

## Activité spirituelle – Le jeu de la confiance

C'est un jeu à faire lorsque les personnes ont appris à se connaître un peu, pour faire confiance aux autres. Un petit groupe de 5-6 personnes se mettent en cercle autour d'une personne. La personne au centre se ferme les yeux, croise ses bras sur sa poitrine et se tient droite. Quand elle est prête, elle se laisse tomber. Une personne du cercle l'attrape par les épaules et la repousse doucement vers d'autres personnes du cercle. Quand on a attrapé la personne au centre, on peut aussi descendre un peu plus avant de la repousser vers les autres. Le tout doit se faire en douceur et en silence.

Deuxième façon :

On demande à chacun, lorsqu'il se sent prêt à vivre l'expérience, de venir se coucher sur le dos au centre du groupe. Il doit replier les bras sur sa poitrine et refermer les yeux. Alors dans le silence, environ six autres membres du groupe se lèvent et se placent tout autour de la personne. Un à la tête, un aux pieds, et les autres de chaque côté du corps. Puis à un signal déterminé (en silence), on soulève la personne dans les airs et on peut soit tourner ou effectuer un trajet. Puis, la même personne donne un autre signal pour effectuer la descente et on redépose délicatement la personne qui peut alors ouvrir les yeux.