

Nature : Ressentir (toucher - vibrations).

Participants : Un accompagnant pour maximum trois participants.

Lieu/Espace : Un local spacieux, calme et chauffé avec avec des matelas confortables.

Temps : De 45 à 60 minutes.



Précautions

- Respectez l'intimité de la personne ;
- Attention, la vibration n'est pas toujours appréciée par tous, ni sur tous les membres du corps ;
- Attention aux pieds pour les personnes les plus chatouilleuses...

Matériel

- Coussins vibrants, tapis vibrant de massage, et tout autre matériel vibrant ;
- Ballon de baudruche gonflé ;
- Caisse de résonance ;
- Radio avec baffle que l'on peut toucher et une musique avec beaucoup de basses ;
- L'animateur (sa voix, ses mains pour produire des vibrations).

Déroulement

Introduction :

- Installez les participants en demi-cercle ;
- Expliquez l'activité et présentez tous les objets.

Déroulement :

- Au début, les vibrations peuvent être surprenantes pour les participants qui n'en ont pas l'habitude. Utilisez un objet qui a une vibration plus douce et commencez par les mains, aidez le participant à les placer sur l'instrument, le coussin vibrant, le ballon,... Expliquez ce que vous allez faire afin qu'il ne soit pas surpris ;
- Pour chaque nouvel objet, verbalisez ce que vous faites et quel membre du corps vous stimulez ainsi que la sensation ressentie : « ça chatouille, ça picote, ça masse,... ». Il est préférable de nommer d'abord la partie du corps qui va entrer en contact avec l'objet vibrant avant de le placer, cela lui permettra d'anticiper votre geste. Cela ne sera pas vécu comme une intrusion dans son espace personnel ;
- Avec le ballon de baudruche gonflé, l'accompagnant peut le placer sur la main, la joue,... du participant. Il émet des sons, parle ou chante en rapprochant ses lèvres du ballon sans le toucher : cela provoquera une vibration dans tout le ballon que le participant pourra ressentir contre sa peau ;
- Pour les vibrations produites avec le corps, l'accompagnant prend la main du participant pour la déposer contre son cou ou celui de quelqu'un d'autre. Celui-ci parle ou chante pour provoquer la vibration ;
- Avec la caisse de résonance, le participant peut être assis, couché ou appuyé contre celle-ci en veillant à laisser praticable l'espace où l'accompagnant doit frapper pour faire la vibration. Attention à bien le maintenir s'il est couché et de lui proposer un coussin pour y déposer la tête ;
- D'autres instruments ont une caisse de résonance qui propage également des vibrations : posez une guitare sur les genoux d'un participant et guidez-le de façon à ce qu'il puisse la toucher ;
- En utilisant la vibration du baffle, le participant peut y déposer ses mains, ses pieds mais s'y asseoir également si le baffle est assez grand et solide. Il n'y a pas besoin de mettre le volume trop haut.

Fin de l'activité :

- Prévenez les participants que l'activité se termine, éteignez tous les objets et déterminez avec les participants lesquels ils ont préférés...



Trucs et astuces

- Cette activité peut se faire en laissant les participants dans leur voiturette, auquel cas on travaille les mains et le haut du corps ;
- Si vous installez les participants sur des tapis, vous pouvez travailler le schéma corporel. Veillez dans ce cas à varier les endroits du corps sollicités.