

À la recherche du sentiment lumineux

PROTOCOLE D'OBSERVATION

1. Prends place dans ce lieu.
2. À quoi penses-tu ?
3. Comment te sens-tu ?
4. Quelles sensations as-tu au niveau de ta peau ?
Chaleur/fraîcheur/humide/sec/autre.

1

5. Dans quel confort es-tu ? Assis/ debout, sol dur/herbe douce, etc.
6. Comment est l'air ?
7. Que peux-tu toucher à portée de main ?

2

8. À 10 mètres autour de toi, que vois-tu ?
9. Et à 100 mètres autour de toi ?
10. Quelle est la chose la plus éloignée de toi ?

3

11. Comment sont le soleil et la lune ?
12. Comment est le ciel ?
13. Comment est éclairé l'espace ?

4

18. Quel jour es-tu ?
19. Où es-tu ?
20. Qui es-tu ?

Pour partager ton sentiment lumineux, envoie ton texte à materaeaxperience@gmail.com
Pour partager ce livret, télécharge ici : www.materaeaxperience.com/protocole_observation

Matière à expérience

17. Prends une pause.
Regarde avec attention la lumière et l'atmosphère qu'elle génère dans l'environnement qui t'entoure. Avant de quitter ce lieu, quel sentiment en gardes-tu ?

6

14. Quel est l'endroit le plus clair dans ton champ de vision ?
15. Quel est l'endroit le plus sombre dans ton champ de vision ?
16. Y a-t-il des couleurs plus intenses que d'autres ?

5

