



MINI JARDIN ZEN

OBJECTIFS : M 2 - C4- C6 - P2- P6 - P7

PRESENTATION :

Le jardin zen ou jardin japonais en miniature offre une exercice de sobriété et de calme car constitué que de quelques éléments principaux d'une symbolique forte, le tout dans un but de soutenir la méditation ou la contemplation de la nature idéalisée. Harmonie et équilibre sont essentiels. Dans un atelier thérapeutique cette activité permet d'explorer des figures et des formes géométriques, de pratiquer un geste graphique préparant à l'écriture et à tout jamais à recommencer car on peut effacer dans le sable. Cette activité a aussi le mérite de reposer sur beaucoup de choses trouvées ou recyclées.

Ce jardin d'intérieur demande peu d'entretien car sans végétaux.

DÉROULÉ :

1. Montrer un mini jardin zen complet, préparé à l'avance, à votre public
2. Possibilité d'aborder la symbolique dans le jardin japonais. Sable, le symbole de la pureté, du vide et de la distance. Les pierres représentent les rivières, les montagnes, les chutes d'eau... Elles peuvent symboliser également les obstacles comme l'ignorance, la colère ou l'attachement. Regroupées, les pierres symbolisent la paix.
3. Demander si d'autres ont des histoires japonisantes à partager
4. Protéger les espaces de travail de chacun avec un plastique ou un plateau
5. Proposer un choix de contenants
6. Choisir une couleur de sable et remplir le récipient en couvrant le fonds
7. Y ajouter des pierres et cailloux, alterner différentes formes, tailles et couleurs.
8. Avec la fourchette, tracer, ratisser des lignes dans le sable, lignes droites, ou qui contournent les pierres...
9. Recommencer

MATERIEL

technique à prévoir

- Sable,
- Fourchette
- cuillère
- petit bacs en plastique ne dépassant pas 5 cm de profondeur (ex : barquettes des traiteurs, cadre photo non utilisé,
- sable coloré (facultatif)
- pierres, cailloux, galets

RESSOURCES VEGETALES

à prévoir

- Plante de petite taille comme le bonsaï (facultatif)

ADAPTATIONS :

- Pour un groupe très autonome : tout déposer sur une table en libre service une fois la démonstration terminée.
- Pour un groupe moins autonome l'animateur de séance distribue les matériaux ou depuis son siège fait passer les matériaux; soit l'animateur demande l'aide d'un ou plusieurs personnes du groupe pour la distribution. La distribution des matériaux se fait en lien avec les étapes démontrées.



VARIANTES :

- Afin de transformer son mini jardin zen, on pourra proposer des matériaux et des accessoires supplémentaires facilement trouvables dans les magasins d'arts ésotériques, petits buddhas, petits temples etc..
- Intégrer un bonsaï.



- Les personnes souffrant de démence sont à surveiller de près car elles pourraient vouloir manger des galets.

RESSOURCES :



- Quelques exemples [ICI](#)

Livres :

- "Jardins paysages miniatures de Karine Marquise, 2017, éd Ulmer
- Micro jardins de Emma Hardy, 2014, éd Larousse.
- Les leçons du jardin zen, d'Erik Borja et Paul Maurer, 1999, éd Chêne, sur l'histoire et la compréhension de ces jardins.

