

Les 5 sens

Nombre de participants

4 à 30

Durée

10 à 20 minutes

Niveau de difficulté

★★

Matériel > présentation de chacun des sens

Objectifs

Faire connaissance autrement en exprimant son humeur du jour au travers des 5 sens (l'ouïe, le goût, l'odorat, le toucher, la vue).

Préparation

Le facilitateur prépare une **présentation pour les sens** qu'il souhaite partager avec les participants (3 sons différents, 3 parfums différents, 3 goûts différents, 3 visuels différents et/ou 3 accessoires différents).

Exemples :

- Pour l'ouïe: des cymbales, de la musique, un bâton de pluie...
- Pour l'odorat: des huiles essentielles, du parfum, de l'encens...
- Pour le goût: des chocolats différents, du sucré, de l'amertume...
- Pour la vue: des visuels, des images, des livres...
- Pour le toucher: du bois, du tissu, du velours, de la feutrine...

Déroulement

1

Le facilitateur fait défiler la **présentation des sens**.

2

Chaque participant choisit à tour de rôle **le sens qui le définit** le mieux ou par lequel il s'exprime le plus. Il **explique pourquoi** il a choisi ce sens et quel est **son état d'esprit de la journée** (2 minutes par personne).

Option

Ajoutez une urne avec un papier pour chaque sens, et si un participant ne sait pas choisir, il laisse le destin choisir en piochant une carte des sens.