R

Cinéma Zen

Projection d'un film avec diverses variantes

Nature : Ressentir (visuel).

Participants : Quatre accompagnants pour un groupe de dix participants.

Lieu/Espace : Un espace que l'on peut occulter complétement.

Temps : 30 minutes (au choix en fonction des capacités d'attention des participants).

Précautions

- Soyez vigilant au volume sonore qu'il vaut mieux augmenter progressivement ;
- Faites en sorte que personne ne dérange le groupe pendant l'activité ;
- Plus vous multipliez les stimulations, plus il est nécessaire d'augmenter le nombre d'accompagnants.

Matériel

- Ecran de projection ou tissu blanc. (Plus l'écran est grand, plus il est facile de mettre les participants dans l'ambiance) ;
- Ordinateur, baffles et projecteur ;
- Réalisation d'un montage vidéo, PowerPoint avec des photos ou utilisation de vidéo sur YouTube ;
- Rideaux, sacs poubelles noirs, scotch noir afin de rendre la pièce la plus obscure possible.

Déroulement

Introduction :

- Installez les participants en arc de cercle ;
- Ne démarrez l'activité que lorsque le groupe est complet ;
- Introduisez l'activité en expliquant que l'on va voir et écouter de belles choses.

Déroulement :

- Attirez l'attention des participants vers l'écran de projection et lancez les vidéos ;
- Observez les réactions des participants, voyez ce qui suscite le plus de réactions pour éventuellement reconduire une séance utilisant davantage ce thème ;
- Allez à la rencontre des participants pour commenter ou simplement créer une relation.

Fin de l'activité :

- Laissez entrer progressivement plus de lumière dans la pièce et annoncez la fin de l'activité aux participants en leur laissant le temps de « décrocher » de ce qu'ils viennent de voir avant de quitter les lieux.

Trucs et astuces

- Vous pouvez projeter le film au plafond pour une séance, en installant les participants sur des tapis ;
- Les séances peuvent être accompagnées d'autres stimulations en lien avec le film qui est présenté : nature, faire sentir des branches de sapin, des fleurs... ; le vent, utiliser un ventilateur ; le feu, utiliser une bouillotte ; l'eau, un vaporisateur d'eau... On ajoute ainsi à l'activité d'autres sensations ;
- Des films simples peuvent convenir : un film avec des oiseaux qui chantent et on part en balade en forêt… ;
- Le local peut être décoré en fonction du thème ;
- Vous pouvez réaliser vos propres montages vidéo, ou des PowerPoint avec des photos et des enregistrements des sons d'une activité passée ;
- Programmes de montage vidéo gratuits : VidéoSpin, Microsoft Windows Movie Maker. D'autres programmes payants sont également très performants : AVS video Editor, Adobe première. Attention, certains logiciels se prétendent gratuits puis une fois à l'étape de la conversion du montage apparait un filigramme sur la vidéo. Si vous n'avez pas l'habitude de manipuler ce genre de logiciel, prévoyez sufisamment de temps pour la réalisation de la vidéo.