

Temps de vestiaire



Le vestiaire sert à déposer ce qui occupe l'esprit, en joie ou en souci, comme on dépose son manteau qui pèse sur les épaules et entrave les mouvements et qui, s'il n'était pas déposé ne permettrait pas d'être pleinement présent-e à la rencontre ou cellule de vie.

- Il n'est pas nécessaire, toujours, que tout le monde s'exprime.
- Pas de « réaction » ou de « commentaires » des autres membres sur ce qui est dit.
- On accueille simplement.

On peut aussi utiliser les cartes à émotions ou un photolangage pour amener le temps vestiaire.