

Michel Claeys

Enseignants CPS

Compétences Psycho-Sociales

livret 10

**Relaxation
Ancrage corporel**

GUIDE PRATIQUE – LES FICHES D'ACTIVITÉS

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 « SPÉCIAL RENTRÉE » - 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 10)

Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2019

Michel Claeys Bouuaert

Enseignants CPS

Éducation aux Compétences
Psychosociales

Livret 10 :

Relaxation et ancrage corporel

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

- Rendre au corps sa juste place dans l'éducation
- Éduquer à l'intériorité
- Relaxation
- Quelques séances type
- Les fiches d'activités
- Index thématique et alphabétique des animations EES

Rendre au corps sa juste place dans l'éducation

Le corps représente un enjeu fondamental en éducation, un outil pédagogique autant qu'une voie d'entrée pour de nombreux apprentissages. Cependant l'école a tendance à largement l'ignorer, voire à ne s'en occuper que lorsqu'il pose problème. La dimension corporelle est souvent appréhendée comme une réalité gênante, qui nécessite d'être maîtrisée afin de ne pas déranger le travail d'apprentissage intellectuel. Or, il est utile de permettre, par un travail approprié sur le corps, de favoriser la présence à soi, de stimuler l'imaginaire autant que la concentration et la connaissance de soi. Le corps est aussi un outil permettant la rencontre, la connaissance de l'autre, et par là même le rehaussement de la motivation avec, en fin de compte, une amélioration de la performance scolaire.¹

Parmi les nombreux outils disponibles dans ce domaine, certains peuvent parfaitement trouver leur place dans la classe, de manière régulière. Voir en particulier les « **Rituels corporels pour mieux apprendre en classe** » (dans ce livret). Dans l'éducation aux compétences psychosociales, on inclura régulièrement des activités permettant le retour aux perceptions corporelles, la conscientisation des sensations, des postures. Des activités telles que « **Les Marches** », « **Le Mouvement lent** », « **Cinq, quatre, trois, deux, un** », et même « **La Respiration accompagnée** » se révéleront extrêmement utiles.

Les pratiques corporelles telles que la maîtrise du **souffle**, de la **voix**, des **gestes**, de la **posture**, du **mouvement**, ainsi que la **danse**, voire même le **yoga** ou les **arts martiaux** sont également pertinentes. Cependant, ces disciplines requièrent généralement de la part de l'éducateur une formation spécialisée. Nous nous limiterons donc dans ce livret à quelques outils simples et ludiques. Il y en a bien d'autres, que vous pourrez intégrer dans votre travail également. Les ressources dans ces domaines sont largement disponibles.

Éduquer à l'intériorité

Revenir à soi et gérer ses « états » intérieurs est une compétence essentielle pour l'apprentissage de l'autorégulation. On l'a vu dans le thème des émotions. L'accès aux ressources intérieures passe par un « ancrage » qui se situe toujours dans l'ici-et-maintenant, et donc dans le corps. Si le mental nous éloigne souvent de nous

¹ Voir sur ce sujet (parmi bien d'autres auteurs) le travail intéressant de Nina Gaboriau, Marion Pourroy. « La danse à l'école, l'éveil d'un corps sensible ». Education. 2013. ffumas-00958907. Enseignants CPS, livret 10 (Relaxation, ancrage corporel) – www.education-emotionnelle.com

ressources intérieures, le corps nous permet d'y revenir. Les « sensations » sont là, maintenant, elles ne sont pas hier, ni demain.

Par ailleurs, la capacité à être « présent à soi-même » permet d'être plus clair dans ses choix, dans ses intentions, dans ce qu'on souhaite réellement, et donc aussi dans la maîtrise de ses pensées. Toutes ces compétences sont importantes, mais elles ne viendront évidemment pas en début de parcours sur ce chemin de l'éducation aux compétences psychosociales.

Parmi les activités ludiques déjà été introduites dans les livrets précédents, nombreuses sont celles qui ont également une valeur dans l'optique du thème de l'ancrage corporel et de l'intériorité. Dès la maternelle, ce thème doit trouver sa place, avec des activités très simples. Progressivement (et progressivement seulement) on pourra avancer vers des propositions plus exigeantes. Un coup d'œil sur les « séances type » proposées dans la section qui suit vous permettra sans doute de voir la logique de cette progression.

Apprendre à focaliser son attention sur ce qui se passe à l'intérieur de notre être se fait très naturellement. On utilisera avec bénéfice des moments de silence (« **Harmonisation** »), des « relaxations simples », l'identification des sensations dans le corps, une respiration consciente, la visualisation créative, etc. Pour le travail avec de jeunes enfants, il s'agira bien entendu d'utiliser ces outils pour une durée adaptée à leur capacité d'attention. Les activités telles que « **Gonfler le ballon** » ou « **Je suis un arbre** » se révéleront utiles.

Dans ses étapes ultérieures, on pourra guider cet apprentissage vers l'identification de différents espaces intérieurs, espace-ressource et espaces blessés, ainsi que la pratique du « recentrage » dans un espace ressource, voire ce qu'on appelle la « méditation ».

Précisons enfin que ce « travail intérieur » représente bien davantage que de la simple « relaxation ». Il inclut l'ancrage dans un espace-ressource, soit cette dimension de l'être qui permet de renouer avec le potentiel intérieur de confiance, de joie, de bienveillance, de créativité... C'est cet ancrage qui permet l'éclosion des compétences psycho-sociales.

Mener une relaxation : quelques conseils pratiques

Les exercices de relaxation proposés dans ce livret requièrent une approche appropriée. Commencez par des exercices simples et courts.

- **Posture** : une relaxation peut se faire en position debout, assise ou couchée. La position assise a l'avantage d'être confortable tout en permettant de se tenir bien droit. La position couchée favorisera l'endormissement. Il vaut mieux éviter d'être « affalé » ou la tête penchée. La respiration se fera bien mieux lorsque la colonne vertébrale est droite, la tête posée en équilibre. Demandez de décroiser les jambes et les bras. Indiquez clairement que s'il y a un besoin de bouger en cours d'exercice afin de réajuster sa position, cela reste toujours autorisé...

- **Yeux fermés ou non ?** Ce n'est pas essentiel. Certains enfants peuvent avoir des difficultés à fermer les yeux (comme certains adultes d'ailleurs). Ne vous en inquiétez pas. Ne forcez rien. Si l'expérience se révèle sécurisante, ils s'y habitueront. On peut d'ailleurs parfaitement se relaxer en gardant les yeux ouverts. Toutefois, avant de demander aux enfants de fermer les yeux, expliquez-leur ce que vous avez l'intention de faire.

- **Rythme** : tout exercice de relaxation cherche à induire un ralentissement des rythmes physiques. Il convient par conséquent d'adopter un langage nettement plus lent que d'habitude, car le rythme de la voix sera le premier inducteur de relaxation. Lisez (ou prononcez librement) l'exercice en respectant des moments de silence : le temps d'un écho qui répète les mots... Respectez le rythme de la respiration. Accordez des moments d'expérience intérieure... Sachez trouver le bon rythme, ni trop rapide ni trop lent. Un exercice de relaxation ne doit pas être trop long.

- **Voix** : le ton de la voix guidant une relaxation est également important. Faites appel à vos timbres doux, profonds, rassurants. Avec la pratique, cela se fera très naturellement. Évitez de chuchoter. Il faut qu'on vous entende clairement !

- **Respiration** : une relaxation commencera idéalement par focaliser l'attention sur la respiration. Que l'instruction soit « respirez confortablement », « respirez profondément », ou « percevez la sensation de l'air qui passe dans vos narines et pénètre dans vos poumons... », l'objectif est toujours de focaliser le mental sur la l'ici et maintenant, dans le corps, autant que d'induire un ralentissement des rythmes physiques.

- **Musique** : l'utilisation d'une musique douce, non rythmée, peut être utile, mais n'est pas obligatoire. Cela peut favoriser une certaine atmosphère, voire aider le mental à se concentrer sur l'écoute, mais cela peut aussi détourner l'attention de l'exercice proposé. Une musique de relaxation peut s'avérer utile pour induire une atmosphère de détente, surtout dans des moments d'activité en silence.

- **Ceux qui s'endorment** : il peut arriver que certains s'endorment durant une relaxation. Cela indique en tout cas un relâchement total et une grande sécurité. Si c'est le cas, n'en faites pas un problème. Néanmoins, l'objectif d'une relaxation est de détendre le corps et le mental tout en gardant la conscience en éveil, claire et alerte. Vous pouvez d'ailleurs le rappeler lors de l'induction de la relaxation : « Votre mental est au repos... votre corps s'enfonce dans une détente profonde, et votre conscience reste parfaitement alerte... »

- **Si vous proposez une « visualisation »**, veillez à la maintenir simple. Ne suggérez pas trop les détails et les ressentis. Proposez une expérience où le sujet est créateur. Il vaut mieux inviter à visualiser un 'paysage magnifique' que 'une plage de sable blanc avec des cocotiers et un coucher de soleil'... Évitez de parler trop, de faire appel à la réflexion. Restez simple, axés sur l'ancrage.

- **Retours** : n'oubliez pas de demander aux participants comment ils ont vécu l'expérience, si le rythme leur convenait, etc... Cela vous permettra le cas échéant d'ajuster.

Quelques séances type

(Première approche)

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : (Les) Marches ; Autotapping
 Expérimentation/activité pédagogique : (L') Ours et les bûcherons
 Relaxation mandala
 Jeu de clôture : (Le) Vent

2) CP-CE (6-8 ans)

Échauffement : (Les) Marches ; Cinq, quatre, trois, deux, un
Rituels d'ancrage corporel :
 (1.1) Jouer sur le contraste « contraction / relâchement »
 (1.2) Jouer sur le contraste « mobilité / immobilité »
 (1.3) Jouer sur le contraste « toucher énergétique / en douceur »
 Expérimentation/activité pédagogique : (La) Graine qui devient arbre
 Respiration accompagnée
 Jeu de clôture : Relaxation mandala

3) CM-collège (10-13 ans)

Échauffement : Massage énergétique (Tapping en trinômes)
 (La) Marche de pleine conscience
 Expérimentation/activité pédagogique : (Le) Mouvement lent
 (La) Relaxation d'écoute
 Respiration accompagnée
 Rocking
 Jeu de clôture : (Le) Vent

4) Collège-lycée (14-18 ans)

Échauffement : (Les) Marches ; **Explorer le mouvement**
Rituels d'ancrage corporel :
 (1.1) Jouer sur le contraste « contraction / relâchement »
 (1.2) Jouer sur le contraste « mobilité / immobilité »
 (1.3) Jouer sur le contraste « toucher énergétique / en douceur »
 Expérimentation/activité pédagogique : Équilibrer l'espace
 (La) Relaxation d'écoute ; Penser et ressentir ; Je suis un arbre
 Jeu de clôture : Mains chaudes ; Danse folle

5) Adultes

Échauffement : (La) Marche de pleine conscience
Rituels d'ancrage corporel :
 (2) Mobilisation des différentes articulations du corps
 (3) Mobilité du visage
 (4) Contact tactile (le toucher)
 (6) Respiration
 Expérimentation/activité pédagogique : Savourer l'instant présent
 (La) Relaxation d'écoute ; Penser et ressentir ; Je suis un arbre
 Jeu de clôture : Rocking ; Lévitacion

Fiches d'activités

« Relaxation – Ancrage corporel »

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

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)	◆◆◆		
Explorer le mouvement	(6 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 énergétique / 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)	◆	+

En bleu : dès la maternelle

En marron : dès l'école élémentaire

En noir : dès le collège (cycle secondaire)

Accéder à un espace positif

Type d'activité : travail intérieur, exercice guidé, mené en groupe (ou en individuel).

Objectif : identifier des « espaces » intérieurs ; accéder à différents espaces ; accéder à l'espace-ressource.

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



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

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

Durée : 15 à 25 minutes.

Nombre de participants : 2 à 30+ participants

Localisation : joueurs assis, idéalement en cercle.

Instructions : (à dire LENTEMENT, en laissant l'écho des phrases résonner en vous avant d'entamer la phrase suivante)

Installez-vous confortablement... Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration... Respirez confortablement...

Sentez l'air qui passe par le nez, la cage thoracique qui s'emplit et se vide... Laissez le rythme de la respiration s'approfondir... Vous êtes totalement présents à vous-mêmes, ouverts et attentifs aux sensations dans votre corps...

Observez bien la différence entre « penser » et « ressentir ». Il se peut qu'il y ait des pensées qui vous viennent. Et observez qu'il est facile de relâcher ces pensées si vous choisissez de focaliser votre attention sur les sensations. Juste ressentir... respirer... sentir la respiration...

S'il y a des sensations qui attirent votre attention en ce moment, accueillez-les, quelles qu'elles soient... Juste respirer et ressentir... Rien à penser...

Diverses sensations, dans une seule perception... Juste accueillir dans votre présence... Respirer et ressentir...

Imaginez maintenant que vous êtes assis, adossés contre un grand arbre, solide et magnifique... En respirant, vous pouvez sentir les racines de cet arbre qui plongent profondément dans le sol...

À l'inspir vous pouvez sentir l'énergie de la Terre monter en vous...

À l'expir vous renvoyez cette énergie vers les profondeurs de la Terre...

Prenez quelques instants pour ressentir cette connexion avec la Terre, avec la vie qui vous entoure...

Cet arbre a aussi des branches qui s'élèvent vers le ciel, et des feuilles qui captent la lumière du soleil... En respirant vous pouvez sentir cette lumière qui vous pénètre et se répand dans tout votre être...

Restez bien dans cette respiration, dans ce lien avec la Terre, avec le soleil... dans la présence de l'arbre, ...comme si vous étiez à l'intérieur de ce tronc, dans cette présence qui vous accueille, qui vous connaît, qui vous enveloppe et vous protège...

Dans cette présence de l'arbre, vous pouvez ressentir cet espace de puissance, de paix, de bienveillance... Une joie simple quelque part en vous... une confiance inébranlable...

Dans cette Présence de l'arbre, vous renouez avec votre Être Profond...

Vous pouvez dire et ressentir :

JE SUIS dans la paix...

JE SUIS dans la puissance et la confiance...

Juste là, maintenant, tout est parfaitement bien...

Il n'y a rien d'autre à faire qu'accueillir, respirer et ressentir...

... ..

Chacun à votre rythme, préparez-vous maintenant à clore cet exercice et à revenir ici, dans cette pièce...

Lorsque vous serez prêts, vous pouvez ouvrir les yeux et vous étirer...

...

Partage : qui a envie de s'exprimer sur ce que cette activité lui a permis de vivre ou de découvrir ?

Débriefing : vous pouvez soit laisser l'espace ouvert au partage spontané suite à cette expérience, soit faire un tour de cercle et inviter les participants à dire d'un seul mot comment ils se sentent en ce moment, soit les deux... Validez bien l'observation des « espaces intérieurs » : il peut y avoir des « espaces d'inconfort » (ressentis divers, physiques ou émotionnels), et il y a toujours aussi, quelque part, un « espace ressource ». On peut y accéder de diverses manières. L'utilisation de la présence imaginaire d'un arbre est un des moyens qui facilite l'accès à l'espace ressource. Quels sont les autres moyens ? Le retour à soi : respirer, ressentir. Sortir de sa « tête », du mental, des pensées... Se remémorer une expérience positive et renouer avec ses sensations. Changer de perspective :

Prolongation possible / Variante : le « jeu de rôle – changement de perspective » :

- 1) Pensez à une qualité (ou une compétence) que vous aimeriez avoir.
- 2) Identifiez une personne qui possède cette qualité ou cette compétence, quelqu'un qui représente pour vous, dans ce domaine, un modèle parfait.

3) Fermez les yeux et imaginez être cette personne... Glissez-vous dans sa peau... Ressentez ce que c'est d'avoir cette compétence... Ressentez la confiance... Respirez dans ces sensations... Faites-les pleinement vôtres... Affirmez posséder la qualité recherchée : je suis... j'ai...

4) Partage.

Voir également :

Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur? (livret 9)

Qu'est-ce qui vous rend heureux ? (livret 9)

Une réalisation dont je suis fier (livret 5)

Ressentir dans le corps (livret 6)

Une journée parfaite (livret 7)

Je suis un arbre (livret 10)

Penser et ressentir (livret 10)

Conseil d'animation : assurez-vous que votre public soit prêt pour ce genre d'exercice. Explorez au préalable des exercices de relaxation plus simples, ainsi que l'identification d'espaces intérieurs (voir « **ressentir dans le corps** »). Assurez-vous également d'avoir pris le temps d'explorer cet exercice vous-même.

Notes

Auto-tapping

Type d'activité : automassage debout, auto-tapotage.

Objectif : échauffement, présence, ancrage corporel.

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



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

Difficulté : (1) facile

Durée : 5-10'

Nombre de participants : 2 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés dans l'espace disponible, debout.

Déroulement :

Instruisez successivement un auto-tapotage sur différentes parties du corps :

- tapotez-vous le crâne (du bout des doigts, du front à la nuque)
- ensuite la poitrine, le sternum, les clavicules (toujours du bout des doigts)
- le bras gauche (de la main droite), puis le bras droit (de la main gauche)
- les reins, le bas du dos, les fesses...
- la jambe gauche
- la jambe droite

Ensuite, on se « frotte » tout le corps en insistant sur chaque partie : les mains, les bras, les jambes... ! j'essaie de sentir chaque partie de mon corps sous mes doigts. - Puis je m'étire de tout mon long et je relâche.

À la fin : « prenez un temps pour ressentir le corps... juste respirer et ressentir... Si l'une ou l'autre partie a encore envie d'être touchée, tapotée, retournez-y librement... »

Variantes : voir les « Rituels d'ancrage corporel » :

- (1.1) Jouer sur le contraste « contraction / relâchement »
- (1.2) Jouer sur le contraste « mobilité / immobilité »
- (1.3) Jouer sur le contraste « toucher énergétique / en douceur »
- (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
- (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

Avoir-Faire-Être

Introspection individuelle, pour différencier les objectifs d'avoir et les objectifs d'être. Expérience révélatrice des ressources intérieures. 12 ans+. Expérimentés.

(livret 7)

(La) Boutique du changement

Ce que j'aime chez moi, ce que j'aime moins chez moi, ce que j'admire chez les autres... Avec une relaxation guidée en fin d'exercice : visualisation d'un grand magasin dans lequel on peut trouver, échanger, prendre, déposer ce qu'on veut afin de redéfinir « qui on est », se donner de nouvelles possibilités et ressentir la différence lorsqu'on est porteur d'un potentiel renforcé. 10-11 ans+. Pour participants expérimentés.

(livret 5)

Cinq, quatre, trois, deux, un

Type d'activité : activité de sensibilisation sensorielle.

Objectif : échauffement, présence, attention, exploration des sens.

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 : 2 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, debout.

Déroulement :

Les joueurs sont éparpillés dans l'espace disponible. *(Cette activité peut intervenir après les « Marches » ou la « Marche de pleine conscience ».)*

L'animateur invite chacun à ne plus bouger et

- 1) **voir... 5 choses** (demandez à quelques-uns de citer les cinq choses qu'ils voient)
- 2) **entendre... 4 sons** (demandez à quelques-uns de citer les 4 sons qu'ils entendent)
- 3) **sentir... 3 odeurs** (demandez à quelques-uns de citer les odeurs)
- 4) **sentir le contact de leur peau avec 2 choses différentes** (demandez à quelques-uns de citer les deux choses)
- 5) **goûter dans leur bouche un goût, une sensation...** (demandez à quelques-uns de citer ce qu'ils goûtent).

Danse aveugle

Danser avec un bandeau, sans être vu, pour lever les inhibitions.

(livret 5)

Danse folle

Type d'activité : danse rythmée en groupe.

Objectif : échauffement, mise en lien, s'amuser, bouger.

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'

Nombre de participants : 6 à 30+ participants

Matériel : musique dynamique (4 à 5 minutes)

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Invitez les participants à s'éparpiller dans l'espace disponible.

Instructions : je vais mettre une musique (entraînante) et vous allez danser seuls (en individuel). Lorsque je nomme une partie du corps, vous devez vous TOUCHER la partie du corps nommée, en continuant à danser (à deux ou à plusieurs). Par exemple : si je dis « coudes » vous dansez en vous touchant les coudes deux par deux. (Démontrer !) Puis je vous vous demanderai de vous séparer à nouveau et de danser seuls. OK ? On y va.

Conseils d'animation : veillez à bien sélectionner votre musique. Si elle est bien entraînante (un bon rythme, une mélodie qui fait bouger) cette activité sera très appréciée. Progressez du facile au plus hilarant : coudes, mains, hanche, genoux, dos, front, petit doigt, épaule, crâne, oreille, pouces, fesses, nez... Laisser danser 10 à 15 secondes ensemble, puis séparer à nouveau, 10 secondes...

Cette activité mettra une grosse ambiance, ne la prolongez pas au-delà d'une seule chanson (3, 4 ou 5 minutes maximum). Vous pouvez éventuellement enchaîner avec une autre activité d'échauffement.

Détectives renifleurs

Type d'activité : exploration des odeurs.

Objectif : cette activité fournit une expérience dans la reconnaissance et la résolution des problèmes grâce à l'exploration active et multi sensorielle. Elle permet aussi d'expérimenter l'erreur et l'interaction entre pairs et avec l'adulte.

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'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériels :

- Différentes senteurs fortes (extraits, jus de marinade, épices, arômes liquides, beurre d'arachide...)
- Petits récipients avec couvercles (pots/bocaux en plastique transparent)
- Marqueurs permanents ou autocollants
- Boules de coton (démaquillage)

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

1. Trempez ou frottez une boule de coton dans le parfum sélectionné. Placez-le à l'intérieur d'un petit pot et fermez le couvercle. Marquez le bas de chaque pot avec un numéro ou un autocollant à code de couleur.
2. Demandez aux enfants (un par un) de renifler chaque contenant et de deviner le parfum qu'il contient.
3. Révélez les parfums réels.
4. Créez des feuilles de papier avec des images représentant les différents parfums. Demandez à l'enfant (un à la fois) de placer le conteneur approprié sur sa photo/son image.
5. Alignez les pots et dites aux enfants qu'ils vont être des « **détectives renifleurs** » et que les indices sont à l'intérieur de chaque conteneur : ils vont devoir identifier ce qu'il y a à l'intérieur.
6. Disposez des pots supplémentaires et demandez aux enfants d'identifier les parfums en utilisant leur odorat.

Équilibrer l'espace

Type d'activité : activité collective en mouvement.

Objectifs : échauffement, mise en lien ; entrer en relation dynamique instantanée avec les autres enfants. Écoute corporelle pour développer son mouvement. S'approprier l'espace. Travail sur la gestion de l'espace.

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 : 8 à 10'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériel : (éventuellement) tambourin, cloche...

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés en déplacement rapide.

Déroulement :

Activité « en silence » ! Inviter les joueurs à :

- 1- Se déplacer (dans tous les sens) à une vitesse soutenue sans discontinuité (ce qui implique de prendre les autres en compte dans ses déplacements). L'ensemble doit être un flux continu. On peut se déplacer sur un rythme soutenu ou en courant.
- 2- Au signal (2 claquements de mains, cloche, tambourin ou autre), tous les élèves s'immobilisent et la répartition des élèves dans l'espace doit être « harmonieuse », c.à.d. qu'il faut instantanément des distances égales entre chacun.
- 3- A chaque signal les joueurs doivent porter leur regard d'un camarade à l'autre de manière segmentée (en saut de puce). (Démontrer clairement : tac-tac-tac-tac... changement rapide de direction du regard.)
- 4- Se déplacer à nouveau (dans des directions désordonnées, à vitesse soutenue, sans discontinuité)
- 5- Au signal, tout le monde s'immobilise.
- 6- À chaque claquement de mains, porter son regard sur une partie du corps (indiquée par l'animateur) : un pied, une main, une oreille, une épaule...

Conseil d'animation : varier la vitesse des changements de regard ; jouer sur des temps « en suspensions » (c'est à dire conservant une attitude, maintenant un regard).

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

Être dans la joie

Type d'activité : relaxation guidée.

Objectif : accéder à l'espace-ressource ; ancrage ; présence à 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 : 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.)

Prenez une position confortable.

Fermez les yeux et portez votre attention sur les sons que vous entendez... Juste entendre... accueillir tous ces sons... rien à penser... (...)

Maintenant, portez votre attention vers l'intérieur... Percevez le poids du corps sur la chaise, les pieds sur le sol... Ressentez les sensations diverses dans votre corps, votre respiration...

Laissez votre respiration se ralentir et s'approfondir...

Simplement respirer... confortablement...

Laissez votre corps se détendre... (...)

Maintenant, j'aimerais que vous vous souveniez d'un moment particulièrement joyeux... un de vos meilleurs souvenirs... un moment où vous vous amusez pleinement... (...)

Prenez le temps de retrouver ces mémoires...

Où étiez-vous ?... Que faisiez-vous ?... Avec qui ?...

Que ressentiez-vous ?... (...)

Laissez-vous vous replonger dans cette atmosphère joyeuse... (...)

Respirez dans les sensations de cette expérience...

Dans cet état de joie, vous pouvez dire et sentir :

Je suis joyeux(se)... je suis gai(e)... (...)

Je suis dans la joie... dans la simplicité...

Rien à penser... Juste respirer et ressentir...

Juste là, maintenant, je suis dans la joie...

Lorsque vous vous sentez prêts, ouvrez les yeux et regardez autour de vous...

Souriez aux regards que vous croisez...

Partage

Notes

Exercice d'empathie

Type d'activité : animation collective.

Objectif : explorer l'empathie, la capacité de se mettre réellement dans la perspective d'un autre.

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 : 20'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériel : un verre d'eau chaude ; un livre.

Localisation : joueurs assis en cercle.

Déroulement :

Étape 1 – Un objet est placé sur une petite table (ou une chaise, ou au sol) au centre du groupe, qui est assis en cercle. Idéalement cela peut être un verre d'eau chaude. Le groupe est invité à s'intérioriser et à percevoir, de l'intérieur, comment cet objet se sent, là, à cet instant, dans cette position au centre de ce groupe. Il s'agit donc de **s'associer à l'expérience de l'objet**, non pas de PENSER et de donner un AVIS sur l'objet ou son expérience.

Chaque membre du groupe (soit librement, soit à tour de rôle) exprime ensuite **d'un seul mot** comment il ressent **l'expérience d'être cet objet**.

Étape 2 – Un second objet est placé sur la petite table (ou au sol), un livre ou un dictionnaire (ouvert ou fermé). Même exercice : après un moment d'intériorisation, chacun exprime **d'un seul mot** comment il ressent **l'expérience d'être cet objet**.

Étape 3 – Un(e) volontaire (ou une personne désignée) est invité(e) à s'asseoir au centre du groupe. Même exercice : chacun exprime **d'un seul mot** comment il ressent **l'expérience d'être cette personne**.

(NOTE : encore une fois, invitez les participants à prendre le temps de s'imaginer "être" cette personne. Rappelez qu'il ne s'agit pas de donner un avis, ni ce que nous ressentons nous-mêmes, mais bien de se "projeter" dans la personne, d'imaginer être elle, et d'exprimer SON vécu, le plus exactement possible).

S'exprimant le dernier, le volontaire dit ensuite comment il (elle) a vécu cette expérience, comment il (elle) se sent à cet instant...

Étape 4 – D’autres candidats peuvent faire la même expérience : venir se mettre au centre. Le cercle s’associe et exprime, par un seul mot, les ressentis perçus dans la perspective de la personne du centre.

Étape 5 – Partage et discussion : qu’est-ce que cette activité nous permet d’apprendre ? Comment se mettre dans la peau d’un autre ? Est-ce utile pour une bonne communication ? Observez la différence entre ce qu’on “pense” et ce qu’on “ressent”, entre son propre vécu (projeté sur l’autre) et ce que l’autre ressent réellement...

Qu’est-ce que l’EMPATHIE ?

Conseil d’animation : l’animateur peut s’asseoir dans le cercle mais s’abstient de donner ses propres ressentis ou perceptions. Il/elle s’assure que tout se passe bien.

Notes :

Explorer le mouvement

Chacun dans son espace, en restant sur place, on bouge le corps de toutes les manières possibles et imaginables... (6 ans+) Facile.

(voir « **les Marches** » : variante en fin d’activité)

(Le) Fœtus

Type d'activité : exercice de déploiement du corps, en binômes (ou trinômes).

Objectif : mise en lien, se faire confiance, explorer le relâchement complet. Se laisser s'ouvrir grâce à l'aide d'autrui. Témoigner de la bienveillance...

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 : 2 à 30 participants

Matériel : (éventuellement) tapis de sol pour se coucher.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Au départ les joueurs sont en cercle.

En **démonstration** d'abord, au centre du CERCLE, l'animateur fait placer un participant (volontaire) en position de « **fœtus** », c.à.d. totalement replié sur lui-même : jambes repliées, genoux sur la poitrine, bras repliés près du corps, le menton rentré, les poings et les yeux fermés... Puis il invite un autre participant pour l'aider à ouvrir ce fœtus le plus délicatement possible. Il insiste bien auprès du fœtus pour qu'il se laisse aller sans résister. L'exercice se fait ensuite EN SILENCE. Très délicatement, ils ouvrent lentement et précautionneusement le fœtus : d'abord les doigts, puis un bras, qu'il déplie ; ensuite les jambes jusqu'à ce que le fœtus soit placé sur le dos, bras ouverts et jambes légèrement écartées. Une fois le fœtus ouvert, on le laisse se reposer un instant. Lorsqu'il est prêt il ouvre les yeux et reprend contact avec l'extérieur.

Ensuite, les participants sont invités à se mettre **en binômes** (ou trinômes) et à refaire cet exercice, EN SILENCE. A tour de rôle ils seront fœtus et se laisseront « ouvrir ».

Conseil d'animation : l'exercice est facile à réaliser si le fœtus s'abandonne correctement. Pour éviter que le fœtus résiste ou au contraire anticipe les mouvements, ou que ceux-ci soient trop brusques ou mal dirigés, l'animateur doit insister dans les consignes sur la passivité du fœtus et sur la délicatesse de l'autre.

Cet exercice non-verbal se pratique pendant un moment calme, le soir par exemple. Il est à éviter quand le groupe est nerveux ou ironique. Il peut être accompagné d'une musique douce...

Variantes :

Peut se pratiquer également en trinômes.

Ou encore : un participant (le fœtus) est déplié par tous les autres membres du groupe (ou sous-groupe : il peut être nécessaire de limiter à 5 ou 6). Cet exercice peut être utilisé en intervention quand un participant a des difficultés et se sent abandonné par le groupe. Le soutien manifesté au fœtus est ici beaucoup plus important.

Notes

Gonfler le ballon

Type d'activité : relaxation simple.

Objectif : détente ; présence dans le corps ; respiration, maîtrise du souffle.

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 : 2 à 30+ participants

Matériel : aucun.

Localisation : assis en cercle (de préférence).

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.)

Asseyez-vous confortablement, bien droits...

Et portez votre attention vers votre respiration...

Respirez lentement... confortablement...

Sentez l'air qui passe par le nez...

Vos poumons qui se gonflent d'air... puis se dégonflent...

Comme un ballon qui se gonfle... et se dégonfle...

Laissez-le ballon bien se remplir.... Et pleinement se vider.... lentement... confortablement... sans rien forcer...

Explorez comment vous pouvez expirer très lentement et vous vider complètement...

Puis laisser le ballon se remplir normalement...

Allez-y très lentement... avec un petit temps d'arrêt entre l'inspir et l'expir...

Trouvez votre rythme...

Le plus confortablement possible... ..

Observez bien comment vous vous sentez... profondément détendus...

Lorsque vous serez prêts, vous pouvez revenir ici, ouvrir les yeux et vous étirer...

Partage des ressentis, impressions, observations.

(La) Graine qui devient arbre

Type d'activité : exercice guidée, en mouvement.

Objectif : Cette activité combine le mouvement avec la visualisation créative. Elle permet de ressentir et de s'ancrer intérieurement, dans un mouvement qui reste sur place.

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 éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

(Guidez cet exercice suffisamment lentement et avec des moments de pause, pour que les participants puissent pleinement s'appropriier, exprimer et ressentir les propositions faites.)

Répartissez-vous dans l'espace disponible et assurez-vous d'avoir suffisamment de place autour de vous... Pour commencer, faites-vous tout petits, aussi ramassés sur vous-mêmes que vous pouvez... Comme si vous étiez une graine, une toute petite graine...

C'est l'hiver et il fait froid... La petite graine est enfouie dans le sol gelé... sous un paquet de feuilles mortes recouvertes de neige... Elle somnole... Il fait tout noir... elle respire à peine...

Et le temps passe... Bientôt, il commence à faire moins froid. Tout doucement la petite graine s'éveille. Il fait humide... et la petite graine sent la vie qui remue en elle... Elle se sent pleine d'énergie... Elle a envie de sortir de sa coquille...

Et là, vous commencez à remuer un peu, à prendre un peu plus de place... Et « POP ! », voilà un petit germe qui émerge et qui pousse vers le haut, timidement... et une petite racine qui s'enfonce dans la terre...

La terre est chaude et accueillante... elle vous pousse vers le haut... elle vous pousse à vous ouvrir...

Puis, soudain, vous parvenez à lever la tête... et pour la première fois vous voyez le SOLEIL...

Sa lumière vous enveloppe... et vous vous sentez de plus en plus forts.... Cette force continue à vous pousser vers le haut, et vos racines se raffermissent et s'étendent...

Une petite pluie tombe... elle est fraîche et ravigotante... Vous vous sentez bien et cela vous donne envie de grandir encore plus... toujours plus hauts, plus forts...

LE TEMPS PASSE...

Maintenant vous êtes devenus un petit arbre... Les branches s'étendent en une large couronne tout autour... Vous êtes bien enracinés dans la terre... Vous sentez la lumière qui vous pénètre par les milliers de feuilles... Vous grandissez... vous vous déployez et vous dansez dans le vent...

C'est l'été... et bientôt vos branches sont couvertes de fruits... La chaleur du soleil fait mûrir tous ces fruits... Vous vous sentez riches et abondants... Une richesse que vous avez hâte de distribuer autour de vous...

Voilà des enfants qui arrivent... Ils voient vos fruits et se mettent à en cueillir... Vous êtes heureux de partager votre abondance...

Certains fruits nourrissent aussi les insectes, les animaux... d'autres tombent au sol autour de vous... Vous savez que leurs petites graines vont permettre à d'autres arbres de pousser... vous êtes heureux de semer...

Bientôt tous les fruits sont partis... Un coup de vent, et les feuilles aussi se mettent à s'envoler... Une tornade... De la pluie...

Vous voilà un peu dénudés... Vous savez qu'il est temps de vous reposer un peu... La détente s'installe en vous... Mais la respiration reste profonde... Vous êtes en paix... Vous savez qu'après l'hiver vous allez pouvoir prendre un nouvel envol...

Tout est bien...

(Respiration)

Peu à peu, à votre rythme, préparez-vous à revenir à cette pièce, à ce groupe...

Partage - Discussion

Comment vous êtes-vous sentis durant cette exercice ? Qui veut partager ?...

Quels ressentis... en devenant un arbre ? ...en se reliant à la Terre ?... en se sentant plein de fruits juteux ?... lorsque les enfants viennent cueillir les fruits ?... lorsque l'hiver revient ?...

Votre imagination créative est d'une puissance énorme ! Observez à quel point vous êtes capables de ressentir ce que vous imaginez... Cela vous étonne-t-il ?

Conseil d'animation : pour les plus jeunes, n'hésitez pas à abréger. La version donnée est la plus longue. Avec des participants peu expérimentés, elle peut être plus courte.

Harmonisation

En cercle, un temps de silence avant et après chaque séance en groupe.

(livret 3)

Je suis un arbre

Type d'activité : relaxation guidée, en position debout.

Objectif : présence à soi, détente, recentrage, ancrage 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 : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 4 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

(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 la proposition.)

Déroulement :

Mise en place : debout, éparpillés, les pieds légèrement écartés, les bras tombants.

Instructions : *'Nous allons nous amuser à nous transformer en arbre... un bel arbre, grand et solide... chacun peut l'imaginer comme il veut...'*

*Porte d'abord ton attention vers tes pieds... Ils sont bien plantés sur la terre, même comme s'ils étaient **dans** la terre... Tu peux te sentir bien enraciné, avec des racines qui plongent profondément dans le sol...*

Et à chaque inspiration, tu sens la force de la terre monter en toi... à chaque expiration, tu expires vers les profondeurs de la terre...

Tu es bien enraciné... tu te sens relié(e) à tout ce qui t'entoure...

Ton corps est fait de bois... mais tes jambes et ton tronc sont bien souples, tout en restant solidement droits... Tu te sens pousser vers le ciel...

Tes bras peuvent se lever, comme des branches... avec des feuilles qui captent la lumière du soleil...

Et en respirant, tu sens cette lumière qui descend dans tout ton être...

À chaque inspiration, tu captés l'énergie de la terre par les racines, et la lumière du soleil par tes feuilles...

À chaque expiration, tu retransmets cette énergie à tout ce qui t'entoure... la vie autour de toi, les autres arbres, la nature, les animaux, les gens... la terre entière...

Un léger petit vent souffle dans tes feuilles... Tu peux danser avec le vent, mais ton tronc reste bien solidement planté dans le sol...'

'Juste respirer... et ressentir...'

'Maintenant tu te prépares à revenir ici, dans cette classe, et à quitter l'image de cet arbre, tout en gardant en toi les sensations de puissance, de lumière, de liberté...'

Partage : « qui a envie de partager comment vous vous êtes sentis durant cette activité ? »...

Était-ce difficile ? Était-ce agréable ?...

Sachez que vous pouvez refaire cette petite pratique quand vous le voulez. C'est très simple. Même tout seul chez vous...

Variante : L'ARBRE dansé et dessiné

- 1) PREPARER : papier, feutres, crayons (pour dessiner après)
- 2) Positionnement : éparpillés, ancrés dans le sol... respirer...
- 3) Musique (lente, relaxante mais invitant au mouvement lent)
- 4) Instructions guidées : fermez les yeux et imaginez être un arbre... ressentez les racines, le lien avec la terre... Imaginez la sève qui s'élève dans votre axe relié entre ciel et terre... Imaginez vos bras, tel des branches chargées de fleurs ou de fruits, ...les fruits de votre richesse intérieure, les fruits de votre cœur... Ils rayonnent votre parfum, une force bienfaisante autour de vous...
- 5) Puis : dancez librement votre arbre, dans le ressenti de la musique... (3 à 5')
- 6) (*Lorsque la musique est terminée*) Dessinez (d'un jet spontané) votre ressenti de l'arbre, les racines, les fruits...
- 7) Partage.

Notes

Lévitation

Type d'activité : jeu de groupe, par sous-groupes de 9 à 10 joueurs.

Objectif : confiance, bienveillance, relâchement, 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 : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 15 à 20'

Nombre de participants : 8 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

Déroulement :

Mise en garde préalable : ceci est un jeu qui fait appel à la confiance et à la tendresse. Il vous met en contact rapproché les uns avec les autres. Soyez donc attentionnés et respectueux. Ce n'est pas le moment de faire des pitreries. La personne soulevée doit pouvoir se sentir en totale sécurité. Veiller à lui donner cette sécurité.

(Préalable : faire l'activité « **respiration accompagnée** » avant peut être une bonne introduction.)

Répartir les joueurs en sous-groupes de 9 ou 10. Ou faire une démonstration avec 10 volontaires.

Mettez les joueurs en cercle et demandez à une personne de se coucher au sol, au centre de ce cercle, les bras croisés sur la poitrine, les yeux fermés... Invitez la personne couchée à se détendre et à faire confiance à ceux qui l'entourent.

Invitez les autres à s'approcher lentement, ensemble, à s'agenouiller autour de la personne couchée en posant les mains délicatement sur son corps (les bras, les jambes, les pieds, la tête). 4 sur les côtés, 1 aux pieds, 1 à la tête.

Ensemble et en douceur, placez vos mains en dessous du corps, et tous ensemble, en parfait synchronisme, élevez la personne. Levez-vous ensemble et maintenez la personne à hauteur de la taille... Bercez-la doucement (avant-arrière)... Après quelques instants de bercement, reposez doucement la personne au sol, tous bien ajustés.

Ensuite, accordez-lui le temps d'émerger, et lorsqu'elle est prête, refaites le même exercice avec un autre joueur du groupe.

(Variante : si le groupe se sent en confiance, il peut soulever la personne à bout de bras. Veillez cependant à ce que cela se fasse en toute sécurité et en respectant la personne.)

Discussion - Partage

- qui a envie de partager ses ressentis durant cet exercice ?

Variantes

Les garçons portent une fille, les filles portent un garçon, les filles se portent entre elles, les garçons entre eux...

Si le groupe est bien assuré, on peut explorer de marcher lentement ensemble, avec la personne portée à bout de bras... On peut chanter... Mais toujours dans la sécurité, le calme, le contrôle.

Notes

Mains chaudes

Type d'activité : activité en binômes.

Objectif : échauffement, mise en lien, développer la perception fine de l'énergie de l'autre. Ouverture, 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 : 2 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en binômes.

Déroulement :

Mise en place : deux volontaires au centre du cercle, en **démonstration** d'abord (le groupe fera le même exercice ensuite). Décidez qui est A, qui est B.

Instructions : A et B se font face. « Avancez vos deux mains de façon à ce que les paumes soient face à face, sans se toucher. Maintenez-les à quelques centimètres l'une de l'autre. Percevez-vous la chaleur de l'autre main ?... »

Ensuite, A **ferme les yeux**. Il/elle doit rester en contact et suivre la chaleur des mains de B. B guide lentement, en s'efforçant de maintenir le contact. Des mouvements latéraux d'abord, vers la gauche ou vers la droite. Puis, si l'exercice fonctionne sans difficulté, on peut essayer d'autres mouvements (haut, bas, avant, arrière, etc.)

L'animateur peut proposer : « quand je dirai "STOP", A ouvre les yeux un instant pour vérifier où vous êtes. OK ?... STOP! Ouvrez les yeux... (*quelques secondes seulement*). A referme les yeux et on poursuit... Sentez bien la chaleur des mains et restez en contact avec elle... (30 secondes). STOP! Ouvrez les yeux... Encore une fois... »

Ensuite on inverse : B ferme les yeux, A guide. Percevez la chaleur et suivez-la.

Puis on invite l'ensemble du groupe à se répartir en binômes et faire le même exercice.

Partage et discussion : ressentis et apprentissages ? Être à l'écoute, développer les perceptions subtiles.

(La) Marche de pleine conscience

Type d'activité : exercice guidé, en mouvement.

Objectif : échauffement, présence, pleine conscience, ancrage 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 : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Si possible, invitez les participants à se déchausser.

Immobilisés, éparpillés dans l'espace disponible, les joueurs sont invités à :

Portez votre attention vers la respiration... Pleinement présents, dans le corps... dans la respiration...

Maintenant, vous pouvez bouger très lentement, et marcher...

Lentement et en douceur... Pleinement présents dans toutes les sensations du corps...

Prenez soin de poser les pieds sur le sol avec délicatesse, comme si vous marchiez sur des œufs... ou sur de la soie...

Percevez chaque mouvement des muscles, dans les jambes, les pieds... et le reste du corps...

Percevez chaque sensation de toucher sur le sol..., tout en gardant une perception de votre respiration... (... 2 à 3'...)

Maintenant, immobilisez-vous... Fermez les yeux... et respirez vers les profondeurs de la terre...

Comme si vous étiez un arbre... : solidement ancrés dans le sol... en lien avec la Terre, avec la vie toute entière... avec la lumière du soleil... (1 à 2') ...

Lorsque vous êtes prêts, préparez-vous à revenir vers vos chaises...

Partage : comment avez-vous vécu cette expérience ? Quels bénéfices ?

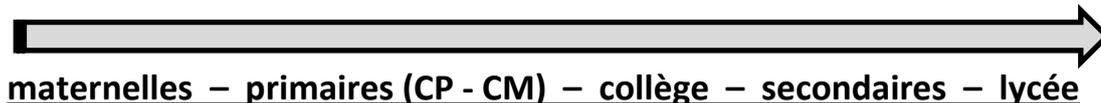
Comment intégrer dans vos vies une plus grande conscience du corps, du moment présent ?

(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 boitant..., 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 » :

(Éventuellement avant ou après les « marches ») Invitez les joueurs à s'éparpiller de manière avoir un peu d'espace autour d'eux. À 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

Massage énergétique

(Tapping en trinômes)

Type d'activité : se tapoter, en trinômes.

Objectif : échauffement, mise en lien, approche du corps, se faire confiance, se respecter.

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'

Nombre de participants : 3 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés par trinômes.

Déroulement :

Divisez en sous-groupes de 3 (en cercle, faites-les se compter 1-2-3, 1-2-3...) et démontrez, avec deux participants, l'exercice suivant :

Une personne se tient au milieu et se penche vers l'avant de manière à avoir le dos à l'horizontale, les bras et la tête pendants, détendus. Les deux autres, de chaque côté, la tapotent vigoureusement (mais gentiment et respectueusement), avec le plat des mains (et en évitant la colonne vertébrale).

Commencez par le dos, des épaules aux fesses et retour aux épaules ; ensuite descendez les bras jusqu'aux doigts et remontez ; refaites le dos, puis descendez les jambes jusqu'aux orteils, remontez jusqu'aux épaules, tapotez gentiment le crâne du bout des doigts, terminez en posant les mains sur le haut et bas du dos.

Ensuite échangez de position : un autre partenaire se met au centre et se fait tapoter...

Assurez-vous que les joueurs restent respectueux les uns des autres et tapotent ni trop fort ni trop légèrement.

(Le) Mouvement lent

Type d'activité : activité en mouvement au ralenti.

Objectif : échauffement, mise en lien, capter le regard de l'autre et le conserver. Écouter son corps, prendre conscience de son déplacement. Verbaliser ses ressentis.

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 : musique douce, lente.

Localisation : espace suffisant : joueurs en grand cercle.

Déroulement :

Au départ, les joueurs sont assis en grand cercle (7 à 8 mètres de diamètre), avec cahier et stylo prêts. Instruisez en faisant la démonstration :

- 1- EN SILENCE, vous allez vous lever et **vous déplacer très lentement** dans l'espace disponible ...
- 2- Puis vous allez **capter le regard** d'un autre joueur et avancer lentement vers lui/elle.
- 3- Une fois **face à face**, toujours en vous fixant **droit dans les yeux**, vous allez poser vos **mains l'une sur l'autre**. (Montrer !)
- 4- Puis, toujours **lentement**, vous allez faire demi-tour et **retourner à votre place** d'origine (votre chaise).
- 5- Vous allez prendre votre stylo et **écrire un mot spontanément**, un mot qui vient ou qui vous est venu pendant votre déplacement. Ce peut être une image, une couleur, une sensation... (sans trop réfléchir !)

On récapitule : « *Je me déplace avec lenteur, je vise mon camarade, je capte son regard, une fois que je l'ai capté, je m'avance lentement vers lui ; une fois face à lui, toujours en le fixant droit dans les yeux, je pose mes mains sur les siennes ; puis tranquillement je fais demi-tour et je retourne à ma place. Lorsque je suis à ma place, je prends mon stylo et j'écris un mot spontanément, sans trop réfléchir... OK ?* »

Donnez le signal de départ et accordez le temps nécessaire (4 à 5').

6- Partage & recueil de l'imaginaire des élèves.

Variante/prolongation : refaites l'exercice une 2ème fois. Demandez cette fois à ce que le déplacement, pour aller vers l'autre, une fois le regard capté, soit « chorégraphié » (c.à.d. inclue des tours, des descentes au sol, des remontées, différentes manières de se déplacer..., toujours au ralenti et SANS se quitter des yeux).

(L') Ours et les bûcherons

Type d'activité : jeu de rôle / mise en situation exigeant de « faire les morts ».

Objectif : complicité ; explorer la relaxation ; concentration, maîtrise corporelle.

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'

Nombre de participants : 6 à 25 participants.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les joueurs doivent pouvoir s'éparpillés dans l'espace disponible. Prévoir un sol propre et accueillant sur lequel ils peuvent se coucher.

Introduire le principe : « *je suis un ours, vous êtes les bûcherons dans la forêt. L'ours ne mange que de la viande **vivante**. Il n'aime pas la viande morte. Lorsque l'ours arrive, les bûcherons savent qu'ils doivent faire les morts, comme cela l'ours ne les mangera pas. OK ? Pour faire les morts de façon convaincante, vous ne pouvez absolument pas bouger, ni même rire. Sinon l'ours vous mangera... OK ?*

Attention : ceux qui se font manger deviennent ours également et peuvent vérifier les autres : sont-ils morts ? Bougent-ils ?... S'ils bougent on les mange, et ils deviennent ours.

On commence. L'éducateur se cache un instant, puis fait de grands grognements d'ours. Les enfants doivent vite se coucher et s'immobiliser. L'ours arrive en faisant de grand bruits et grognements affamés, tout en renflant et secouant les membres (bras, jambes) des cadavres immobiles... passant de l'un à l'autre... S'ils bougent, il les mange.

Conseils d'animation :

Le jeu peut être joué plusieurs fois, voire souvent (les enfants adorent !)

Avec les joueurs très jeunes, on peut inviter les bûcherons attrapés et « mangés » à rester assis sur le bord de la salle en attendant la fin du jeu.

Partage – discussion : quelles compétences ce jeu vous aide-t-il à développer ? Est-ce difficile ? Qu'est-ce qui aide à bien se relâcher?...

Penser et ressentir

Type d'activité : relaxation guidée

Objectif : identifier la différence entre « penser » et « ressentir ».

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'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Localisation : assis en cercle.

Déroulement :

(Voir les instructions pour mener une relaxation, livret 10. 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...)

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... de vos poumons...

Ressentez les points de contact de votre corps avec votre chaise... les pieds au sol... vos mains posées sur vos cuisses...

Juste respirer et ressentir... rien à penser...

Il se peut que vous ayez des pensées qui traversent votre esprit... Observez comme il est facile de relâcher ces pensées en choisissant simplement de focaliser votre attention sur les sensations dans votre corps...

Respirer et ressentir...

Laissez votre respiration s'approfondir... Continuer quelques instants à explorer l'accueil des sensations dans votre respiration...

Juste respirer et ressentir...

A votre rythme, préparez-vous à clore cette exercice et à revenir ici...

Lorsque vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux et vous étirer.

Partage : quelles observations ? Qu'est-ce que cette expérience vous a permis d'apprendre ?

Discussion : quelle est la différence entre penser et ressentir ? Avez-vous pu percevoir cette différence ? Observez qu'on ne peut pas faire les deux en même temps : ou bien on « pense » (et on est dans la tête, dans le mental), ou bien on « ressent » (et on est dans les sensations, dans le corps). On focalise alors le mental sur l'expérience des sensations. Pas sur ce qu'elles signifient. Juste ressentir sans rien penser. Accueillir dans sa respiration...

Est-il utile d'apprendre à « ne plus penser » ? À quoi cela peut-il nous être utile ?

Notes

(La) Poupée de chiffon

Type d'activité : exercice de relaxation en binômes (ou trinômes).

Objectif : relaxation ;

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 : 4 à 30+ participants

Matériel : tapis de sol (si nécessaire). Musique douce.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en bi(tri)nômes.

Déroulement :

Activité en silence.

Faites une **démonstration** d'abord, avec un ou deux volontaires :

A se couche par terre (sur le tapis de sol), sur le dos. Se détend.

B va doucement lui prendre les membres, un à un, en commençant par les bras, puis les jambes, et enfin la tête (si les enfants sont suffisamment sûrs de leurs gestes).

L'objectif est de **balancer délicatement** les membres, afin de permettre à « la poupée de chiffon » (couchée au sol) de totalement se détendre, comme une poupée de chiffon.

Lorsque les membres sont bien détendus, **B** peut tirer un peu sur un bras, de manière à mettre **A** dans une position différente, le retourner légèrement... voir comment « la poupée de chiffon » parvient à s'abandonner à ce mouvement.

À la fin, la poupée de chiffon se réveille tout doucement, en commençant par bouger le bout des doigts, puis les mains, les pieds, les bras, le corps, la tête, les yeux...

En binômes (**A** et **B**), les enfants vont se travailler tour à tour. Rappelez que c'est une activité qui se fait en silence.

Variante : On peut placer un joueur à chaque membre de la poupée de chiffon. On peut aussi tenir les membres (bras et jambes), un à un, par un foulard, et les balancer délicatement.

(La) Relaxation d'écoute

Type d'activité : relaxation guidée.

Objectif : conscientiser l'écoute, l'attention aux différents bruits.

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 : 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.)

Asseyez-vous bien droit, les jambes décroisées.

Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration...

Respirez à l'aise... puis prenez conscience des bruits qui vous entourent...

Juste entendre... sans rien penser... accueillir les différents sons... proches ou lointains... ... (10'')

Percevez les présences aussi... dans cette pièce, et au-delà... dans ce bâtiment, et au-delà... dans cette ville, cette région... ce pays... toute la vie qui s'anime...

Juste respirer et accueillir, dans votre présence...

Pleinement attentifs... pleinement présents...

Puis revenez à vous-mêmes... Dans votre respiration... dans votre corps... Vous accueillez les sensations... quelles qu'elles soient... Vous percevez peut-être quelques bruits intérieurs... le battement du cœur... Juste accueillir... Respirer et ressentir...

Lorsque vous êtes prêts, préparez-vous à clore cet exercice et à revenir à votre état d'éveil normal... Ouvrez les yeux et étirez-vous...

Discussion - Partage : comment avez-vous vécu cette expérience ? Que vous apprend-elle ? Écouter, c'est être pleinement "présent", dans un état de réceptivité et d'accueil. On n'a pas besoin de penser lorsqu'on écoute, on a juste besoin d'accueillir.

Relaxation MANDALA

Type d'activité : expression artistique en individuel, avant partage.

Objectif : conscientiser les ressentis lors d'une activité artistique ; recentrage par le dessin mandala.

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



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

Difficulté : (1) facile

Durée : 20-30'

Nombre de participants : 1 à 30+ participants

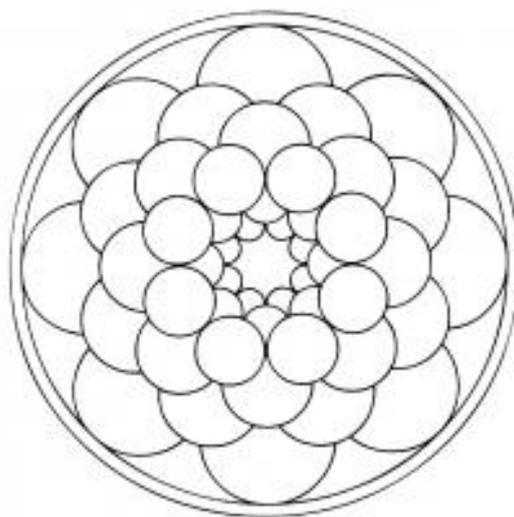
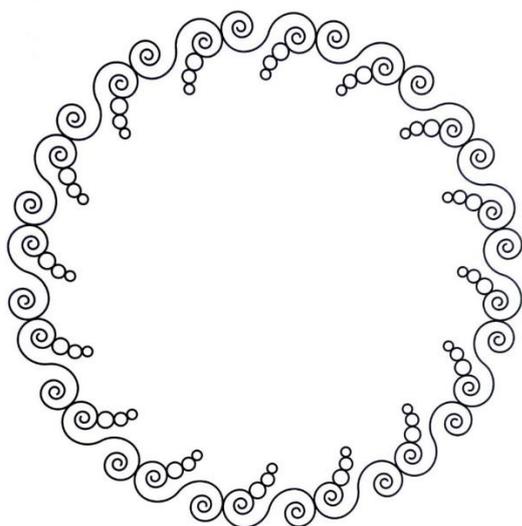
Matériel : des mandalas à colorier ou à compléter.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

(Voir « Mon journal de bord CPS (1) », activité 26)

Proposez à vos élèves une expérience de dessin de Mandala (à colorier, à imaginer ou à compléter) et invitez-les à partager comment il se sont sentis durant cette expérience.

Exemples :



Je complète ce mandala et je partage en sous-groupe comment je me suis senti en dessinant.

Variantes : voir les différentes ressources proposant des mandalas à dessiner, à compléter ou à colorier : recherchez « mandalas à colorier » ; « mandalas gratuits »...

Relaxation pour faciliter l'expression créative

Type d'activité : exercice guidé.

Objectif : intériorisation ; préparation à une activité d'expression artistique (peinture).

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

Matériel : (selon le projet) papier + crayons, craies, feutres ou pinceaux, pots de couleur, palettes, eau, chiffons...

Localisation : participants assis en cercle. S'il y a lieu, atablés avec papier et matériel de dessin / peinture.

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.)

Cette activité a pour objectif de guider les élèves dans l'expression de leurs ressentis par le biais de la peinture. Vous les inviterez à réaliser deux peintures, sur deux papiers différents.

Commencez par installer les enfants face à une feuille de papier vierge, et à portée de main d'une boîte de crayons, craies, feutres ou bâtons de couleur (bien entendu, cette activité peut également être utilisée pour des réalisations avec de la peinture, auquel cas il faudra prévoir les protections et le matériel approprié, pots de couleur, palettes, eau, pinceaux, chiffons...).

*Ensuite, lisez (ou racontez) **une histoire** susceptible d'évoquer des ressentis, des projections, des émotions... Puis, guidez-les dans l'exercice suivant :*

Fermez les yeux et portez votre attention sur les sensations dans votre corps...

Quelles qu'elles soient, accueillez-les... respirez et ressentez...

Maintenant, imaginez que ces sensations aient des couleurs... De quelles couleurs sont-elles ?...

Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et sélectionnez-la ou les couleurs de vos ressentis... puis exprimez ces ressentis librement sur la feuille de papier devant vous...

Commencez n'importe où... et laissez votre bras, votre main, bouger sans trop chercher à représenter quoi que ce soit... Donnez librement expression à ce que vous

ressentez... Peu importe à quoi cela ressemble...

Vous pouvez évidemment changer de couleur... Vous pouvez dessiner avec vos deux mains...

Exprimer vos ressentis... jusqu'à ce que l'énergie émotionnelle de votre corps se soit pleinement exprimée sur le papier...

...

Lorsque vous avez terminé, prenez l'autre feuille.

Maintenant, refermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration... Inspirez profondément... et expirez lentement, en relâchant toute tension...

Inspirez... et relâchez...

Inspirez la détente... expirez toute sensation d'inconfort...

Laissez la détente s'installer dans tout votre être...

Juste respirer... relâcher...

Comme si vous étiez un arbre, avec des racines qui s'enfoncent profondément dans la terre,... vous pouvez inspirer l'énergie de la Terre... et expirer vers les profondeurs de la Terre...

(...)

Maintenant, observez bien cette détente... cette tranquillité qui s'installe en vous...

Quelles en sont les couleurs ?...

Lorsque vous êtes prêt(e)s, ouvrez les yeux et choisissez les couleurs qui représentent ce que vous ressentez maintenant...

Puis, laissez votre main se mouvoir librement sur la feuille de papier...

Exprimez n'importe comment, ce que vous ressentez en ce moment...

(...)

Poursuivez aussi longtemps que vous en avez besoin, jusqu'à ce que vous sentiez que le dessin exprime bien votre état intérieur...

Partage : terminez cette activité par un partage individuel, éventuellement en sous-groupe. Laissez chacun montrer et exprimez ce qu'il a ressenti et ce qu'il a exprimé. Demandez bien de ne faire aucun commentaire sur les dessins : l'objectif n'est évidemment pas de faire du 'beau', ou même quoi que ce soit de plaisant ou de déplaisant. Juste exprimer des ressentis dans le corps.

Notes

Relaxation simple

Type d'activité : relaxation guidée.

Objectif : apprendre à être pleinement présent, dans le corps, dans la respiration, dans les sensations du corps. Relâchement du mental, détente.

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'

Nombre de participants : 2 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.)

Asseyez-vous confortablement... les jambes et bras décroisés...

Prenez un instant pour ressentir votre corps, le poids du corps sur la chaise...

Les contacts avec la chaise..., les pieds au sol..., vos mains sur vos cuisses...

Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration...

Et observez les sensations de l'air qui entre dans vos narines et gonfle la poitrine...

L'air qui entre... et qui sort...

Inspirez et expirez lentement... confortablement...

Juste ressentir, la respiration...

Rien à penser... Juste respirer et ressentir...

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

(1 à 2') ...

Maintenant, à votre rythme, préparez-vous à revenir ici, dans cette pièce, dans ce groupe...

Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et étirez-vous...

Partage : comment avez-vous vécu cet exercice ? Qui veut s'exprimer ? Est-ce difficile ? Est-ce utile pour apprendre à se détendre ?...

Voir également : « **Gonfler le ballon** »

Respiration accompagnée

Type d'activité : accompagnement de la respiration d'un participant, en sous-groupes.

Objectif : Pour le participant allongé : ressentir le soutien du groupe. Faire confiance et s'abandonner. Pour le groupe : exprimer son soutien à celui qui est allongé.

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 : 4 à 30+ participants

Matériel : tapis de sol.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

(Démontrer d'abord avec un seul groupe de 4 ou 5).

Un des participants s'allonge sur un matelas (ou tapis de sol) sur le ventre (pour plus de sécurité) ou sur le dos, les bras le long du corps. Il se détend le plus possible. Les autres participants se placent de chaque côté de lui, à genoux, ou sur les talons. L'animateur essaie de trouver le rythme de la respiration du participant allongé. Une fois qu'il l'a trouvé, il l'indique au groupe en marquant ce rythme à l'aide de mouvements de la main. Quand le groupe est bien dans le rythme, les participants posent leurs mains sur le participant allongé, puis pressent légèrement sur le corps lorsqu'il expire, et relèvent leurs mains lorsqu'il inspire. Le groupe essaie de respirer au même rythme que la personne allongée. Le groupe répète ce geste plusieurs fois de suite pendant 2 à 3 minutes. À la fin, le groupe retire ses mains, se relève et se remet en cercle en attendant que le participant allongé émerge.

À tour de rôle chaque participant s'allonge sur le matelas.

La consigne peut comporter d'autres instructions de détente, en fonction de ce qui a déjà été exploré avec la groupe. L'exercice se fait EN SILENCE.

Conseils d'animation :

L'exercice n'est pertinent que si le participant allongé est bien décontracté. Au cas où il ne le serait pas, il vaut mieux arrêter.

Cette activité peut s'enchaîner après le « **Slapping** ». Après une phase de tension, elle permet aux participants de se recentrer sur eux-mêmes. Pour certains participants très réceptifs, il peut y avoir un effet d'endormissement. Dans ce cas, le groupe doit

être encore plus délicat lorsqu'il est temps de faire revenir à la réalité le participant allongé.

Au cas où le rythme de respiration est trop irrégulier ou trop rapide, il faut attendre qu'il se régularise et au besoin aider le participant allongé à trouver un rythme régulier plus détendu.

Variantes :

Les participants trouvent d'eux-mêmes le rythme de la respiration, sans l'intervention de l'animateur.

L'exercice peut aussi se pratiquer en binômes ou en trinômes : un participant s'allonge et l'autre (ou les deux autres) l'aide à respirer.

Notes

(Les) Rituels d'ancrage corporel ⁽²⁾

Type d'activité : petits rituels courts.

Objectif : échauffement, ancrage corporel, présence, éveil, 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 : 5 à 10'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Matériel : aucun

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

8 sections :

- (1) Tonicité musculaire
- (2) Mobilisation des différentes articulations du corps
- (3) Mobilité du visage
- (4) Contact tactile (le toucher)
- (5) Équilibre / Verticalité
- (6) Respiration
- (7) Écoute auditive
- (8) Exercices de visualisation

(1) Tonicité musculaire

Pourquoi ?

En travaillant sur les contrastes, l'enfant va « décharger » son énergie tout en apprenant à mieux connaître son corps. On lui permet de libérer ses tensions musculaires.

(1.1) Jouer sur le contraste « contraction / relâchement »

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Se durcir et serrer les dents, fermer les poings, contracter les bras, les épaules, le ventre, les fesses, les cuisses et les mollets (tout ensemble ou de façon anarchique sous la dictée du maître) ... puis : « ouf ! », relâcher tout.

² Source : « Des rituels corporels pour mieux apprendre en classe » (PDF gratuit disponible sur internet). Interlocuteurs : CPD et CPC à spécificité EPS du département de Maine et Loire.

Se laisser envahir par une sensation de bien-être...

Recommencer plusieurs fois en essayant d'allonger et d'intensifier les contractions.

Lorsqu'on le souhaite, ouvrir les yeux, bouger la tête, pianoter avec les doigts et remuer les pieds. Bailler, s'étirer puis tapoter les différentes parties du corps pour les réveiller.

(1.2) Jouer sur le contraste « mobilité / immobilité »

Position : debout

Faire vibrer tout son corps comme si l'on tenait un marteau-piqueur.

Secouer les bras, puis les jambes (boxer, jouer au foot).

S'immobiliser doucement, coller ses pieds au sol, écarter un peu les jambes, fléchir légèrement les genoux, redresser le dos, placer les bras le long du corps et garder la tête haute comme si elle était accrochée au plafond par un fil.

Prendre conscience de sa respiration désordonnée et essayer de la maîtriser.

(1.3) Jouer sur le contraste « toucher énergique / en douceur »

Position : debout ou assis sur la chaise.

- 1) Se masser énergiquement la nuque, les bras, les mains, les jambes, les pieds et le tronc.
- 2) Tapoter du bout des doigts, les mêmes endroits.
- 3) Frotter doucement, paumes ouvertes, les différentes parties du corps.
- 4) Fermer les yeux. Remarquer les sensations de chaleur, de douleur, de fermeté, ...

(2) Mobilisation des différentes articulations du corps

Pourquoi ?

Elle permet de délier les articulations pour diminuer les tensions parasites et rendre le corps plus disponible.

L'enseignant devra veiller à :

- travailler dans la concentration et la lenteur.
- varier les exercices dans leur présentation.
- travailler avec ou sans support musical.
- la position assise ou debout : les pieds parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

(2.1) Mobiliser l'articulation du cou

Position : debout ou assis sur la chaise.

- incliner la tête latéralement.
- tourner la tête à droite et à gauche en regardant au-dessus de l'épaule.
- Incliner la tête en avant en posant le menton sur la poitrine et en arrière, en montant le menton vers le plafond.
- Tourner la tête en passant par tous les points, dans un sens, dans l'autre.

(2.2) Mobiliser les articulations du membre supérieur

Position : debout ou assis

Articulation de l'épaule :

- monter et abaisser l'épaule (comme si on était tiré par un fil) : une par une, les deux ensembles
- faire un cercle avec l'épaule, une par une, les deux ensembles, en opposition (en sens inversés), dans un sens, puis dans l'autre.
- monter une main devant soi, au-dessus de la tête, puis en arrière en la suivant du regard. La ramener par le même chemin ; avec l'autre main puis les deux.
- monter un bras au-dessus de la tête, l'autre, les deux ; les descendre en les relâchant.

Articulation du coude :

- fléchir et étendre le coude
- explorer la mobilisation de l'articulation du coude.

Articulation du poignet :

- fléchir et étendre le poignet.
- Incliner le poignet à droite, à gauche.
- secouer les poignets énergiquement.
- faire tourner les poignets dans les deux sens.

Articulations inter-phalangiennes :

- fléchir et étendre les doigts au niveau des phalanges.

(2.3) Mobiliser l'articulation de la colonne vertébrale

Position : assis

- Incliner le buste vers l'avant
- Placer le buste avec le dos plat comme si la tête était tirée vers le haut ;
- Monter le sternum vers le haut
- Enrouler la colonne vertébrale en laissant tomber la tête lentement vers l'avant entre les genoux. Sentir dans ce mouvement, le dos qui s'arrondit.
- De cette dernière position, dérouler la colonne et sentir les vertèbres qui s'empilent les unes sur les autres. La tête remonte la dernière. Sentir dans ce mouvement, le dos qui devient plat.

Position : debout

- Incliner le buste latéralement vers la droite puis vers la gauche, pieds écartés de la largeur du bassin, tête et bras relâchés.
- Enrouler la colonne vertébrale en laissant tomber la tête lentement vers l'avant entre les genoux. Sentir dans ce mouvement, le dos qui s'arrondit.
- De cette dernière position, dérouler la colonne et sentir les vertèbres qui s'empilent les unes sur les autres. La tête remonte la dernière. Sentir dans ce mouvement, le dos qui devient plat.

(2.4) Mobiliser l'articulation du bassin

Position : debout

- déplacer le bassin vers la gauche, vers la droite (placer les mains sur la crête iliaque ; fléchir les jambes pour permettre une meilleure mobilisation du bassin).
- déplacer le bassin de l'avant vers l'arrière.
- dessiner un cercle en passant par tous les points (avant, droite, arrière, gauche, retour au centre), dans un sens, dans l'autre.

(2.5) Mobiliser les articulations du membre inférieur

Position : debout ou assis

Articulation du genou :

- fléchir et étendre le genou

Articulation de la cheville :

- faire tourner les chevilles vers l'intérieur et vers l'extérieur
- fléchir et étendre les chevilles

Articulation des orteils :

- fléchir et étendre les orteils.

Articulations orteils-chevilles :

- monter sur les orteils

(3) Mobilité du visage

Pourquoi ?

La musculature du visage offre de multiples possibilités. En mobiliser les différents éléments ensemble ou indépendamment nécessite concentration et procure détente.

(3.1) Mobiliser les muscles du visage

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Plisser le visage (front, yeux, nez, joues, menton) comme une vieille pomme ; tenir quelques secondes.

« Repasser » avec la main (la peau devient lisse, le visage se détend) ; ouvrir les yeux et sourire. Recommencer très vite, puis en rythme, puis au ralenti ; sentir ce qui se passe.

Faire un visage gai, sérieux, triste ; sentir les différences.

Faire des grimaces avec les différentes parties du visage.

« Repasser » avec la paume de la main pour reprendre un visage normal.

(3.2) Mobiliser les yeux

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Ouvrir et fermer les yeux rapidement, puis de plus en plus lentement (paupières lourdes).

La tête étant fixe, regarder en haut, en bas, à gauche, à droite, en haut et à gauche, en bas et à droite, ... ; faire tourner les yeux dans un sens, puis dans l'autre. (On peut ajuster ces exercices au rythme de la respiration).

Le regard étant fixé sur un point, déplacer la tête vers le haut, vers la droite, ...

Suivre des yeux un objet ou un point imaginaire qui se déplace n'importe où, en zigzag, ...

Fermer les yeux en serrant bien fort les paupières, puis les laisser s'écarter en sentant ce qui se passe ; recommencer plusieurs fois.

(3.3) Mobiliser le nez et la bouche

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Faire le nez de gorille en écartant et en ouvrant bien les narines ; faire le nez de lapin en faisant bouger le bout de son nez ; ouvrir une narine, puis l'autre ;

Promener sa langue dans sa bouche, la presser contre ses dents, la faire glisser sur les gencives, lui faire caresser l'intérieur des joues, ...

Déplacer la mâchoire inférieure vers le bas, vers la droite ; claquer des dents ; sourire en montrant ou en cachant les dents.

Mordre ses lèvres, les cacher à l'intérieur de la bouche, les tendre en avant, les plisser ; placer sa lèvre inférieure sur la lèvre supérieure, et vice-versa.

Dire des lettres, des mots ou des phrases normalement, puis en articulant exagérément, puis avec les dents serrées, puis avec les lèvres fermées, puis sans bouger la langue.

(4) Contact tactile (le toucher)

Pourquoi ?

La peau est une surface de communication avec autrui qui garde les traces laissées par les relations. La peau porte une mémoire sensorielle du corps intimement liée à des états émotionnels. Certains enfants ont été privés de cette intimité essentielle ; pour d'autres ce contact peut être lié à des peurs, des angoisses car les frontières de la personne ont été outrepassées. Le toucher met en jeu le besoin fondamental de contact tactile ; il est un des sens le plus important pour la construction de la personne.

Le travail de contact de l'enfant va lui permettre :

- de prendre conscience des propres limites et du volume de son corps
- de porter une attention et une présence à son propre corps et au corps de l'autre.

(4.1) Massages sur soi pour réveiller le corps

Position : debout.

Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage.

Ensuite, frotter énergiquement les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds...

Fermer les yeux et prendre conscience des sensations.

(4.2) Massages sur soi pour réveiller le corps

Position : debout.

Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage.

Ensuite, épousseter par petits mouvements vifs et rapides les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds...

Fermer les yeux et prendre conscience des sensations.

(4.3) Massages sur soi pour relâcher le corps

Position : debout.

Pétrir avec les mains les muscles des différentes parties du corps : les paumes de mains, les épaules, les bras, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets...

Fermer les yeux et prendre conscience des sensations.

(4.4) Massages sur soi pour se calmer

Position : debout.

Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage. Puis caresser doucement les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds...

(4.5) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience corporelle

Position : debout, par deux.

Un enfant pose quelques secondes la main sur une partie du corps de son partenaire qui a les yeux fermés (ex : la main sur le front puis sur la nuque, l'épaule, la main, le coude, le genou, le pied, la cuisse, le mollet...).

Celui qui a les yeux fermés visualise la partie du corps touchée et sent le contact de la main sur son corps (la chaleur, la pression de la main...).

(4.6) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience du volume du corps

Position : debout, par deux.

Un enfant pose quelques secondes les deux mains sur une partie du corps de son partenaire (une main à l'avant et l'autre à l'arrière comme pour entourer la partie du corps), pour lui faire prendre conscience du volume de la partie touchée (ex : une main sur le front et l'autre sur la nuque ; une main sur le tibia et l'autre sur le mollet. Celui qui est touché a les yeux fermés et visualise le volume de la partie du corps touchée.

(4.7) Massages sur le corps d'un partenaire

Position : debout, l'un derrière l'autre.

L'enfant masse les parties du corps de celui qui est devant en les frottant avec la paume de la main.

Idem avec l'action de caresser, épousseter, pétrir, de manière à explorer différentes façons d'entrer en contact tactile avec un partenaire.

(5) Équilibre / Verticalité

Pourquoi ?

La prise de conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps permet à l'élève une présence à son propre corps pour se recentrer. « S'enraciner » pour s'ancrer physiquement dans la réalité, c'est avoir conscience des relations entre le bas et le haut du corps, c'est sentir la répartition du poids du corps sur les appuis, c'est lutter contre la pesanteur.

(5.1) Prendre conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps en position debout

Position : debout, immobile ; les pieds parallèles à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol comme un arbre avec de fortes racines dans la terre.

Le poids est bien réparti sur les deux pieds. Les orteils s'étaient sur le sol comme un éventail.

Les genoux sont parallèles. Les épaules sont relâchées. Sentir la relation entre les talons et le coccyx, entre le coccyx et le haut du crâne, entre les talons et le haut du crane (comme si on était tiré vers le plafond par les cheveux). Le regard est à l'horizontale.

(5.2) Se balancer pour retrouver la verticalité du corps

Position : debout, immobile ; les pieds parallèles à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol comme un arbre avec de fortes racines dans la terre. Fermer les yeux.

Se laisser balancer vers l'avant en sentant le poids du corps sur les orteils comme si on était poussé par le vent dans le dos.

Se laisser balancer vers l'arrière en sentant le poids du corps sur les talons comme si on était poussé par le vent sur la poitrine.

Se laisser balancer sur les côtés, en dessinant un cercle (avant, côté, arrière, côté) toujours avec les pieds bien enracinés dans la terre.

Sentir le déplacement du poids du corps sur les orteils, les talons, le bord externe droit, gauche, sur le bord interne droit, gauche.

Revenir sur l'axe et retrouver le poids du corps bien réparti sur les deux appuis de pieds.

(5.3) Prendre conscience de la verticalité en position assise

Position : assis sur la chaise ; les pieds sont parallèles, à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol. Les fesses sont à plat et reposent sur des petits os appelés les ischions.

Prendre conscience de la verticalité du corps. Sentir comment le poids est réparti sur les fesses : essayer de se placer au fond de la chaise, au milieu, au bord et sentir ce que cela change dans le corps. Les genoux sont bien parallèles. Les épaules sont relâchées.

Sentir la relation entre les talons et le haut du crane (comme si on était tiré vers le haut par les cheveux). Sentir la position du dos plat et du dos rond. Le regard est à l'horizontale. Essayer de trouver la position qui permet, sans tension, le meilleur état de réception et d'attention.

(6) Respiration

Pourquoi ?

Le travail sur la respiration permet de faciliter :

- La détente musculaire par une augmentation du temps expiratoire. On peut observer plusieurs réflexes respiratoires : bâillements, soupirs, étirements...qui permettent une détente musculaire par une modification du tonus et aboutissent à un relâchement profond, augmentant la disponibilité et la concentration du sujet.
- La circulation des énergies : les échanges gazeux qui alimentent les muscles sollicités par le mouvement, en diminuant les possibilités de crispation, de tensions parasites permettent une meilleure circulation des énergies.
- La stimulation d'énergie.

(6.1) Prendre conscience de la respiration

Position : assis au bord de la chaise, jambes sont allongées et les talons reposent sur le sol. Le haut du dos est placé contre le dossier de la chaise et le bas du dos est décambré.

Vider l'air par la bouche par une expiration active. Le ventre se rentre. Puis laisser l'air entrer et le ventre se gonfler lentement comme un ballon de baudruche. Poser les mains sur le ventre pour sentir le mouvement respiratoire.

(NB : Cet exercice respiratoire permet de détendre le diaphragme et d'obtenir le calme et la concentration.)

(6.2) La respiration accompagne les mouvements à partir de la tête

Position : debout ou sur une chaise, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Incliner la tête lentement vers le bas sur l'expiration (le menton sur la poitrine) et vers le haut sur l'inspiration (les yeux vers le plafond).

Incliner la tête sur le côté droit sur l'inspiration puis ramener la tête face sur l'expiration. Idem, sur le côté gauche.

(6.3) La respiration accompagne les mouvements à partir des épaules, des bras

Position : debout ou sur une chaise, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Épaule : monter une épaule lentement sur *l'inspiration* et la descendre lentement ou la relâcher rapidement sur *l'expiration*. Idem avec l'autre épaule puis les deux.

Bras : monter bras droit en s'étirant vers le haut sur *l'inspiration* et le relâcher rapidement sur *l'expiration*. Idem bras gauche puis les deux.

Bras : balancer rapides de bras d'avant en arrière. Les bras montent vers l'avant sur *l'inspiration* et se relâchent vers l'arrière sur *l'expiration*.

(6.4) La respiration accompagne les mouvements à partir des coudes

Position : debout, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

- Monter les coudes fléchis près du corps, avec paumes de main dirigées vers le plafond comme si on prenait de l'eau ou du sable sur *l'inspiration* et redescendre par les coudes en appuyant sur l'air avec les mains, lentement sur *l'expiration*.

- Placer les coudes fléchis, près du corps, avec mains en flexion puis allonger les bras pour repousser l'air avec les mains sur *l'expiration* et ramener l'eau ou le sable vers soi sur *l'inspiration*.

(6.5) La respiration accompagne les mouvements à partir de la colonne vertébrale

Position : debout, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Laisser tomber la tête lentement vers l'avant en enroulant la colonne vertébrale sur le temps de *l'expiration* puis fléchir les jambes quand la tête passe au-dessus de la ceinture et remonter par le coccyx, les vertèbres s'empilent les unes sur les autres en déroulant la colonne vertébrale sur le temps de *l'inspiration*.

(6.6) La respiration accompagne la tenue de l'équilibre sur un pied

Position : debout, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Monter le genou droit fléchi sur tout le temps de *l'expiration* et tenir en équilibre quelques secondes sur le pied gauche puis reposer le pied au sol sur *l'inspiration*. Idem, sur le pied droit.

(7) Écoute auditive

Pourquoi ?

Les exercices auditifs sont des outils de concentration qui aident l'enfant à conserver sa capacité d'écoute et qui l'entraînent à prêter une oreille attentive et sélective.

(7.1) Reconnaître des bruits

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table, paumes des mains devant les yeux.

Yeux fermés, reconnaître des bruits réels, enregistrés ou imités : la voix d'un camarade, le cri d'un animal, un instrument dans un orchestre, un bruit familier (une chaise qui tombe, une clé dans la serrure, un enfant qui tousse, ...).

(7.2) Se concentrer pour écouter attentivement

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table, paumes des mains devant les yeux.

- 1) Porter son attention sur les bruits les plus lointains que l'on puisse entendre à l'extérieur (voiture sur la route, avion, ...)
- 2) Porter son attention sur les bruits les plus proches à l'extérieur de la pièce (pas dans le couloir, voix du maître dans la classe voisine, ...)
- 3) Écouter les bruits à l'intérieur de la pièce (vêtements froissés, toux, respiration, ...)
- 4) Écouter ses propres bruits (le passage de l'air dans ses narines, les bruits de son ventre, peut-être de son cœur, ...)
- 5) Porter son attention sur des bruits provoqués (claquements de doigts de l'adulte) qui s'espacent, dont l'intensité diminue, qui disparaissent, puis qui réapparaissent.

(7.3) Écouter attentivement pour reproduire un son

Position : debout près de sa table. Ou, mieux encore : en cercle.

Chuchoter une phrase à l'oreille de son voisin qui, à son tour, la chuchotera à son voisin et ainsi de suite. À la fin de la chaîne, vérifier que le message n'a pas été déformé (on peut constituer plusieurs chaînes fonctionnant en parallèle).

(8) Exercices de visualisation

Pourquoi ?

Tout en développant l'imagination et la créativité, la visualisation favorise la relaxation, la concentration et augmente la capacité de mémorisation.

(8.1) Se concentrer sur un objet

Position : assis sur la chaise, installé confortablement.

- 1) Observer et palper un objet simple et familier, remarquer sa forme, sa couleur, son poids, sa composition, ...
- 2) Ensuite, fermer les yeux et voir l'objet dans sa tête. Associer cet objet à d'autres, différents : imaginer ce qui entoure cet objet... Imaginer différentes façons d'utiliser cet objet. Imaginer cet objet dans plusieurs situations (dans un autre temps, dans un autre pays, il se transforme en personnage, ...)

(8.2) Visualiser les différentes parties du corps

Position : debout près de sa table.

Fermer les yeux et répéter "dans sa tête" le nom de chaque partie du corps dicté par l'animateur. (Marquez une pause entre chaque élément pour prendre le temps de : percevoir sa forme..., sa position..., le comparer à l'élément symétrique (l'autre côté) ...

(Conseil d'animation : partir de la tête pour arriver aux pieds).

(8.3) Visualiser des images apaisantes

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table, paumes des mains devant les yeux.

Yeux fermés :

- 1) voir des images apaisantes dans sa tête (un voilier qui se balance doucement sur l'eau,...) ;
- 2) ressentir de la chaleur (se voir devant un grand feu de bois) ;
- 3) ressentir de la fraîcheur (se voir en train de marcher dans la neige) ;
- 4) ressentir de la douceur (se voir en train de se rouler dans du duvet).

Rocking

Type d'activité : expression d'attention et bienveillance en sous-groupes.

Objectif : Pour la personne bercée : amener le participant à s'abandonner. Démobiliser le contrôle. Faire ressentir le soutien et la tendresse du groupe. Pour le groupe : exprimer soutien et tendresse. Développer la cohésion.

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 : 6 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les sous-groupes de 7 à 9 participants sont debout, en cercle, assez proches les uns des autres. Un participant, les yeux fermés, les bras croisés sur la poitrine, se met au centre du cercle. Ses pieds sont fixés au sol et il(elle) se tient droit(e). Le groupe, EN SILENCE, le tient par les épaules, le bras, le dos et le berce doucement et tendrement. Le participant bercé se laisse aller le plus possible et s'abandonne aux mains qui le bercent.

Faites une démonstration avec un groupe avant de constituer les autres groupes.

Partage

Conseils d'animation :

C'est un exercice de relaxation qui nécessite un climat de groupe où règne la sécurité, le respect et la bienveillance. Veiller à ce que l'exercice ne tourne pas à la dérision.

Assurez-vous que le cercle soit suffisamment rapproché et que les appuis soient solides. Évitez toute prise de risque inconsidérée.

Variantes :

Voir « **La Quille** » et « **Lévitiation** ».

Savourer l'instant présent

Type d'activité : exploration collective, en brainstorming + expérimentation.

Objectif : présence, ancrage ressources, attitude positive.

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



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

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10-15 minutes.

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Localisation : indifférent. Participants en mouvement.

Déroulement :

1) Activité BRAINSTORMING :

- Que veut dire 'savourer' ?
- Quelles sont les choses que vous savourez pleinement dans votre vie ?
- Combien de fois par jour avez-vous des moments où vous 'savourez pleinement' ? Quels sont ces moments ?
- Qu'est-ce qui nous empêche de 'pleinement savourer' les instants de notre existence ?
- Quelles sont les moments que nous pourrions 'savourer' davantage ?

2) Distribuez à chacun un raisin sec (ou autre petit fruit sec) et invitez, étape par étape, à :

- toucher d'abord, tâter
- ensuite sentir, renifler...
- puis lécher,
- mettre en bouche et sucer
- mordre, mâchouiller
- laisser fondre, goûter...
- avaler
- ressentir l'après-déglutition... les sensations dans la bouche, dans le gosier, dans l'estomac...

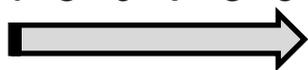
Partage : ressentis et apprentissages

Se lever de 1 à 10

Type d'activité : activité motrice en groupe, pour les petits.

Objectif : échauffement, coordination motrice, compter, esprit de groupe. Être capable de suivre un rythme et de respecter les temps demandés.

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 en cercle.

Déroulement :

Les enfants sont en cercle, accroupis, les bras baissés. Ils vont se lever lentement, à l'unisson (tous en même temps et au même rythme) en comptant de 1 à 10. 1 doit être prononcé tout bas, puis augmenter le volume un petit peu à chaque chiffre. A 10 ils sont tous debout, les bras en l'air, en disant 10 bien fort.

Insister sur l'importance de se regarder et de s'assurer d'être en même temps et au même volume. Veiller à bien graduer la progression du volume et du mouvement. Pour une première fois, l'adulte peut démontrer en même temps.

Variante/prolongation :

1) « Compter » 10 (ou 8) temps pour descendre et se relever, puis frapper (des mains) les temps sans dire les chiffres, puis garder le même rythme sans plus rien dire ni frapper.

2) Toujours sur le même nombre de temps (frappes ou nombres), on fait diverses consignes : se lever, marcher X pas (dans le rythme), garder le silence (immobile), se baisser...

Conseil d'animation : l'animateur/trice participe, dans le cercle. Pour simplifier, si nécessaire, on peut réduire le comptage (de 1 à 6 ; 1 à 8).

Notes

Se sentir 'relax'

Type d'activité : activité individuelle ; jeu de rôle imaginaire.

Objectif : explorer la détente par le jeu de rôle.

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 : 2 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Brainstorming : « Que signifient les mots détente, relâchement, relaxation ? »

Exploration individuelle :

- 1) Si 'Relax' était un **animal**, ou un **arbre**, ou une **plante**... qui ou que serait-il ?... À quoi ressemblerait-il (ou elle) ?
- 2) Fermez les yeux et imaginez ce que serait cette chose ou cet animal 'Relax'... Quelles sont ses principales qualités ?
- 3) Imaginez maintenant que vous **devenez** cette chose ou cet animal 'Relax'. Imaginez être ce « Relax »... Entrez dans ses sensations... Que fait-il ?... Que ressent-il ?... Que voit-il ?... Observez bien ce qui change en vous... Ressentez cette détente se répandre dans tout votre être... Observez comment votre respiration se fait plus lente, plus profonde...
- 4) Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et faites un dessin de 'Relax'...
- 5) Ensuite, préparez-vous à partager votre expérience.

Discussion : la relaxation est un espace intérieur, un état dans lequel on peut toujours choisir de retourner. Une respiration lente et profonde peut vous y aider.

Notes

Slapping

Type d'activité : toucher et accompagnement en sous-groupes.

Objectif : échauffement, mise en lien ; décontraction musculaire. Symboliser la situation de tendresse et de respect du groupe à l'égard d'une personne. Déculpabiliser le contact physique.

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

Matériel : tapis de sol (si nécessaire).

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Démontrer avec un sous-groupe de 7 ou 8. Activité EN SILENCE !

Un des participants s'allonge sur un matelas, sur le ventre (pour plus de sécurité) ou sur le dos, les bras le long du corps. Les autres participants se placent de chaque côté de lui, à genoux ou assis sur les talons. « Nous allons nous concentrer un instant avant d'élever les bras au-dessus de son corps puis de l'effleurer du bout des doigts, en veillant à faire ces mouvements tous bien en rythme ».

Les mains vont ensuite doucement le **tapoter** du bout des doigts, sans exercer de pression. Tous les participants doivent tapoter **au même rythme**.

À tour de rôle, les participants s'allongent sur le matelas.

Conseil d'animation :

Cet exercice de relaxation doit être non-verbal, en silence. L'animateur veille à ce que le(s) participant(s) allongé(s) soi(en)t bien décontracté(s) avant de commencer l'exercice. Plus la cohésion du groupe sera bonne, plus il sera facile pour le groupe de trouver un rythme commun. Il est très important de ne pas terminer l'exercice brusquement, il faut laisser le participant allongé à la réalité revenir à son rythme, de manière progressive. L'exercice « **la respiration accompagnée** » s'enchaîne bien sur cet exercice.

(La) Surenchère

(livret 5)

Un matin dans la jungle

Type d'activité : mouvement créatif.

Objectif : 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) – collègue – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 10'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériel : éventuellement un bruitage de nature, de forêt vierge ; ou une musique appropriée.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les participants sont allongés sur le sol.

L'animateur leur demande d'imaginer être des **animaux dans la jungle** et de mimer la situation suivante :

C'est la nuit. Tous les animaux dorment...

Tout doucement, le ciel s'éclaircit, le jour se lève. Les animaux se réveillent, s'étirent, bâillent, commencent à bouger lentement... (accorder 1 à 2')

Bientôt le soleil va se lever. Il fait clair. Les animaux commencent à se toucher les uns les autres... Ils se parlent en rugissant, en sifflant, en grognant, en aboyant... (1-2')

La jungle s'éveille. Tous participent et entendent les bruits... (1 à 2')

Partage : retour au cercle. Quels ressentis ?

(Le) Vent

Type d'activité : improvisation en mouvement, non-verbale.

Objectif : cette activité permet aux enfants de faire un jeu-de-rôle (jouer le vent) et de s'exprimer par diverses attitudes.

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'

Nombre de participants : 6 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Introduction : invitez les enfants à parler des différents types de vents. Combien de vents différents connaissent-ils ? Il y a une brise douce, un vent léger, les grosses rafales, les tornades, les ouragans. Assurez-vous de mettre en évidence les mots 'légers' et 'forts'.

Ensuite :

- Demandez aux enfants de se déplacer comme s'ils étaient une **brise** très douce.
- Dites-leur que la brise devient maintenant un **vent léger**.
- Graduellement renforcez le vent jusqu'à ce qu'il devienne une **tornade**.
- Puis **inversez** le processus et revenez lentement jusqu'à la brise.

Ensuite :

Demandez ensuite aux enfants de se tenir debout, côte à côte, **sur une ligne**. Le premier enfant commence à représenter la brise douce, puis chaque enfant tour à tour va représenter un vent de force légèrement plus intense, de sorte que le dernier enfant en ligne représente l'ouragan. Le processus peut ensuite être inversé, avec le dernier enfant reprenant la brise douce, puis les autres jusqu'à l'ouragan.

Partage en cercle.

(Le) Voyage

Type d'activité : exercice de visualisation créative.

Objectif : explorer la force de l'imaginaire et de la visualisation ; comparer les différents imaginaires. Mettre en lien ; partager son expérience.

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'

Nombre de participants : 2 à 30+ participants

Localisation : indifférent; joueurs assis, en cercle ou à leurs tables.

Déroulement :

Instructions préliminaires : « *je vais vous guider dans un 'voyage intérieur'. Pour cette activité, je vous invite à vous installer confortablement... Je vais vous proposer un voyage dont le personnage principal sera vous-mêmes. Tout se passera à l'intérieur de vous-même. Vous n'aurez pas à bouger ni à faire le moindre bruit. Mais à l'intérieur de vous-mêmes vous allez pouvoir vivre quelque chose, peut-être voir et entendre des choses, ressentir des choses, peut-être même toucher ou goûter des choses... Pour cette activité, je vous invite à rester le plus silencieux possible, afin de ne pas vous déranger les uns les autres. »*

Commençons. Détendez-vous et portez votre attention vers votre respiration...

Restez bien éveillés, car ce voyage sera passionnant.

Pour commencer, imaginez **un endroit** dans lequel vous vous sentez vraiment « chez vous ». Cela peut être un endroit connu, votre chambre ou votre salon, ou un endroit familier que vous aimez bien. Cela peut aussi être un endroit imaginaire... un endroit qui vous plait... Un endroit bien à vous... et vous vous y sentez vraiment bien... Votre endroit préféré...

Prenez le temps de laisser ce lieu se préciser. Puis regardez autour de vous... Laissez les détails de cet endroit se préciser. Quelle lumière, quelles couleurs, quels objets ?... Quels sont les détails qui attirent votre attention ?...

Quels sons entendez-vous dans cet endroit ?...

Y a-t-il des odeurs ?... Êtes-vous en contact avec quelque chose ? Vos pieds, vos mains touchent-ils quelque chose ?...

Très bien. Maintenant, je vous invite à penser à un voyage que vous aimeriez faire. Pensez à un endroit où vous aimeriez aller. Cela peut être près de chez vous, ou

cela peut être dans un pays lointain..., sur une île, en montagne, n'importe où...

Pensez à une destination, mais n'y allez pas tout de suite...

Prenez d'abord un instant pour penser à la **manière** dont vous allez vous y rendre... Ce sera peut-être à pied, ou en voiture, en train, en bateau ou en avion... Prenez le temps de planifier de façon précise les étapes de votre voyage. Depuis votre lieu familier où vous êtes maintenant, jusqu'à l'endroit où vous allez monter à bord du véhicule qui vous mènera à l'étape suivante... etc. Pensez à chacune des différentes étapes nécessaires.

OK, votre projet de voyage est clair. Maintenant nous allons **préparer les bagages**.

Décidez ce qu'il vous faudra pour ce voyage et donc ce que vous allez emmener. Choisissez un sac ou une valise, selon vos besoins, et prenez le temps d'y mettre exactement tout ce que vous choisissez d'emporter... Prenez le temps d'être précis : vêtement par vêtement, objet par objet... quelles couleurs, quelles textures... quel poids... quelle place dans la valise (ou le sac)...

Voilà, nous sommes prêts à partir. Prenez votre bagage et **quittez votre endroit**...

Si vous n'allez pas loin, ne vous pressez pas. Si vous allez loin, vous allez devoir accélérer un peu. Mais que vous alliez vite ou lentement, prenez bien le temps de ressentir tous les détails de votre voyage. Utilisez vos divers sens. Que voyez-vous, qu'entendez-vous, que sentez-vous lorsque vous parcourez vos différentes étapes... ? (2-3')

Maintenant, nous allons bientôt **arriver à destination**... Franchissez les dernières étapes... Vous y voilà !... Comment cela se passe-t-il ? Que voyez-vous ? ... Qu'entendez-vous ?...

Y a-t-il quelqu'un ?... Est-ce en extérieur ou en intérieur ? Quelles couleurs, quelles odeurs... Qu'allez-vous y faire ?...

Prenez le temps de **vous installer**... puis de vraiment rencontrer ce lieu... de le respirer, le voir, l'entendre... de le goûter... (2')

Maintenant, alors que vous êtes là, dans cet endroit que vous avez choisi... j'aimerais vous demander : quelle est **la personne que vous ne vous attendez VRAIMENT PAS à voir** ici ?...

Eh bien oui, figurez-vous, ELLE EST LA, cette personne. Ça par exemple ! Toi, ici ! ? Ça alors !!! ... et vous prenez le temps de bien la voir, cette personne.

Peut-être est-ce une bonne surprise, ou une moins bonne... Que ressentez-vous ?... Qu'entendez-vous ?... Que faites-vous ?... (1')

Finalement, cette personne s'en va... vous vous retrouvez seul(e).

Puis vous réalisez qu'il est temps pour vous aussi de rentrer chez vous... Peut-être allez-vous d'abord manger ou boire quelque chose... et bien goûter cet endroit et ce lieu...

Puis vous entamez la route du retour. ...et là, le temps s'accélère un peu...

Bientôt vous arrivez déjà à mi-chemin du parcours. Que faites-vous exactement ? Qu'observez-vous ?... Que se passe-t-il autour de vous ?...

Soudain, il y a **un problème**. Quelque chose ne va pas. Est-ce un bruit, une odeur, ou autre chose ?... Oh-la-la, ça ne va pas du tout !!! Que faire ???.....

Puis, vous trouvez une solution... Tu vois ce que c'est, tu as une idée, tu agis... et le danger est écarté...

Maintenant tu es soulagé. Tout va bien... le voyage se poursuit sans encombre...

Et bientôt tu arrives chez toi, dans ce lieu familier que tu aimes tant. Avant d'y entrer, prends le temps de t'en souvenir. Tous les détails de cet endroit familier...

Ce fut un long périple, et tu te sens un peu fatigué. Tu vas pouvoir t'y reposer... Installe-toi bien à l'aise... respire profondément... et bientôt tu vas te sentir plein d'énergie, en pleine forme... lorsque tu ouvriras les yeux...

Partage :

(OPTION : offrez un temps pour **écrire et dessiner** ce qu'on a vécu.)

Quelle expérience avez-vous eue ?...

Qu'est-ce qui vous a surpris dans cette expérience ?

Observez que vous avez tous vécu quelque chose de totalement différent. QUI est le créateur de cette expérience ? C'est VOUS !... Prenez conscience de votre puissance imaginative.

Conseil d'animation :

Cette version peut être abrégée, en fonction du public auquel on s'adresse. La visualisation n'est pas facile pour tout le monde. Il sera utile de proposer des exercices plus simples auparavant, afin d'aider à développer les capacités de visualisation.

Notes

Visualiser le succès

Type d'activité : exercice de visualisation créative.

Objectif : pensée positive ; positiver ; apprendre à créer sa réalité par la projection mentale.

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 : indifférent.

Localisation : participants assis, idéalement 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 la proposition.)

(À lire lentement, avec des temps de silence)

Préparez-vous à faire un petit travail intérieur.

Installez-vous confortablement, bien droits, les jambes décroisées...

Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration... totalement à l'intérieur de vous-mêmes... dans votre corps... dans votre respiration...

Respirez profondément, et détendez-vous...

Imaginez maintenant que vous soyez à la veille d'un examen (un contrôle) difficile et important... Vous avez beaucoup étudié, vous avez révisé les matières... Il faut absolument que vous obteniez un bon résultat... Vous êtes un peu stressés... (10")

Je vous propose maintenant d'imaginer que cet examen se déroule à la perfection... Visualisez le déroulement de cette épreuve du début jusqu'à la fin... Vous arrivez... en confiance... On vous donne les questions... Vous vous mettez au travail... Vous répondez parfaitement... aucune difficulté... Tout se passe de façon idéale...

Vous êtes en confiance, le sourire aux lèvres...

Imaginez vivre cet instant... ressentez la confiance... (2 à 3 minutes)...

Prenez le temps de bien vous imprégner de cette confiance... Respirez-la, laissez-la pénétrer toutes les cellules de votre corps...

À votre rythme, préparez-vous à revenir ici...

Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et étirez-vous.'

Partage :

Comment avez-vous vécu / perçu cet exercice ?

Prolongation éventuelle : voir « **Votre jour de triomphe** ».

Discussion :

Visualiser, c'est utiliser votre puissance créatrice pour vous projeter dans la réalité souhaitée. C'est clarifier ce que vous voulez et installer en vous ce que vous "intentionnez" comme si c'était déjà là. C'est amener le futur dans le présent. Il s'agit moins de « voir » (visuellement) que de « ressentir » les choses comme une réalité intérieure. Le futur EST présent, vous le ressentez, là, maintenant. C'est cette réalité intérieure qui donne corps à vos projets : c'est la loi d'attraction. On attire vers soi ce qui correspond à notre état intérieur. Notre univers fonctionne sur la base de cette loi.

Voir l'activité « **AVOIR-FAIRE-ETRE** » (livret 7).

Notes

Votre jour de triomphe

Type d'activité : relaxation guidée, visualisation créative.

Objectif : apprendre à créer sa réalité par la visualisation créative ; 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 : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : indifférent.

Localisation : participants assis, idéalement 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.)

Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration... Respirez lentement, profondément... Laissez votre corps se détendre... *(proposez éventuellement une détente plus approfondie)*

Imaginez maintenant que vous assistez à une prestigieuse cérémonie de remise de prix... style Oscars, Césars, Palme d'Or... Et là, soudain, c'est vous qu'on appelle sur la scène. Vous vous levez... La foule applaudit... C'est une cérémonie organisée pour honorer une personne très spéciale : VOUS !...

En toute confiance, vous montez les quelques marches qui vous mènent à la grande scène. Tout le monde est heureux... Tout le monde sait ce que vous avez fait et vous apprécie... Une présentatrice est là avec un micro. Elle vante vos qualités, vos mérites... Puis elle vous remet un magnifique trophée et un gros chèque... Vous êtes désormais riche et célèbre... Vous saluez la foule... Vous remerciez... Les gens se lèvent et applaudissent follement... Vos parents sont là, vos amis... tous ces gens vous aiment et vous apprécient énormément... Vous êtes très important(e) pour eux...

Prenez quelques instants pour ressentir et apprécier cet instant...

Vous sentez l'appréciation de tous... et vous ressentez de l'amour pour tous...

Respirez profondément dans cette sensation...

Partage

Yoga détente

Type d'activité : yoga simple pour les enfants.

Objectif : quelques poses simples, étirements et respiration pour aider les enfants à se détendre et à augmenter leur souplesse. Ces exercices favorisent aussi la présence à soi et l'autorégulation de leur espace intérieur.

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 : 2 à 30 participants

Matériel : musique douce et apaisante. Tapis de sol.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

1. Mettez une musique apaisante. Diminuez l'intensité lumineuse, si nécessaire.
2. Demandez aux enfants de se coucher sur le dos dans un espace ouvert assez grand pour qu'ils puissent se mouvoir librement.
3. Dites-leur de prendre cinq respirations profondes, et comptez à haute voix pendant qu'ils respirent.
4. Dites aux enfants de fermer les yeux et de rendre leur corps lourd et mou. Commencez par les orteils et remontez en parcourant tout le corps.
5. Demandez-leur de s'asseoir lentement, les jambes bien droites devant de manière à former un L (tronc-jambes). Ensuite bouger lentement les orteils vers l'intérieur et vers l'extérieur.
6. Demandez aux enfants de tendre les bras vers l'avant. Demandez-leur de faire comme s'ils conduisaient une voiture en tenant un volant, et de tourner le volant un demi-tour vers la gauche, puis vers la droite...
7. Poursuivez avec diverses poses simples et des étirements : demandez aux enfants de s'asseoir avec les jambes par devant, les genoux relevés. Ensuite lever et abaisser lentement les genoux vers les côtés, comme si les jambes étaient des ailes de papillon... Demandez-leur de se coucher sur le ventre et de pousser doucement sur les bras en levant la tête et en regardant vers le plafond...
8. Invitez les enfants à se tenir debout, à lever les bras comme un arbre et à se balancer dans le vent... Puis sur le dos, les jambes en l'air : faire de grands cercles avec les orteils...
9. Pour terminer, on se couche au sol et on détend toutes les parties du corps... Comptez jusqu'à cinq en prenant quelques profondes respirations.

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+)	◆◆	
Ecrire 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 fourmière	(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+)	♦♦
Sauve qui peut !	(6 ans+)	♦♦
Sculpture de groupe	(8 ans+)	♦♦

(livret 4)

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)	(11 ans)	◆◆◆◆	
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)	◆◆◆	
Exiger - 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) ◆	(5 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)
Lévitiation	(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)	◆◆	
Ecoute 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)	◆	
Lévitacion	(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 énergétique / 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 énergique»)◆	◆◆◆◆	(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, ***Education 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)