballer leurs cadeaux.)
- Le fait de nous reconnecter consciemment avec ces souvenirs peut fortifier chaque partie de notre être.
- Nous allons maintenant vivre un petit moment de relaxation en partageant un peu de chocolat et nous allons prendre le temps de le savourer. Nous allons même le faire en écoutant de la musique.
- (Ne pas oublier qu'il y a toujours un risque que quelqu'un soit allergique au chocolat ; prévoir donc des caramels ou du nougat.)
- Inviter les participants à se disperser dans la pièce.
- ◆ Choisir de la musique instrumentale. Ou télécharge **audio Piste 1**

5 Récit : Le mariage

- ◆ Le récit aura été préparé à l'avance et le matériel rassemblé. Il faudra notamment avoir versé le colorant rouge dans le récipient en terre cuite avant le début de la séance, et avoir sous la main une bassine remplie d'eau et une petite cruche ou un verre.
- ◆ Avant de commencer, remplissez les verres des participants avec du porto ou du jus de raisin.
- ◆ Le narrateur s'assied ou s'agenouille par terre face aux participants, qui sont installés en demi-cercle devant lui. Pour que les participants se sentent vraiment partie prenante du récit, il est important qu'ils soient au même niveau que le narrateur. Utiliser des coussins ainsi que le mobilier de la pièce pour que chacun soit confortablement installé.
- ◆ Ouvrir la boîte. Étaler la toile de jute. C'est la toile sur laquelle vous allez « peindre » le tableau. Cela contribuera à fixer l'attention des participants et les aidera à se préparer à écouter le récit.



Lire posément l'histoire.

6. Réaction / Réflexion.

- ◆ A la fin du récit rester quelques instants dans le silence, puis déplacer les objets pour former le tableau final et lancer la musique. Choisir de la musique instrumentale. Ou télécharger **audio Piste 2**.
- Bien des choses se transforment dans cette illustration : de vulgaires cailloux en viennent à former un autel, la terre inculte devient fertile, deux êtres distincts ne forment plus qu'un, et l'eau est changée en un vin délicieux. Peut-être y a-t-il dans votre vie des choses que vous aimeriez voir fortifiées, transformées. Si c'est le cas, sirotez votre vin – qui était à l'origine du raisin et du soleil – et méditer avec l'image.
- ◆ Une fois la musique terminée, il se peut que certains se mettent à parler. Il ne faut pas que cela devienne une discussion à bâtons rompus. Mieux, le silence peut se prolonger ; ne pas en avoir peur. Être sensible à ce qui se passe au niveau du groupe.
- ◆ Quand il semble le bon moment donner les enveloppes A4 qui peuvent être utilisés en tant que dossiers pour tous les matériaux qu'ils recueilleront au cours.

Le Mariage

Matériel :

Une grande boîte avec à l'intérieur : de la toile de jute (un carré d'env. 75 cm de côté), des cailloux, deux grappes de raisin noir/rouge, un petit morceau de tissu carré en laine polaire de couleur soutenue, deux bagues et une grande cruche en terre cuite. Egalement : une bassine d'eau et une petite cruche ou un verre.

Avant de commencer le récit, bien vérifier que vous avez mis le colorant rouge dans la cruche et que vous avez sous la main une bassine d'eau ainsi qu'une petite cruche ou un verre.

S'agenouiller en cercle.

Ouvrir la boîte, en sortir la toile de jute et l'étaler

. . . .répandre les cailloux sur la toile.

Le sol est pauvre, inculte.

. . . . Rocailleux

La terre est dure comme le roc, les étés sont secs, le soleil cogne sans relâche.

La végétation est bien rare ici.

Et pourtant, il y a une plante qui se plaît bien dans ce sol.

Elle qui semble avoir besoin de si peu, elle produit quand même en si grande quantité. C'est la vigne.

*(Si vous êtes parvenu à vous en procurer, disposer deux ceps de vigne de part et d'autre.)
Etaler les deux grappes de raisin.*

Des pieds de vigne chargés de grappes charnues au beau milieu d'une terre sèche et aride – voilà qui est bien mystérieux.....

Lentement, déplacer les cailloux et les grappes de raisin vers l'avant, de chaque côté de la toile de jute.

Déployer le morceau de tissu en laine polaire au centre de la toile de jute.

Dans un village du Moyen Orient, il y eut un jour un mariage.

Disposer les deux bagues.

Beaucoup du monde y avait été invité. Parmi les convives se trouvaient Jésus et sa mère Marie.

<p><i>Prendre les deux petits verres, faire s'entrechoquer les verres comme pour trinquer,</i></p> <p><i>retourner les verres,</i></p> <p><i>en poser un sur la toile et tenir l'autre horizontalement dans votre main.</i></p>	<p>Tout le monde se régalaient de mets succulents et de bon vin... lorsque, au plus fort de la fête, celui-ci vint à manquer.</p>
<p><i>Tendre la main qui tient le verre vide vers l'avant comme pour symboliser que le problème est remis à Jésus.</i></p>	<p>Marie alla trouver son fils.</p> <p>« Pourquoi t'adresse-tu à moi ? lui dit-il. Mon heure n'est pas encore venue »</p>
<p><i>Poser le verre.</i></p>	<p>Mais Marie avait confiance en Jésus.</p> <p>« Faites tout ce qu'il vous dira », ordonna-t-elle aux serviteurs.</p>
<p><i>Sortir la cruche en terre cuite.</i></p>	
<p><i>Remplir la cruche avec l'eau de la bassine à l'aide d'un verre ou d'un autre objet.</i></p> <p><i>Verser l'eau rouge dans les deux verres.</i></p>	<p>Non loin de là se trouvaient six jarres, qui servaient habituellement aux ablutions rituelles.</p> <p>Jésus demanda aux serviteurs de les remplir d'eau.</p> <p>Lorsque les jarres furent pleines, il leur demanda d'y puiser un peu d'eau.</p> <p>L'eau s'était changée en vin et le meilleur des vins!!</p>
<p><i>Commencer à déplacer les objets pour former le tableau final (les pierres en forme d'autel de l'époque de l'A. T., un verre rempli d'eau, la carafe d'eau posée à l'écart, la petite bougie ou la veilleuse allumée). Puis démarrer tout doucement la musique. Audio piste 2</i></p> <p>« Bien des choses se transforment dans cette illustration : de vulgaires cailloux en viennent à former un autel, la terre inculte devient fertile, deux êtres distincts ne forment plus qu'un, et l'eau est changée en un vin délicieux. Peut-être y a-t-il dans votre vie des choses que vous aimeriez voir fortifiées, transformées. Si c'est le cas, sirotez votre vin – qui était à l'origine du raisin et du soleil – et admirez cette image.</p> <p><i>Augmenter le volume de la musique et laisser le morceau jusqu'à ce qu'il soit terminé.</i></p>	

1. Il n'y a pas pire qu'un amour non partagé pour gâcher le bon goût du beurre de cacahuète. **Charlie Brown**
2. Pour avoir le bon goût, le poisson doit nager trois fois : dans l'eau, dans le beurre, et dans le vin. **Proverbe polonaise**
3. Un des meilleurs moyens d'échapper aux prédateurs est d'avoir très mauvais goût. **Stephen Potter**
4. Il semble que la première loi de la diététique soit la suivante : il suffit que quelque chose ait bon goût pour que ce soit mauvais pour nous.
Isaac Asimov
5. Les parfums sont de puissants magiciens pouvant vous transporter au travers des années que vous avez vécues. **Helen Keller**
6. Un idéaliste est quelqu'un qui, remarquant qu'une rose sent meilleur qu'un chou, conclut qu'elle fera une meilleure soupe. **Henry Louis Mencken**
7. La foin n'a pas la même odeur pour les chevaux et pour les amoureux.
Stanislaw Jerzy Lec
8. Une vieille femme trouva une jarre vide qui avait contenu auparavant un vin vieux de grande qualité et qui en avait conservé l'odeur parfumée. Elle l'approcha goulûment de son nez à plusieurs reprises et, faisant un mouvement de va-et-vient avec la jarre, elle s'exclama : « Quelle odeur absolument délicieuse ! Comme ce vin devait lui-même être exquis, pour avoir laissé un si doux parfum dans le récipient qui l'a transporté ! »
Oui, le souvenir d'une bonne action perdue. **Fable d'Ésope**

Les Cinq Sens

1. Les sens sont un genre de raison. Le goût, le toucher et l'odorat, ainsi que l'ouïe et la vue, ne sont pas simplement des moyens d'éprouver une sensation, agréable ou autre ; ils sont aussi un moyen de parvenir à la connaissance - ce sont en réalité les seuls véritables moyens de parvenir à la connaissance. **Saint Thomas d'Aquin**
2. Rien n'existe dans notre intelligence qui n'ait d'abord été dans nos sens. **Aristote**
3. Aucune peuple n'a fait meilleur usage de ses Cinq Sens que les enfants de l'état sauvage. **Charles Alexandre Eastman**
4. Le kidnapping de nos Cinq Sens par les nouvelles technologies de l'information et de la télécommunication est aussi grave que les greffes d'organe qui séparent irrémédiablement l'individu de son corps. **Thierry Paquot**
5. Nos yeux, nos oreilles, notre odorat, notre goût différents, créent autant de vérités qu'il y a d'hommes sur la terre. **Guy de Maupassant**
6. Des Cinq Sens que possède l'homme, le plus précieux est le sens commun. **Anon**
7. Toute notre connaissance commence par les sens, passe de là à l'entendement et s'achève dans la raison, au-dessus de laquelle il n'y a rien en nous de plus élevé. **Emmanuel Kant**
8. J'ai quelquefois éprouvé que ces sens étaient trompeurs, et il est de la prudence de ne se fier jamais entièrement à ceux qui nous ont une fois trompés. **René Descartes**
9. La seule période où l'on vit vraiment pleinement est entre 30 et 60 ans. Les jeunes sont esclaves des rêves ; les vieux sont au service des regrets. Seuls les gens d'âge moyen ont chacun de leurs cinq sens sous le contrôle de leur esprit. **Theodore Roosevelt**
10. L'adolescence est un fléau pour les sens. **Henry Rollins**