



La Maison d'Hôtes



Ce poème du poète et professeur soufi du 13e siècle Jalaluddin Rumi nous permet de réfléchir et de réagir au stress de manière imaginative.

Poète et professeur soufi du XIIIe siècle

Être humain, c'est être une maison d'hôtes.
Chaque matin arrive un nouvel invité.
Une joie, une dépression, une méchanceté,
une prise de conscience momentanée arrive
comme un visiteur inattendu.
Accueillez les tous et prenez-en soin!
Même s'ils sont une foule de chagrins,
qui balaie violemment votre maison
et la vident de tous ses meubles,
Traitez chaque invité honorablement.
Peut-être vient-il faire de la place en vous
pour de nouveaux délices.
La pensée sombre, la honte, la malice,
rencontrez-les à la porte en riant,
et invitez-les à entrer.
Soyez reconnaissants pour tous ceux qui viennent,
parce que chacun a été envoyé
comme un guide de l'au-delà.

Étapes de l'activité

1. Demandez aux participants quels poèmes ils aiment ou ont explorés dans le passé.
2. Lisez *The guest house* à haute voix ou demandez à un participant de la lire à haute voix.
3. Donnez à chaque participant un document intitulé *The guest house* et parcourez son contenu.
4. Répartissez les participants en petits groupes ou en paires. Demandez-leur de parler et d'écrire leurs réponses aux questions « réfléchir et discuter ».
5. Faites un débriefing avec le groupe.
6. Invitez les participants à choisir une activité artistique ou à tenter le « défi de la gratitude ».



La Maison d'Hôtes



Réflexion et discussion

1. Considérez ces deux passages et répondez à la question ci-dessous:

A joy, a depression, a meanness,
some momentary awareness comes
as an unexpected visitor.
Welcome and entertain them all!

The dark thought, the shame, the malice,
meet them at the door laughing,
and invite them in.

- Comment résumeriez-vous la manière suggérée par le poète de gérer les émotions?
- Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec le message du poète? Pourquoi?

2. Le poète utilise l'analogie d'une maison d'hôtes pour décrire la condition humaine. Quelles autres analogies pourrions-nous utiliser?

3. Le poète nous invite à « être reconnaissant.e.s » de nos expériences.

- Que signifie d'être reconnaissant.e ?
- Est-il facile ou difficile pour toi d'être reconnaissant.e pour tes émotions? Pourquoi?

Soyez créatif.ve.s!

Quelle(s) image(s) de La maison d'hôtes vous parlent le plus? Dessine ou peins ce que tu vois dans ton esprit. Ou utilise l'art pour représenter ta propre analogie des émotions humaines.

Défi de la gratitude!

La gratitude a des effets bénéfiques sur la santé. Commencer la journée en pensant aux bonnes choses de la vie ou en les écrivant peut améliorer notre humeur. Note, chaque matin, pendant une semaine ou deux, quelques éléments pour lesquels tu es reconnaissant.e. Réfléchis ensuite à ses effets. Partage tes conclusions.