



### Matériel

- Le sac « **Le Fardeau [Le Mensonge]** »
- La boîte « **La Vérité** »

### Comment jouer

#### 1. Le Fardeau (Le Mensonge)

- Divise les enfants en deux équipes.
- Donne au premier joueur de chaque équipe un grand objet légèrement lourd – par exemple un sac à dos étiqueté « **Le Mensonge** ».

#### 2. La Course

- Les enfants doivent courir jusqu'à l'autre côté de la salle ou de la cour.
- L'enfant qui porte l'objet lourd doit paraître **triste et accablé** (épaules tombantes, visage renfrogné), car « **quand nous mentons, cela pèse lourd dans nos cœurs** ».
- Les autres enfants courent joyeux et légers.

#### 3. Le Coin du Guru

- Au milieu de la salle ou de la cour se tient un volontaire qui joue le rôle du **Guru SSSSB**.
- Quand les enfants passent, le Guru appelle : « **La vérité et l'honnêteté sont vos plus grandes forces ! Dites la vérité et soyez libres !** »

#### 4. La Confession et le Soulagement

- À ce moment, l'enfant dépose l'objet lourd dans un panier étiqueté « **La Vérité** » et crie : « **Je suis désolé, maintenant je dis la vérité !** »
- On lui remet alors quelque chose de léger – un ballon, une plume ou un papier.

#### 5. Le Retour Joyeux

- L'enfant revient en courant vers son équipe en riant et en sautillant, complètement détendu et heureux, en donnant un **high five** au joueur suivant.