

Michel Claeys

Enseignants CPS

Compétences Psycho-Sociales

michel claeys

livret 5

**Estime de soi
Confiance
Spontanéité
Créativité**

Autres livres du même auteur

dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale :

- MON JOURNAL DE BORD CPS (1) - cahier d'éducation aux compétences psychosociales, premier niveau (7 à 11 ans). Livret d'élève. BOD 2018.
- MON JOURNAL DE BORD CPS (2) - cahier d'éducation aux compétences psychosociales, premier niveau (12 à 18 ans). Livret d'élève. BOD 2018.
- L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, DE LA MATERNELLE AU LYCÉE - 220 activités pédagogiques et ludiques (Éditions Le Souffle d'Or, 2014, nouvelle édition remaniée et augmentée en 2018). Disponible en fichier PDF sur www.education-emotionnelle.com
- LE DÉFI ÉMOTIONNEL : Comment comprendre et mettre en œuvre le nouveau projet pédagogique (Éditions Le Souffle d'Or, 2018).
- Kit « SPECIAL RENTREE » - Instaurer un climat de classe positif. (2019, PDF)

Titres épuisés et périmés :

- PRATIQUE DE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE - apprentissage de la relation et de la communication justes (Éditions Le Souffle d'Or, 2004, 2008).
- ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, GUIDE DE L'ANIMATEUR (Éditions Le Souffle d'Or, 2008).

Pour obtenir

la série des 10 livrets '**Enseignants CPS**'

(en PDF) rendez-vous sur

www.education-emotionnelle.com

Enseignants CPS – Éducation aux compétences psychosociales (livret 5)

Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2019

Michel Claeys Bouuaert

Enseignants CPS

Éducation aux Compétences
Psychosociales

Livret 5 :

**ESTIME DE SOI – CONFIANCE –
SPONTANÉITÉ – CRÉATIVITÉ**

70 activités ludiques

Les livrets de la collection, formant un ensemble :

Livret – 1 : PRINCIPES GÉNÉRAUX et OUTILS DE MISE EN PLACE

Livret – 2 : CLIMAT D'OUVERTURE ET D'ACCEPTATION

Livret – 3 : LA CLASSE COOPÉRATIVE

Livret – 4 : ÉCOUTE et COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Livret – 5 : ESTIME DE SOI – CONFIANCE – CRÉATIVITÉ

Livret – 6 : ÉMOTIONS – BESOINS – RÉOLUTIONS DES CONFLITS

Livret – 7 : AUTONOMIE et RESPONSABILITÉ – CHOIX – OBJECTIFS

Livret – 8 : BIENVEILLANCE – NON-VIOLENCE – EMPATHIE

Livret – 9 : PENSÉE POSITIVE – SCHÉMA MENTAL

Livret – 10 : RELAXATION – ANCRAGE CORPOREL

CONTENU du livret

- Estime de soi, confiance en soi
- Spontanéité, créativité
- Quelques séances type
- Fiches d'activités
- Index thématique et alphabétique
des jeux et activités

Estime de soi, confiance en soi

Lorsqu'on cherche à explorer ce qu'on peut faire concrètement pour développer la confiance en soi des personnes avec lesquelles on travaille (enfants ou adultes), il est utile de rappeler que l'aspect affectif est fondamental. Créer un contexte positif, un climat de soutien, de reconnaissance, de valorisation, d'appréciation, sera l'exigence de base. Elle constitue le fondement même de l'éducation positive, de la communication bienveillante, de la discipline positive. Elle repose sur des compétences précises de la part de l'éducateur, des compétences d'acceptation et de communication, des compétences mentales aussi, liées à la capacité de choisir un regard excluant tout jugement de valeur.

Au-delà de la posture de l'enseignant, il existe de nombreux outils permettant aux enfants dès le plus jeune âge de renforcer leur confiance. La mise en place d'un climat d'acceptation et de soutien réciproque entre les enfants y contribuera grandement. L'instauration de « métiers de classe » en fait partie, ainsi que l'habitude de pratiquer l'appréciation dans le groupe. Les enfants s'aperçoivent rapidement que la capacité à exprimer une appréciation aux autres est bénéfique pour l'estime de soi du donneur autant que du receveur.

On pourra aussi proposer des activités permettant d'énumérer les choses qu'on sait faire. On peut donner aux enfants des matériaux leur permettant de réaliser un panneau avec leurs différentes compétences acquises. Pour les plus grands, on pourra explorer et partager en sous-groupes une expérience réussie, une situation remémorée qui a permis de vivre un état de fierté. En mettant des mots sur ce vécu-ressource on peut se réapproprier pleinement l'espace de confiance qui y est lié.

Ensuite, aux stades plus avancés, on explorera diverses activités permettant de développer une assertivité positive : des jeux exigeant une créativité spontanée, des exercices d'impro, des jeux de rôle.

Spontanéité, créativité

Il s'agit aussi de développer la spontanéité, la curiosité et l'initiative. La créativité doit absolument trouver une place centrale dans l'éducation, comme dans la vie de toute personne. Sans activité créative, pas de motivation, pas de plaisir, pas de satisfaction personnelle. L'être humain est fait pour être créatif. Et cette créativité repose sur des compétences précises, qui relèvent de la capacité à laisser jaillir ce que notre être profond recèle en lui, sans trop de filtre... Laisser s'exprimer l'inspiration.

Dans cet apprentissage, il s'agit d'apprendre à relâcher les obstructions à la créativité, l'autocensure, la peur du jugement. Les outils de l'éducation émotionnelle sont parfaitement conçus pour cela : ludiques, stimulant la prise de risque, offrant un cadre sécurisé pour une expression plus libre de l'être.

Parmi les nombreux outils permettant aux enfants dès le plus jeune âge de se familiariser avec ces compétences, on retrouve les jeux de spontanéité, les jeux d'improvisation, les associations de mots, la création d'histoires, le chant spontané, le dessin coopératif, etc.

Quelques séances type

(Première approche confiance - créativité)

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : (Les) Marches

Expérimentation/activité pédagogique : Dessin de groupe
Raconte-moi !

Jeu de clôture : Faire l'acteur

2) CP-CE (6-9 ans)

Échauffement : (Les) Marches

Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)

(Le) Tableau magique

Expérimentation/activité pédagogique : Avoir confiance (1) + (2)
(L') Animal 'Confiance'

Jeu de clôture : Faire l'acteur

Relais du geste

3) CM-collège (10-13 ans)

Échauffement : Cercle des bonnes nouvelles

(Les) Marches

Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)

Expérimentation/activité pédagogique : Quels talents particuliers as-tu ?

Jeu de clôture : Trois mots pour une histoire + que se passe-t-il ensuite ?

Cercle d'appréciation

4) Collège-lycée (14-18 ans)

Échauffement : Cercle des bonnes nouvelles

(Les) Marches

Que fais-tu ?

Inventions

Expérimentation/activité pédagogique : Quels talents particuliers as-tu ?

Cercle d'appréciation

Jeu de clôture : Relais du geste

Un mot à la fois

5) Adultes

Échauffement : Cercle des bonnes nouvelles

Que fais-tu ?

Expérimentation/activité pédagogique : Inventaire de mes forces et faiblesses

Faire des erreurs

Jeu de clôture : Que se passe-t-il ensuite ?

Cercle d'appréciation

Fiches d'activités

« Estime de soi, confiance, créativité »

(âge minimum – niv. difficulté – niv.d'importance)

Ambassadeur (mimes)	(6 ans)	◆		
Amplificateur d'affirmation	(9 ans)	◆◆		
(L') Animal 'Confiance'	(7 ans)	◆◆	++	
Applaudissements	(5 ans)	◆		
Appréciations en miroir	(11 ans)	◆◆		
Associations de mots	(9 ans)	◆◆		
Avec mes 4 sens	(4 ans)	◆		
Avoir confiance	(7 ans)	◆◆	++	
(Le) Ballon invisible	(7 ans)	◆	++	(livret 4)
Boutique du changement	(10 ans)	◆◆◆	+	
Cadeaux imaginaires	(9 ans)	◆◆		
Cercle d'appréciation	(7 ans)	◆◆	+++	
Cercle des bonnes nouvelles	(9 ans)	◆	+++	
Chef d'orchestre	(10 ans)	◆◆		
Cinq mots pour une histoire (en équipes)	(8 ans)	◆◆		
Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)	(6 ans)	◆◆	+	
Conte collectif (pessimiste-optimiste)	(9 ans)	◆◆		(livret 9)
Création de scénarios	(11 ans)	◆◆◆		
Créer des histoires	(4 ans)	◆◆		
Danse aveugle	(4 ans)	◆◆		
Dessin coopératif	(7 ans)	◆◆	+	(livret 3)
Dessin de groupe	(5 ans)	◆	+	(livret 3)
Devine le métier !	(7 ans)	◆		
"Donne" - "Prends"	(11 ans)	◆◆		
Du tac au tac	(11 ans)	◆◆◆		
Etoile du jour	(3 ans)	◆		
Estime de soi	(10 ans)	◆◆	+	
Exercices d'impro et de mimes	(6 ans)	◆◆	+	
Faire des erreurs	(8 ans)	◆◆	++	
Faire l'acteur	(5 ans)	◆		
Faire sa valise	(6 ans)	◆◆		
Fresques collectives	(7 ans)	◆◆		(livret 3)
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	◆	+	(livret 9)
Histoire dont les personnages sont des objets	(10 ans)	◆◆		
Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	◆◆	+	
Inventions	(7 ans)	◆◆	+	(livret 3)
Je suis là !	(7 ans)	◆◆		
Jeu de rôle ASSERTIVITE	(10 ans)	◆◆◆		
J'habite dans une maison magnifique	(7 ans)	◆◆		
Marche-Arrêt	(7ans)	◆◆		
(Les) Marches	(5 ans)	◆	++	
(Les) Métiers	(5 ans)	◆◆	+++	(livret 3)
Mon corps sonne	(5 ans)	◆◆		
Nos héros préférés	(11 ans)	◆◆		(livret 7)

(La) Parade des animaux	(3 ans)	◆		
Parler face au groupe	(7 ans)	◆◆		
Positionnez-vous	(11 ans)	◆◆	++	
Poursuivre le récit	(11 ans)	◆◆◆		
Que fais-tu ?	(8 ans)	◆◆		
Quels talents particuliers as-tu ?	(7 ans)	◆◆	++	
Que se passe-t-il ensuite ?	(9 ans)	◆◆	++	
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur?	(5 ans)	◆	+	(livret 9)
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	(8 ans)	◆	+	(livret 9)
Questions délirantes	(8 ans)	◆◆		
Raconte-moi !	(3 ans)	◆		
Relais du geste	(7 ans)	◆◆	+	(livret 4)
Ruban sonore	(7 ans)	◆◆		(livret 3)
Sculpture de groupe	(7 ans)	◆◆	+	(livret 3)
Se joindre à la fourmilière	(9 ans)	◆◆		
(Les) Statues	(5 ans)	◆	+	
Statues musicales	(3 ans)	◆		
Suivez le gigolo	(4 ans)	◆		
(La) Surenchère	(8 ans)	◆◆		
(Le) Tableau magique	(7 ans)	◆◆	+	
Théâtre spontané - Improvisations créatives	(9 ans)	◆◆◆	+	
Thèmes d'impro	(8 ans)	◆◆	+	
(Le) Tour du monde en 30 minutes	(8 ans)	◆◆		
Traduction visuelle	(9 ans)	◆◆		
(Les) Trois cercles	(8 ans)	◆◆	++	
Trois mots pour une histoire	(6 ans)	◆◆	++	
Tu ne peux pas me prendre !	(7 ans)	◆◆		
Une réalisation dont je suis fier	(7 ans)	◆◆	+	
Un matin dans la jungle	(3 ans)	◆		
Un mot à la fois	(8 ans)	◆◆	+	(livret 4)
Vocabulaire en mouvement	(9 ans)	◆◆		

En bleu : dès la maternelle

En marron : dès l'école élémentaire

En noir : dès le collège (cycle secondaire)

Ambassadeur

Type d'activité : jeu de mimes, en compétition par équipe.

Objectif : échauffement, mise en lien, spontanéité, expression corporelle créative.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : préparez une liste de 15 à 20 mots (sujets à mimer) appropriée à votre public. Ce peuvent être des objets, des animaux, des verbes, des métiers, ou même des adjectifs représentant une émotion, etc...

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement. Les équipes ne doivent idéalement ni se voir ni s'entendre. Elles doivent être à distance égale de l'animateur.

Déroulement :

1) Répartissez le groupe en deux, trois ou quatre équipes de 4 ou 5 joueurs. Expliquez-leur qu'il s'agira de mimer ces mots. Les équipes s'installeront dans un endroit suffisamment éloigné les uns des autres (idéalement une grande pièce, genre salle de gym, ou en extérieur), de manière à ne pas s'entendre ni trop se voir. L'animateur s'installera au centre, à distance égale des équipes.

Un membre de chaque groupe est envoyé comme « ambassadeur » et vient vers l'animateur qui donne la consigne de mime. Il retourne ensuite vers son groupe et doit mimer la consigne. Il est interdit de parler !... Celui qui a trouvé court vers l'animateur, dit le mot et reçoit la consigne de mime suivante, et ainsi de suite. Le premier groupe qui a fait toute la liste a gagné.

Conseil d'animation : faites un 'mix' de sujets à mimer en variant les genres. Adaptez vos choix au niveau des joueurs (plus simple pour les petits). Veillez à équilibrer les groupes. Insistez sur le fait que ce qui compte, c'est de s'amuser, pas de gagner.

- Un kangourou ; un cochon ; un éléphant ; une girafe ; un lapin ; une vache ; un poisson ; un requin ; une grenouille ; un serpent ; un moustique ; un gorille ; un escargot ; une araignée ; une poule ; un perroquet...
- Une caisse ; un nuage ; un radis ; le ciel ; une pomme ; une valise ; une odeur ; une voiture ; une baignoire ; une casserole ; un pont ; un pain ; un fusil ; la musique ; une glace ; un rêve ; un ascenseur ; une tempête ; un oreiller...
- Un cycliste ; un policier ; un alpiniste ; une maman ; un plombier ; un roi (reine)...
- Balayer ; réfléchir ; respirer ; s'ennuyer ; nager ; faire du ski ; jouer au foot ; découper...

Amplificateur d'affirmation

Type d'activité : activité collective en cercle.

Objectif : estime de soi, appréciation, affirmation positive, souder le groupe.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée approximative : 5 à 10'

Nombre de participants : 5 à 20+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en cercle.

Déroulement :

Introduction : introduisez d'abord les notions de schéma de pensée et d'affirmation positive (livret 9). Explorez ensemble comment reformuler des pensées négatives en affirmations positives. Lorsque ce travail est bien intégré, cet exercice-ci représente une pratique intéressante lorsqu'un(e) participant(e) a besoin de soutien pour bien ancrer une affirmation positive ou une appréciation qui semble mal intégrée.

Positionnement : les joueurs sont assis en cercle. On leur propose une exploration individuelle par écrit d'abord (à moins que l'activité ne soit proposée spontanément lorsqu'un élève semble en avoir besoin).

Instructions :

1) Étape préalable (facultative) : invitez les participants à identifier un problème personnel que vous aimeriez solutionner, un défi, quelque chose (en vous ou en dehors) qui représente un obstacle.

Identifiez vos schémas de pensées : quelles sont les affirmations négatives qui vous habitent ('*je n'y arrive pas, je ne supporte pas, j'en ai marre...*'). Identifiez votre intention : que voulez-vous réellement ? Quelle solution ? Comment seriez-**vous** différents si le problème n'existait plus ?... Imaginez ce que vous affirmeriez différemment.

2) Identifiez l'**affirmation positive** qui vous serait le plus utile, qui vous soutiendrait le plus efficacement pour installer cette nouvelle réalité en vous... Écrivez-la... (*Laissez-leur quelques minutes*)

3) L'animateur invite ensuite au partage, un à un, en demandant aux participants d'exprimer leur défi (leur affirmation négative) et surtout leur affirmation positive.

En travaillant avec un participant, invitez-le à venir se placer au centre du cercle et à dire tout haut l'affirmation qu'il a choisie de travailler.

Exemple : « *je suis capable de réussir !* »

- 4) Ensuite, le groupe est invité à répéter à l'unisson la même affirmation, comme en écho, aussi longtemps que le joueur au centre estime avoir besoin de l'entendre : *'tous ensemble, nous allons répéter plusieurs fois son affirmation, à la 2^e personne : « Tu es capable de réussir ! »*

Au joueur du centre : prends le temps d'accueillir et de ressentir ; fais-nous un signe lorsque tu estimeras que ce sera suffisant.

Questionnez le joueur au centre : *prends le temps de respirer et bien ressentir. Quel effet cela te fait ? Quel ressenti ?...*

- 5) Poursuivez le partage du groupe : affirmations négatives, affirmations positives. Même processus, à répéter avec ceux qui semblent en avoir le plus besoin (pas nécessairement l'ensemble du groupe). Vérifiez, avant de clôturer, s'il reste des candidats pour venir au centre...

Commentaire : cet exercice exige évidemment un certain niveau de maturité de la part des membres du groupe, et un climat de soutien, respectueux de chacun et bienveillant. Il peut être très puissant et bénéfique pour ancrer dans un schéma positif autant que pour renforcer le climat de soutien dans le groupe. On peut enchaîner avec l'activité « les 3 cercles ».

Variante : l'amplification d'affirmation (qui consiste à demander au groupe de répéter à l'unisson l'affirmation d'un des participants) peut aussi être utilisée APRES l'activité « les 3 cercles », comme dans n'importe quelle situation où quelqu'un a besoin d'entendre haut et fort une affirmation positive ou une valorisation à laquelle il (elle) doute.

Notes

(L') Animal 'Confiance'

Type d'activité : exercice guidé de visualisation créative, avec mise en commun.

Objectif : estime de soi, confiance, trouver sa puissance intérieure.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 20-25'

Nombre de participants : indifférent.

Localisation : joueurs assis, idéalement en cercle.

Déroulement :

- 1) **Brainstorming** : qu'est-ce que la confiance ? (*Voir l'activité « Avoir confiance », qui constitue une bonne introduction.*)
- 2) **Imaginez** maintenant que cette qualité de CONFIANCE soit parfaitement représentée par un animal. Un animal très confiant. On peut même l'appeler 'Confiance', cet animal. Fermez les yeux quelques instants et imaginez-le devant vous. Quel animal est-ce ?... Regardez-le, ressentez sa présence, sa force, sa confiance... N'ayez crainte, cet animal ne vous veut que du bien !...
- 3) Maintenant, **imaginez être cet animal 'Confiance'**... Explorez comment vous pouvez vous glisser dans cette présence de confiance... Vous êtes cet animal ; vous êtes 'Confiance'...
 - Quelles sont les sensations ?...
 - Quel genre de vie menez-vous ?
 - Quelles sont vos forces, vos principales qualités ?...
 - Quelles sont les choses que vous faites le mieux ?...
 - Comment vous exprimez-vous ?
 - Quel cri, quelle démarche ?...
 - Respire bien dans ces sensations de 'Confiance'...
 - Prenez le temps de pleinement vous approprier ces sensations...
- 4) Maintenant, vous allez vous lever et **marcher autour de la pièce** (où juste vous tenir là sans marcher, si c'est ce que vous préférez)... Si vous voulez, vous pouvez aussi faire cri d'animal 'Confiance'... (2 minutes)
- 5) Parfait. Maintenant, asseyez-vous et **écrivez ou dessinez** comment c'est d'être 'Confiance'. (5-6 minutes)

Partage en sous-groupes : quelle expérience avez-vous eue ?

Retours ensuite au grand groupe : comment avez-vous vécu cela. Quels ressentis, quels apprentissages ?

Discussion : prenez soin de ratifiez l'expérience en précisant que la confiance en soi est un 'espace intérieur'. Il est toujours là, cet espace de confiance, et vous pouvez toujours y retourner. On peut utiliser l'image d'un animal pour faciliter l'accès à cet espace de confiance, mais ce qui importe ce n'est pas l'image, c'est l'ancrage dans cet espace intérieur. Il peut y avoir bien d'autres accès à cet espace de confiance. Lesquels sont-ils ? Qu'est-ce qui vous aide à retrouver cet espace de confiance ?... (Voir par exemple l'activité '*Une expérience dont je suis fier*').

Notes

Applaudissements

Type d'activité : expression d'appréciation collective.

Objectif : estime de soi, appréciation, valorisation.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 3-5'

Nombre de participants : indifférent.

Localisation : tout espace, même restreint. Idéalement le groupe est debout en cercle.

Déroulement :

Un à un chaque participant se rend au centre du cercle et se fait applaudir. Il salue ou fait un petit pas de danse, un geste d'artiste... et peut dire 'merci' (un merci d'artiste, pas d'autre message verbal). Lorsqu'il estime avoir été suffisamment applaudi, il regagne sa place. Le suivant entre dans le cercle (éventuellement librement, selon le choix de chacun). Activité non-verbale.

(NB : l'animateur peut désigner les participants qui se mettent au milieu si ceux-ci n'y vont pas spontanément.)

Variantes

Le participant placé au centre peut dire quelque chose avant de se faire applaudir. Il peut dire son prénom. Il peut dire « je suis moi ». Il peut dire une phrase très brève de son choix. Le participant placé au centre peut aussi s'exprimer corporellement pendant qu'il est applaudi. Le groupe peut aussi être invité à non seulement applaudir mais également acclamer, faire un triomphe...

Conseil : cette activité doit être proposée à bon escient, soit en fin de période, pour remercier chacun de sa présence, sa participation, ce qu'il a contribué au groupe... soit lors d'une occasion précise, lorsque quelqu'un a un besoin particulier de reconnaissance, ou lors d'une cession de métier (lorsque quelqu'un quitte une fonction)...

Attention, cette activité est fatigante pour les mains (et la voix). Ne la faites pas durer plus longtemps que ce qui est réellement approprié. Il est parfois préférable de ne la faire que pour une partie restreinte du groupe (ou une seule personne).

Appréciations en miroir

Type d'activité : exercice de valorisation de l'autre et de soi-même.

Objectifs : mise en lien, estime de soi, affirmation de soi, appréciation de l'autre, cohésion de groupe, climat de soutien...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 15-25' (en fonction du nombre de participants).

Nombre de participants : 8 à 20-25 participants

Matériel : feuilles de papier pré-imprimées (ou dessinées) en format « mandala ».

Localisation : espace suffisant ; joueurs en grand cercle + espace pour écrire/dessiner.

Déroulement :

Assis en cercle, chaque participant reçoit une feuille de papier (A4) avec de grandes pétales (ou écailles) dessinées en mandala sur toute la page (réalisez un modèle vierge à photocopier – ou montrez un modèle que chacun copiera).

Ensuite, lors d'un tour de cercle, chacun va se tourner vers son voisin de gauche (ou de droite) et lui exprimer :

« J'AIME VOIR EN TOI (+ qualité), ET J'AIME LE VOIR EN MOI AUSSI. »

Après quoi chaque joueur note sur sa feuille la qualité énoncée dans une des pétales du dessin.

A la fin du tour de cercle, chaque joueur se retrouve avec un mandala de compétences observées. L'animateur peut alors inviter à prendre un moment pour s'intérioriser et ressentir toutes ces compétences, chacun pour soi.

Partage/discussion : valoriser l'autre c'est se valoriser aussi, car ce qu'on voit en l'autre on le possède nécessairement en soi-même également. Il est bon de prendre conscience qu'on ne peut voir en l'autre que ce qu'on possède en soi ! Parfois en quantité insuffisante, peut-être. Parfois en quantité bien développée. Ceci, d'ailleurs, est valable pour le positif comme pour le négatif !

Associations de mots

Type d'activité : jeu de créativité verbale.

Objectif : spontanéité, créativité, apprentissages linguistique.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les participants sont debout ou assis en cercle. L'animateur lance un mot. Quels autres mots peut-on y associer ? Les participants donnent des mots qui leur viennent à l'esprit.

Pour expliquer le jeu, l'animateur aura préalablement donné un ou plusieurs exemples concrets (à l'oral ou par écrit au tableau). Exemple : GARE – train ; CIEL – bleu ; Pain – beurre ; etc.

Variante : on peut faire ce jeu dans un cours de langue, pour stimuler l'apprentissage de vocabulaire. On peut le faire en brainstorming, face au groupe, ou sur le mode « **ballon invisible** » (voir descriptif de ce jeu) : en cercle, on joue le jeu en se lançant un ballon invisible. Celui qui lance dit un mot, celui qui attrape donne une association, puis relance un autre mot vers un autre joueur...

Notes

Avec mes 4 sens

Type d'activité : jeu de découverte dans la nature.

Objectif : Mettre en contact avec la nature. Développer la confiance en soi, en l'autre. Découvrir un élément de la nature à l'aide de 4 sens (ouïe, odorat, goût, toucher)

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 30-45'

Nombre de participants : 10 à 30 participants

Matériel : Sac, bandeau, morceau de tissu

Localisation : en extérieur ; espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Lors d'une promenade dans la nature, chacun ramasse 3 éléments naturels. Quand la cueillette est terminée, les participants se placent en cercle. Un participant va au centre et se bande les yeux. Un autre vient proposer un élément à découvrir par le toucher, le goût, l'ouïe ou l'odorat. Et ainsi de suite, chacun à son tour.

Notes

Avoir confiance

Type d'activité : activité « brainstorming »

Objectif : estime de soi, confiance en soi

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



Maternelles (GS) – primaires (CP - CM) – collègue – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 5'

Nombre de participants : indifférent.

Localisation : tout espace, même restreint. Les participants peuvent être en cercle ou non, assis ou non (sauf si on veut qu'ils explorent les questions par écrit).

Déroulement :

Commencez par explorer la question : « *Que signifient les mots 'avoir confiance en soi' ?* »

Ensuite, on peut explorer les questions suivantes (éventuellement par écrit pour ceux qui savent écrire (voir : *Mon Journal de Bord CPS*)).

- 1) Quelles sont les **choses** que vous faites avec un sentiment de « pleine confiance en vous » ? ...avec beaucoup « d'assurance » ?
- 2) Quels sont les lieux, les **endroits**, où vous vous sentez pleinement en confiance et où vous pouvez faire les choses avec une plus grande confiance ?
(Pour les plus grands : quelles sont donc les 'conditions' qui vous permettent de vous sentir davantage en confiance ?)
- 3) Quelles sont les choses que vous ne **parvenez pas** à faire avec confiance, les choses que vous aimeriez faire avec une plus grande confiance en vous, une plus grande assurance ?

En sous-groupes de 3, 4 ou 5 (pour les plus grands, qui ont exploré ces questions par écrit, en individuel) : partagez à tour de rôle vos réponses à ces questions.

Partage : Quelles découvertes, quels ressentis, apprentissages ?

Conseil d'animation : enchaînez avec l'activité « **l'animal confiance** ».

(Le) Ballon invisible

(voir livret 4)

(La) Boutique du changement

Type d'activité : exploration personnelle en binômes suivi d'une visualisation créative.

Objectif : estime de soi ; ancrage dans un espace-ressource ; expression de soi.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : 30-40'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs assis, éparpillés, en binômes.

Déroulement :

Les joueurs sont invités à se mettre en binômes, assis face-à-face. Décidez qui est A et qui est B.

Indiquez qu'ils vont à tour de rôle répondre à une question. A va commencer par parler, B va écouter. L'écouter n'a pas le droit de répondre ou d'intervenir en aucune façon, mais il doit offrir une écoute attentive, accueillante, soutenante. Il maintient un contact visuel. B continue à explorer la question tant qu'il a du temps. (OPTION conseillée : *changer de partenaires entre chaque question*. Cela peut se faire en demandant aux A de ne pas bouger, aux B seulement de changer de chaise. On peut faire une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre).

Première question (pendant 1 à 3 minutes) :

1- Ce que j'aime en moi (qualités personnelles, physiques, psychologiques, compétences, etc.)

(ensuite inverser les rôles ; puis changer de partenaire)

2- Ce que j'aime 'moins' en moi (mauvaises habitudes, schémas encombrants)...

(ensuite inverser les rôles ; puis changer de partenaire)

3- Ce que j'admire chez d'autres (qualités ou compétences)...

(ensuite inverser les rôles)

Puis, sans transition, sans bouger, sans interruption : proposez au groupe (lentement, en laissant du temps) :

« Maintenant, tout le monde, fermez les yeux et portez votre attention sur la respiration... Juste respirer et ressentir, pleinement présents à vous-mêmes, dans votre corps...

Maintenant, imaginez être devant un grand magasin, tout lumineux à l'intérieur... Vous y entrez... C'est le magasin du changement. Vous pouvez y trouver toutes les qualités, tous les aspects et compétences que vous voulez...

Tout est gratuit et disponible en quantité illimitée. Vous pouvez prendre ce que vous voulez, et les intégrer immédiatement à votre personne. Vous pouvez aussi déposer ce que vous ne voulez plus...

Prenez le temps qu'il vous faut pour vous transformer, pour être celui ou celle que vous souhaitez réellement être... parfait, puissant, libre, capable...

Ne vous inquiétez pas si vous ne pensez pas tout de suite à ce qu'il vous faut, ce magasin est toujours là, vous pourrez y retourner quand vous voudrez : ce magasin vous appartient !

Lorsque vous êtes prêts, dirigez-vous vers la sortie... Rien à payer... Prenez le temps de bien ressentir la différence... Respirez dans l'être nouveau que vous êtes... Percevez sa puissance, sa beauté... Affirmez sa puissance...

En sortant de ce magasin, le monde vous attend...

Bénissez-le... Rayonnez votre lumière, votre bienveillance... »

Partage : ressentis, apprentissages.

Notes

Cadeaux imaginaires

Type d'activité : jeu d'impro en binômes (ou en cercle).

Objectifs : créativité, spontanéité, exprimer spontanément la joie, le ravissement, la générosité.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – **primaires (CP - CM)** – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 2 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement. Ou en cercle.

Déroulement :

(Faites une **démonstration** d'abord avec 2 volontaires !)

Répartis en binômes, les joueurs décident qui est A et qui est B.

« A » va commencer à offrir à « B » un **cadeau invisible**, en mimant un geste quelconque. La consigne est d'accepter et d'**improviser le ravissement**. Cependant, c'est celui qui reçoit qui doit définir l'objet. « B » va dire : « *ôh, un... (coquelicot en masepain)... Merci ! J'adore ! Je vais précieusement le garder... etc...* » improvisant une scène de grande démonstration de satisfaction. Quelle que soit la réaction de « B » (le receveur), « A » doit acquiescer et se montrer très satisfait également.

(Le donneur ne donne donc aucune indication de ce que l'objet peut être, seul le récepteur identifie ce qu'il reçoit, comme bon lui semble.)

Ensuite, dès qu'ils sont prêts, les deux joueurs inversent les rôles : à son tour « B » offre un cadeau, qui est accepté et défini par « A ».

Partage : quels ressentis ? Cet exercice est-il confortable ? Inconfortable ? Quels apprentissages ?

Variantes : ce jeu d'impro peut également être mimé en silence.

- Ou encore, on peut le jouer en cercle, chacun à tour de rôle faisant un cadeau à son voisin (qui accepte et définit l'objet avant de se retourner et d'offrir lui-même un autre cadeau.

- On peut également ne faire que des démonstrations en binômes au centre du cercle, avec volontaires.
- Ou encore, on peut inviter les joueurs à circuler librement et à s'offrir mutuellement des cadeaux imaginaires : dès qu'ils ont terminé avec une personne, ils se dirigent librement vers une autre et font un nouvel échange de cadeaux...

Discussion: l'**acceptation** est une règle d'or en improvisation théâtrale. Comme dans le "dessin coopératif", l'autre peut toujours venir avec une idée surprenante. Quelle qu'elle soit, le partenaire "accepte" la proposition et rebondit en la prenant pour ce qu'elle est. Question: en quoi ceci est-il utile ? Que pouvons-nous en apprendre pour la vie de tous les jours?

Notes

Cercle d'appréciation

Type d'activité : expression spontanée de remerciements et appréciations diverses.

Objectif : estime de soi, affirmation de soi, créer un environnement positif, de soutien, d'appréciation. Souder le groupe.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – **primaires (CP - CM)** – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10 à 20'+

Nombre de participants : 4 à 20 participants

Localisation : joueurs en cercle (assis ou debout), en mouvement.

Déroulement :

Introduire le concept, si nécessaire (la première fois) : une 'appréciation' est n'importe quelle observation positive, sincère, exprimée en forme de remerciement ou de félicitation de la personne. Elle n'implique aucun conseil, aucun commentaire plus interprétatif. C'est le simple langage du cœur. Elle exige de maintenir le contact visuel en s'adressant à une personne en particulier. Il peut être utile de préciser la formule à utiliser (ou donner un exemple) : « (nom), je te remercie de... (j'apprécie vraiment ton...) ». Celui qui reçoit l'appréciation ne donne pas de réponse autre que « merci » + nom.

On peut également faire un brainstorming :

- « qu'est-ce qu'une appréciation, un compliment ? »
- + « pour quel genre de choses peut-on exprimer une appréciation ? »
- + « que ressent-on lorsqu'on reçoit un compliment ? »
- + « que ressent-on lorsqu'on donne un compliment ? »...

Mise en place : on invite les participants à se tenir en cercle, debout ou assis. Il y a plusieurs OPTIONS. L'animateur devra indiquer laquelle on pratique.

Option 1 :

En cercle : on fait le tour du cercle (éventuellement avec utilisation d'un 'bâton de parole') et chacun à son tour a un **triple choix** :

- 1) Soit on se dirige vers une seule personne de son choix, on exprime (à voix haute) une appréciation, puis on retourne à sa place. Inviter à dire le prénom de la personne : (nom), je te remercie de... (j'apprécie vraiment ton...). Pas de réponse, si ce n'est non-verbal et/ou 'merci (+ nom)'.

- 2) Soit on s'exprime une appréciation à soi-même (et, si souhaité, on peut inviter le groupe à répéter l'appréciation tous ensemble, en s'adressant à la personne.)
- 3) Soit on passe son tour (pas d'obligation !).

Option 2 :

En cercle, chacun se tient debout DEVANT une chaise. Le premier se dirige vers la personne de son choix et exprime une appréciation. Celle-ci ensuite va à son tour vers une personne de son choix, exprime une appréciation, puis retourne à sa chaise et s'assied. Et ainsi de suite : celui qui a reçu et donné une appréciation s'assied. Il ne reste plus debout que ceux qui n'ont pas encore reçu d'appréciation. Cette option permet d'éviter que certains restent frustrés de n'avoir pas fait l'objet d'attention.

Option 3 :

Debout en cercle, les participants vont LIBREMENT se rendre vers une seule personne de leur choix, exprimer une appréciation et puis retourner à leur place. Dans ce cas, il faut indiquer qu'une seule personne à la fois seulement peut entrer dans le cercle. Il faut attendre qu'elle soit de retour à sa place pour qu'une autre puisse entrer dans le cercle à son tour. Cette variante exige davantage de maturité et de capacité à laisser chacun prendre sa place.

Autres variantes :

- 1) Chacun, tour à tour, **chuchote à l'oreille** de son voisin (de droite, par exemple) une appréciation. Celui-ci répète alors à haute voix, à la première personne (je suis..., j'apprécie..., je me remercie pour...)
- 2) En faisant un tour de cercle : chacun identifie l'appréciation dont il a le plus besoin, puis choisit une personne du cercle qu'il souhaite le lui entendre dire... Celle-ci exprime l'appréciation demandée, puis **le groupe répète** ensemble.
- 3) Lors d'un **événement spécial** (par exemple un anniversaire), la personne qui est célébrée se met au centre du cercle. Chacun, tour à tour, exprime une appréciation : *ce que j'aime bien chez toi...*
- 4) **La marche de validation** : le groupe marche en silence dans la salle, dans une attitude fière, celle de l'appréciation de soi. On peut inviter à faire un arrêt en binômes et à s'exprimer mutuellement un geste d'appréciation (non-verbal).
- 5) **Appréciations anonymes** : Chacun se prépare une feuille de papier A4 vierge (lignée), collée ou fixée sur un carton. On inscrit son nom au-dessus. Le carton est ensuite attaché à une ficelle, de manière à pouvoir se le mettre sur le dos (comme un sac-à-dos). Ensuite chacun se promène librement dans l'espace disponible, avec sa feuille sur le dos. Les joueurs (tous munis d'un stylo !) vont pouvoir inscrire sur les pancartes des appréciations anonymes (uniquement des commentaires positifs, bien entendu). Lorsque le temps est écoulé (8 à 10'), on se rassemble en cercle et chacun lit sa feuille.

Conseils pour l'animateur : attention de bien inviter les élèves à SE regarder (plutôt que de regarder l'enseignant) lorsqu'ils s'expriment une appréciation. Inviter également à SE parler en direct (de la première personne à la deuxième personne – pas de 'il' ou 'elle'...). Commencez (pour les plus jeunes) par des formules simples, clairement suggérées. Si les élèves tendent à rester à un niveau superficiel (*j'aime bien tes chaussures*), introduisez les aspects 'intérieurs' de la valeur de quelqu'un, ce qu'il est capable de faire, ses qualités, ces compétences, ce qu'il 'est'...

Assurez-vous de bien 'démontrer' cette compétence en la pratiquant généreusement dès que quelque chose de positif est constaté.

En principe, l'enseignant peut se mettre « dans » le cercle d'appréciation, mais donne la consigne qu'il ne fait PAS partie du jeu. Il ne devrait donc pas être la cible d'appréciation au même titre que les copains de classe. Mais si vous estimez qu'à certaines occasions il est opportun de faire exception à cela, libre à vous.

Commentaires : objectifs de l'activité :

- renforce l'estime de soi (autant du donneur que du receveur !)
- renforce et positivise les liens au sein du groupe
- permet de se familiariser avec la formule appréciative.

Notes

Cercle de bonnes nouvelles

Type d'activité : partage simple d'événements positifs.

Objectif : échauffement, mise en lien, estime de soi, affirmation de soi, positiver.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



Maternelles (GS) – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 3 à 10 participants (ou plusieurs sous-groupes).

Localisation : joueurs en cercle.

Déroulement :

En cercle, debout ou assis, chacun à son tour raconte brièvement « *une bonne nouvelle récente* », ou : « *quelque chose de "positif, d'agréable ou de nouveau"* qui lui est arrivé dans les dernières 24 heures ».

Limitez le temps de partage à 30 secondes ou 1 minute par personne – en fonction du nombre...

Occasions d'emploi :

- rite de début de cours ou de début de semaine.
- lorsqu'il y a une atmosphère dépressive de la classe.

Variante :

Pour les plus jeunes, on peut utiliser une balle de mousse comme modérateur. C'est celui qui a la balle qui parle.

Conseils d'animation

Cette activité est plus indiquée pour les groupes restreints (en grand nombre on pourra scinder en sous-groupes). Elle peut être répétée régulièrement et représente une bonne manière de commencer une réunion ou une session de travail, invitant au partage, à l'ouverture et créant une atmosphère positive.

Veillez à faire en sorte que chacun puisse parler une fois (mais on peut passer son tour) et éviter que certains ne monopolisent la parole.

Notes

Chef d'orchestre

Type d'activité : activité de créativité collective

Objectif : mise en lien, écoute attention, coopération, créativité, spontanéité.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 30-60'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériel : éventuellement des instruments divers permettant de produire toutes sortes de sons et de timbres différents.

Localisation : espace suffisant ; joueurs en large cercle.

Déroulement :

Debout ou assis en cercle, les joueurs explorent comment faire des sons avec la voix, les mains, les pieds, et éventuellement (si disponible) des objets divers ou même de réels instruments de musique. On pourra accorder un temps de préparation on donner une consigne d'apporter de quoi faire de la "musique". Même ceux qui ne sont pas musiciens peuvent parfaitement participer.

Dans un premier temps on fait le tour du cercle, et chacun présente son 'instrument' (le son qu'il choisit de faire : voix, pieds, mains, objet, instrument...). On peut aussi pratiquer ensemble les différentes manières de produire des sons. Ensuite on explore également différents rythmes, et aussi la différence entre la rythmique de base (percussion), l'harmonique qui donne un cadre répétitif (la basse), la mélodie qui s'improvise en relation avec ces deux premières composantes.

Précisez bien qu'il ne s'agit pas de faire le plus de bruit possible, mais de s'écouter afin de produire quelque chose d'harmonieux. Parfois cela peut dire qu'il faut prendre sa place, parfois au contraire rester en retrait et laisser les autres prendre leur place. On pratique cette étape aussi longtemps qu'il le faut.

Dans un deuxième temps, on demande à un volontaire de venir au centre et de faire le « chef d'orchestre ». Les joueurs doivent suivre les indications, rythme, volume, arrêt ou départ... que donne le chef d'orchestre. Il peut y avoir des solos comme des moments symphoniques. Le chef d'orchestre est libre de créer l'œuvre de son choix.

Partage : quels ressentis, apprentissages ?

Conseil d'animation : l'animateur participe. Cette activité est un apprentissage. On peut la pratiquer régulièrement. Les joueurs s'amélioreront dans leur capacité de suivre les indications, et dans leur créativité. Un excellent outil de coopération !

Cinq mots pour une histoire en équipe

Type d'activité : activité en équipe

Objectif : coopération, créativité.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - **CM**) – collègue – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 30'

Nombre de participants : 6 à 30+ participants

Matériel : pour chaque sous-groupes de 3 ou 4 joueurs, préparez une feuille de papier ou une enveloppe contenant chacune 5 mots, les mêmes pour chaque feuille ou enveloppe. Les mots peuvent désigner des objets ou une action (des verbes) ou des qualités, des émotions, etc. (voire même des adjectifs).

Localisation : espace suffisant ; joueurs répartis en sous-groupes.

Déroulement :

Les équipes prennent la feuille (ou l'enveloppe), s'isolent et doivent produire une histoire. Cette histoire doit avoir une suite logique et intégrer tous les mots indiqués.

Il peut être intéressant d'ajouter un mot un peu plus compliqué pour voir ce que chaque équipe donnera comme sens à ce mot. Précisez bien qu'il ne s'agit pas d'une compétition, mais simplement de créer quelque chose ensemble.

Partage : observations, ressentis et apprentissages. Le processus coopératif a-t-il permis à tous de participer ? Chacun s'est-il senti inclus dans le processus ?

Mettez en évidence le fait que les mêmes mots peuvent mener à des histoires bien différentes.

Variantes : Les équipes peuvent être invitées à créer un scénario pour ensuite le représenter, faire une petite pièce de théâtre.

L'enveloppe peut aussi contenir davantage de mots (6, 7, 8...).

Compter de 1 à 10

Type d'activité : jeu d'improvisation simple

Objectif : échauffement, estime de soi, affirmation de soi, spontanéité.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 4 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en cercle.

Déroulement :

Le groupe se tient en cercle. L'animateur, au centre, demande tour à tour à une série de joueurs de compter de 1 à 10, en donnant une consigne particulière de contexte, et donc de ton. Précisez tout d'abord qu'il s'agira de compter de 1 à 10 : demandez à un volontaire de le faire (sans autre consigne, sur un ton neutre) : « *qui sait compter de 1 à 10 ? Fais voir !...* » Appréciez la performance ! Pour les suivants, indiquez un des contextes suivants :

- 1) Tu es la mère/le père d'un enfant qui traîne pour se mettre en pyjama. Enervé(e), tu comptes jusqu'à dix, après avoir menacé d'éteindre la lumière et de fermer la porte à 10.
- 2) C'est ton anniversaire. Tout excité(e) tu découvres, un à un, 10 cadeaux, surpris(e) à chaque fois qu'il y en a encore.
- 3) Tu es chef d'équipe, tu comptes les 10 têtes pour savoir si tout le monde est présent.
- 4) Tu as épargné des euros. Tu comptes tes pièces en les laissant tomber une à une dans ta tirelire.
- 5) De plus en plus fort, en commençant par un chuchotement...
- 6) Tu donnes à manger à un petit enfant qui n'aime pas trop : allez, encore dix cuillères de cette purée...
- 7) A la gym, tu fais sauter la classe au rythme d'un exercice...
- 8) Ouvre cette porte tout de suite ! A 10 je l'enfonce !
- 9) Tu sautes à la corde: 10 x.
- 10) Tu joues à cache-cache. C'est toi qui dois compter. A 10 tu commences à chercher.

- 11) De 10 à 1 (10 secondes), tu vas donner le signal de départ d'une fusée.
- 12) En chantant : 1 à 10.
- 13) Tu es arbitre dans un match de boxe. Un des joueurs est au tapis. S'il ne se relève pas avant dix il a perdu le match.
- 14) Tu découvres des billets de banque par terre dans la rue. A ta grande surprise, il y en a encore et encore... jusqu'à 10.
- 15) La nuit, dans la forêt, depuis une cachette tu observes des sangliers avec quelqu'un. Tu chuchotes en les comptant, surpris d'en découvrir encore.
- 16) Tu dois payer 10 euros dans un magasin. Tu sais que tu les as, mais les pièces sont éparpillées un peu partout, dans tes poches, ton sac... Tu les trouves une à une...

Débriefing : quels ressentis ? Quels apprentissages ? Quelle utilité de cette activité ?

Notes

Conte collectif pessimiste-optimiste

(livret 9)

Création et mise en scène d'un scénario

Type d'activité : écriture collective et mise en scène.

Objectif : coopération, créativité, affirmation de soi

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : 30 à 60' ++ (en fonction du nombre de participants)

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Par petits groupes de 3 ou 4 joueurs, les participants travaillent ensemble (indiquer une limite de temps : pas plus de 5 à 10 minutes !) à la création d'un scénario court avec des dialogues simples, tirés de situations quotidiennes (à la boulangerie, à la poste, au restaurant, dans un train, dans la rue, au zoo, au cinéma, chez le dentiste, etc ...).

Ensuite, ils interprètent (mettent en scène) le scénario devant le reste du groupe. Chaque joueur doit avoir un rôle. Chaque représentation doit durer 2 à 4 minutes.

Partage / discussion: inviter les joueurs à partager leurs ressentis et observations sur le processus coopératif. Est-ce que tout le monde a eu la chance de participer activement à la conception du scénario ?

Notes

Créer des histoires

Type d'activité : création improvisée d'histoires, sur support visuel (photos, cartes).

Objectif : cette activité créative aide les enfants à développer l'association entre les mots parlés et écrits.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collègue – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 30-40'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : photos découpées dans des magazines, autocollants ou autres images ; des fiches ; des feutres ; un grand papier ou tableau.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Préparation : créez des cartes d'image en collant ou en dessinant (voiture, éléphant, gâteau, cœur, papillon) sur la carte et écrivez le mot correspondant avec un marqueur en dessous de l'image.

Déroulement du jeu :

1. Donnez à l'enfant une carte et demandez-lui de raconter une histoire en utilisant le mot de l'image représentée.
2. Donnez à l'enfant une nouvelle carte et demandez-lui de continuer l'histoire de n'importe quelle façon, en incorporant ce nouveau mot. Exemple : papillon + main : «*Il était une fois un papillon qui atterrit sur ma main...*».
3. Écrivez les phrases produites par l'enfant sur le grand papier ou le tableau.
4. Poursuivez avec de nouvelles images, jusqu'à ce que l'histoire soit terminée.
5. À la fin, lisez l'histoire à voix haute en pointant les mots inscrits sur le tableau. Lorsque vous lisez un mot sur le tableau, demandez à l'enfant qui a créé l'histoire de tenir la fiche correspondante à bout de bras et de la montrer à tous.

Danse aveugle

Type d'activité : danse libre, les yeux bandés.

Objectif : échauffement, confiance, expression corporelle

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 5-10'

Nombre de participants : indifférent.

Matériel : musique appropriée. Bandeaux pour les yeux.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Il s'agit d'inviter le groupe à danser librement sur une musique entraînante (pas nécessairement bruyante ni rapide) en ayant les yeux bandés. Le fait d'être en aveugle aide à se libérer. Restez néanmoins vigilants afin d'empêcher les danseurs aveugles de se heurter aux objets environnants.

Dessin coopératif

(livret 3)

Dessin collectif

(livret 3)

Devine le métier !

Type d'activité : mimes à deviner.

Objectif : échauffement, mise en lien, estime de soi, affirmation de soi, spontanéité. Apprentissage linguistique ; connaissance des métiers.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : liste de mots / métiers (ou images) appropriés au public

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Chaque participant reçoit ou choisit une **fiche** représentant un métier (dessiné ou mieux encore, découpé dans une revue, etc.). À tour de rôle, chaque participant doit **mimer** le métier représenté sur sa carte devant le reste du groupe. Les autres participants doivent alors reconnaître le métier et en donner le nom. L'animateur écrit le nom du métier au tableau.

Variante :

L'animateur et les participants trouvent ensemble le masculin, le féminin et le pluriel des métiers présentés, ainsi que les verbes qui peuvent s'y rattacher. Apprentissage linguistique : il s'agira alors de trouver le nom du métier dans la langue voulue.

Voir également le jeu « Ambassadeurs »

Notes

"Donne" - "Prends"

Type d'activité : impro, explorer différentes intonations.

Objectif : spontanéité, expression verbale, confiance en soi, affirmation de soi

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : 5 à 10'

Nombre de participants : 2 à 30 participants

Localisation : 2 joueurs en démonstration face au groupe.

Mise en place : deux volontaires pour un jeu d'improvisation face au groupe.

Déroulement :

Instructions :

1) Pendant deux minutes, vous allez vous parler en n'utilisant que les deux mots suivants : "**DONNE**" et "**PRENDS**". Vous pouvez dire l'un ou l'autre, mais rien d'autre. Explorez toutes les intensités émotionnelles que vous voulez, mais : vous n'êtes pas autorisés à vous toucher !

2) Faites le même type d'improvisation, mais cette fois les seuls mots que vous pouvez utiliser sont : "**JE TE DETESTE**" et "**JE T'AIME**"... Allez-y.

Conseil d'animation : le joueur est obligé d'être totalement spontané, de relâcher ses résistances, de s'abandonner au jeu. Un excellent exercice pour apprendre à se libérer de nos inhibitions.

Discussion - Partage : ressentis, apprentissages ? En quoi est-ce difficile ? Qu'est-ce qui facilite ?...

Du tac au tac

(voir livret 4)

Estime de soi

Type d'activité : relaxation guidée

Objectif : ancrage ressources ; accéder à un espace de confiance.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Localisation : assis en cercle.

Déroulement :

(Voir les instructions pour mener une relaxation. Assurez-vous d'offrir un rythme ralenti, avec des pauses, laissant chaque proposition résonner en écho avant de poursuivre... afin que chacun puisse se l'approprier... Au besoin, simplifiez les instructions.)

Installez-vous dans une position confortable... bien droits, les jambes décroisées... et portez votre attention vers votre respiration...

Totalement présents à vous-mêmes, dans votre corps, dans votre respiration...

Ressentez l'air qui entre et sort de vos narines...

Ressentez le poids du corps, les appuis contre la chaise, les pieds au sol...

Installez-vous dans une respiration lente et confortable... bien détendus... parfaitement éveillés...

Imaginez maintenant un endroit où vous vous sentez à l'aise... cela peut être une plage, ou un pré fleuri, une cabane dans un arbre, un lieu totalement imaginaire...

Votre endroit préféré...

Imaginez-le comme vous le voulez...

Prenez le temps de bien visualiser cet endroit...

Imaginez-en les détails... que voyez-vous ?... Quels objets y a-t-il autour de vous ?...

Quelles odeurs ?... quels sons ?... quelles présences ?...

Installez-vous confortablement dans cet endroit... et prenez le temps de goûter les sensations de bien-être que vous y trouvez... (...)

Juste respirer et pleinement profiter de cet instant... (...)

Là, en ce moment, vous êtes dans un espace de paix... et vous pouvez dire et ressentir, à l'intérieur de vous-même :

Je suis en paix...

et tout est bien...
 Je me sens bien d'être qui je suis...
 Je fais ce que je peux, comme je peux...
 J'ai mes talents à moi...
 Je peux apprendre de nouvelles choses...
 Je peux réaliser ce que je veux...
 Je n'ai pas besoin de me comparer aux autres...
 Tout cela est un chemin d'expériences
 et d'apprentissages...
 Je suis ce que je suis,
 Je suis parfait tel(le) que je suis...
 Tout est bien...
 Tout est parfaitement bien...

(...)

Respirez dans les sensations de bien-être que vous percevez en ce moment...

Gardez ces sensations bien ancrées en vous...

À votre rythme, préparez-vous maintenant à revenir ici, dans ce groupe, et à partager votre expérience...

Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et prenez le temps de vous étirer...

Partage : en sous-groupes ou en grand groupe.

Discussion : qu'est-ce que « l'espace de confiance » ? comment accéder à votre espace de confiance ? La visualisation peut aider, mais cet espace est toujours là. Quel que soit le moyen qu'on utilise pour y accéder, c'est un espace intérieur, un « espace-ressource ». Les affirmations utilisées dans cet exercice peuvent être utilisées à tout moment. Elles aussi sont des voies d'accès utiles.

Notes

Etoile du jour

Type d'activité : validation d'un élève méritant.

Objectif : estime de soi, valorisation. *Les enfants peuvent ressentir une grande fierté pour des actes qui peuvent paraître anodins pour l'adulte, mais qui représentent des défis pour eux. Il est utile de favoriser ces sentiments de fierté et de confiance en soi.*

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 5- 10'

Nombre de participants : 4 à 20 participants

Matériel : Feuilles de papier (jaune) ; ciseaux ; colle et paillettes (en option) ; sac en papier / panier.

Localisation : joueurs assis en cercle.

Préparation :

Découpez des étoiles en papier (jaune) et écrivez sur chacune un des noms du groupe d'enfants. Une étoile par nom. Vous pouvez rendre les étoiles plus scintillantes en y mettant du brillant... Placez toutes les étoiles dans un sac en papier ou un panier.

Déroulement du jeu :

1. Demandez aux enfants de s'asseoir par terre.
2. Secouez le sac et retirez **une** des étoiles (une seule par jour).
3. Lisez le nom marqué sur l'étoile et demandez à l'enfant de vous approcher.
4. «Présentez» l'enfant au groupe et faites-lui un compliment (une appréciation).
Exemple : « *Voici Mikael. J'aime beaucoup la façon dont il partage ses jouets avec les autres...* »
5. Demandez aux enfants quelles autres appréciations peuvent être formulées à son sujet, quelles qualités spéciales, quels remerciements on peut lui adresser.
6. Laissez l'enfant porter l'étoile pour le reste de la journée.

Variantes : offrez aux enfants des occasions de s'apprécier mutuellement. Voir les autres activités d'appréciation, cercles d'appréciation, etc.

Exercices d'impro et de mimes

Type d'activité : mimes et impros.

Objectif : expression de soi, spontanéité, créativité, estime de soi, affirmation de soi

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – **primaires (CP - CM)** – collègue – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 15 à 30' +

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : liste de thèmes à mimer ou à jouer.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Inviter un, deux ou trois volontaires devant le groupe pour une démonstration de mime ou d'improvisation d'une scénette.

L'exercice doit rester bref. Féliciter les joueurs et invitez-les à s'exprimer sur leurs ressentis. Évitez tout jugement sur la qualité de la prestation. Rassurez au contraire qu'il ne s'agit pas d'être bon ou mauvais. C'est juste le plaisir d'être spontané qui compte. L'important c'est de s'amuser.

A mimer (et à deviner)

Voir « **AMBASSADEUR** » : les thèmes de mimes peuvent être proposés en jeu compétitif entre différentes équipes. Il faut alors faire une liste de 15 ou 20 sujets à mimer. L'animateur se place au centre d'une grande pièce. Il est préférable que les groupes soient suffisamment éloignés les uns des autres. Un membre de chaque groupe commence et vient vers l'animateur qui donne la consigne de mime. Il est interdit de parler, sauf pour donner la dénomination exacte de ce que le mime représente. Celui qui a trouvé court vers l'animateur, dit le mot et reçoit la consigne de mime suivante, et ainsi de suite. Le premier groupe qui a fait toute la liste a gagné.

Conseil : faites un 'mix' de sujets à mimer en variant les genres. Veillez à équilibrer les groupes.

- Un kangourou ; un cochon ; un éléphant ; une girafe ; un lapin ; une vache ; un poisson ; un requin ; une grenouille ; un serpent ; un moustique ; un gorille ; un escargot ; une araignée ; une poule ; un perroquet...

- Une caisse ; une huitre ; un nuage ; un radis ; le ciel ; une pomme ; une valise ; une odeur ; une voiture ; une baignoire ; une casserole ; un pont ; un pain ; un fusil ; la musique ; une glace ; un rêve ; un ascenseur ; une tempête ; un oreiller ; une promenade ; un arbre ; une scie ; un bouquet de fleurs ; un téléphone ; une affiche ; un haut-parleur ; une tour ; une brouette ; une grue ; un tremplin ; un tabouret ; une échelle ; un bulldozer ; un aspirateur ; un livre ; un mot ; un parapluie ; la guerre ; du vin ; un ordinateur ; une piqûre (d'abeille) ; un radis ; une montagne ; la plage ; une piscine ; des frites ; le soleil ; une balance ; une couverture ; un tournevis ; une trottinette ; une pizza ; une lampe ; des jumelles...
- Un cycliste ; un policier ; un alpiniste ; un serveur ; un automate ; une maman ; un plombier ; un roi (reine) ; la maîtresse ; le (la) boulanger(e) ; un pompier ; un pilote d'avion ; un pianiste ; un pêcheur à la ligne...
- Balayer ; réfléchir ; avaler ; porter ; respirer ; s'ennuyer ; nager ; faire du ski ; jouer au foot ; jouer aux cartes ; lire ; compter ; dessiner ; découper...

Improvisations en solo (sans temps de préparation)

- Dire pendant 30 secondes, de toutes les manières possibles : « bonjour ! » ; « ne touche pas à ça ! » ; « méchant ! » ;
- Rire de 5 manières différentes (*amusé, timide, moqueur, 'jaune', attendri, grossier, cynique, naïf, ...*)
- Compter jusqu'à 10, de plus en plus fatigué.
- « Qui c'est qui a mis du caramel dans mes chaussures ? » Dire cette phrase (1) en riant ; (2) en colère ; (3) en pleurant ; (4) comme si tu venais de recevoir une flèche dans le ventre...
- Tu manges plein de chocolat parce que tu adores ça. Mais au bout d'un moment, tu commences à être malade...
- Explique une recette de cuisine (absolument dégoutante !)
- Tu as très envie d'aller aux toilettes. La place est prise et tu as du mal à te retenir. Tu tapes contre la porte, tu supplies...
- Tu es un(e) danseur(euse) étoile. Tu t'entraînes pour une grande soirée de gala.
- Tu t'installes au volant de ta voiture, elle ne veut pas démarrer. Tu essayes encore... Plus ça va plus tu t'énerve...
- Tu regardes un feuilleton à la télé. Tu es tellement passionné(e) que tu stresse, tu ris, tu pleures, tu cries...
- Un directeur de magasin mène un entretien d'embauche d'un(e) vendeur(eue).
- Tu racontes qu'un jour tu t'es battu(e) contre un grand chien enragé (agressif, furieux).
- C'est ton premier saut en parachute. Tu dois te lancer... Tu trouilles...
- Tu as reçu une flèche dans le ventre et tu n'en finis pas de mourir...
- Tu es perdu dans le désert ; il fait très chaud et tu es épuisé... Tu meurs de soif et de fatigue... C'est affreux !

- Tu fais de la plongée sous-marine, parmi les algues et les poissons. Soudain, tu découvres l'épave d'un vieux navire. Dedans, il y a un coffre, qui certainement doit contenir un trésor. Mais il est gardé par une énorme pieuvre...
- Tu as très soif, tu crois boire du jus de fruit. Mais c'est de l'alcool... Tu deviens complètement saoul(e)...
- Tu es pressé de rentrer chez toi. Devant ta porte, tu cherches la bonne clé dans un énorme trousseau de clés. Tu t'énerves parce que tu n'arrives pas à trouver la bonne clé.
- Tu es pour la première fois de ta vie dans un petit avion. Le pilote fait des cabrioles. Tu as très peur...
- Tu es seul(e) à la maison. Le téléphone sonne et tu prends. C'est un vieux monsieur très sourd. Tu essaies de lui expliquer que tes parents sont sortis et qu'ils reviendront plus tard.
- Tu es furieux(se) parce qu'on vient de te voler la belle montre que tu as reçue récemment. Mais attention, tu dois jouer cette terrible colère avec un sourire aux lèvres.
- C'est la nuit. Tu es perdu(e) dans la forêt. Tu as peur...
- Tu es en train de manger ton yaourt préféré. Petit à petit tu te rends compte qu'il est pourri...
- Tu es 'funambule'. Tu marches sur un fil au-dessus d'un profond ravin...

Improvisations en duo (sans temps de préparation)

- Tu es baby-sitter, et l'enfant que tu dois garder est vraiment insupportable...
- Vous jouez au tennis. Le match est très important, et plus ça va plus vous êtes fatigués...
- Deux bébés jouent dans un bac à sable.
- Tu es en train de voler un jouet dans un magasin. Le vendeur(euse) te surprend...
- Un(e) client consulte un(e) voyant(e) qui lui prédit son avenir...
- Tu es une grande vedette de la chanson. Tu viens de sortir un nouveau disque et tu réponds à une interview.
- Dans un magasin de chaussures : le client demande du poulet et des petits pois. Le (la) vendeur(euse) explique qu'il (elle) s'est trompé(e) de magasin, mais le client insiste...
- Tu as cassé un superbe vase auquel ton père (ta mère) tenait beaucoup. Il (elle) arrive, tu as très peur de le lui annoncer, mais tu dois bien...
- Tu es prisonnier(e) d'un(e) terroriste, mais à force de gentillesse et de persuasion, tu le (la) convaincs de te libérer.
- Au restaurant. Le client appelle le(la) serveur(euse) : il y a une grosse mouche dans la purée de pomme de terre !
- Tu as encore des devoirs à faire, mais tu demandes à ton papa (ta maman) la permission d'aller jouer chez ton copain Bruno (copine Brunette).

- Tu viens de remporter une grande victoire sportive (une étape du Tour de France ; un tournoi de tennis...) et un journaliste t'interroge sur ton exploit.
- La maîtresse (le maître) interroge l'élève. Elle pose des questions très facile, mais l'élève répond toujours à côté...
- En voiture, dans un gros embouteillage. Ça n'avance pas, le (la) conducteur s'énerve de plus en plus, le (la) passager tente de le (la) calmer...
- Tu prépares et donnes le biberon à ton bébé affamé...
- Une interrogation écrite, à l'école. Deux élèves côte à côte. L'un(e) cherche à regarder et copier de son(sa) voisin(e), qui ne veut pas...
- Appelé(e) dans le bureau du directeur(trice) pour une grosse bêtise, l'élève indiscipliné(e) se fait vertement réprimander.
- Tu es en vacances chez ta tante (oncle), à table. Elle (il) est très sévère. Tu n'aimes pas ce qu'il y a à manger, mais elle (il) t'oblige...
- Tu as acheté un pull-over pour l'anniversaire de ton (ta) meilleur(e) ami(e). Il (elle) le trouve horrible, mais il (elle) est obligé(e) d'avoir l'air content(e).
- Tu es un petit chat qui vient se faire câliner chez sa maîtresse (son maître).
- Deux singes se font la toilette.
- Tu es professeur de politesse : tu expliques à ton élève ce qu'il faut faire et ne pas faire, comment il faut parler poliment, ce qu'il faut dire et ne pas dire...
- Vous explorez un château hanté par des fantômes... Vous avez peur.
- Tu rentres chez toi (dans un appartement). C'est la nuit, tu es fatigué(e). Tu te mets au lit vite fait, mais, horreur, il y a quelqu'un dans ton lit ! Tu lui demande ce qu'il fait là. Au bout d'un moment, tu vas réaliser que tu t'es trompé(e) d'étage et d'appartement.
- Le (la) marchand(e) essaie de te vendre des oranges un peu pourries. Elle prétend qu'elles sont encore bonnes...
- Tu es un(e) étranger et ne parles pas français. Dans la rue, tu demandes le chemin à une personne, mais vous avez beaucoup de mal à vous comprendre.
- Un accrochage entre deux voitures. Les conducteurs(trices) sortent de leurs véhicules pour s'expliquer...
- Tu es un(e) enfant perdu(e). Un(e) policier t'interroge. Tu racontes que tu es pauvre et malheureux(se), que personne ne t'aime, que tu n'as jamais de chance...
- Vous êtes dans un ascenseur qui tombe en panne. L'attente est longue, personne ne vient... Il s'en passe des choses...

Notes

Faire des erreurs

Type d'activité : exploration individuelle et/ou brainstorming en groupe.

Objectif : voir l'erreur comme une opportunité d'apprentissage.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – **primaires (CP - CM)** – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 15-20'

Nombre de participants : indifférent.

Localisation : indifférent.

Déroulement :

1) Activité BRAINSTORMING : **Quand on fait une erreur**

- 1- Qui a déjà fait une erreur ?
- 2- Qui n'a jamais fait d'erreur ?
- 3- Comment se sent-on lorsqu'on fait une erreur ?
- 4- Qu'est-ce qui fait que quelque chose est considéré par d'autres comme une faute, une erreur, quelque chose de 'mal'... ?
- 5- Est-il possible d'apprendre sans faire d'erreur ?
Quelle conclusion ? -> c'est OK de faire des erreurs !
MAIS, ce n'est pas suffisant : encore faut-il savoir 'apprendre' de ses erreurs !
- 6- Que peut-on faire après avoir fait une erreur ?
 - > **reconnaître** (plutôt que nier) : très important ! Comment reconnaître ?
 - > **apprendre** quelque chose (se demander 'qu'est-ce qu'il y a que je n'ai pas encore compris ?')
 - > **chercher comment faire mieux**
 - > **s'excuser** (très important aussi !) Comment ?...
 - je suis désolé !
 - pardon
 - je ne savais pas...
 - ok, d'accord, je ne le ferai plus, etc...
 - > **réparer** ('que puis-je faire pour réparer mon erreur ?')
 - > **autres** ?...

2) Exploration en individuel avant partage en sous-groupes de 4 ou 5.

'Vous est-il arrivé de faire des erreurs ?' Pensez à l'un ou l'autre de vos plus évidents regrets, des attitudes, des choix que vous préféreriez ne pas avoir faits, des échecs, des choses dont vous avez honte (ne fût-ce qu'un peu)...

Qu'est-ce que cette expérience vous a permis (vous permet) d'apprendre ?

Faire l'acteur

Type d'activité : mimes spontanés improvisés.

Objectif : spontanéité, créativité, affirmation de soi, expression de soi.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



Maternelles (GS) – primaires (CP - CM) – collègue – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 10'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériel : musique

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

Déroulement :

Les participants se promènent au son d'une musique. Lorsque l'animateur arrête la musique, chacun doit s'immobiliser et jouer un rôle : clown, sorcière, robot, indien, chat, éléphant, oiseau, fourmi... Soit une posture immobile, soit avec un mouvement mais en restant sur place. On peut ajouter une émotion : triste, joyeux, fâché, effrayé...

Ensuite, la musique reprend et chacun reprend sa marche jusqu'au prochain arrêt de musique. Même proposition : on s'immobilise et on joue un rôle improvisé, n'importe lequel. Et ainsi de suite, pendant 5 ou 6 minutes.

Variantes :

On peut demander à un ou deux élèves de faire rapidement le tour et de deviner les rôles qui sont joués.

Voir également « **Statues** » (l'animateur nomme un joueur qui doit se transformer en statue) et « **Statues musicales** » (où là il s'agit d'être parfaitement immobiles).

Faire sa valise

Type d'activité : improvisation collective simple.

Objectif : spontanéité, créativité, affirmation de soi, expression de soi, écoute, attention, mémoire, apprentissage linguistique (langue étrangère).

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



Maternelles (GS) – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 6 à 15 participants (éventuellement en sous-groupes)

Localisation : espace suffisant ; joueurs assis en cercle (de 8-10-12).

Déroulement :

Le but du jeu est d'énumérer les objets que l'on emmènerait en voyage ou en vacances (visiter un autre pays, ou aller à la plage, à la montagne, à la campagne, etc.). Il faut donc remplir une valise, une seule grande valise pour tout le groupe. Chaque participant, tour à tour, doit dire une chose qu'il emporterait (par exemple : « *Je prends mes chaussures* »). Puis, le participant suivant doit répéter ce qu'ont dit les participants avant lui (par exemple : « *je prends mes chaussures, mes chaussettes, mon livre, du chocolat, un pantalon, ...etc.* ») et ajouter son propre objet, et ainsi de suite.

Une fois la valise remplie, on ressort un objet après l'autre de la valise (au hasard, dans le désordre) et les participants doivent tous les retrouver.

Variante : le groupe part vivre sur une île déserte pendant un an. Que faut-il emporter, en sachant que nous n'avons qu'une seule petite embarcation (grande comme un car), qui contient le groupe et tout le matériel. Le groupe doit négocier et se mettre d'accord sur ce qu'on prend et ce qu'on ne prend pas.

Notes

Fresques collectives

(livret 3)

(Les) Gestes de bienveillance

(livret 8)

(Une) Histoire dont les personnages sont des objets

Type d'activité : histoire improvisée collectivement.

Objectif : spontanéité, créativité, affirmation de soi, expression de soi

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 20-30'

Nombre de participants : 8 à 25 participants

Matériel : objets divers, un sac plein, éventuellement aussi des objets (jouets) amenés par les participants. Un dé.

Localisation : espace suffisant ; joueurs en cercle.

Déroulement :

Disposer les objets au centre du cercle. Chaque joueur va se rendre au centre et prendre **un** objet au hasard (idéalement : cachés sous un tissu). Après avoir pris l'objet, le joueur retourne à sa place et raconte sa part de l'histoire, avant que le suivant n'aille chercher l'objet suivant.

- 1- Le premier objet est **le héros** de l'histoire et le premier joueur décide de son nom et de son caractère (ce qu'il aime, ce qu'il déteste...).
- 2- Le deuxième objet est **ce qui manque au héros** et le deuxième joueur explique pourquoi il (le héros) en a besoin.
- 3- **Aide ou obstacle** : Le troisième joueur tire un autre objet et lance un **dé** : un chiffre pair signifie que cet objet est une **aide** pour le héros, un chiffre impair que c'est un **obstacle**.
- 4- Il faut ensuite imaginer d'autres **étapes** dans la construction de l'histoire. Le 4^e objet peut être **l'endroit dans lequel se rend le héros**
- 5- Un autre objet est **le moyen de transport...**

Etc... jusqu'au dernier joueur ou à l'épuisement des objets proposés.

Débriefing : ressentis et apprentissages.

Inventaire de mes forces et faiblesses

Type d'activité : exploration individuelle, avec mise en commun en sous-groupe.

Objectif : connaissance de soi, acceptation de soi (et des autres) ; identification de ses ressources et des objectifs à se fixer.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : 30-40'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : papiers (carnet de note personnel), stylos.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

1) **ECRIRE** : Sur une grande feuille de papier, faites **trois colonnes**. Dans la première, faites la liste de vos **qualités**, vos forces, ce que vous faites bien, ce que vous aimez bien de vous-mêmes. Vous pouvez aussi y mettre les souvenirs mémorables, les choses dont vous êtes fier(e).

Dans la seconde, inscrivez vos **points faibles**, les domaines dans lesquels vous savez que vous pouvez vous améliorer. Ajoutez-y aussi vos mauvaises habitudes, vos manquements, vos éventuels sentiments d'échec.

Dans la troisième, inscrivez les qualités que vous aimeriez développer, vos espoirs, vos **objectifs/intentions**.

(NOTE : pour les enfants qui ne savent pas encore écrire, cette activité peut être menée verbalement.)

2) **PARTAGER** (éventuellement en sous-groupe) : *(donnez ces instructions lorsque la première étape est terminée !)* comparez vos différentes colonnes. Sont-elles de longueur égale ? Avez-vous tendance à voir surtout vos forces et minimiser vos faiblesses ? Ou, au contraire, à voir surtout vos faiblesses et minimiser vos forces ? Qu'est-ce que cette activité vous inspire ?

3) **DISCUSSION** : Que ressentez-vous lorsque vous vous placez dans la perspective de vos 'forces', de vos 'talents' ? Apprenez à 'accéder' à cet espace ressource en vous, en reconnaissant pleinement vos forces, vos qualités.

Que ressentez-vous lorsque vous vous placez dans la perspective de vos 'faiblesses' ? Voyez vos 'faiblesses' comme des opportunités, des domaines dans lesquelles de nouvelles compétences peuvent se développer. Aucun besoin de vous 'juger', de vous culpabiliser. Tout le monde a des points forts et des points faibles.

SUGGESTION : invitez les élèves à tenir leur liste à jour si de nouveaux aspects se précisent.

Notes

Inventions

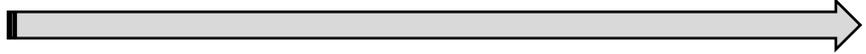
(livret 3)

« Je suis là ! »

Type d'activité : impro simple en solo.

Objectif : explorer comment on exprime la « présence », affirmation de soi, observer la différence entre voir et juger, le regard caméra.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 10-20' (en fonction du nombre de participants faisant l'exercice - pas plus de 2 ou 3).

Nombre de participants : 8 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant. Les joueurs sont assis en cercle (ou en demi-cercle d'un côté de la salle). Veillez à ce que l'espace soit suffisant entre la porte d'entrée et le centre de la pièce, de manière à ce que le joueur ait besoin de marcher au moins 5 à 10 mètres.

Déroulement :

Demandez un volontaire pour un jeu.

Instructions :

1- Au volontaire : « *je vais te demander de sortir de la pièce et de faire ton entrée. Tu vas ouvrir et refermer la porte, marcher ensuite jusque devant le groupe, te tenir face à lui et déclarer, lorsque tu seras prêt : "JE SUIS LA !" Rien d'autre. L'objectif pour toi est d'affirmer au mieux ta présence, aussi bien verbalement que non-verbalement. Comment exprimes-tu au groupe que tu es là ? Veille à ce que tout ton corps, ta démarche, l'ensemble de ton expression affirme 'je suis là' avant même que tu ne prononces les mots... OK ? Rien d'autre. »*

2- Au groupe : « *vous qui serez spectateurs, vous aurez à faire un travail d'observation. On peut vous scinder en trois (ou quatre) groupes, chacun observant un aspect différent de ce que vous allez voir. Le premier groupe, ici, vous observerez la tête, les yeux et l'expression du visage. Vous ici vous observerez les membres, les bras, les mains, la gesticulation ainsi que la démarche. Ce groupe-ci observera la voix, l'intonation, le rythme verbal. Et le reste ici se concentrera sur le rythme et l'impression globale de la prestation. (NB : on peut modifier les tâches d'observation, ou ne faire que 1 ou 2 groupes... On peut aussi ne pas donner de consignes spécifiques d'observation et simplement demander d'observer, comme une caméra.)*

OK ? Après, je vous demanderai d'exprimer vos observations. Il s'agira de dire 'ce que vous avez vu', comme si vous étiez une caméra, sans aucune interprétation. Vous ne pourrez donc pas dire : 'j'ai vu qu'il était tendu'. Vous devrez dire ce que vous avez VU qui vous permet de supposer qu'il était tendu. OK ? Il ne s'agit donc pas d'apprécier ou de donner un jugement de valeur, il s'agit de VOIR et de dire ce qu'on a vu... »

3) Allons-y... (le volontaire fait son entrée, le groupe observe en silence)

4) Après la 'prestation' : **quelles sont vos observations ? Qu'avez-vous « vu » ?...** Lors du partage des observations, il est bon que l'animateur parle en dernier et récapitule l'observation. Ensuite il demande au volontaire comment il a vécu cette activité :

- T'es-tu senti "présent(e)" ?
- Était-ce difficile ?
- Qu'est-ce que vous pouvez apprendre de cet exercice ?
- Est-ce important de savoir être « présent » dans la vie ?
- Qu'est-ce qui entrave votre qualité de présence ? Qu'est-ce qui vous amène ailleurs que « ici et maintenant » ?
- Qu'est-ce qui était différent la seconde fois ? (si l'exercice a été répété)
- Qu'est-ce qui en toi n'était pas "présent" la première fois ?... la deuxième fois ?...

Discussion : votre qualité de présence affecte la qualité de votre vie, vos compétences, vos relations... et votre sens de puissance, votre confiance.

Le cas échéant, clarifiez la distinction entre voir et juger. Bien entendu on n'est jamais totalement objectif, mais ce jeu est une invitation à conscientiser ses projections, et apprendre à « regarder sans juger ». (Voir également l'activité « le regard neuf »).

Conseil pour l'animateur : au cas où un joueur détournerait l'exercice pour faire un 'show' qui s'écarte des consignes, n'hésitez pas à rappeler les consignes et à mettre des limites précises. Le joueur n'est pas censé toucher les membres du groupe (cela peut être précisé, si nécessaire). Lors du partage sur l'observation, assurez-vous que le groupe n'exprime QUE des observations visuelles, sans interprétation des observations, sans les 'qualifier'. Si un commentaire interprétatif est exprimé, questionnez : à quoi as-tu observé cela ? Qu'est-ce que tu as vu qui te permet de dire cela ?... L'exercice est donc tout autant une invitation à identifier ce qu'est le jugement et comment faire une observation sans jugement.

Variante : on peut aussi faire un cercle (debout) et inviter les participants (un à un, librement) à venir au centre du cercle et prendre le temps d'établir avec le groupe un contact non-verbal avant de dire 'JE SUIS LA'.

Notes

Jeux de rôle « assertivité »

Type d'activité : impro, théâtre spontané.

Objectif : affirmation de soi, spontanéité.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement au centre du cercle.

Déroulement :

Intro : définir ce qu'est l'**assertivité** : avoir envers les autres une posture bien affirmée, en confiance, avec assurance, et en même temps respectueuse.

Clarifiez ensuite la distinction qu'il y a entre être **soumis** (ou « sous-assertif », trop peu assertif), **assertif** et **agressif** (ou « sur-assertif », trop assertif) :

Explorer en brainstorming :

- **soumission** (sous-assertivité) : ne pas réagir, se taire, s'écraser
ne pas prendre position clairement
accepter contre son gré (incapacité de dire non)
refouler/nier ses propres besoins/opinions
gentillesse surfaite, flatterie
prévenance non sollicitée, prise en charge des autres
attitudes d'esclave consentant
- **agressivité** (sur-assertivité) : réagir avec excès
confronter avec jugement (critique), pression, violence
pas de réelle écoute
engendre soit conflit, soit soumission, avec dans tous les cas souffrance, insatisfaction, inharmonie
- **assertivité** :
 - 1) prendre position avec clarté *mais sans agresser/froisser/fâcher*
 - 2) confronter l'autre (les autres) *sans agresser/froisser/fâcher*
 - 3) exprimer ses propres ressentis (besoins)
 - 4) exprimer ses propres demandes (de façon ouverte, positive)
 - 5) rester respectueux : reconnaître la demande de l'autre
questionner (vérifier)

écouter
apprécier

- 6) affirmer sa présence : maintenir un contact visuel (regard)
- 7) affirmer ses propres choix, son intention
- 8) prendre responsabilité (pas de victimisation, pas de critique/jugement)
- 9) prendre initiative
- 10) clarifier la communication, régler un éventuel conflit d'intérêt de manière équitable (gagnant-gagnant)

Jeu de rôle ASSERTIVITE

- 1) 1 chaise au milieu. Deux joueurs à égale distance, tous deux en grand besoin/désir de s'asseoir (âgé, enceinte, boiteux, malade, épuisé...)
 - Jouer : 1- soumis
 - 2- agressif
 - 3- assertif
- 2) 3 joueurs : A, B, C.
 - A au centre,
 - B à gauche, répète en insistant : *'J'ai besoin de toi. Viens m'aider, stp.'*
 - C à droite, insiste : *'Je dois te parler, en tête à tête. Maintenant, tout de suite...'*
 - A réagit : 1- agressif ; 2- soumis ; 3- assertif
- 3) 2 joueurs : A, B.
 - A : *'Je ne comprends pas que tu puisses renifler tout le temps comme ça sans te moucher. C'est exaspérant. Prends un mouchoir !'*
 - Ou : *'Tu n'as même pas pensé à amener de quoi prendre des notes ! Tu es vraiment nul !'*
 - Ou : *'Qu'est-ce que tu es fringué ringard. Tu n'as vraiment rien de mieux à te mettre ?'*
 - B réagit : 1- soumis
 - 2- agressif
 - 3- assertif
- 4) 2 joueurs. A : *'J'ai trop payé pour ce livre ! C'est injuste ! D'autres ont payé moins que la moitié. Je ne vois pas pourquoi je devrais payer plus que les autres. Je veux que vous me remboursiez une partie !'*
 - B = vendeur. Réagit 1- soumis
 - 2- agressif
 - 3- assertif

Discussion - Partage : ressentis et apprentissages. Quelle est votre tendance naturelle ? Que pensez-vous pouvoir modifier dans votre comportement habituel ? Observations du groupe ?...

J'habite une maison magnifique

Type d'activité : dessiner ce qu'on a retenu d'un texte lu.

Objectif : écoute, attention, mémoire, restitution d'un ensemble d'informations, expression artistique.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 30-45'

Nombre de participants : indifférent.

Matériel : préparez feuilles de papier et matériel de dessin.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés.

Déroulement : demandez aux enfants de bien écouter la petite histoire que vous allez lire. Ensuite ils devront dessiner ce qu'ils auront retenus de l'histoire. Prévenez-les que l'histoire sera lue deux fois.

J'habite dans une maison magnifique.

C'est une maison rose avec un toit en tuiles rouges. Elle est tout près d'un petit village paisible. Il y a des champs autour avec des ânes et des vaches.

Ma maison a un étage, avec aussi une petite fenêtre dans le toit.

Au rez-de-chaussée, il y a une porte en bois avec, de chaque côté, deux grandes fenêtres.

Les fenêtres ont des volets, qu'on ferme quand le soir tombe... Les volets de gauche sont peints en vert clair, ceux de droite sont peints en bleu clair.

Au premier étage, il y a deux fenêtres rondes. Aux fenêtres, on aperçoit des rideaux aux multiples couleurs.

Quand les fenêtres sont ouvertes, de la musique et des mots d'amour s'en échappent et survolent toutes les habitations du village.

Ma maison a deux cheminées. Celle de droite dégage de la fumée jaune.

Pour arriver chez moi, il faut emprunter un sentier qui traverse le jardin plein de fleurs. Notre chat et notre chien y dorment souvent, blottis l'un contre l'autre.

Après le temps de dessin (environ 15'), invitez les enfants à déposer leurs œuvres et à circuler autour des dessins afin d'observer les différences.

Débriefing :

- Comment t'es-tu senti pendant l'activité ?
- Que peut-on constater ?
- Qu'avez-vous découvert ?...

(source : « *Graine de médiateur* »)

Notes

Marche - Arrêt

Type d'activité : marche en groupe, explorer la transformation du sens des mots.

Objectif : échauffement, présence, attention, concentration, flexibilité, adaptation.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 6 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Marche & Arrêt se déroule en 3 tours pendant lesquels les participants vont devoir physiquement effectuer un mouvement selon ce qu'annonce l'animateur. Celui-ci va cependant donner des consignes qui se modifient au fur et à mesure (ne l'annoncez pas à l'avance !) :

1^{er} tour : « Marche » & « Arrêt »...

Ensuite on inverse : « marche » signifie « arrêt » et « arrêt » signifie « marche ». *(Lorsque le rythme est bien intégré, on passe au second tour)*

2^e tour : on ajoute : « Nom » (chacun dit son nom) & « frapper » (chacun frappe des mains)...

Ensuite on inverse : « nom » signifie « frapper » (des mains) ; « frapper » signifie « nom ». *(On reste avec « marche » signifie « arrêt » et « arrêt » signifie « marche »)*

3^e tour : on ajoute aux précédents : « Danser » (on fait un petit pas de danse) & « Sauter » (on fait un petit saut).

Ensuite on inverse : danser = sauter ; sauter = danser *(On reste avec « marche » signifie « arrêt », « arrêt » signifie « marche », nom = frapper, frapper = nom)*

Lorsque le rythme est bien intégré, on peut **accélérer un peu le rythme...** tant que les joueurs suivent...

Débriefing : quelles observations / apprentissages ?

Discussion sur « le changement » : On peut faire un parallèle avec le « changement » qui au départ peut faire peur. Cependant lorsqu'il devient une habitude, il ne représente plus un problème.

(Les) Marches

Type d'activité : marche en groupe dispersé, en suivant les instructions.

Objectif : échauffement, spontanéité, affirmation de soi, ancrage corporel, présence.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 5-10'

Nombre de participants : 6 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

- Pour commencer, invitez les participants à explorer une marche naturelle, décontractée. Demandez-leur de bien ressentir leur corps dans cette marche...
- *On peut explorer différentes vitesses de marches* : vitesse 'normale', vitesse 'speed' (pressé), vitesse lente (au ralenti)... *(on peut ajouter :)*
 - à tout petits pas... à pas énormes... pas de géant...
 - STOP ! En marche arrière... STOP ! En marche avant...
 - courir lentement... (presque sur-place)... et courir vite...
 - galoper comme un cheval...
 - sautiller... (comme un kangourou)
 - virevolter... tournicoter...
 - sur la pointe des pieds... sur les talons...
 - à 4 pattes...
 - en rampant...
- *On peut faire des arrêts instantanés* : figé... bouger..., marcher sur un sol brûlant...
- Maintenant, marchez comme un soldat au pas... (UN-DEUX-UN-DEUX-...)
 ...comme un bébé qui fait ses premiers pas...
 ...comme une souris... un éléphant... un lapin... un crabe... un kangourou...
 ...un aveugle..., en boitillant..., comme un handicapé (paralysé du pied, de la jambe, du dos, du cou...)
 ...exténué après une longue marche dans un désert...
 ...pressé, stressé, en retard pour l'école...
 ...avec fierté... indifférence... méfiance... maladresse...
 ...comme un roi ou une reine, en saluant la foule...
 ...etc...

On peut également ajouter :

- En prenant beaucoup de place... marcher de manière imposante...
- en prenant très peu de place... en se faisant tout petit...
- avec des pas LOURDS... pesants... qui se marquent dans le sol...
- avec des pas légers... comme un danseur... comme un papillon...
- maintenant on va marcher normalement, tout droit vers un but précis...
- en zigzagant, sans très bien savoir où on va...
- ou de côté, vers la droite... ou vers la gauche...
- en regardant ailleurs que là où on va...
- de manière tendue, crispée...
- de manière détendue...
- le regard au sol..., fermé...
- le regard ouvert, fier... rayonnant...
- normalement...

Discussion : pourquoi cette activité ?... Explorer la présence à soi, la conscience du corps, le mouvement... trouver sa place dans le groupe, s'accaparer l'espace... se désinhiber... s'amuser...

Variante : « Explorer le mouvement » :

Avant ou après les « marches », invitez les joueurs à s'éparpiller de manière avoir un peu d'espace autour d'eux. A chacun son espace, dans un cercle qui s'étend environ un mètre autour de vous... Tout en **restant sur place**, dans votre espace, **bougez votre corps** de toutes les manières possibles... Avec vos différents muscles, les différentes parties du corps, dans tous les sens et toutes les positions que vous pouvez imaginer... Juste explorer pour vous-mêmes, le mouvement... (ce n'est pas une compétition, ni un show...) (2'-3')

Notes

(Les) Métiers

(livret 3)

Mon corps sonne

Type d'activité : bruitages corporels rythmés en groupe.

Objectif : échauffement, mise en lien, spontanéité, affirmation de soi, ancrage corporel, écoute, attention...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 6 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; les joueurs sont assis (ou debout) en cercle.

Déroulement :

Pour commencer, on découvre et cherche toute une série de sons qu'on peut obtenir rien qu'en utilisant son corps : frapper dans les mains, sur les genoux, sur les joues (bouche ouverte ou fermée), sur la tête, claquer des doigts, faire claquer sa langue, mâcher, claquer des dents, souffler, tousser, frapper les pieds par terre, un doigt dans la main, tirer sur ses joues, frotter les mains...

Ensuite, vous demandez aux enfants de **fermer les yeux et de reproduire** ce que vous faites.

Puis, chaque enfant, à tour de rôle, devient l'animateur.

Variante : selon l'âge des enfants, vous pouvez réaliser une suite de sons (deux, trois ou quatre) qui seront ensuite répétés par le groupe, par exemple : frapper des mains, sur les cuisses et claquer la langue.

Débriefing :

- Que pensez-vous de ce jeu ?
- Comment avez-vous fait pour reconnaître et reproduire les sons ?

Nos héros préférés

(livret 7)

Parler face au groupe

Type d'activité : exploration individuelle avant mise en commun.

Objectif : confiance, affirmation de soi, rester calme.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +


maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 20-30'

(Voir « Mon journal de bord CPS (1) et (2) », activité n° 23 et 21)

Questions à répondre en individuel, avant mise en commun en sous-groupes. Utilisez le livret, un cahier, carnet de notes ou une feuille séparée.

- Imagine que tu doives faire un discours, une conférence, devant toute la classe. Comment te sentirais-tu ? (...)
- Qu'est-ce que tes camarades de classe pourraient faire pour t'aider à te sentir à l'aise ? (...)
- Qu'est-ce que tes camarades de classe pourraient faire qui te mettrait mal à l'aise ?
- Il est facile de parler en public lorsque je... : (...)
- Pense à quelqu'un qui est très à l'aise pour parler en public. Qui est-ce ? Imagine-le face à une salle énorme, en pleine confiance... Maintenant, imagine ETRE cette personne... Entre dans sa peau, dans sa compétence. Imagine-toi faire exactement la même chose... (...)
- Que cela t'inspire-t-il ? (...)
- Si tu te sens prêt(e), joue un petit texte en 'jeu-de-rôle', dans la peau de ce personnage...

Notes

(La) Parade des animaux

Type d'activité : mimer des animaux

Objectif : échauffement, spontanéité, mise en lien, affirmation de soi...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 20'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : des cartes avec des images d'animaux (un animal par carte), autant (ou plus) que le nombre d'enfants. Disposer dans une pochette ou un panier.

Éventuellement : éléments de déguisement.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les enfants sont debout en cercle. La pochette avec les cartes d'animaux fait le tour, chacun prend une carte (sans choisir). A la découverte de la carte, chaque enfant mime l'animal : posture, mouvement, son de la voix.

Lorsque tous ont tiré leur carte et imité leur animal, les enfants se mettent en file indienne. Ils font le tour de la salle en imitant l'animal qu'ils représentent. Ensuite, lorsque chaque enfant a fait la démonstration d son animal, ils se mettent en file indienne et défilent ensemble : la "parade des animaux".

Variations : on peut faire une parade sans les vociférations, si elles ont tendance à être trop bruyantes. Ou ne faire que les vociférations, après la marche...

Notes

Poursuivre le récit

Type d'activité : impro avec interruptions

Objectif : garder le fil, concentration, écoute, affirmation de soi, rester calme.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – **collège – secondaires – lycée**

Difficulté : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : un joueur volontaire au centre du groupe, assis en cercle.

Déroulement :

- Une personne raconte une histoire improvisée ou parle d'un sujet quelconque (faites une suggestion précise ! *Par exemple* : mes dernières vacances ; ma passion, mon hobby préféré ; ma dernière dispute...).
- Les autres (membres du groupe) vont, un à la fois (lever la main !), l'interrompre pour poser une question qui n'a rien à voir avec le sujet. (*Par exemple* : quelle heure est-il ? Qu'est-ce que tu as mangé hier soir ?...)
- L'orateur doit répondre à la question calmement, puis poursuivre son récit sans hésitation, en reprenant exactement là où il avait laissé le récit.

Partage : quels apprentissages ?

Notes

Que fais-tu?

Type d'activité : improvisation simple.

Objectif : échauffement, mise en lien, spontanéité, affirmation de soi

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement au centre du cercle.

Déroulement :

Le groupe se tient en cercle (ou en file indienne sur un côté de l'espace de jeu).

Un premier joueur (spontanément ou en tête de file) entre dans l'espace et commence à mimer une activité simple, par exemple, «*se brosser les dents*».

Un deuxième joueur (spontanément ou le suivant) entre à son tour et dit au premier : "**Que fais-tu ?**"

Sans interrompre son mime, le premier doit alors répondre **n'importe quoi SAUF ce qu'il fait réellement**. Dans notre exemple, il pourrait dire: «*Je lave la voiture*» ou «*je me coupe les ongles d'orteils*»... Cela doit être **TOTALEMENT DIFFÉRENT**, et en plus l'action du mime ne peut être interrompue !

Dès que le deuxième joueur entend la réponse, il doit immédiatement commencer à mimer l'activité mentionnée dans la réponse (pas celle qui est mimée !).

La première personne retourne se positionner dans le cercle (ou au bout de la file) et le troisième joueur entre en scène et interroge le mimeur : "Que fais-tu ?"...

Et ainsi de suite.

Prolongation :

- Après un moment, ajoutez une consigne : il faut introduire **un OUTIL** à la réponse donnée : "*Je fais*" devient "*Je fais **avec ... tel ou tel OUTIL** ...*"

Exemple : « *je fais la vaisselle **avec un cure-dent***. »

Ou : « *je masse ma grand-mère **avec un parapluie***. »

Cela peut/doit n'avoir aucun sens. La deuxième personne doit commencer à agir dès qu'elle entend une partie de la réponse.

- Ensuite, on peut ajouter « **pendant que...** » à la réponse donnée :

*"Je fais mes devoirs avec mon chat **pendant que** le chien cire mes chaussures."*

(NB : cela peut être « pendant que je fais autre chose » ou « pendant que d'autres choses se produisent ».)

Par exemple: «*Je peins la pelouse avec un poisson en faisant de la plongée sous-marine.*»

Ici, nous devrions voir le joueur entrant peindre la pelouse avant même qu'il n'entende dire qu'il doit utiliser un poisson pour le faire ! Et quand il entend parler de plongée sous-marine, il doit immédiatement s'adapter. L'animateur doit s'assurer que les trois détails se retrouvent dans le mime.

Conseils d'animation :

Insister sur le fait que la personne qui mime NE PEUT ARRÊTER son mime avant que le joueur qui l'interroge ne se soit mit à mimer. Et cette dernière DOIT COMMENCER IMMÉDIATEMENT lorsque la réponse est entendue. Pas de temps de réflexion !

La réponse donnée NE PEUT être ni ce que la personne est en train de mimer, ni quelque chose qui y ressemble. Cela doit être totalement différent. De plus, on peut préciser que les joueurs ne peuvent pas répéter ce qui a déjà été dit ou joué.

Partage : ressentis et apprentissages.

Variante : Ce jeu peut également être joué en tournoi, de manière compétitive (même si le but réel reste l'improvisation et le plaisir). Les deux joueurs en scène se renvoient la question "**Que fais-tu ?**" jusqu'à ce que l'un d'eux « commette une faute » en se répétant, ou en arrêtant l'action avant de répondre à la question, ou en ne commençant pas l'action à temps ou en répondant la vérité... Un nouveau joueur vient alors défier le gagnant, et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les personnes sauf une aient été éliminées.

Notes

Quels talents particulier as-tu ?

Type d'activité : exploration en binômes, avec dessin à réaliser pour le partenaire.

Objectif : estime de soi, affirmation de soi, écoute, créativité, appréciation mutuelle.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – **primaires (CE-CM)** – collèges – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 45 à 60 minutes.

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : une feuille de papier A3 par participant ; des feutres et crayons de couleur, matériel de coloriage en abondance.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en binômes assis.

Déroulement : en 3 phases (et une 4^e facultative, en possible prolongement).

Répartissez les joueurs en binômes. Les joueurs sont invités à s'asseoir en face à face, dispersés dans la salle, et à décider qui est A et qui est B. Ensuite donnez les instructions phase par phase :

(1) **Exploration individuelle.** A va commencer à poser une question, à laquelle B va répondre. La question posée sera répétée lorsque l'autre (B) arrête de parler. L'écouter (A) ne peut que répéter la même question, dans l'invitation à explorer davantage. Il offre une écoute soutenue, sans intervention aucune.

A : « **quels talents particulier as-tu (encore) ?** » (On répète chaque fois la même phrase lorsque nécessaire, sans la modifier. Donc pas « *quoi encore ?* » mais toute la phrase. Aucune autre parole !)

B : « **j'ai un talent particulier pour ...** » *(accorder 6' à 8' à chacun)*

L'écouter NOTE les talents (par mots clé). L'objectif est d'explorer tous nos divers talents, sans rentrer dans les détails. Juste énumérer, mais bien au-delà des choses les plus évidentes. Accordez un temps suffisant.

Après 6 à 8 minutes on inverse : B questionne, A répond.

(Pendant ces échanges, déposez une feuille de papier A3 et du matériel de coloriage à côté de chaque binôme).

(2) **Réalisation d'un dessin** : Lorsque les deux joueurs ont terminé leur exploration, invitez chacun à réaliser une « œuvre d'art » avec les talents et qualités énoncées par le partenaire. Quelques idées de dessin peuvent être suggérées sur le tableau, par exemple en forme de mandala, des pétales de fleur, des mains émanant d'un soleil,

des fruits aux branches d'un arbre, de petits nuages dans le ciel... etc.). L'idée est que le dessin mette en évidence les qualités du partenaire dans des bulles ou espaces disposés artistiquement. À l'intérieur de ces bulles, inscrivez les talents inscrits sur la liste.

Cette activité doit se faire EN SILENCE ! (*Mettez un fond musical apaisant.*) Demandez bien de mettre en évidence le nom du partenaire sur le dessin, et de laisser quelques espaces (bulles) libres pour compléter avec d'autres talents observés plus tard.

(Accordez 15' à 20' pour cette activité. Mettez un fond musical doux, paisible, éventuellement avec quelques bruits de nature...)

(3) **Échange et marche libre** : Lorsque tous ont terminé (indiquez progressivement le temps restant !) les posters sont ensuite échangés, remis à leur destinataire (celui/celle dont le nom est indiqué sur la feuille), qui découvre, remercie et apprécie.

Puis le groupe peut se promener librement dans la salle en prenant le temps de regarder et d'apprécier les œuvres réalisées, de s'apprécier mutuellement. Elles seront ensuite affichées.

Variante : chacun lit (présente) son poster au groupe avant de l'afficher.

Partage/débriefing : cette étape peut ensuite être complétée par un échange sur les ressentis et apprentissages que l'activité a mis en évidence. (*Ils sont généralement nombreux et ont besoin d'être exprimés!...*)

(4) **Chercheurs de talents** (prolongation facultative): chacun est ensuite invité à continuer à repérer chez soi-même et chez les autres des talents et qualités, des choses que l'on sait bien faire, que l'on a réussi... Ce peuvent être des talents à la maison, talents à l'école, talents envers moi-même, talents envers les autres, mes talents ou ceux observés chez les autres... On complète les posters individuels tout au long de la journée ou de la semaine...

Le poster individuel peut être complété par une photo, éventuellement une photo montrant l'enfant dans l'exercice d'un talent particulier (musique, sport,...)

Notes

Que se passe-t-il ensuite ?

Type d'activité : improvisation simple : raconter une histoire avec des mots donnés.

Objectif : échauffement, mise en lien, estime de soi, spontanéité, créativité

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 10-20'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; un volontaire au centre du cercle.

Déroulement :

Les joueurs sont en cercles, debout ou assis. Un joueur volontaire va au centre : il va improviser une histoire avec les éléments fournis par le groupe.

Trois membres du groupe peuvent alors donner un mot pour indiquer les éléments du récit à improviser. Les mots peuvent être des noms communs, mais aussi des verbes (action !) ou des adjectifs, y compris des sentiments/ressentis/émotions. Invitez le conteur à ne pas se limiter à une seule phrase avec les trois mots. Il peut ajouter des éléments de son propre imaginaire. Il s'agit vraiment de broder une histoire autour des mots donnés.

Lorsque le conteur est à court d'inspiration, il demande : **que se passe-t-il ensuite ?** Trois membres du groupe peuvent alors donner chacun un nouveau mot pour indiquer des pistes de poursuite (des noms communs, des verbes (action !), des adjectifs, des sentiments/ressentis/émotions...).

Le but du jeu est de construire une histoire cohérente et intéressante. L'assistance peut soit inviter à avancer dans le récit, soit inviter à décrire (donner plus de détail, colorer) la situation. Un joueur peut alors aussi dire : « **colorie !** » Ou : « **avance !** » si le conteur s'attarde trop à donner des détails descriptifs. C'est un travail créatif coopératif. Tout le monde est responsable du résultat.

Partage : ressentis et apprentissages, comme conteur, comme 'co-créateur' ? Quel est l'intérêt d'avoir des 'co-créateurs' pour l'élaboration d'un récit ? L'action et la description se renforcent-elles mutuellement ? De quelle manière ? Le récit était-il captivant ? Vous êtes-vous découvert de nouveaux talents ?...

Variante : on peut faire cet exercice également en binômes (trinômes), à deux (ou à trois) au centre d'un cercle d'observateurs. L'un est conteur, l'autre guide le processus. On veillera évidemment à inverser les rôles.

NB : on peut élargir l'application de cet exercice, en demandant par exemple au groupe de 'guider' la progression d'une conférence...

Aute variante : « **Que s'est-il passé avant ?** » :

Un participant raconte la fin d'une histoire. Les autres doivent deviner l'histoire, en lui posant des questions auxquelles il ne peut répondre que par oui ou par non. Selon le niveau linguistique du groupe, on pourra soit alterner les histoires et les questions, soit laisser les participants s'exprimer librement.

Exemple : La fin : Pierre retrouve Maria par terre, dans une flaque d'eau, avec des morceaux de verre à côté d'elle. L'histoire : Maria est un poisson. La femme de ménage de Pierre ne s'est pas aperçue qu'elle avait fait tomber le bocal de Maria. Quand Pierre rentre, Maria est morte.

Conseil d'animation : n'hésitez pas à démontrer l'activité en jouant vous-même d'abord, soit comme conteur, soit comme 'guide'. Inviter à respecter strictement les consignes, à ne pas poser des questions ou donner des indications plus élaborées, comme par exemple '*qu'y a-t-il dans la boîte ?*' ou '*à l'intérieur de la maison il y a ...*'

Invitez à identifier clairement la différence entre l'action d'un récit et les aspects descriptifs. Rappeler de respecter ces demandes sans les confondre. Rappelez que la 'coloration' peut inclure des émotions, des réflexions...

Cette activité est très riche en potentiel d'apprentissage. N'hésitez pas à l'utiliser plus d'une fois. Elle nécessite une appropriation progressive.

Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ?

(livret 9)

Qu'est-ce qui vous rend heureux ?

(livret 9)

Questions délirantes

Type d'activité : répondre rapidement à des questions insensées.

Objectif : spontanéité, confiance en soi, affirmation de soi, acceptation, dépasser la peur du jugement.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 6 à 20 participants

Localisation : indifférent. On peut se tenir en cercle et faire un tour de cercle...

Déroulement :

L'animateur/enseignant lance des questions totalement insensées et demande aux élèves d'y répondre le plus rapidement et le plus spontanément possible, sans réfléchir. Il n'y a pas de mauvaises réponses, mis à part le fait de ne rien répondre. Exemples de questions :

- **Pourquoi les bandits ronflent-ils ?**
- **Qu'est-ce que les Martiens mangent au petit déjeuner ?**
- **Pourquoi la lune est-elle en carton ?**
- **Comment transformer un chewing-gum en or ?**
- **Où les champignons s'envolent-ils la nuit ?**

Règle : il faut que la phrase soit grammaticalement correcte et complète. Pas de phrases incompréhensibles. **Rappel** : commencer les questions par les mots 'pourquoi... ?', 'où... ?', 'qu'est-ce que... ?', 'quand... ?', 'qui... ?', 'que... ?', 'combien... ?' ...

Exemple : *POURQUOI les poissons ont-ils des jambes ?*

Conseil pour l'animateur : préparez bien vos questions, en vous assurant qu'elles soient totalement 'ouvertes' à l'imaginaire. Évitez ce qui appelle une réponse évidente, simple ou logique.

Variantes : faites-les jouer **en binômes**, ou à 3, à 4... et inventer les questions (tour à tour) autant que les réponses.

En cercle : chacun, tour à tour, pose une question délirante à son voisin de droite, qui y répond avant de poser lui-même une question au suivant.

Partage : comment vous sentez-vous ? Que vous apprend cet exercice ? Qu'est-ce qui vous empêche (le cas échéant) d'être totalement spontané ?...

Discussion : se dévoiler, s'affirmer ; dépasser la peur du jugement, l'autocensure... accepter la prise de risque.

Raconte-moi !

Type d'activité : inviter à raconter et à mettre des mots sur leurs idées !

Objectif : apprendre à mettre des mots, à parler, à décrire... confiance, affirmation de soi, connaissance linguistique.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 1 à 20 participants

Matériel : matériel pour dessiner

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

1. Donnez à l'enfant un sujet intéressant à imaginer et puis demandez-lui de faire un dessin. Les sujets possibles peuvent comprendre :
 - mon animal préféré
 - mon espace de jeu préféré
 - mon aliment/plat préféré
 - ma famille
2. Demandez à l'enfant de vous montrer le dessin terminé et de vous *dicter* ce qu'il signifie : demandez à l'enfant de vous dire ce qu'il a dessiné. Encouragez-le à vous dicter au moins trois phrases décrivant le dessin. Posez des questions sur le dessin, si nécessaire.
3. Écrivez les commentaires de l'enfant sur une feuille de papier, puis collez le dessin et la dictée sur un poster.
4. Encouragez l'enfant à verbaliser ce que vous avez écrit sur son dessin. Cela aide l'enfant à voir que les mots écrits représentent ses paroles.
5. Affichez les dessins et les dictées. Vous pouvez réaliser des séries par thèmes : tels que « animaux préférés », etc.

(Le) Relais du geste

(livret 4)

(Le) Ruban sonore

(livret 3)

Sculptures de groupe

(livret 3)

Se joindre à la fourmilière

Type d'activité : jeu de mime en groupe

Objectif : mise en lien, spontanéité, créativité, acceptation, estime de soi

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement au centre d'un large cercle.

Déroulement :

Le groupe est assis en cercle. Un volontaire vient au centre.

L'animateur explique les consignes :

1) le volontaire va mimer **UN LIEU D'ACTIVITE** donné (par exemple : *construire une maison, un garage/réparation voitures, un grand restaurant, une usine, un défilé de mode, un plateau de tournage d'un film...*), une activité nécessitant un grand nombre de gens faisant un travail différent au même endroit.

Option1 : le volontaire peut imaginer et garder secret le thème qu'il a choisi. Le groupe devra alors deviner de quoi il s'agit.

Option2 : on peut demander au groupe de faire des propositions (et se mettre d'accord sur l'une d'entre elles) : quelle « fourmilière » imaginer ?...

2) Ensuite, l'animateur désignera, un à un, d'autres joueurs qui doivent se joindre à la « fourmilière » (l'activité mimée), soit en « aidant » directement ceux qui y sont déjà, soit en se livrant à une activité qui cadre dans le thème proposé. Le tout se déroule sans paroles, mais il peut y avoir des bruitages !

(Variante : les joueurs peuvent spontanément se joindre à la fourmilière quand ils se sentent prêts.)

3) Le but est de rajouter le plus grand nombre possible d'acteurs dans le contexte choisi (et le plus rapidement possible !).

On joue quelques minutes, suffisamment pour que cela soit intéressant, tant que cela reste amusant...

On peut ensuite prendre un autre volontaire pour un nouveau lieu d'activité.

(Les) Statues

Type d'activité : Jeu d'improvisation simple.

Objectif : échauffement, mise en lien, éveil corporel.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les enfants marchent en remplissant l'espace disponible.

L'animateur appelle l'un d'entre eux (par son prénom, ou par un numéro qui lui a été donné). Le joueur concerné s'immobilise en statue. Les autres passent près de la statue comme s'ils étaient dans un musée. Ils peuvent commenter ce qu'ils voient mais n'ont pas le droit de s'approcher à moins d'un bras tendu (et donc pas de toucher !)

Après quelques minutes, enchaîner avec les variantes.

Variantes :

1) L'animateur peut lancer plusieurs prénoms (ou numéros) en même temps. Les joueurs construisent alors une statue **à deux, à trois, ou à plusieurs**.

2) **En binômes** : Après s'être choisi un partenaire, les joueurs dès le départ marchent ensemble dans l'espace disponible. L'animateur frappe dans ses mains. Les partenaires fabriquent tous une statue à deux.

L'enseignant nomme un seul binôme qui se fige en statue. Les autres passent près de la statue comme s'ils étaient dans un musée. Ils peuvent commenter ce qu'ils voient mais n'ont pas le droit de s'approcher à moins d'un bras tendu.

3) **Par groupes de trois, de quatre** ou plus : l'animateur frappe dans ses mains. Les partenaires fabriquent tous une statue ensemble.

Statues musicales

Type d'activité : Jeu similaire à 'chaises musicales', sauf qu'on joue sans chaises.

Objectif : échauffement, mise en lien, d'écoute, d'attention et d'éveil corporel.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +


maternelles – primaires (CP - CM) – collègue – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : musique rythmée, entraînante.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les joueurs sont éparpillés dans l'espace disponible. Ils dansent librement au rythme de la musique (invitez-les à faire des mouvements amples !). Lorsque la musique s'arrête, ils doivent instantanément s'immobiliser (se « geler ») en statue. Les statues qui bougent sont éliminées et se mettent sur le côté. Prenez quelques secondes (pas trop !) pour vérifier si tout le monde est bien immobile... Remettez la musique...

Poursuivez jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant. Les joueurs éliminés peuvent aider à repérer les statues qui bougent.

Notes

Suivez le gigolo

Type d'activité : jeu de spontanéité.

Objectif : échauffement, mise en lien, spontanéité, lâcher prise, attention...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 6-10'

Nombre de participants : 5 à 30 participants

Matériel : musique bien rythmée, dansante.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les joueurs sont éparpillés dans l'espace de jeu. Un joueur est désigné pour être le « gigolo ». La seule consigne est qu'il fasse « n'importe quoi », de manière rythmée (idéalement sur une musique) et tous les autres l'imitent.

Lorsqu'il en a assez, il désigne un autre « gigolo ».

Que ce soient des mouvements ou des poses, des mimiques... veillez seulement à ce que cela n'implique pas des gestes dangereux ou irrespectueux (mais ce ne sera généralement pas le cas).

VARIANTE : on peut aussi se mettre en cercle. Le gigolo vient au centre, fait « n'importe quoi » en dansant sur la musique, les autres frappent dans les mains en rythme, tout en restant en cercle. Lorsqu'il en a assez, il retourne à sa place. Un autre « gigolo » peut entrer dans le cercle et faire sa démonstration.

Notes

(La) Surenchère

Type d'activité : exercice vocal

Objectif : affirmation de soi, explorer la puissance vocale.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – **primaires (CM)** – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 10-20'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel / Préparation : Préparez plusieurs petits dialogues courts, facile à dire, des répliques (célèbres ou imaginaires) ou que les élèves peuvent facilement reproduire.

Localisation : espace suffisant ; deux joueurs volontaires au centre du cercle.

Introduction : cette activité invite à explorer la portée de la voix en passant de la **voix 'blanche'** (càd le **murmure**, qui correspond à une voix détimbrée, sans aucune 'coloration', mais cependant audible) à la **voix 'projetée'** (qui correspond au volume sonore le plus élevé sans que ce soit un cri). Correctement placée, la voix projetée peut avoir une très grande puissance et portée.

Déroulement :

Deux joueurs ont chacun mémorisé une phrase courte (éventuellement un bref dialogue, suggérée par l'animateur). Exemple :

- *Tu as donc bravé l'interdit, mon fils (ma fille) !*
- *Désolé, je ne l'ai pas fait exprès, mon père (ma mère).*

Au début les 2 joueurs se tiennent au milieu de l'espace, tout proche l'un de l'autre. Ils disent leurs phrases alternativement en utilisant la **voix « blanche »** (murmure audible). Après quoi ils font chacun un petit pas en arrière. Ils répètent leurs phrases, mais doivent augmenter le volume un peu plus à chaque fois, en fonction de la distance qui les sépare, et progressivement vers la **voix « projetée »** la plus forte possible.

Conseil d'animation : assurez-vous que l'espace soit suffisamment grand, afin que les joueurs aient l'occasion d'explorer leur voix projetée la plus forte.

Variante : voir l'activité « **les trois cercles** », similaire, en solo.

(Le) Tableau magique

Type d'activité : jeu d'impro, théâtre spontané.

Objectif : échauffement, mise en lien, créativité, esprit d'équipe.

Ages : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – **primaires (CP - CM)** – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 30' à 45'

Nombre de participants : 10 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Mise en place (disposition des participants) : sous-groupes de 5, 6 ou 7 joueurs

Instructions de départ :

« Je vais vous donner un thème, différent pour chaque groupe. Vous aurez ensuite 3' pour préparer une mise en scène 'statique' de ce thème. Donc sans dialogue, juste une situation figée. Chaque membre du groupe doit y jouer un rôle, qui peut être une personne ou un objet. Par exemple, si le thème est 'regarder un film à la télé', un joueur peut faire la télé, un autre le canapé, les autres assis dessus... Ensuite, nous ferons une représentation des tableaux, un groupe à la fois, avec les autres groupes comme spectateurs. Et lorsque vous ferez la présentation de votre tableau, je viendrai toucher l'un après l'autre les acteurs, pousser sur un bouton comme pour vous actionner : et vous devrez bouger et faire un son, faire une animation, jusqu'à ce que j'éteigne. OK ? »

Thèmes possibles : au supermarché ; un accident de la route ; un incendie ; à l'hôpital ; la cour de récré ; le bateau pirate ; chez le dentiste ; au zoo ; à la gare ; le terroriste ; ...

Conseils pour l'animateur : faire un échauffement d'abord (les marches, par exemple) ; on pourra terminer par une petite relaxation/détente/recentrage...

L'animateur ici ne joue pas. Il reste en observateur. Il rappelle le temps restant.

Notes

Théâtre spontané

différentes formes d'improvisations créatives

Type d'activité : théâtre spontané

Objectif : spontanéité, confiance, affirmation de soi, créativité, écoute, acceptation...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : variable

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

Des objets qui parlent

Identifiez un objet et improvisez la manière dont cet objet parle de lui-même, de ces observations, de sa relation avec le monde extérieur, avec une personne en particulier ou un groupe. Exemple : le tableau de la classe, un livre...

Théâtre en relai

Le groupe, divisé en sous-groupes, prépare différentes scènes qui vont représenter des parties successives d'une histoire. On va ensuite jouer la représentation de cette histoire en changeant d'acteurs à chaque changement de séquence, sans interruption.

Le couloir des opinions

Les joueurs forment deux rangées, séparées de deux mètres environ. Ils se font face. Les deux rangées défendent un point de vue opposé, les 'pour' d'un côté, les 'contre' de l'autre. Un joueur est au centre. Il va d'un côté à l'autre en descendant le couloir. Chaque joueur à sa tour va donc devoir s'efforcer de convaincre la personne au centre, qui passe à chaque fois d'une opinion 'pour' à une opinion 'contre'. En fin de parcours, le joueur doit dire quelle est la décision qu'il prend. (Exemple : il peut s'agir de la question suivante : *la marijuana doit-elle être légalisée ou non ?*)

On peut traiter ainsi plusieurs questions à la suite, avec plusieurs candidats décideurs. On peut inviter les joueurs à progressivement intensifier leurs argumentations, de manière à offrir un crescendo (ce qui les oblige à être à l'écoute).

Réunion improvisée

Les joueurs se rassemblent en prétendant être dans telle ou telle fonction. Ils présentent des plans d'action, suggèrent des stratégies, solutionnent des problèmes. (Exemple : fait prisonniers par des pirates, un équipage de bateau fait des plans pour s'évader. Autre exemple : une grande famille, avec grands-parents, parents, oncles et tantes, cousins-cousines, enfants... doit prendre une décision sur un projet de vacances tous ensemble. Ou encore : une réunion d'experts pour résoudre un problème technique, social, écologique... particulier). Il faudra insister sur l'importance de permettre à chacun de tenir un rôle ou au moins de s'exprimer.

Sur le grill

Un joueur se positionne face au groupe. Il/elle joue le rôle d'une personnalité connue ou qui tient des responsabilités, un savoir, une expertise quelconque (par exemple un explorateur qui revient de voyage, un cosmonaute qui revient d'une autre planète ; ou un enfant qui est forcé d'aller à la guerre...). Le groupe pose des questions. Cette situation peut évidemment être mise en relation avec un sujet étudié dans le cours... Le joueur 'sur le grill' peut être invité à se présenter et introduire son domaine de compétence. On peut également représenter des personnages moins connus ou atypiques, tels que le père ou la mère (ou l'enfant) d'une célébrité... On pourrait même interroger son chauffeur, sa servante, ou sa valise...

L'enseignant dans un rôle

Une des approches les plus intéressantes est celle qui veut que l'enseignant lui-même joue un rôle et place de ce fait les élèves en situation imaginaire qui les force à réagir. Cette stratégie pédagogique lève les barrières habituelles qui séparent l'enseignant des élèves. Afin de rendre cette situation plus crédible, il peut être utile à l'enseignant de modifier son apparence physique (déguisement, ne fut-ce que symbolique, tel qu'un chapeau) ou sa voix. Voir : **L'ours et les bûcherons ; le tour du monde en 30 minutes ; Tu ne peux pas me prendre...**

Le tableau

Il s'agit ici de mettre en place une sculpture de groupe sur un thème donné. Il faudra insister sur l'importance de la posture corporelle autant que de l'expression du visage. Le tableau ne comporte généralement pas d'expression verbale, mais il peut y avoir des bruitages. Le tableau peut être mis en place par un 'metteur en scène' ou être libre : chacun se positionne de par lui-même. Il faudra alors que chacun se pose la question de ce qu'il veut que les observateurs voient ou ressentent.

Thèmes d'impro

Type d'activité : exercices simples de théâtre spontané

Objectif : échauffement, affirmation de soi, spontanéité, créativité

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – lycée

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 10-20+'

Nombre de participants : 5 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

Déroulement :

1) **Un seul joueur** : durant 30 secondes au moins, prononcer les mots suivants avec différentes colorations émotionnelles (triste, mécontent, furieux, épuisé, déçu, hilare, timide, angoissé, fiévreux, incrédule...)

- 'bonjour tout le monde'
- 'il est interdit de faire vos petits besoins ici !'
- 'vous êtes vraiment très méchants !'
- 'qui a mis ce chewing-gum dans ma chaussure ?'
- 'quel(le) imbécile je fais !'
- 'mais arrête de me chatouiller !'
- 'touche pas à ça !'

2) **Un seul joueur** :

COMPTEZ de 1 à 10 sur un ton triste, mécontent, furieux, épuisé, déçu, hilare, timide, angoissé, fiévreux, incrédule... (Voir également les propositions de l'activité « compter de 1 à 10 ».)

3) **Deux joueurs** :

- A explique à B son enfance malheureuse, les terribles traitements (largement exagérés) dont il/elle est victime. B est terriblement impressionné(e), horrifié(e).
- Votre meilleur(e) ami(e) vous dit ce qu'il/elle pense de vous, le bien (qualités) et le mal (défauts). Lorsque c'est positif, vous pleurez (déçu/e), lorsque c'est négatif (critique) vous riez (heureux/se).
- A demande à B, son serviteur, de faire ses quatre volontés, tout ce qui lui passe par la tête, le traitant comme un esclave. B s'y soumet avec une totale docilité (esclave consentant).

(Note : assurez-vous cependant que le jeu reste drôle et ne vire pas vers un réel abus de pouvoir qui puisse être traumatisant pour 'l'esclave'. Si c'est le cas, n'hésitez pas à inverser les rôles...)

- A est pris en otage et tenu prisonnier(e) par un(e) dangereux(e) terroriste. Mais à force de gentillesse et de persuasion, il/elle parvient à le(la) convaincre de le(la) libérer.
- A est au volant de sa voiture, pris dans un gros embouteillage. Il(elle) s'énerve de plus en plus. B, son passager, tente de le/la calmer.
- En classe, durant une interrogation écrite, A (voisin-voisine de B) cherche toujours à le/la copier...
- Le maître(maîtresse) interroge l'élève. Il/elle ne sait rien et répond toujours totalement à côté.
- A est serveur(serveuse) dans un restaurant. B est mécontent(e) de son plat, du prix, de la propreté, de tout... A reste extrêmement poli(e), mais imperturbablement déterminée à ne pas donner suite, à ne pas satisfaire B.

4) **A 4 ou 5 joueurs** :

- A téléphone dans une cabine publique. Il(elle) est très bavard. Plusieurs autres (B, C, D) font la queue et s'énervent de plus en plus.
- Etc... au gré de votre imagination. Invitez les élèves à imaginer d'autres scénarios.

(Voir aussi : 'Exercices d'impro et de mime' ; 'Théâtre spontané'.)

Notes

(Le) Tour du monde en 30'

Type d'activité : sculptures corporelles de thèmes géographiques ou historiques.

Objectif : mise en lien, créativité, affirmation de soi, expression corporelle, géographie/histoire...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 20 à 30-40'

Nombre de participants : 6 à 15 participants (ou par petits groupes d'une dizaine).

Matériel : (facultatif) livres pour se documenter.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement : jeu en 5 phases :

1) Demandez aux participants de choisir un pays (lieu - culture) qu'ils affectionnent particulièrement.

Identifiez ensuite une personne, un animal ou un monument/objet typique de ce pays, cette région ou cette culture... Quelqu'un ou quelque chose qu'on pourrait voir dans cette région en la visitant.

(Option : si les élèves ont du mal à identifier les caractéristiques précises de ce qu'ils ont choisi de représenter, donnez-leur 15' pour faire une recherche dans des livres mis à disposition.)

2) Invitez les joueurs à se répartir dans l'espace disponible. Indiquez le Nord, puis invitez-les à identifier l'équateur, et à déterminer s'ils appartiennent à l'hémisphère **NORD**, ou à l'hémisphère **SUD**. Ensuite identifiez l'**EST** et l'**OUEST** : à gauche AMERIQUE NORD/AMERIQUE SUD – au centre EUROPE/AFRIQUE – à droite ASIE – OCEANIE.

NB : Les joueurs peuvent s'entraider & indiquer où situer leur pays, mais pas ce qu'ils vont représenter.

3) Expliquez ensuite : chacun de vous va maintenant prétendre être (mimer + jouer) cet élément caractéristique choisi (personne, animal ou objet). Vous pouvez bouger mais vous devez rester sur place, et je vous invite à rester silencieux jusqu'à ce que je passe vous voir.

4) Chacun se positionne et joue son rôle. L'animateur annonce qu'il va falloir l'aider à orienter ses déplacements, pour qu'il puisse faire son tour du monde le plus

rapidement possible (il peut se déplacer en « supersonique », une chaise à roulette par exemple). Il (elle) commence son tour par 'le pays le plus proche de la France'. L'animateur essaye de deviner de qui ou quoi il s'agit. Les autres élèves peuvent aider. Si c'est difficile, le joueur peut donner un indice...

5) Discussion en cercle : chacun est invité à dire UNE chose qu'il (elle) a apprise dans cette activité. Apprentissages, ressentis et observations.

Variantes : on peut également donner comme consigne non pas un 'tour du monde' mais un 'voyage dans le temps', une période différente de l'histoire.

Notes

Traduction visuelle

Type d'activité : impro

Objectif : spontanéité, confiance, créativité, écoute, apprentissage linguistique...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – **collège – secondaires – lycée**

Difficulté : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : joueurs en binômes devant le groupe.

Déroulement:

Par binômes (A et B), les participants se tiennent (tour à tour) devant le reste du groupe. "A" est invité à raconter spontanément (dans sa langue maternelle) une petite histoire (dont le thème est donné). "B" doit donner une **interprétation instantanée** dans une langue étrangère apprise par le groupe, par exemple l'anglais. L'histoire doit durer environ 3 ou 4 minutes. Le groupe est supposé comprendre uniquement la langue cible. L'«interprétation» ne doit pas être parfaite, évidemment, mais elle doit être *immédiate*. Elle peut contenir des gestes, des imitations, des expressions faciales et n'importe quel type de message non-verbal. Le but est de s'amuser et d'essayer de rendre le message +/- compréhensible, de quelque manière que ce soit.

Le thème de l'histoire à raconter est donné ou suggéré. Cela peut être, par exemple: *comment avez-vous célébré votre dernier anniversaire? - Qu'avez-vous fait lors des dernières vacances? - Qu'as-tu fait le week-end dernier?...*

(Les) Trois cercles

Type d'activité : projeter sa voix (en solo, face au groupe).

Objectif : affirmation de soi, intention, communication...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - **CM**) – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 10 à 30' (en fonction du nombre de participants qui se livrent à l'exercice)

Nombre de participants : 6 à 30 participants.

Localisation : espace suffisant. Un joueur assis au centre du cercle (ou devant).

Déroulement :

(Prévoir un texte court à réciter, une seule phrase facile à retenir, éventuellement un texte que les élèves connaissent par cœur, un paragraphe de poème...)

Un joueur (soit volontaire, soit un par un, à tour de rôle) se positionne devant le groupe, ayant mémorisé le petit texte prévu. Il est invité à prendre position sur une chaise, au centre ou à quelque distance devant groupe (veillez à ce que cette distance soit de 3 ou 4 mètres au moins).

L'animateur introduit le jeu : il s'agit d'explorer la voix dans 3 configurations différentes.

Le **premier cercle** est celui auquel s'adresse la personne qui se parle à elle-même.

Le **deuxième cercle** est celui du dialogue avec une autre personne (à plusieurs mètres devant).

Le **troisième cercle** est celui dans lequel on s'adresse à un public nombreux, comme dans un stade, où la voix doit porter jusque dans les endroits les plus reculés (mais sans 'casser' la voix, en allant chercher la puissance dans le ventre).

Le joueur doit successivement dire son texte dans chacun des 3 cercles, de telle manière à ce qu'il soit à chaque fois entendu par le groupe. Pour les deux premiers cercles, le joueur reste assis. Au premier il se parle à lui-même, de façon toutefois audible. Au deuxième, le joueur s'adresse à une personne en face d'elle. Au troisième le joueur se lève et se tient debout face à un public imaginaire (un stade de 10.000 personnes ! Ou la ville toute entière !). *N'hésitez pas à faire une « démonstration » bien sonore !*

Trois mots pour une histoire

Type d'activité : improviser une histoire avec les mots donnés

Objectif : échauffement, mise en lien, spontanéité, créativité, affirmation de soi, écoute, acceptation.

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – **primaires (CP - CM)** – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 2 à 30+ participants (en binômes ou en groupe)

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés.

Déroulement :

Répartissez-vous en binômes, debout, face à face. Décidez qui est A et qui est B. A va commencer par donner spontanément 3 mots, et B va immédiatement improviser une histoire avec ces 3 mots. Allez-y. (*Laisser se poursuivre 1 minute environ, ensuite inverser*). Voir 'Variante' : « *que se passe-t-il ensuite ?* »

Partage / Discussion : était-ce facile ? Difficile ? Comment avez-vous fait pour créer une histoire ? Comment votre partenaire a fait ? Qu'avez-vous appris concernant le processus créatif ? Qu'est-ce qui fait qu'une histoire soit intéressante, captivante, amusante ?... Notez l'importance de ne pas se censurer : tout est permis (tant qu'on reste dans le respectueux). Le partenaire adopte une attitude d'acceptation. Aucun jugement.

Variante : Une variante intéressante est de permettre au conteur de demander, une fois qu'il a utilisé les trois mots : « **que se passe-t-il ensuite ?** ». Le joueur qui donne les mots continue à *alimenter* l'histoire avec **3 nouveaux mots**.

Précisez que les mots donnés peuvent être soit des objets soit des qualificatifs (adjectifs), soit même des verbes (actions). Toutefois, la consigne devrait inclure qu'il ne s'agit pas de piéger son partenaire en lui donnant des mots compliqués ou difficiles à combiner, mais surtout de collaborer à la création d'une histoire intéressante.

Cette activité peut également être faite par deux volontaires face au groupe. Éventuellement en démonstration avant d'inviter l'ensemble du groupe à s'y mettre.

Tu ne peux pas me prendre !

Type d'activité : jeu d'impro en équipes.

Objectif : créativité, imagination, confiance, affirmation de soi

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – **primaires (CP - CM)** – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 20-30'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

(1) Phase préparatoire

Répartir le groupe en sous-groupes de 4 ou 5 joueurs.

1) **A chaque groupe est attribué (en secret !) une pièce particulière de la maison**
(chambre à coucher, cuisine, salon, bureau, garage, cave, salle-de-bain, buanderie, etc. – éviter la toilette !)

OPTION : distribuer une **carte** sur laquelle le nom de la pièce est écrit.

ATTENTION : ne pas dire aux autres groupes quelle pièce vous avez !

2) Dans chaque groupe, chaque joueur doit identifier un objet typique de la pièce (par exemple pour la cuisine : réfrigérateur, lave-vaisselle, évier, cuisinière...). Chaque joueur va ensuite devoir jouer (être) cet objet. (*Soyez prêts à aider si nécessaire.*)

3) Chaque joueur doit ensuite penser à une ou plusieurs choses pour laquelle l'objet qu'ils représentent est IMPORTANT : « **à quoi êtes-vous utiles ?** » - Quelle est la chose qu'il n'y a QUE VOUS qui puissiez faire ?... **Si vous n'étiez pas là, qu'est-ce qui serait du coup plus difficile ?...**

PRECISER : lorsque je voudrai me débarrasser de vous, vous allez devoir me dire : « **Tu ne peux pas me prendre, parce que je suis le/la... et sans moi on ne pourrait pas...** » (et justifier en quoi vous êtes indispensables) ok ?

Par EXEMPLE : si je veux jeter la **chaudière**, le joueur doit pouvoir dire : sans moi vous aurez froid ; on ne pourra pas chauffer la maison ! (Avec de joueurs de 9-10 ans et plus, on ajoutera : et si je vous dis « mais on est en plein été, je n'ai pas besoin de

chaudière », il faudra que vous trouviez une autre bonne raison pour que je vous garde ». OK ?)

ATTENTION : ne choisissez pas nécessairement des objets TROP évidents ! Mais ils doivent être à leur place dans la pièce qui vous est désignée. OK ?...

(2) Déroulement du jeu

Un groupe à la fois, les autres groupes se positionnent en observateurs / public.

- 1) Le groupe se met en place, chacun joue/mime/représente son objet.
- 2) L'animateur découvre la scène et s'exclame : « **Oh-là-là ! Comme c'est moche, toutes ces vieilleries ! Il va falloir que je me débarrasse de tout ça !...** »
Il (elle) saisit un des joueurs et dit : « **Je vais commencer par jeter ceci !** »
- 3) le joueur doit alors répondre : « **Non, tu ne peux pas me prendre !** »
L'animateur : **et pourquoi pas ?**
Le joueur : **parce que je suis le/la..... et sans moi on ne pourrait pas...**

Une fois que tous les joueurs du même sous-groupe ont donné leur réponse, le public est invité à deviner de quelle pièce de la maison il s'agit. Généralement ce sera assez évident.

Ensuite on passe au groupe suivant...

Partage/discussion

Invitez au partage sur les ressentis, observations et apprentissages.

Variantes :

Plutôt que les pièces d'une maison, on peut faire :

- **les appareils électriques** : quelle est votre fonction ? En quoi êtes-vous utiles ?...
- **les parties du corps** : quelle est votre fonction ? En quoi êtes-vous utiles au bon fonctionnement du corps ?...
- **les parties du pays (ville, région, fleuve, montagne...)** : quelle est votre spécialité ? En quoi êtes-vous utiles au pays ?...
- **les pays de la terre** : quelle est votre spécialité, vos ressources principales, votre richesse ? En quoi êtes-vous utile à la collectivité humaine ?...
- ...etc.

Il s'agira toujours d'identifier en quoi ces parties sont utiles, voire indispensables à l'ensemble.

Commentaire : cette activité offre un excellent potentiel d'apprentissages, aussi bien en termes de confiance en soi que de compréhension des sujets explorés dans les diverses matières. Le jeu gagnera à être répété plusieurs fois, afin de s'y familiariser.

Une réalisation dont je suis fier

Type d'activité : exploration en binômes.

Objectif : confiance en soi, connaissance de soi, communication, écoute

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – **primaires (CP - CM)** – **collège** – **secondaires** – **lycée**

Difficulté : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 20-30'

Nombre de participants : 2 à 30 participants (en binômes).

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, assis en binômes.

Déroulement :

1) Écrivez : identifiez une expérience qui vous a procuré un sentiment de confiance, d'assurance, de fierté :

- identifiez l'événement en question, l'activité, la réalisation.
 - quelles ont été les compétences/qualités dont vous avez fait preuve durant cette expérience ?
 - de quelle manière ont-elles été reconnues par les autres personnes ?
 - qu'est-ce qui vous a donné une satisfaction particulière ?
 - quel était le défi, la difficulté que vous avez vaincue/solutionnée ?
 - qu'avez-vous appris de cette expérience ; quel est l'acquis ?
 - COMMENT VOUS SENTEZ-vous en ce moment, en évoquant cette expérience ?
- (Accordez 5'...)

2) Partagez : mettez-vous en BINOMES ; décidez qui est A, qui est B ; A va commencer le partage. B va écouter. 5 minutes chacun (ou plus, selon l'âge).

ATTENTION : écoute passive, tour à tour. Sans intervention de l'écouter, sans bavardage ! *Si vous choisissez d'autoriser l'écoute « active », assurez-vous de bien en préciser les règles : questionnements, reformulation, accueil bienveillant sans autre commentaire.*

Indiquez l'approche de la fin et le moment pour inverser les rôles.

PARTAGE-discussion : Comment avez-vous vécu cette expérience ? L'évocation de ces souvenirs vous permet-elle de retrouver les ressentis liés à cette expérience ?

Qu'est-ce que l'espace de confiance ? Qu'est-ce qui aide à y accéder ? Qu'est-ce qui empêche d'y accéder ?

Un matin dans la jungle

Type d'activité : relaxation en mouvements improvisés

Objectif : échauffement, mise en lien, être à l'écoute, prendre conscience de sa place dans le groupe, développer l'imagination créative...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 8-10'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les participants sont allongés sur le sol. L'animateur demande d'imaginer qu'ils sont dans la jungle, la nuit. Tous les animaux dorment (couchés au sol). Tout doucement, le ciel devient plus clair. Le soleil va se lever. Les animaux se réveillent, s'étirent, bâillent, commencent à bouger lentement, à se toucher les uns les autres... Puis il fait clair. Les animaux se parlent en rugissant, en sifflant, en grognant, en aboyant... La jungle s'éveille. Tous participent et entendent les bruits...

Notes

Un mot à la fois

(livret 4)

Vocabulaire en mouvement

Type d'activité : exprimer un mot avec un geste spontané, répété par tous.

Objectif : créativité, expression corporelle, apprentissage linguistique, mémorisation, communication non-verbale, écoute...

Âges : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +



maternelles – **primaires (CP - CM)** – collège – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 6 à 30 participants.

Localisation : joueurs debout en cercle.

Déroulement :

Un premier participant (qui peut l'enseignant, en démonstration) dit un mot accompagné d'un **geste spontané**. Le voisin de droite doit alors répéter ce mot et le geste associé, avant de dire un autre mot, avec un autre geste spontané. Le troisième participant répètera alors, dans le bon ordre, les deux mots et les deux gestes des participants qui l'ont précédé, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les participants aient eu leur tour en répétant l'un après l'autre les différents mots et gestes.

Les "mots" utilisés peuvent être soit n'importe lequel (libre), soit ceux qui ont été appris (éventuellement écrits au tableau), mais ils ne peuvent pas être répétés. Ou encore, ils peuvent faire partie d'un thème donné, comme «les animaux», ou «les couleurs», ou «des lieux géographiques», «alimentation», «adjectifs», «action/verbes» ... etc. (en fonction du vocabulaire appris).

Variante : plus facile : au lieu de répéter tous les précédents, on peut ne répéter que le joueur précédent.

Ou encore : tout le groupe à l'unisson peut répéter le mot et le geste.

Plus difficile: au lieu de simplement «dire» les mots, les joueurs peuvent aussi les «chanter».

Note: ce jeu peut être joué à répétition, car c'est un magnifique outil de mémorisation. La recherche sur le cerveau montre que la mémoire fonctionne beaucoup mieux lorsqu'elle est associée au mouvement, à la relation, à l'expérience émotionnelle.

Index des fiches d'activités

- ◆ QE1 = pour débutants
- ◆◆ QE2 = plus impliquant
- ◆◆◆ QE3 = pour participants bien rodés
- ◆◆◆◆ QE4 = participants expérimentés

Livret 2 : Climat d'acceptation

Ambassadeur	(6 ans+)	◆	
Appel par le nom	(6 ans+)	◆	
Astuces pour former des sous-groupes	(5 ans+)	◆	
(L') Aveugle et son guide	(7 ans+)	◆	
(Le) Ballon invisible	(7 ans+)	◆	(voir livret 4)
Ballon qui suis-je	(4 ans+)	◆	
(Le) Bonjour du jour	(3 ans+)	◆	
Cercle de bonnes nouvelles	(7 ans+)	◆◆	
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	(4 ans+)	◆	
Chanter & danser son prénom	(5 ans+)	◆	
(La) Chasse aux signatures	(8 ans+)	◆◆	
Clins d'œil	(6 ans+)	◆	
Coco est bien assis ?	(4 ans+)	◆	
Conduite aveugle	(5 ans+)	◆	
(La) Course alphabétique	(9 ans+)	◆	
Cui-Cui	(4 ans+)	◆	
Des Choses en commun	(6 ans+)	◆◆	
Écrire sur le dos	(6 ans+)	◆	
Faire des nombres	(7 ans+)	◆	
Faire passer le courant	(7 ans+)	◆	
(Les) Filles et les garçons	(12 ans+)	◆◆◆	
J'aime tes genoux	(6 ans+)	◆	
J'appelle (salade de fruits)	(4 ans+)	◆	
Je n'ai encore jamais...!	(7 ans+)	◆	
Je suis moi	(7 ans+)	◆◆	
Jeu de noms	(5 ans+)	◆	
(Le) Langage des images	(5 ans+)	◆◆	
Ma place dans le groupe	(7 ans+)	◆◆	
(Les) Marches	(3 ans+)	◆	
Mon corps sonne	(4 ans+)	◆	
(Les) Noms en mouvement	(6 ans+)	◆	
Nos héros préférés	(9 ans+)	◆◆	
(Les) Observateurs	(11 ans+)	◆◆◆	
(L') Orange	(10 ans+)	◆◆	
Pêcheur	(4 ans+)	◆	
(La) Pelote de laine	(7 ans+)	◆	
Pratique du 'regard neuf'	(10 ans+)	◆◆◆	
Première impression	(10 ans+)	◆◆	
Présentations en binômes	(10 ans+)	◆◆	
Puzzles géographiques	(9 ans+)	◆◆	
Quel animal suis-je ?	(6 ans+)	◆	
Qui est le meneur ?	(6 ans+)	◆	
Qui est qui : identifier les profils	(9 ans+)	◆◆◆	
Qui suis-je ?	(8 ans+)	◆◆	
Relais du geste	(7 ans+)	◆◆	
Ressemblances et différences	(9 ans+)	◆◆	
Retrouvez votre famille animale	(4 ans+)	◆	
(Les) Robots	(4 ans+)	◆	
(Le) Roi du silence	(5 ans+)	◆	
Se joindre à la fourmilière	(8 ans+)	◆◆	
Se ranger par ordre de...	(7 ans+)	◆	

Statues musicales	(3 ans+)	♦
Suivez le gigolo	(4 ans+)	♦
Symboles	(9 ans+)	♦♦♦
(Le) Tableau magique	(7 ans+)	♦♦
Téléphone Arabe	(7 ans+)	♦
Téléphone sans fil	(6 ans+)	♦
Touche-touche	(4 ans+)	♦
Touche-touche couleurs	(3 ans+)	♦
Trouve quelqu'un qui comme toi	(7 ans+)	♦♦
Trouve ton partenaire animal	(5 ans+)	♦
Trouve un partenaire à ta taille	(4 ans+)	♦
(La) Vague sonore	(7 ans+)	♦♦

Livret 3 : La Classe Coopérative

Actionner la sonnette	(7 ans+)	♦♦
Activités pour ados & adultes	(14 ans+)	♦♦
Association et discrimination	(10 ans+)	♦♦♦
Campagne publicitaire	(12 ans+)	♦♦♦
(Les) Ceintures de comportement	(6 ans+)	♦♦
(Les) Cerceaux musicaux	(4 ans+)	♦
(Le) Cercle de parole	(4 ans+)	♦♦
(La) Chaise libre	(8 ans+)	♦♦
Chef d'orchestre	(10 ans+)	♦♦♦
Cinq mots pour une histoire en équipe	(8 ans+)	♦♦
Circuit de mots	(9 ans+)	♦♦
Comme un seul homme	(7 ans+)	♦♦
Compter jusqu'à 20	(7 ans+)	♦♦
(Le) Conseil de coopération	(5 ans+)	♦♦
(Le) Coude à coude	(5 ans+)	♦
Création de scénarios	(11 ans+)	♦♦♦
Définir un contrat de classe	(10 ans+)	♦♦
Dégager un objectif commun	(11 ans+)	♦♦♦
Déséquilibre	(12 ans+)	♦♦♦
Dessin coopératif	(7 ans+)	♦♦
Dessin collectif	(5 ans+)	♦♦
Dictée coopérative	(9 ans+)	♦♦♦
Faire des binômes avec des mots	(7 ans+)	♦♦
Faire un train	(4 ans+)	♦
(La) Foire aux mots	(9 ans+)	♦♦
(Les) Fresques collectives	(7 ans+)	♦♦
Handicapés solidaires	(5 ans+)	♦
Harmonisation	(3 ans+)	♦
Inventions	(8 ans+)	♦♦
Jeu des 4 mousquetaires	(8 ans+)	♦♦
Jonglerie coopérative	(9 ans+)	♦♦
(La) Machine infernale	(8 ans+)	♦♦
Métamorphose	(8 ans+)	♦♦
(Les) Métiers	(4 ans+)	♦♦
Molécules	(5 ans+)	♦
(Les) Mots en ballade	(7 ans+)	♦♦
Nœud de groupe	(7 ans+)	♦
Passer la ligne	(9 ans+)	♦♦♦
Petit moteur	(6 ans+)	♦
(La) Pieuvre	(6 ans+)	♦♦
(Les) Pingouins sur l'iceberg	(4 ans+)	♦
Points d'appui	(6 ans+)	♦
Réaménagement des chaises	(12 ans+)	♦♦♦
(La) Recherche d'un consensus	(10 ans+)	♦♦♦
Reconstituer le texte	(8 ans+)	♦♦
Reconstituer une chanson	(8 ans+)	♦♦
Règles de vie et contrat de classe	(7 ans+)	♦♦
(Le) Ruban sonore	(5 ans+)	♦♦

(livret 4)

Sauve qui peut !	(6 ans+)	♦♦
Sculpture de groupe	(8 ans+)	♦♦
Se lever de 1 à 10	(4 ans+)	♦
(Le) Train de chaises	(6 ans+)	♦
(Le) Tutorat	(5 ans+)	♦♦♦
Vocabulaire en mouvement	(7 ans+)	♦♦

Livret 4 : Écoute et communication

Accuser réception (les cartes)	(11 ans)	♦♦♦	
Activités pour ados & adultes	(14 ans)	♦♦	
Avant-Arrière	(4 ans)	♦	
Balle qui roule	(3 ans)	♦	
(Le) Ballon invisible	(7 ans)	♦♦	
Ballon qui suis-je	(5 ans)	♦	(livret 2)
(Le) Bâton de parole (voir cercle de parole)	(5 ans)	♦	
(Le) Bâton indien	(8 ans)	♦♦	
Binômes d'exploration personnelle (voir : Écoute passive...)			
(Le) Bonjour du jour	(3 ans)	♦	
(Les) Bonjours dans le monde	(7 ans)	♦	
(Le) Cercle de parole (+ le bâton de parole)	(5 ans)	♦♦	
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	(5 ans)	♦	
(Le) Cercle Samoan	(12 ans)	♦♦♦	
Chacun son tour	(4 ans)	♦	
(La) Chasse aux signatures	(8 ans)	♦♦	(livret 2)
Cinq mots pour une histoire en équipes	(9 ans)	♦♦	(livret 3)
Comme un seul homme	(9 ans)	♦	(livret 3)
Compter jusqu'à 20	(7 ans)	♦♦	
(Le) Contact visuel	(7 ans)	♦	
Conversation en relai	(9 ans)	♦♦♦	
Conversation sur un prénom	(9 ans)	♦♦♦	
Conversations non-verbales	(5 ans)	♦	
(Le) Débat "POUR" ou "CONTRE"	(12 ans)	♦♦♦	
Demander sans faire pression	(10 ans)	♦♦♦	
Démonstration d'une conversation	(9 ans)	♦♦♦	
Dessin à deux	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Dessin de groupe	(5 ans)	♦	(livret 3)
Donne – Prends	(11 ans)	♦♦	
Du tac au tac	(12 ans)	♦♦♦	
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	(12 ans)	♦♦♦	
Écoute active : la reformulation	(12 ans)	♦♦♦♦	
Écoute active : le questionnement invitant	(16 ans)	♦♦♦♦	
Écoute en trinômes	(12 ans)	♦♦♦	
Écoute passive : binômes d'exploration personnelle	(11 ans)	♦♦	
Est-ce que vous entendez ce que j'entends?	(5 ans)	♦	
(La) Foire aux mots	(9 ans)	♦♦	
Histoires en chaînes	(11 ans)	♦♦♦	
Interview en trinômes	(12 ans)	♦♦♦	
Je n'ai encore jamais...!	(7 ans)	♦♦	(livret 2)
Ma place dans le groupe	(6 ans)	♦	(livret 2)
Mes mains peuvent le dire	(3 ans)	♦	
(Le) Message clair	(6 ans)	♦♦	
(Le) Message-JE	(9 ans)	♦♦	
Mimes en chaîne	(7 ans)	♦♦♦	
Mimes en miroirs	(7 ans)	♦♦	
Mon schéma de communication	(11 ans)	♦♦♦	
Mon corps sonne	(4 ans)	♦♦	(livret 5)
(Les) Mots magiques	(7 ans)	♦♦	
(Les) Observateurs	(11 ans)	♦♦♦	
Oui mais... oui et...	(9 ans)	♦♦	
Parler face au groupe	(7 ans)	♦♦	(livret 5)
Photolangage	(7 ans)	♦♦	
Piperlé	(7 ans)	♦♦	

Poignées de main	(12 ans)	♦♦	
Positionnez-vous	(11 ans)	♦♦	(livret 7)
Poursuivre le récit	(12 ans)	♦♦	(livret 5)
Présentations en binômes	(10 ans)	♦♦♦	
Principes d'une bonne écoute (voir : démonstration d'une conversation)		♦♦♦♦	
Proximité	(11 ans)	♦♦	
Questions ouvertes / questions fermées	(11 ans)	♦♦♦	
Qui est qui : identifier les profils	(8 ans)	♦♦♦	(livret 2)
Qui suis-je ?	(7 ans)	♦♦	(livret 2)
Raconte-moi !	(5 ans)	♦	(livret 5)
(La) Recherche d'un consensus	(11 ans)	♦♦♦♦	(livret 3)
Relais du geste	(7 ans)	♦♦	
Relaxation d'écoute	(10 ans)	♦♦	(livret 10)
Rencontres aveugles	(7 ans)	♦	
(Le) Roi du silence	(5 ans)	♦	(livret 2)
Se ranger par ordre de...	(5 ans)	♦	(livret 2)
(Les) Six chapeaux de Bono	(12 ans)	♦♦♦	
Symboles	(8 ans)	♦♦♦♦	(livret 2)
Un mot à la fois	(7 ans)	♦♦	

Livret 5 : Estime de soi, confiance, créativité

Ambassadeur (mimes)	(6 ans)	♦	
Amplificateur d'affirmation	(9 ans)	♦♦	
(L') Animal 'Confiance'	(7 ans)	♦♦	
Applaudissements	(5 ans)	♦	
Appréciations en miroir	(11 ans)	♦♦	
Associations de mots	(9 ans)	♦♦	
Avec mes 4 sens	(4 ans)	♦	
Avoir confiance	(7 ans)	♦♦	
(Le) Ballon invisible	(7 ans)	♦	(livret 4)
Boutique du changement	(10 ans)	♦♦♦	
Cadeaux imaginaires	(9 ans)	♦♦	
Cercle d'appréciation	(7 ans)	♦♦	
Cercle des bonnes nouvelles	(9 ans)	♦	
Chef d'orchestre	(10 ans)	♦♦	
Cinq mots pour une histoire (en équipes)	(8 ans)	♦♦	
Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)	(6 ans)	♦♦	
Conte collectif (pessimiste-optimiste)	(9 ans)	♦♦	(livret 9)
Création de scénarios	(11 ans)	♦♦♦	
Créer des histoires	(4 ans)	♦♦	
Danse aveugle	(4 ans)	♦♦	
Dessin coopératif	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Dessin de groupe	(5 ans)	♦	(livret 3)
Devine le métier !	(7 ans)	♦	
"Donne" - "Prends"	(11 ans)	♦♦	
Du tac au tac	(11 ans)	♦♦♦	
Estime de soi	(10 ans)	♦♦	
Etoile du jour	(3 ans)	♦	
Exercices d'impro et de mimes	(6 ans)	♦♦	
Faire des erreurs	(8 ans)	♦♦	
Faire l'acteur	(5 ans)	♦	
Faire sa valise	(6 ans)	♦♦	
Fresques collectives	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	♦	(livret 9)
Histoire dont les personnages sont des objets	(10 ans)	♦♦	
Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	♦♦	
Inventions	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Je suis là !	(7 ans)	♦♦	
Jeu de rôle ASSERTIVITE	(10 ans)	♦♦♦	
J'habite dans une maison magnifique	(7 ans)	♦♦	
Marche-Arrêt	(7 ans)	♦♦	
(Les) Marches	(5 ans)	♦	

(Les) Métiers	(5 ans)	♦♦	(livret 3)
Mon corps sonne	(5 ans)	♦♦	
Nos héros préférés	(11 ans)	♦♦	(livret 7)
(La) Parade des animaux	(3 ans)	♦	
Parler face au groupe	(7 ans)	♦♦	
Positionnez-vous	(11 ans)	♦♦	(livret 7)
Poursuivre le récit	(11 ans)	♦♦♦	
Que fais-tu ?	(8 ans)	♦♦	
Quels talents particuliers as-tu ?	(7 ans)	♦♦	
Que se passe-t-il ensuite ?	(9 ans)	♦♦	
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ?	(5 ans)	♦	(livret 9)
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	(8 ans)	♦	(livret 9)
Questions délirantes	(8 ans)	♦♦	
Raconte-moi !	(3 ans)	♦	
Relais du geste	(7 ans)	♦♦	(livret 4)
Ruban sonore	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Sculpture de groupe	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Se joindre à la fourmilière	(9 ans)	♦♦	
(Les) Statues	(5 ans)	♦	
Statues musicales	(3 ans)	♦	
Suivez le gigolo	(4 ans)	♦	
(La) Surenchère	(8 ans)	♦♦	
(Le) Tableau magique	(7 ans)	♦♦	
Théâtre spontané - Improvisations créatives	(9 ans)	♦♦♦	
Thèmes d'impro	(8 ans)	♦♦	
(Le) Tour du monde en 30 minutes	(8 ans)	♦♦	
Traduction visuelle	(9 ans)	♦♦	
(Les) Trois cercles	(8 ans)	♦♦	
Trois mots pour une histoire	(6 ans)	♦♦	
Tu ne peux pas me prendre !	(7 ans)	♦♦	
Une réalisation dont je suis fier	(7 ans)	♦♦	
Un matin dans la jungle	(3 ans)	♦	
Un mot à la fois	(8 ans)	♦♦	(livret 4)
(La) Vague sonore	(7 ans)	♦♦	(livret 2)
Vocabulaire en mouvement	(9 ans)	♦♦	

Livret 6 : Émotions, besoins, résolution des conflits

Ceci n'est pas mon ballon	(5 ans)	♦	
(Les) Chaises-émotions	(8-9 ans)	♦♦	
(Le) Chapeau aux émotions	(4 ans)	♦	
Combien d'émotions y a-t-il ?	(4 ans)	♦♦	
Comment émergent les émotions ?	(10 ans)	♦♦	
Comment les émotions se manifestent dans le corps ?	(7 ans)	♦♦♦	
Contes (+questions à explorer)	(3 ans)	♦♦	
Dans la peau de l'autre (les chaussures)	(10 ans)	♦♦♦	
Dans les pas de l'autre	(10 ans)	♦♦♦	
Demander sans faire pression	(10 ans)	♦♦	
Des choses pas très gentilles	(5 ans)	♦♦	
Dessiner les problèmes	(7 ans)	♦♦	
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	(11 ans)	♦♦♦	
Émotions : 1-2-3 « émotion » !	(3 ans)	♦	
Étiquettes	(7 ans)	♦♦♦	
Exider - Demander	(12 ans)	♦♦♦	
Explorer la confrontation	(9 ans)	♦♦♦	
Expression artistique après lecture d'un conte	(5 ans)	♦♦	
Face aux émotions, que puis-je faire ?	(5 ans)	♦♦	
Geler-dégeler	(6 ans)	♦♦	
Harmonisation	(6 ans)	♦	
(Le) Jeu des quatre mousquetaires	(8 ans)	♦♦	
Ma fiche 'colère'	(9 ans)	♦♦♦	
Mains chaudes	(9 ans)	♦♦	
Marionnettes en conflit	(5 ans)	♦♦♦	

Mes besoins	(7 ans)	♦♦	
Mes besoins, mes objectifs	(12 ans)	♦♦♦♦	(livret 7)
(Le) Message JE	(9 ans)	♦♦	(livret 4)
(Le) Message clair	(6 ans)	♦♦	
(La) Météo du jour	(3 ans)	♦	
Mettre en scène et décrypter la violence	(12 ans)	♦♦♦♦	
Mime tes émotions	(8 ans)	♦	
Mon album personnel	(3 ans)	♦	
Mon état d'esprit en ce moment	(7 ans)	♦♦	
Mon schéma émotionnel	(11 ans)	♦♦♦	
(Le) Panneau aux émotions	(3 ans)	♦	
Pastilles de couleur	(6 ans)	♦♦	
Penser et ressentir	(10 ans)	♦♦	(livret 9 & 10)
Photolangage	(7 ans)	♦♦	(livret 4)
(Les) Photos émotions	(3 ans)	♦	
Pratique de la médiation	(14 ans)	♦♦♦	
Quand on se dispute (+ la roue à solutions)	(5 ans)	♦♦	
Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	(9 ans)	♦♦	
Quels sont nos besoins les plus importants ?	(7 ans)	♦♦	
Qu'est-ce que cela me fait ?	(7 ans)	♦♦	
Ressentir dans le corps	(7 ans)	♦♦	
Résoudre les conflits	(9 ans)	♦♦	
(La) Roue à solutions	(6 ans)	♦♦	
Sculptures d'argile en binômes	(6 ans)	♦	
Se sentir 'relax'	(7 ans)	♦	(livret 10)
(La) Sonnette d'alarme	(5 ans)	♦	
Symboliser l'émotion	(16 ans)	♦♦♦	
(Le) Thermomètre à émotions (voir « Panneau aux émotions »)	(3 ans) ♦		
Une idée encore plus chouette	(5 ans)	♦♦	

Livret 7 : Autonomie, responsabilité, motivation, objectifs

Activités pour ados & adultes	(14 ans)	♦♦	(livret 2)
«A cause de...», «Grâce à...»	(9 ans)	♦♦	(livret 9)
Amplificateur d'affirmation	(9 ans)	♦♦	(livret 5)
Apprendre à se motiver	(12 ans)	♦♦♦	
Au lieu de... je peux dire... : voir « Plutôt que de dire... »			
(L') Aveugle et son guide	(7 ans)	♦	(livret 2)
Avoir-Faire-Être	(12 ans)	♦♦♦	
(La) Boîte à solutions	(7 ans)	♦♦	
Boutique du changement	(10 ans)	♦♦♦	(livret 5)
(Les) Cartes de 'Responsabilité'	(11 ans)	♦♦♦	
Car-Wash	(7 ans)	♦	
Ce que je voudrais réaliser	(7 ans)	♦♦	
(Les) Ceintures de comportement	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Cercle d'appréciation	(7 ans)	♦♦	(livret 5)
(Le) Cercle de parole (+ le bâton de parole)	(5 ans)	♦♦	(livret 4)
(Le) Cercle Samoan	(12 ans)	♦♦♦	(livret 4)
(La) Chasse aux trésors	(10 ans)	♦♦	
Chef d'orchestre	(10 ans)	♦♦♦	(livret 3)
Clarifier les contrats	(9 ans)	♦♦	
Conduite aveugle	(5 ans)	♦	(livret 2)
(Le) Conseil de coopération	(5 ans)	♦♦	(livret 3)
Contrat de résolution positive	(9 ans)	♦♦	
(Le) Contraire du problème	(9 ans)	♦♦	
Debout – assis	(9 ans)	♦♦	
Définir un contrat de classe	(10 ans)	♦♦	(livret 3)
Dégager un objectif commun	(11 ans)	♦♦♦	(livret 3)
Demander sans faire pression	(10 ans)	♦♦♦	(livret 4)
Dessiner les problèmes	(9 ans)	♦♦	
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	(12 ans)	♦♦♦	
Écoute active : le questionnement invitant	(16 ans)	♦♦♦♦	(livret 4)
Étiquettes	(11 ans)	♦♦♦	(livret 6)

(Feuille d') Évaluation de mes objectifs	(9 ans)	♦♦	
Faire des erreurs	(8 ans)	♦♦	(livret 5)
(La) Fiche de réflexion	(9 ans)	♦♦♦	(livret 6)
Handicapés solidaires	(5 ans)	♦	(livret 3)
Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	♦♦	
J'ai échoué	(11 ans)	♦♦	
Je dois... je choisis...	(9 ans)	♦♦	
Journal de mes réalisations	(9 ans)	♦♦	
(La) liste de mes réalisations	(9 ans)	♦♦	
Marche - Arrêt	(9 ans)	♦♦	
Ma recette de réussite	(9 ans)	♦♦	
Mes affirmations positives	(9 ans)	♦♦	
Mes besoins, mes objectifs	(12 ans)	♦♦♦	
Mes forces et faiblesses (-> Inventaire de...)	(12 ans)	♦♦♦	
Mes principaux défis (ce que j'essaie d'améliorer)	(12 ans)	♦♦♦	
(Le) Message clair	(6 ans)	♦♦	(livret 6)
(Le) Message-JE	(9 ans)	♦♦	(livret 4)
(Les) Métiers (responsabilités, tâches...)	(4-5 ans)	♦♦	(livret 3)
Mettre en place la solution	(9 ans)	♦♦	
Mon album personnel	(3 ans)	♦	(livret 6)
Mon auto-évaluation	(9 ans)	♦♦	
Mon contrat de résolution positive -> Voir « Contrat de résolution positive »			
Mon moi qui change	(9 ans)	♦♦	
Mon schéma de communication	(11 ans)	♦♦♦	(livret 4)
Mon schéma de victime	(12 ans)	♦♦♦	
Mon schéma émotionnel	(11 ans)	♦♦♦	(livret 6)
Nos héros préférés	(11 ans)	♦♦	
(L') Objectif du jour	(7 ans)	♦♦	
Objectifs mélangés	(9 ans)	♦♦♦	
On change tout le temps	(9 ans)	♦♦	
Pensée positive : comment muscler son cerveau	(8 ans)	♦♦	(livret 9)
Plutôt que de dire.... je peux dire	(9 ans)	♦♦	
Positionnez-vous	(10 ans)	♦♦	
Prendre soin de soi	(9 ans)	♦♦	
(La) Puissance de l'intention	(12 ans)	♦♦♦	(livret 9)
Quelques compétences à développer	(9 ans)	♦♦	
Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	(10 ans)	♦♦	
Quels pas concrets ?	(10 ans)	♦♦	
Quels sont nos besoins les plus importants ? :	(9 ans)	♦♦	
Quels sont tes besoins ?	(9 ans)	♦♦	
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur?	(5 ans)	♦	
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	(10 ans)	♦	
Qui vous fait faire quoi?	(10 ans)	♦♦♦	
(La) Recherche d'un consensus	(11 ans)	♦♦♦♦	(livret 3)
Règles de vie et contrat de classe	(6 ans)	♦♦	
(La) Roue à solutions	(7 ans)	♦♦	(livret 6)
Sauve qui peut !	(6 ans)	♦♦	
Si j'étais célèbre	(7 ans)	♦	
Tes besoins à toi	(9 ans)	♦♦	
(Les) Trois cercles	(9 ans)	♦♦	
(Le) Tutorat	(5 ans)	♦♦♦	(livret 3)
Une expérience réussie	(9 ans)	♦♦	
Une journée parfaite	(9 ans)	♦♦	
Victime – agresseur – sauveur	(12 ans)	♦♦♦♦	
Visualiser le succès	(10 ans)	♦♦	
Vogue le navire	(12 ans)	♦♦♦	

Livret 8 : Bienveillance - Non-violence - Empathie

Applaudissements	(5 ans)	♦	
Appréciations	(7 ans)	♦♦	
Appréciations en miroir	(11 ans)	♦♦	
Association et discrimination	(11 ans)	♦♦♦	(livret 3)

(L') Aveugle et son guide	(5 ans)	♦♦	(livret 2)
(Le) Bonjour du jour	(3 ans)	♦	(livret 2)
Cadeaux imaginaires	(8 ans)	♦♦	
Car Wash (lavomatic)	(9 ans)	♦	(livret 7)
Ce que je vois (voir « pratique du regard neuf »)	(8 ans)	♦♦♦	(livret 2)
(Le) Cercle d'appréciation	(7 ans)	♦♦	(livret 5)
(Le) Cercle de bonnes nouvelles	(7 ans)	♦♦	(livret 2)
(La) Conduite aveugle	(5 ans)	♦	(livret 2)
Demander sans faire pression	(6 ans)	♦♦	(livret 4)
Des choses pas très gentilles	(6 ans)	♦♦	(livret 6)
Dessin de groupe	(5 ans)	♦♦	(livret 3)
(La) Douche des mots doux	(7 ans)	♦♦	
Exercice d'empathie	(12 ans)	♦♦♦	(livret 2)
(Les) Filles et les garçons	(11 ans)	♦♦♦	
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	♦	
(Le) Harcèlement	(12 ans)	♦♦♦	
Harmonisation	(3 ans)	♦	(livret 3)
Lévitacion	(12 ans)	♦♦♦	(livret 10)
Massage énergétique (tapping)	(7 ans)	♦	(livret 10)
(Le) Message clair	(6 ans)	♦♦	(livret 6)
Mettre en scène et décrypter la violence	(11 ans)	♦♦♦	
(Les) Mots magiques	(6 ans)	♦♦	
Partager	(4 ans)	♦♦	
Positionnez-vous	(9 ans)	♦♦	(livret 7)
Pratique de la médiation	(12 ans)	♦♦♦	(livret 6)
Première impression	(9 ans)	♦♦♦	(livret 2)
Prendre soin de soi	(6 ans)	♦♦	
Quand on se dispute	(7 ans)	♦♦	(livret 6)
Quels talents particuliers as-tu ?	(7 ans)	♦♦	(livret 5)
Qu'est-ce que la violence ?	(9 ans)	♦♦	
Qu'est-ce qui est violent ?	(8 ans)	♦♦	
(La) Quille	(10 ans)	♦♦	
Respiration accompagnée	(7 ans)	♦♦	(livret 10)
Ronde des mercis	(7 ans)	♦♦	
Se faire des amis	(5 ans)	♦	
(Un) Sentiment de gratitude	(9 ans)	♦	
Slapping	(7 ans)	♦♦	(livret 10)
Transmettre l'énergie de bienveillance	(5 ans)	♦♦	
Trouve un partenaire à ta taille	(5 ans)	♦	(livret 2)
Valeurs	(10 ans)	♦♦	(livret 7)

Livret 9 : pensée positive

«À cause de...», «Grâce à...»	(9 ans)	♦♦	
Accéder à un espace positif	(9 ans)	♦♦	
Activités pour favoriser le développement de l'intelligence (schéma mental créatif)	(5-6 ans)	♦♦	
Affirmations positives	(10 ans)	♦♦	
Affirmations positives (les planches)	(10 ans)	♦♦	
Amplificateur d'affirmation	(10 ans)	♦♦	
Appréciations en miroir	(12 ans)	♦♦	(livret 5)
Apprendre à se motiver	(12 ans)	♦♦♦	(livret 7)
"Au lieu de... je peux dire..."	(8 ans)	♦♦	
Boutique du changement	(11 ans)	♦♦♦	(livret 5)
Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres	(7 ans)	♦♦	
Ce que je suis capable de faire	(7 ans)	♦	
(Le) Cercle des bonnes nouvelles	(9 ans)	♦	
Cercle d'appréciation	(7 ans)	♦♦	
Cinq objectifs sur les doigts de la main	(7 ans)	♦♦	(livret 7)
Clarifier les contrats	(9 ans)	♦♦	(livret 7)
(Le) Conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'	(9 ans)	♦♦	
Contrat de résolution positive	(8-9 ans)	♦♦	(livret 7)
(L') Échelle de 0 à 10	(10 ans)	♦♦	

Écoute positive	(12 ans)	◆◆	
Estime de soi	(9 ans)	◆◆	(livret 10)
Être dans la joie	(11 ans)	◆◆	(livret 10)
Faire des erreurs	(7 ans)	◆◆	(livret 5)
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	◆	(livret 8)
Identifier les croyances négatives	(12 ans)	◆◆◆	
(L') Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	◆◆	(livret 5)
J'ai échoué	(11 ans)	◆◆	
Mes affirmations positives	(8 ans)	◆◆	
(Mon) contrat de résolution positive (voir : « contrat de... »)			(livret 7)
Mon moi qui change	(9 ans)	◆◆	(livret 7)
Nos héros préférés	(11 ans)	◆◆	(livret 5)
On change tout le temps	(9 ans)	◆◆	(livret 7)
Pensée positive : comment muscler son cerveau	(8 ans)	◆◆	
Penser et ressentir	(10 ans)	◆◆	
Positionnez-vous	(9 ans)	◆◆	
(La) Puissance de l'intention	(11 ans)	◆◆◆	
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur	(8 ans)	◆◆	
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	(8 ans)	◆	
Qu'est-ce qu'une pensée négative/positive ?	(9 ans)	◆◆	
Recadrer les croyances négatives	(14 ans)	◆◆◆	
Savourer l'instant présent	(10 ans)	◆◆	
Se faire des amis	(5 ans)	◆	
(Un) Sentiment de gratitude	(9 ans)	◆◆	(livret 8)
(Les) Trois cercles	(9 ans)	◆◆	(livret 5)
Une journée parfaite	(7 ans)	◆◆	
Votre jour de triomphe	(9 ans)	◆◆	

Livret 10 : relaxation – ancrage corporel

Accéder à un espace positif	(12 ans)	◆◆◆	
Autotapping	(5 ans)	◆	
Avoir-Faire-Être	(12 ans)	◆◆	(livret 7)
Boutique du changement	(11 ans)	◆◆◆	(livret 5)
Cinq, quatre, trois, deux, un	(5 ans)	◆	
Danse aveugle	(6 ans)	◆◆	(livret 5)
Danse folle	(4 ans)	◆	
Détectives renifleurs	(4 ans)	◆◆	
Équilibrer l'espace	(7 ans)	◆◆	
Estime de soi	(9 ans)	◆◆	
Être dans la joie	(11 ans)	◆◆	
Exercice d'empathie	(11 ans)	◆◆◆	
(Le) Fœtus	(7 ans)	◆◆	
Gonfler le ballon (relaxation simple)	(6 ans)	◆	
(La) Graine qui devient arbre	(7 ans)	◆	
Harmonisation	(3 ans)	◆	
Je suis un arbre	(7 ans)	◆	
Lévitiation	(12 ans)	◆◆	
Mains chaudes	(8 ans)	◆◆	
(La) Marche de pleine conscience	(8 ans)	◆◆	
(Les) Marches	(4 ans)	◆	
Massage énergétique (Tapping en trinômes)	(5 ans)	◆	
(Le) Mouvement lent	(10 ans)	◆◆	
(L') Ours et les bûcherons	(4 ans)	◆	
Penser et ressentir	(10 ans)	◆◆	
(La) Poupée de chiffon	(5 ans)	◆	
(La) Relaxation d'écoute	(10 ans)	◆◆	
Relaxation mandala	(5 ans)	◆◆	
Relaxation pour faciliter l'expression créative	(9 ans)	◆◆	
Relaxation simple	(7 ans)	◆	
Respiration accompagnée	(8 ans)	◆◆	
Rituels d'ancrage corporel	(6 ans)	◆	
(1) Tonicité musculaire			

- (1.1) Jouer sur le contraste « contraction / relâchement »
- (1.2) Jouer sur le contraste « mobilité / immobilité »
- (1.3) Jouer sur le contraste « toucher énergique / en douceur »
- (2) Mobilisation des différentes articulations du corps**
 - (2.1) Mobiliser l'articulation du cou
 - (2.2) Mobiliser les articulations du membre supérieur
 - (2.3) Mobiliser l'articulation de la colonne vertébrale
 - (2.4) Mobiliser l'articulation du bassin
 - (2.5) Mobiliser les articulations du membre inférieur
- (3) Mobilité du visage**
 - (3.1) Mobiliser les muscles du visage
 - (3.2) Mobiliser les yeux
 - (3.3) Mobiliser le nez et la bouche
- (4) Contact tactile (le toucher)**
 - (4.1) Massages sur soi pour réveiller le corps
 - (4.2) Massages sur soi pour réveiller le corps
 - (4.3) Massages sur soi pour relâcher le corps
 - (4.4) Massages sur soi pour se calmer
 - (4.5) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience corporelle
 - (4.6) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience du volume du corps
 - (4.7) Massages sur le corps d'un partenaire
- (5) Équilibre / Verticalité**
 - (5.1) Prendre conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps en position debout
 - (5.2) Se balancer pour retrouver la verticalité du corps
 - (5.3) Prendre conscience de la verticalité en position assise
- (6) Respiration**
 - (6.1) Prendre conscience de la respiration
 - (6.2) La respiration accompagne les mouvements à partir de la tête
 - (6.3) La respiration accompagne les mouvements à partir des épaules, des bras
 - (6.4) La respiration accompagne les mouvements à partir des coudes
 - (6.5) La respiration accompagne les mouvements à partir de la colonne vertébrale
 - (6.6) La respiration accompagne la tenue de l'équilibre sur un pied
- (7) Écoute auditive**
 - (7.1) Reconnaître des bruits
 - (7.2) Se concentrer pour écouter attentivement
 - (7.3) Écouter attentivement pour reproduire un son
- (8) Exercices de visualisation**
 - (8.1) Se concentrer sur un objet
 - (8.2) Visualiser les différentes parties du corps
 - (8.3) Visualiser des images apaisantes

Rocking	(10 ans)	◆◆
Savourer l'instant présent	(10 ans)	◆◆
Se sentir 'relax'	(7 ans)	◆◆
Slapping	(10 ans)	◆◆
(La) Surenchère	(8 ans)	◆◆
Un matin dans la jungle	(4 ans)	◆
(Le) Vent	(5 ans)	◆
Visualisation créative : le voyage	(12 ans)	◆◆◆
Visualiser le succès	(11 ans)	◆◆◆
Votre jour de triomphe	(9 ans)	◆◆
Yoga détente	(5 ans)	◆◆◆

INDEX ALPHABETIQUE

NIVEAU correspondant

- ◆ QE1 = pour débutants
- ◆◆ QE2 = plus impliquant
- ◆◆◆ QE3 = pour participants bien rodés
- ◆◆◆◆ QE4 = participants expérimentés (lycée, adultes)

A	-----		(âge)
A cause de... grâce à...	◆◆	(livret 9)	9
Accéder à un espace positif	◆◆	(livret 9)	9
Accuser réception	◆◆	(livret 4)	11
Actionner la sonnette	◆◆	(livret 3)	6/7
Activités pour ados & adultes	◆◆	(livret 3 & 4)	14
Activités pour favoriser le développement de l'intelligence (schéma mental créatif)	◆◆	(livret 9)	3
Affirmations positives (les cartes)	◆◆◆	(livret 9)	9
Ambassadeur	◆	(livret 2 & 5)	6
Amplificateur d'affirmation	◆◆◆	(livret 5 & 9)	10
(L') Animal Confiance	◆◆	(livret 5)	7
Appel par le nom	◆	(livret 2)	6
Applaudissements	◆	(livret 5 & 8)	6
Appréciations	◆◆	(livret 8)	7
Appréciations en miroir	◆◆◆	(livret 5)	10
Apprendre à se motiver	◆◆◆	(livret 7)	12
Associations de mots	◆	(livret 5)	7
Association et discrimination	◆◆◆	(livret 3)	11
Astuces pour former des sous-groupes	◆	(livret 2)	4
Au lieu de... je peux dire... : voir « Plutôt que de dire... »	◆	(livret 7 & 9)	8
Auto-tapping	◆	(livret 10)	6
Avant-arrière	◆	(livret 4)	6
Avec mes 4 sens	◆	(livret 5)	4
(L') Aveugle et son guide	◆◆	(livret 2)	6
Avoir confiance	◆◆	(livret 5)	7
Avoir-Faire-Etre	◆◆◆	(livret 7)	12
B -----			
Balle qui roule	◆	(livret 4)	3
Ballon invisible	◆◆	(livret 2)	7
Ballon qui suis-je	◆	(livret 2)	5
(Le) Bâton indien	◆◆	(livret 4)	8
(La) Boîte à solutions	◆◆	(livret 7)	7
(Le) Bonjour du jour	◆	(livret 2 & 4)	3
(Les) 'Bonjours' dans le monde	◆	(livret 4)	5
(La) Boutique du changement	◆◆◆	(livret 5)	10
C -----			
Cadeaux imaginaires	◆◆	(livret 5 & 8)	8
Campagne publicitaire	◆◆◆	(livret 3)	12
Cartes de responsabilité	◆◆◆	(livret 7)	12
Car-Wash	◆	(livret 7)	6
Ceci n'est pas mon ballon	◆◆	(livret 6)	6
(Les) Ceintures de comportement	◆◆	(livret 3 & 7)	6
Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres	◆◆	(livret 9)	7
Ce que je suis capable de faire	◆◆	(livret 9)	5
Ce que je vois (le regard neuf)	◆◆◆	(livret 8)	8
Ce que je voudrais réaliser	◆◆	(livret 7)	7
(Les) Cerceaux musicaux	◆	(livret 3)	5
Cercle d'appréciation	◆◆	(livret 5)	6
Cercle de bonnes nouvelles	◆◆	(livret 2 & 5)	7

Cercle de parole	♦♦	(livret 3 & 4)	4
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	♦	(livret 2 & 4)	4
Cercle samoan	♦♦♦	(livret 4)	12
Chacun à son tour	♦	(livret 4)	4
(Les) Chaises-émotions	♦♦	(livret 6)	8/9
(La) Chaise libre	♦♦	(livret 3)	8
Chanter / danser son prénom	♦	(livret 2)	6
(Le) Chapeau aux émotions	♦	(livret 6)	4
(La) Chasse aux signatures	♦♦	(livret 2)	8
(La) Chasse aux trésors	♦♦	(livret 7)	10
Chef d'orchestre	♦♦	(livret 3 & 5)	9
Cinq mots pour une histoire en équipes	♦♦	(livret 3)	8
Circuit de mots	♦♦	(livret 3)	9
Clarifier les contrats	♦♦	(livret 7)	9
(La) Classe coopérative : quelles stratégies ?	♦♦	(livret 3)	7
Clins d'œil	♦	(livret 2)	7
Coco est bien assis ?	♦	(livret 2)	5
Combien d'émotions y a-t-il ?	♦	(livret 6)	6
Comment émergent les émotions ?	♦♦	(livret 6)	10
Comment les émotions se manifestent...	♦♦♦	(livret 6)	7
Comme un seul homme	♦♦	(livret 3)	7
Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)	♦♦	(livret 5)	6
Compter jusqu'à 20	♦♦	(livret 3 & 4)	8
Conduite aveugle	♦	(livret 2)	6
Conseil de coopération	♦	(livret 3)	5
(Le) Contact visuel	♦	(livret 4)	7
Conte collectif pessimiste-optimiste	♦♦	(livret 9)	9
Contes (questions à explorer)	♦	(livret 6)	3
(Le) Contraire du problème	♦♦	(livret 7)	9
Contrat de résolution positive	♦♦	(livret 7)	8
Conversation en relai	♦♦♦	(livret 4)	9
Conversation sur un prénom	♦♦♦	(livret 4)	10
Conversations non-verbales	♦	(livret 4)	5
(Le) Coude à coude (chaîne musicale)	♦	(livret 3)	5
(La) Course alphabétique	♦♦♦	(livret 2)	9
Création de scénarios	♦♦♦	(livret 3 & 5)	11
Créer des histoires	♦♦	(livret 5)	4
Cui-Cui	♦	(livret 2)	5

D

Danse aveugle	♦♦	(livret 5)	4
Danse folle	♦	(livret 10)	3
Dans la peau d'un autre	♦♦♦	(livret 6)	9
Dans les pas de l'autre	♦♦♦	(livret 6)	9
(Le) Débat "POUR" ou "CONTRE"	♦♦♦	(livret 4)	12
Debout – Assis	♦♦	(livret 7)	9
Définir un contrat de classe	♦♦	(livret 3)	7
Dégager un objectif commun	♦♦♦	(livret 3)	11
Demander sans faire pression	♦♦	(livret 4 & 6)	6
Démonstration d'une conversation + Principes d'une bonne écoute	♦♦	(livret 4)	8
Des choses pas très gentilles	♦♦	(livret 6)	5
Des choses en commun	♦	(livret 2)	6
Déséquilibre	♦♦♦	(livret 3)	12
Dessin coopératif	♦♦	(livret 3)	7
Dessin collectif	♦	(livret 3)	5
Dessiner les problèmes	♦	(livret 6 & 7)	8
Détectives renifleurs	♦	(livret 10)	4
Devine le métier !	♦♦	(livret 5)	8
Dictée coopérative	♦♦♦	(livret 3)	9
"Donne" - "Prends"	♦♦♦	(livret 4 & 5)	11
(La) Douche de mots doux	♦♦	(livret 8)	7
Du tac au tac	♦♦♦	(livret 4 & 5)	11

E			
(L') Échelle de 0 à 10	♦♦	(livret 9)	10
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	♦♦♦	(livret 4 & 6)	12
Écoute active : la reformulation	♦♦♦	(livret 4)	12
Écoute active : le questionnement invitant	♦♦♦♦	(livret 4)	16
Écoute active : questions ouvertes, questions fermées	♦♦♦	(livret 4)	12
Écoute en trinômes	♦♦♦	(livret 4)	10
Écoute passive : binômes d'exploration personnelle	♦♦	(livret 4)	11
Écoute positive	♦♦	(livret 9)	12
Écrire sur le dos	♦	(livret 2)	6/7
Emotions : 1-2-3 « émotion » !	♦	(livret 6)	5
Équilibrer l'espace	♦♦	(livret 10)	7
Est-ce que vous entendez ce que j'entends?	♦	(livret 4)	4
Estime de soi	♦♦	(livret 5 & 10)	10
Étiquettes	♦♦♦	(livret 6)	12
(L') étoile du jour	♦	(livret 5)	3
Être dans la joie	♦♦	(livret 10)	11
Évaluation de mes objectifs	♦♦	(livret 7)	9
Exercice d'empathie	♦♦♦	(livret 8)	12
Exercices d'impro et de mimes (ambassadeur)	♦♦	(livret 5)	6
Exiger – Demander	♦♦♦	(livret 6)	12
Exploration aveugle en binômes (voir « Aveugle et son guide »)		(livret 2)	6
Explorer la confrontation	♦♦♦	(livret 6)	9
Explorer le mouvement	♦	(livret 10)	7
Expression artistique après lecture d'un conte	♦♦	(livret 6)	5
F			
Face aux émotions, que puis-je faire ?	♦	(livret 6)	3
Faire des binômes avec des mots	♦♦	(livret 3)	7
Faire des erreurs	♦♦	(livret 5)	8
Faire des nombres	♦	(livret 2)	7
Faire l'acteur	♦	(livret 5)	4
Faire passer le courant (Clap synchro)	♦♦	(livret 2)	7
Faire sa valise	♦	(livret 5)	6
Faire un train	♦	(livret 3)	4
(Les) Filles et les garçons	♦♦♦	(livret 2)	11
(Le) Fœtus	♦♦	(livret 10)	7
(La) Foire aux mots	♦♦	(livret 3 & 4)	8
(Les) Fresques collectives	♦♦	(livret 3)	7
G			
Geler-dégeler	♦♦	(livret 6)	7
(Les) Gestes de bienveillance	♦	(livret 8)	5
(La) Graine qui devient arbre	♦♦	(livret 10)	7
H			
Handicapés solidaires	♦	(livret 3)	6
(Le) Harcèlement	♦♦♦	(livret 8)	11
Harmonisation	♦	(livret 3 & 6)	4
Histoire dont les personnages sont des objets	♦♦	(livret 5)	9
Histoires en chaînes	♦♦♦	(livret 4)	9
I			
Interviews en trinômes	♦♦♦	(livret 4)	9
Inventaire de mes forces et faiblesses	♦♦♦	(livret 5 & 7)	8
Inventions	♦♦	(livret 3)	7
J			
J'aime tes genoux	♦	(livret 2)	7
J'appelle (salade de fruits)	♦	(livret 2)	4
Je dois – Je choisis	♦♦♦	(livret 7)	14
Je n'ai encore jamais...!	♦♦	(livret 2)	7

Je suis là !	♦♦	(livret 5)	9
Je suis moi (présentation de soi à la 3 ^e personne)	♦♦	(livret 2)	8
Je suis un arbre	♦	(livret 10)	6
Jeu de noms	♦	(livret 2)	5
Jeu de rôle ASSERTIVITE	♦♦♦	(livret 5)	12
(Le) Jeu des 4 mousquetaires	♦♦	(livret 3)	7
J'habite dans une maison magnifique	♦♦	(livret 5)	7
Jonglerie coopérative	♦♦	(livret 3)	10
Journal de mes réalisations	♦♦	(livret 7)	9

L

(Le) Langage corporel	♦	(livret 10)	8
(Le) Langage des images	♦♦	(livret 2)	5
Lévitacion	♦♦♦	(livret 10)	12
Liste de mes réalisations	♦♦	(livret 7)	9

M

Machine infernale (La)	♦♦	(livret 3)	8
Ma fiche colère	♦♦♦	(livret 6)	9
Mains chaudes	♦♦♦	(livret 6)	9
Ma place dans le groupe (Forger la conscience de groupe)	♦♦	(livret 2)	8
Marche – Arrêt	♦♦	(livret 5)	7
(La) Marche de pleine conscience	♦♦	(livret 10)	7
(Les) Marches	♦	(livret 2 & 5)	4
Ma recette de réussite	♦♦	(livret 7)	9
Marionnettes en conflit	♦♦	(livret 6)	6
Massage énergétique (Tapping)	♦♦	(livret 10)	7
Mes affirmations positives	♦♦	(livret 7)	9
Mes besoins	♦♦	(livret 6)	7
Mes besoins, mes objectifs	♦♦♦	(livret 6)	12
Mes forces et faiblesses (voir : « Inventaire de... »)	♦	(livret 7)	12
Mes mains peuvent le dire	♦	(livret 4)	3
Mes principaux défis	♦♦♦	(livret 7)	12
Message clair	♦♦	(livret 4 & 6)	7
Messages-JE	♦♦	(livret 4 & 6)	8
Métamorphose	♦♦	(livret 3)	8
Météo du jour : 1-2-3 météo	♦	(livret 6)	4
(Les) Métiers	♦	(livret 3)	4
Mettre en place la solution	♦♦	(livret 7)	9
Mettre en scène et décrypter la violence	♦♦♦	(livret 6 & 8)	12
Mime en chaine	♦♦	(livret 4)	7
Mimes en miroir	♦♦♦	(livret 4)	7
Mime tes émotions !	♦♦	(livret 6)	7
Molécules	♦	(livret 3)	4/5
Mon album personnel	♦	(livret 6)	4
Mon auto-évaluation	♦♦	(livret 7)	9
Mon Contrat de résolution positive : voir « Contrat de résolution positive »		(livret 7)	
Mon corps sonne	♦♦	(livret 2 & 5)	5
Mon état d'esprit en ce moment	♦♦	(livret 6)	7
Mon moi qui change	♦♦	(livret 7)	9
Mon schéma de communication	♦♦♦	(livret 4)	10
Mon schéma de victime	♦♦♦	(livret 7)	12
Mon schéma émotionnel	♦♦♦	(livret 6)	10
Mots en ballade	♦♦	(livret 3)	6
Mots magiques	♦♦	(livret 4 & 8)	6
(Le) Mouvement lent	♦♦	(livret 10)	10

N

Nœud de groupe	♦♦	(livret 3)	7
(Les) Noms en mouvement	♦♦	(livret 2)	8
Nos héros préférés	♦♦	(livret 2 & 7)	8

O

(L') Objectif du jour	♦♦	(livret 7)	7
Objectifs mélangés	♦♦♦	(livret 7)	9
(Les) Observateurs	♦♦♦	(livret 2 & 4)	11
On change tout le temps	♦♦	(livret 7)	9
(L') Orange	♦♦	(livret 2)	10
Oui mais... oui et...	♦♦♦	(livret 4)	9
(L') Ours et les bûcherons	♦	(livret 10)	4

P

(Le) Panneau aux émotions	♦	(livret 6)	3
Parade d'animaux	♦	(livret 5)	3
Parler face au groupe	♦♦	(livret 4 & 5)	7
Partager	♦♦	(livret 8)	3
Passer la ligne	♦♦♦	(livret 3)	8
Pastilles de couleur	♦♦	(livret 6)	6
Pêcheur	♦	(livret 2)	5
(La) Pelote de laine	♦	(livret 2)	7
Pensée positive : comment muscler son cerveau	♦♦	(livret 9)	8
Penser et ressentir	♦♦	(livret 9 & 10)	10
Petit moteur	♦	(livret 3)	6
Photolangage	♦	(livret 4)	6
Photos émotions	♦	(livret 6)	4
(La) Pieuvre	♦♦	(livret 3)	6
(Les) Pingouins sur l'iceberg	♦	(livret 3)	4
Piperlé	♦♦	(livret 4)	5
Plutôt que de dire... je peux dire...	♦♦	(livret 7 & 9)	9
Poignées de main	♦♦♦	(livret 4)	9
Points d'appui	♦	(livret 3)	6
Positionnez-vous	♦♦♦	(livret 7)	11
(La) poupée de chiffon	♦	(livret 10)	5
Poursuivre le récit	♦♦♦	(livret 5)	11
Pratique du 'regard neuf'	♦♦♦	(livret 2)	10
Pratique de la médiation	♦♦♦	(livret 6)	12
Première impression	♦♦	(livret 2)	9
Prendre soin de soi	♦♦	(livret 7 & 8)	9
Présentations en binômes	♦♦♦	(livret 2 & 4)	10
Principes d'une bonne écoute	♦♦♦	(livret 4)	9
Proximité	♦♦♦	(livret 4)	7
(La) Puissance de l'intention	♦♦♦♦	(livret 9)	12
Puzzles géographiques	♦♦♦	(livret 2)	8

Q

Quand on se dispute : la roue à solutions	♦	(livret 6)	6
Que fais-tu ?	♦♦♦	(livret 5)	8/9
Quel animal suis-je ?	♦♦	(livret 2)	5
Quelques compétences à développer	♦♦	(livret 7)	9
Quels talents particuliers as-tu ?	♦	(livret 5)	6
Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	♦♦♦	(livret 6)	9
Quels pas concrets ?	♦♦	(livret 7)	10
Quels sont nos besoins les plus importants ?	♦	(livret 6)	7
Quels sont tes besoins ?	♦♦	(livret 7)	9
Que se passe-t-il ensuite ?	♦♦♦	(livret 5)	11
Qu'est-ce que cela me fait ?	♦♦	(livret 6)	7
Qu'est-ce que la violence ?	♦♦	(livret 8)	9
Qu'est-ce qui est violent ?	♦♦	(livret 8)	8
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ?	♦	(livret 9)	4
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	♦♦	(livret 9)	10
Qu'est-ce qu'une pensée négative/positive ?	♦♦	(livret 9)	10
Questions délirantes	♦♦	(livret 5)	8
Questions d'exploration individuelle (voir : Écoute passive)	♦♦♦	(livret 4)	10
Questions ouvertes / questions fermées	♦♦♦	(livret 4)	12
Qui est le meneur ?	♦	(livret 2)	6
Qui est qui : identifier les profils	♦♦♦	(livret 2)	8
Quille (La)	♦♦	(livret 8)	10

Qui suis-je ?	♦♦	(livret 2)	6
Qui vous fait faire quoi?	♦♦♦	(livret 7)	10

R

Raconte-moi !	♦	(livret 5)	4
Réaménagement des chaises	♦♦♦	(livret 3)	12
Recadrer les croyances négatives	♦♦♦	(livret 9)	14
(La) Recherche d'un consensus	♦♦♦	(livret 3)	10
Reconstituer le texte	♦♦	(livret 3)	8
Reconstituer une chanson	♦♦	(livret 3)	8
Règles de vie et contrat de classe	♦♦	(livret 3 & 7)	7
Règles du cercle de parole	♦	(livret 4)	5
Relais du geste	♦♦	(livret 2 & 4)	5
Relaxation d'écoute	♦♦	(livret 10)	10
Relaxation mandala	♦	(livret 10)	5
Relaxation simple (respiration & détente)	♦	(livret 10)	7
Rencontres aveugles	♦♦	(livret 4)	6
Respiration accompagnée	♦♦	(livret 10)	7
Respiration de l'arbre	♦♦	(livret 10)	9
Ressemblances et différences	♦♦♦	(livret 2)	9
Ressentir dans le corps	♦♦♦	(livret 6)	6
Résoudre les conflits	♦♦	(livret 6)	9
Retrouvez votre famille animale	♦	(livret 2)	4
Rituels d'ancrage corporel	♦	(livret 10)	6
(Les) Robots	♦	(livret 2)	4
Rocking	♦♦	(livret 10)	7
(Le) Roi du silence	♦	(livret 2)	5
(La) Ronde des mercis	♦♦	(livret 8)	7
(La) Roue à solutions	♦	(livret 6)	6
(Le) Ruban sonore	♦♦	(livret 3)	7

S

Sauve qui peut !	♦	(livret 3)	5
Savourer l'instant présent	♦♦	(livret 9 & 10)	10
Sculptures d'argile en binômes	♦♦	(livret 6)	6
Sculpture de groupe	♦♦♦	(livret 3)	8
Se faire des amis	♦	(livret 8)	5
Se joindre à la fourmilière	♦♦	(livret 2 & 5)	8
Se lever de 1 à 10	♦	(livret 3 & 10)	4
(Un) Sentiment de gratitude	♦	(livret 8)	9
Se ranger par ordre de...	♦	(livret 2)	7
Se ranger selon la date de naissance	♦	(livret 2)	7
Se sentir 'relax'	♦♦	(livret 10)	7
Si j'étais célèbre	♦	(livret 7)	7
(Les) Six chapeaux de Bono	♦♦♦	(livret 4)	12
Slapping	♦♦	(livret 10)	7
(La) Sonnette d'alarme	♦	(livret 6)	5
(Les) Statues	♦	(livret 5)	5
Statues musicales	♦	(livret 2 & 5)	3
Suivez le gigolo	♦	(livret 2 & 5)	5
(La) Surenchère	♦♦	(livret 5)	8
Symboles	♦♦♦	(livret 2)	8
Symboliser l'émotion	♦♦♦♦	(livret 6)	16

T

(Le) Tableau magique	♦♦	(livret 2 & 5)	7
Tapping en trinômes (voir «Massages énergétique»)♦	♦	(livret 10)	5
Téléphone Arabe (de bouche à oreille)	♦	(livret 2)	6
Téléphone sans fil	♦	(livret 2)	6
Tes besoins à toi	♦♦	(livret 7)	9
Théâtre spontané - Improvisations	♦♦♦	(livret 5)	11
Thèmes d'impro	♦♦	(livret 5)	9
Touche-touche	♦	(livret 2)	4
Touche-touche couleurs	♦	(livret 2)	5

(Le) Tour du monde en 30 minutes	♦♦	(livret 5)	10
Traduction visuelle	♦♦♦♦	(livret 5)	9
Transmettre l'énergie de bienveillance	♦♦	(livret 8)	5
(Le) Train de chaises	♦♦	(livret 3)	6
(Les) Trois cercles	♦♦	(livret 5 & 7)	8
Trois mots pour une histoire	♦♦	(livret 5)	7
Trouve quelqu'un qui comme toi	♦♦	(livret 2)	7
Trouve ton partenaire animal	♦	(livret 2)	4
Trouve un partenaire à ta taille	♦	(livret 2)	4
Tu ne peux pas me prendre !	♦♦	(livret 5)	6
(Le) Tutorat	♦♦♦	(livret 3)	5

U

Une expérience réussie	♦♦	(livret 7)	9
Une journée parfaite	♦♦	(livret 7 & 9)	9
Une réalisation dont je suis fier	♦♦	(livret 5)	7
Un matin dans la jungle	♦	(livret 5 & 10)	4
Un mot à la fois	♦♦	(livret 4)	8

V

(La) Vague sonore	♦♦	(livret 2)	7
Valeurs	♦♦	(livret 8)	10
(Le) Vent	♦	(livret 10)	5
Victime – agresseur – sauveur	♦♦♦♦	(livret 7)	12
Visualisation créative : le voyage	♦♦	(livret 10)	12
Visualiser le succès	♦♦	(livret 7)	10
(Le) Vocabulaire en mouvement	♦	(livret 3)	6
Vogue le navire	♦♦♦	(livret 7)	12
Votre jour de triomphe	♦♦	(livret 9 & 10)	9

X**Y**

Yoga détente	♦	(livret 10)	4
--------------	---	-------------	---

Z

Formation d'animateur en éducation émotionnelle et sociale

avec Michel Claeys

La formation clarifie les stratégies pédagogiques et développe les compétences personnelles nécessaires pour une mise en œuvre correcte des outils de l'éducation aux compétences psychosociales.

Il est évident que pour proposer des activités d'EES de manière pertinente et cohérente, l'éducateur doit pouvoir démontrer les compétences nécessaires et animer l'ensemble des outils, ceux de la classe **coopérative** dans une approche **active, positive et diversifiée**. Cela ne s'improvise pas.

Si vous n'avez pas eu l'occasion de suivre une formation appropriée, si vous souhaitez en suivre une, ou si vous estimez devoir en proposer une aux personnel de votre établissement, veuillez vous renseigner ou prendre contact avec Michel Claeys pour l'organisation d'une formation dans votre établissement. Différents formats peuvent être envisagés. Une formation peut être réalisée sur 1, 2 ou 3 weekends, ou sur une dizaine de sessions de 2 ou 3 heures, hebdomadaires ou bimensuelles. Il suffit d'une équipe motivée d'au moins une dizaine d'enseignants (maximum 50).

Voir www.education-emotionnelle.com

Email : asso-educemo@gmail.com

Publications :

- Michel Claeys, ***Éducation émotionnelle de la maternelle au lycée*** (nouvelle édition, revue et augmentée, Le Souffle d'Or 2018).
- Michel Claeys, ***Le défi émotionnel*** (éditions Le Souffle d'Or, 2018).
- Michel Claeys, ***Mon journal de bord CPS – cahier d'élève, livrets 1 et 2***. Editions BoD, 2018 :
<https://www.bod.fr/librairie/catalogsearch/result/?q=mon+journal+de+bord+CPS>
- Michel Claeys, ***Enseignants CPS (10 livrets avec toutes les fiches d'activités)***. (PDF)