

Animaux de pouvoir



- Explorer et exprimer ses caractéristiques personnelles de manière non verbale.
- Visibiliser les aspects personnels, les points forts et les préférences de chaque enfant.
- Connaître et célébrer la diversité



AXES :
Connaissance des ressources propres et introspection



GROUPES D'ÂGE :
Enfants de 6 à 10 ans



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

>>> Introduction à l'activité : dynamiser le groupe par le biais d'un jeu

Invitez les enfants à se promener dans la classe.

Proposez différents rythmes de battements de mains et, en disant "Stop", invitez les enfants à imaginer différents scénarios : "Si le sol était" : les enfants doivent réagir en fonction de la phrase. Par exemple : "Si le sol était un gros oreiller de plumes / de la glace / du verre très fragile / un gros animal endormi / une piste de danse", etc.

>>> Première partie de l'activité : Jeu

Invitez les enfants à faire un rapide "balayage" de leur corps, en commençant par les pieds et en terminant par les yeux, en faisant de petits mouvements de chaque partie du corps.

Introduisez ensuite le jeu "La petite boîte s'ouvre" : chaque enfant doit trouver une place dans l'espace, en s'éloignant de ses camarades de manière à ce que, les bras tendus, ils ne se touchent pas. L'espace autour de leurs pieds sera la "petite boîte".

Avec de jeunes enfants, les éducateur-trices peuvent dessiner à la craie un carré sur le sol correspondant à la boîte de chaque enfant. "Nous nous accroupissons sur le sol. Nous nous accroupissons sur le sol et nous nous tenons à l'intérieur de la boîte fermée, les yeux fermés. Lorsque je dis "La boîte s'ouvre et sort...", vous vous levez et faites semblant d'être ce que j'ai dit, par exemple : La boîte s'ouvre et sort le vent. Comment le vent sort-il, comment se déplace-t-il ?

Donnez plusieurs exemples pour que cela soit clair.

Explication :

Chacun-e créera sa propre façon d'être vent, printemps, tronc, peur,... Il est important d'essayer de réaliser cette partie de l'activité en silence, afin de minimiser les influences de l'un-e sur l'autre.

Entre deux exemples, il est important de les laisser "rentrer dans leur petite boîte" et de leur permettre d'y rester en silence pendant quelques instants.

Donnez enfin les slogans "J'ouvre la boîte et j'en sors très heureux-se", "...très en colère", "...très courageux-se"...je suis un animal très fort", "...un animal effrayant", "...un animal joueur...", "...tendre", "...timide", "...très timide", "...tendre", "...timide".

Maintenant, en laissant une pause, "la petite boîte s'ouvre et je sors sous la forme d'un animal qui me ressemble / avec lequel je me sens à l'aise", "...un animal très fort".

>>> Deuxième partie de l'activité : sculpter mon animal.

Invitez les enfants à prendre un morceau d'argile de la taille de la moitié d'une pomme, à s'asseoir (sur les chaises de la classe ou sur le sol) et, sans lâcher le morceau d'argile, à lui donner la forme d'une boule. Il ne suffit pas de "rouler" l'argile sur la surface pour y parvenir ! (voir les vidéos Working with Clay Waldorf Fourth Grade et Free Waldorf Clay Modeling Lesson) et à partir de là, sans arracher des morceaux de l'argile ! Invitez les enfants à façonner l'animal qu'ils ont imaginé / ressenti.

Expliquez-leur que le visage et les pattes seront travaillés à la fin (ils travailleront en poussant avec leurs doigts et en créant progressivement la forme de l'animal).

>>> Troisième partie de l'activité : l'apprentissage chez l'animal

En petits groupes, travaillez sur les qualités, les habiletés et la sagesse de chaque animal. Vous pouvez poser des questions telles que :

Comment cet animal résout-il les problèmes ?
Quelles sont ses ressources ?

Et en ce qui concerne les enfants :

En quoi votre animal vous ressemble-t-il ?

Dans quelles situations de votre vie cette compétence peut-elle être utile et dans quelles situations est-elle moins utile ?
Voulez-vous emprunter une qualité à l'animal d'un de vos amis ?



Pour les enfants plus âgés (10 ans et plus), une feuille de travail peut être créée pour que les enfants travaillent individuellement sur ces questions.

>>> Clôture de l'activité :

Racontez un mythe, comme l'histoire du phénix, ou une fable qui met en valeur les capacités d'un animal, ou encore un récit autochtone sur la transformation en animal.



QUAND :

À tout moment pendant le déroulement de l'atelier

MÉTHODOLOGIE :

Art-thérapie

PRÉPARATION :

Connaissances préalables

Il est recommandé de lire sur le sujet des "animaux de pouvoir" en relation avec les traditions autochtones. Préparez le matériel de l'histoire et la pâte à modeler pour faciliter l'activité.



DURÉE : 1h30 minutes



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

Il est recommandé que le formateur ait lui-même pratiqué l'activité de modélisation.

Il est utile de former des paires d'enfants qui s'entendent bien (avec l'aide de l'enseignant) et de leur demander de dessiner ensemble. Ils dessinent chacun de leur côté, mais s'aident et se soutiennent mutuellement.

De plus, pour créer une atmosphère relaxante, une musique d'ambiance peut être diffusée pendant la période de dessin.

Pour l'exposition : rendre le moment plus dynamique, afin que la présentation des caractéristiques de l'animal ne devienne pas ennuyeuse : par exemple, une phase expérimentale peut être ajoutée, les enfants peuvent imaginer être dans l'eau, dans l'air et sur terre, afin d'accroître leur imagination et de pouvoir choisir entre de nombreux animaux possibles, même des animaux fantastiques.

Il est également important de trouver des moyens d'approfondir les caractéristiques des animaux choisis afin d'étudier ensemble les différences, les diversités, les valeurs et les sensibilités de chacun.

CADRE THÉORIQUE :

Proposition basée sur la croyance dans les "animaux de pouvoir" du chamanisme.

Les animaux de pouvoir fonctionnent comme un guide très personnel qui peut se manifester à différents niveaux (voir des exemples d'animaux de pouvoir et leurs caractéristiques dans : Power Animals : How to Connect with Your Animal Spirit Guide de Steven D. Farmer). Dans les sociétés modernes, et avec une vision plus eurocentrique, de petites cérémonies de musique, de rythme et de danse ou des méditations sont générées pour trouver son animal de pouvoir, ce qui est évidemment très différent de ce qui se passait dans les sociétés pré-capitalistes. Cependant, c'est une bonne excuse pour travailler sur des activités méditatives, la relaxation et la reconnaissance du corps, le centrage et l'introspection. Il permet aux enseignant-es de travailler sur les différences individuelles, de valoriser la diversité et de détecter les valeurs et les sensibilités des enfants.



MATÉRIAUX :

- Beaucoup d'espace pour pouvoir bouger
- Tables et chaises
- Des documents graphiques ou des objets que l'éducateur-trice peut utiliser pour illustrer la première partie. Par exemple, une brève histoire du Phoenix (lien ci-dessous) peut être utilisée.
- Chiffons pour essuyer les surfaces une fois le travail terminé.
- Pâte à modeler, environ 400 grammes par personne
- Récipients contenant de l'eau pour humidifier la boue
- Une surface sûre pour laisser sécher les pièces

Lettres de sentiments



- Améliorer l'intelligence émotionnelle introspective et relationnelle (Goleman).
- Favoriser l'empathie au sein du groupe
- Aider à la création de groupes



AXES :
Gestion des émotions



GROUPES D'ÂGE :
Groupes de 10 à 20 enfants de 6 à 12 ans.



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

» Première partie de l'activité : Jeu

Invitez les enfants à s'asseoir en cercle et, à tour de rôle, à tirer une carte et, debout au centre, à mimer le sentiment, tandis que les autres participants doivent le deviner.

Entre-temps, dressez une liste d'émotions au tableau.

» Clôture de l'activité :

Pour le débriefing, plusieurs questions peuvent être posées en groupe :

Comment s'est déroulée cette expérience ?

Est-il préférable d'être spectateur-trice et acteur-trice ?

Connaissez-vous d'autres émotions et à quelles situations de votre vie quotidienne sont-elles liées ?





QUAND :

Cet exercice est important au début du processus, pour développer un alphabet émotionnel commun. Il ne peut pas être utilisé comme brise-glace, car il exige une certaine ouverture des individus et du groupe ; de plus, chaque enfant est exposé au regard du groupe. L'exercice implique également d'être suffisamment libre pour utiliser son propre corps.



MATÉRIEL :

Lettres de sentiments : elles peuvent être créées en s'inspirant de la ressource suivante :

<https://empathiceurope.com/online/courses/cards-of-feelings-and-needs/modules/feelings-cards/>

MÉTHODOLOGIE :

Jeux théâtraux

PRÉPARATION :

Il est recommandé de commencer par un exercice pour donner confiance au groupe, pour dynamiser l'atmosphère ; en particulier un exercice qui implique le mouvement, l'utilisation du corps, ce qui aidera à se sentir plus à l'aise dans l'activité.



DURÉE : 20-30 minutes en fonction de la taille du groupe



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

S'il est perçu que l'exercice peut être ennuyeux, augmentez la vitesse et l'énergie ; en travaillant avec des groupes d'enfants, il est important de fournir des conseils cohérents.

Il peut être utile d'ajouter un moment d'expérience sensorielle guidée avant le mime. Pour les faire entrer dans le corps et dans l'évocation de situations dans lesquelles les enfants ont pu ressentir telle ou telle émotion.

Exemple :

"En marchant dans l'espace, essayez de ressentir les différentes émotions dans votre corps (aidez-les à imaginer les différentes situations : vous marchez dans la boue, la boue est collante et odorante, vous tombez dedans, vous sentez avec vos mains que quelque chose bouge, c'est peut-être un serpent ou un crocodile, vous vous enfuyez, vous trouvez un rocher sur lequel grimper pour vous sauver, une légère pluie fraîche commence à laver toute la saleté, vous pouvez courir librement et proprement, vous rencontrez vos ami-es...)."

Vous pouvez appeler deux ou trois enfants à la fois et leur demander de se mettre d'accord pour mimer ensemble une émotion que la classe devra deviner.

CADRE THÉORIQUE :



Raconter une histoire



Traiter une expérience difficile avec le détachement et la liberté que permet une approche créative



AXES :
Connaissances des ressources propres



GROUPES D'ÂGE :
Enfants



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

» Première étape de l'activité : Le souvenir

Racontez au groupe une courte histoire d'épreuves et de difficultés surmontées, de préférence une histoire qui vous est arrivée personnellement.

Il est important qu'à la fin de l'histoire, le/la personnage principal-e ait appris, amélioré ou apporté quelque chose aux autres. Invitez ensuite les enfants à penser à une situation récente dans laquelle iels ont rencontré un problème, un conflit ou une frustration. Créez des paires et, à tour de rôle et sans s'interrompre, chaque paire échange son histoire.

» Deuxième étape de l'activité : Raconter

Invitez les enfants à choisir l'une des deux histoires pour répondre aux questions :

Quel est le problème ?

Quel est le risque que vous avez pris ?

De quoi avez-vous eu besoin ou auriez-vous eu besoin pour le surmonter ?

Qu'avez-vous appris ?

S'iels ne parviennent pas à se mettre d'accord, iels peuvent utiliser des éléments des deux histoires pour "faire grandir les histoires".

À partir de là, invitez-les à transformer leur personnage en super-héros / super-héroïne (il ne peut PAS s'agir d'un personnage qui existe déjà ou d'une copie) qui possède les compétences nécessaires pour résoudre le problème comme le font les vrai-es super-héros / super-héroïnes (sans faire de mal et en faisant du bien aux autres). Il leur est demandé d'écrire en quatre phrases les moments importants de l'histoire, en se basant sur la structure suivante :

Le/la protagoniste rencontre l'obstacle / le problème / le/la méchant-e :

Vous vous sentez perdu-e, qu'en pensez-vous ?

Vous savez comment résoudre le problème, quelle compétence allez-vous utiliser ?

En le résolvant, il ou elle apprend quelque chose qui fait de lui ou d'elle une meilleure personne et un plus grand pouvoir :

Chaque paire crée sa bande dessinée sur l'une des feuilles de travail fournies (voir annexe) en se basant sur sa nouvelle histoire.

» Clôture de l'activité :

Chaque paire accroche sa bande dessinée au tableau et le groupe l'observe. L'enseignant-e pose des questions sur le parcours des personnages, leurs difficultés, leur apprentissage et la manière dont cette aventure peut renforcer le protagoniste et les autres personnes.



QUAND :

Vers la fin du processus d'atelier

MÉTHODOLOGIE :

Art-thérapie (narration / poétique)
et neurosciences cognitives (intégration
par la narration).

PRÉPARATION

Connaissances préalables



DURÉE : 1h30 minutes



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

Il est important que la tâche de création de l'histoire n'implique pas de pression ou d'attentes élevées mais une écriture ludique et simple qui permet de traiter des situations émotionnellement denses ou cognitivement exigeantes à partir d'un lieu de créativité et de légèreté afin de prendre de la distance et de retraiter à nouveau la mémoire à la lumière des ressources actuelles.

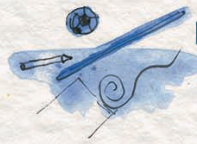
CADRE THÉORIQUE :

Le processus de narration, d'examen et de questionnement à différents niveaux (incorporant des informations cognitives, physiologiques, relationnelles et émotionnelles sur la situation) permet une série d'intégrations :

- Les sensations physiques et les expériences émotionnelles peuvent être retrouvées dans un contexte non menaçant (loin de la situation risquée ou inconfortable), dans la mesure souhaitée, et partagées.
- Les processus cognitifs supérieurs (réflexion, jugement, changement d'idées, planification, attention) sont intégrés dans les souvenirs de situations où il n'y a normalement pas eu d'occasion de fournir une réaction adaptative.
- Intégration bilatérale : l'hémisphère gauche (qui est généralement linéaire, littéral, logique, généralisant, abstrait, lié à la mémoire épisodique, principalement à l'information externe) travaille en collaboration avec l'hémisphère droit (holistique, poétique, lié à des expériences spécifiques, capable d'évaluer le discours de manière subjective, perceptif et lié à la mémoire autobiographique).

Les enfants développent des compétences métacognitives et une plus grande flexibilité en étant capables de regarder leurs histoires à travers la "lentille" du héros ou de l'héroïne. Selon Cyrulnik, les contes, et l'art en général, nous permettent de revivre et de réécrire notre mémoire, offrant des outils pour surmonter les traumatismes et les rendre plus tolérables. Nous retrouvons notre protagoniste, ce qui nous permet d'agir dans le monde avec plus de ressources et de proactivité.

- Daniel Siegel (2018) - Neuropsychologie du nous - Chapitres 3 et 4 : Intégration par la narration.
- Boris Cyrulnik (2001) - Les vilains petits canards
- https://www.ted.com/talks/sarah_kay_if_i_should_have_a_fille



MATÉRIAUX :

- Chaises et tables pour que les participants puissent s'asseoir et écrire confortablement
- Papier à lettres
- Photocopies des modèles de dessins animés (plus de copies que d'élèves)
- Stylos
- Crayons graphite et crayons de couleur ou marqueurs
- 1 exemplaire par couple du guide de rédaction (voir brochure)



Direction d'orchestre



- Faire bouger les enfants, les réveiller
- Rire, s'amuser, créer une bonne ambiance



AXES :
Mouvement physique
et humour



GROUPES D'ÂGE :
Garçons et filles de
tous âges



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

»» Première partie de l'activité :

Invitez le groupe à se placer en cercle. Demandez qui veut être le/la détective. La première personne à se porter volontaire pour être détective quitte la salle. Une fois dehors, le groupe désigne un/une chef-fe d'orchestre. Cette personne suggérera des mouvements de danse que les autres devront imiter. Rappelez le/la détective dans la salle, mettez la musique et commencez à danser en suivant la chorégraphie proposée par le/la chef-fe d'orchestre de manière déguisée. Le/la détective se place au centre du cercle et doit maintenant découvrir qui est le/la chef-fe d'orchestre.

»» Règles du jeu :

Les danseur-ses ne doivent pas regarder directement le/la chef-fe d'orchestre afin de ne pas donner d'indices à la personne qui joue le/la détective.

Le/la chef-fe d'orchestre peut essayer d'induire le détective en erreur.

Lorsque le/la détective trouve le/la conducteur-trice, iel quitte la pièce et devient le/la détective.

Le groupe choisit alors un/une nouveau-el chef-fe d'orchestre et rappelle le/la détective. Et ainsi de suite.



QUAND :

Au début de la journée



MATÉRIAUX :

- Un espace confortable pour bouger et jouer
- Un haut-parleur/une enceinte pour la musique

MÉTHODOLOGIE :

pédagogie non formelle

PRÉPARATION

**Connaissances préalables
Une playlist de musique**



DURÉE : 10 minutes



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE

Accompagnez l'activité d'une musique dynamique.

Nous recommandons par exemple :

Mc Hammer - U Can't Touch This

MC Hammer - I Like To Move It

Reel 2 Real - Stayin' Alive

Bee Gees - Born To Be Alive

Patrick Hernandez - Mambo No 5 - Lou Bega

CADRE THÉORIQUE :

La danse peut contribuer à réduire le stress pour plusieurs raisons :

1. Elle libère des endorphines : lorsque nous dansons, notre corps libère des endorphines, qui sont des hormones produisant un sentiment de bien-être et de bonheur. Ces hormones peuvent réduire le taux de cortisol, l'hormone du stress.
2. Augmenter l'activité physique : la danse est un moyen amusant de faire de l'exercice et d'augmenter l'activité physique, ce qui contribue également à réduire le niveau de stress et à améliorer l'humeur.
3. Amélioration de la socialisation : la danse est une activité sociale qui peut contribuer à réduire le stress lié à la solitude ou à l'isolement. Danser avec des ami-es ou en groupe peut également être un moyen amusant de se rapprocher des autres et d'accroître le sentiment de bien-être.

Labbé, E. E., Schmidt, N., Babin, J. et Pharr, M. (2007). Coping with stress : the effectiveness of different types of dance-movement therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 256-264.



Le moustique



- Dynamiser le groupe
- Rire, s'amuser, créer une bonne ambiance



AXES :
Mouvement physique
et humour



GROUPES D'ÂGE :
Enfants de tous âges.
Minimum 10 participants
Maximum 20 participants



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

» Première partie de l'activité :

Invitez les enfants à se placer en cercle.
Expliquez qu'il y a un "moustique" (imaginaire) dans la pièce. Ce moustique va toujours déplacer trois personnes en même temps.

» 2ème partie de l'activité :

Le "moustique" se déplace au-dessus de la tête d'une personne, que nous appellerons "B". Pour l'éviter, B s'accroupit. B est placé entre "A" et "C". Ces dernier-ères essaient de tuer le moustique en tapant en même temps sur la tête de B accroupi-e. Le moustique se déplace ensuite sur la tête de C. C doit alors également s'abaisser. "B et D applaudissent le moustique, qui se déplace sur la tête de D, et ainsi de suite.

Au début, le rythme sera lent et chaotique. Stimulez l'activité en demandant aux enfants d'aller plus vite et d'être plus synchronisé-es. Cela peut également se faire par élimination. Ceux qui se trompent vont au centre et dérangent les autres joueur-euses pour qu'ils se trompent à leur tour et les rejoignent. Vous pouvez même demander aux joueur-euses éliminé-es de devenir des moustiques.



**QUAND :**

Au début de la journée ou après une pause, avant de reprendre la journée

**MATÉRIEL :**

Aucun, juste une grande pièce vide ou un espace extérieur

MÉTHODOLOGIE :

Pédagogie non formelle

PRÉPARATION

Connaissances préalables



DURÉE : 10 minutes



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE

CADRE THÉORIQUE

Éléphant



- Faire bouger les enfants, les réveiller
- Rire, s'amuser, créer une bonne ambiance



AXES :
Mouvement physique
et humour



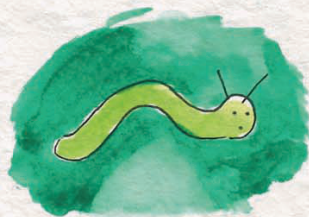
GROUPES D'ÂGE :
Enfants de tous âges



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

>> Invitez le groupe à se placer en cercle, à l'exception d'une personne au milieu. Cette personne doit désigner une personne dans le cercle et dire : "Eléphant" ou "Arbre" ou "Biribiribu" :

- Si vous dites "Eléphant" : la personne pointée du doigt doit mimer un tronc en mouvement, les deux personnes situées de chaque côté doivent faire les oreilles avec leurs bras.
- Si vous dites "Arbre" : la personne nommée doit faire la forme d'un tronc d'arbre avec son corps (bras levés au-dessus de la tête) ; les deux personnes de chaque côté doivent se pencher et faire des fleurs en balançant leurs bras dans le vent ; toutes les figures sont formées en trios avec la personne nommée au milieu.
- Si vous dites Biribiribu, la personne désignée doit dire son nom avant que la personne dans le cercle ait fini de dire le mot "Biribiribu" (qui doit être dit très lentement).
- Lorsqu'une personne se trompe, elle prend la place au centre et doit, à son tour, désigner une personne dans le cercle et lui donner l'un des trois slogans ("Eléphant", "Arbre", "Biribiribu").



**QUAND :**

avant le début d'une journée ou
lorsque l'énergie du groupe est faible

**MATÉRIEL :**

Aucun, juste un espace
confortable pour bouger, pour
jouer

MÉTHODOLOGIE :

pédagogie non formelle

PRÉPARATION :

Connaissances préalables
Pas nécessaire



DURÉE : 10 minutes

**CONSEILS À L'INTENTION DE LA
PERSONNE QUI S'EN CHARGE :**

Laissez-vous aller au jeu et amusez-vous avec les participant-es !

CADRE THÉORIQUE

Émotion et communication non violente



- Apprendre à identifier, reconnaître et transmettre les émotions
- Apprendre à mieux communiquer lorsqu'on ressent une émotion négative



AXES :
Gestion des émotions et altruisme

GROUPES D'ÂGE :
Enfants



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

» Première partie de l'activité : Image théâtrale des émotions

Invitez les enfants à se promener dans la classe.

Expliquez qu'à un moment donné, vous allez frapper des mains et dire une émotion. À ce moment-là, les élèves devront se lever et jouer l'émotion avec leur corps.
(exemple d'émotions : joie, colère, tristesse, surprise, peur, dégoût, etc.)

Explication :

Tous les êtres humains ressentent ces émotions MAIS chaque personne peut les exprimer différemment. Pour mieux se comprendre et comprendre les autres, il est important de commencer par reconnaître ses propres émotions.

» Deuxième partie de l'activité : Localiser les émotions dans le corps

Collez une affiche de silhouette sur le tableau.

Donnez à chaque élève 4 autocollants : un rouge, un bleu, un jaune et un vert.

Expliquez que l'autocollant rouge représente la colère, l'autocollant bleu la peur, l'autocollant jaune la joie et l'autocollant vert la tristesse.

Montrez-leur la silhouette au tableau et invitez-les à coller chaque émotion (selon la couleur de l'autocollant) sur la partie du corps où ils la ressentent le plus intensément lorsqu'ils éprouvent cette émotion (par exemple, un autocollant rouge / la colère sur les poings, un autocollant bleu / la peur sur l'estomac, un autocollant jaune / la joie sur le visage et un autocollant vert / la tristesse sur la poitrine).

Explication :

Pourquoi est-il important de savoir où nous ressentons nos émotions ? Parce que lorsque nous ressentons trop intensément la colère, la tristesse ou la peur, notre cerveau s'éteint et n'est plus en mesure de communiquer avec les autres. C'est pourquoi il est important d'identifier ces moments et d'apprendre à réagir dans ces situations.

» Troisième partie de l'activité : Communication non violente

Préparez à l'avance et jouez une petite scène pour les enfants dans laquelle un conflit est illustré (par exemple, dans la file d'attente pour la cantine scolaire, un/une enfant se place devant un/une autre enfant qui était déjà debout et attendait tranquillement sans demander la permission, ce qui déclenche une bagarre sans que personne ne l'entende).

Une fois la scène terminée :

Demandez-leur ce qu'ils pensent de ce qu'ils ont vu, ce qu'ils ont senti en voyant la scène.

Introduire les principes de la communication non violente :

Face au comportement d'une personne qui génère des émotions négatives en moi, au lieu de réagir en fonction de mes émotions :

- Je raconte ce qui s'est passé (par exemple : "J'attendais tranquillement dans la file d'attente et tu as sauté devant moi sans demander la permission").
- Je parle de moi et j'exprime mes émotions avec l'expression "je me sens". ("Je me suis senti-e triste et en colère").
- J'exprime ce dont j'ai besoin par l'expression "j'ai besoin de ça". (J'ai besoin que vous me disiez si vous avez une urgence à entrer et je n'aurai aucun problème à vous donner ma place).

Écrire les principes de la communication non violente au tableau de façon à ce qu'ils soient visibles par tous les apprenant-es.

Rejouez la scène en utilisant les principes de la communication non violente.

Demandez aux enfants ce qu'ils pensent de ce qu'ils ont vu dans cette nouvelle scène, des changements qu'elle a entraînés.

Invitez les enfants à jouer une nouvelle scène de conflit, mais cette fois-ci à la récréation, puis à essayer de la modifier en appliquant les principes de la CNV.





QUAND :
Vers le début de la formation



MATÉRIAUX :
non requis

MÉTHODOLOGIE :
théâtre forum

PRÉPARATION :

Préparez une scène simple et courte montrant un conflit entre garçons / filles (par exemple, dans la file d'attente des élèves pour entrer dans la cantine de l'école, un garçon se place devant un autre garçon qui était déjà debout et attendait tranquillement sans demander la permission, ce qui déclenche une bagarre dans laquelle personne n'est entendu-e).

Lire les principes de la CNV :

Je dis ce qui s'est passé

Je parle de moi et j'exprime mes émotions par l'expression "je me sens".

J'exprime ce dont j'ai besoin par la phrase "J'ai besoin de ça".



DURÉE : 60 minutes



**CONSEILS À L'INTENTION DE LA
PERSONNE QUI S'EN CHARGE :**

CADRE THÉORIQUE :



Émotions et empathie



- Comprendre les émotions et leurs fonctions
- Reconnaître les émotions et leurs déclencheurs
- Comprendre le concept d'empathie



AXES :
Gestion des émotions



GROUPES D'ÂGE :
Enfants



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

» Préparation de l'activité :

Invitez les enfants à s'asseoir par deux dans la salle et distribuez-leur 6 feuilles blanches et des crayons de couleur.

» Première partie de l'activité : Présentation des émotions primaires et secondaires

Présentez les 6 émotions primaires et leurs fonctions pour la survie de l'espèce (voir cadre théorique). Au fur et à mesure de leur présentation, collez une affiche avec le nom de l'émotion au tableau, en laissant un espace autour pour que les enfants puissent ensuite coller les images qui les représentent sous chaque émotion.

Ajoutez une liste d'émotions secondaires, puis choisissez 2 ou 3 d'entre elles et représentez-les également.

» Deuxième partie de l'activité : Représentation des émotions

Invitez-les, individuellement, à écrire le nom de chaque émotion sur chaque feuille de papier et à dessiner sur chacune d'elles une situation, une personne, un animal, un objet qui déclenche chaque émotion et à écrire la partie du corps où les enfants ressentent le plus cette émotion (exemple pour la colère : quelqu'un dessine un enfant qui sort ses jouets et écrit "cou", car c'est là qu'il ressent la colère). Au lieu de dessiner, on peut aussi se photographier deux par deux.

Demandez-leur de coller les feuilles ou les photos polaroids autour de la feuille où est inscrite l'émotion en question.

Invitez-les à observer et à partager les dessins ou les photos associés à chaque émotion.

Voici quelques questions :

Existe-t-il des similitudes dans les situations, les personnes, les animaux, les objets qui déclenchent chaque émotion ?

Existe-t-il des similitudes entre les parties du corps où chaque émotion est ressentie ?

» Clôture de l'activité : Explication du concept d'empathie

Enfin, le concept d'empathie et l'importance de connaître d'abord ses propres émotions pour pouvoir reconnaître celles des autres peuvent être expliqués. En outre, reconnaître et nommer les émotions nous permet de les apaiser (voir la théorie ci-jointe).





QUAND :
Après une activité pour dynamiser le groupe



MATÉRIAUX :

- Livre blanc
- Crayons de couleur

MÉTHODOLOGIE :
psychologie cognitive

PRÉPARATION

Connaissances préalables
Se familiariser avec la théorie des émotions et de l'empathie



DURÉE : 1h30 minutes



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

Au lieu de dessiner, vous pouvez également faire des collages ou représenter les déclencheurs de chaque émotion et la partie du corps où elle est le plus ressentie avec de la pâte à modeler.

CADRE THÉORIQUE :



Écoute active



- Renforcer l'écoute active et l'empathie chez les enfants
- Relier les enfants entre eux



AXES :
Altruisme



GROUPES D'ÂGE :
Enfants. Minimum 4 personnes



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

>> Première partie de l'activité : différentes façons de ne pas écouter

Invitez les enfants à se placer en cercle.

Proposez à un enfant de se placer au centre du cercle avec vous.

Demandez-lui de sortir une instruction de l'enveloppe, de la lire en silence et, pendant que vous lui parlez de "ses vacances préférées", de se comporter comme indiqué sur le papier qu'il a sorti. Les autres participant-es se contentent de regarder.

L'enveloppe contient des instructions telles que : "donnez des conseils en permanence", "exagérez vos réactions / émotions", "regardez la personne dans les yeux sans montrer aucune émotion", etc.

Après avoir raconté à l'enfant "ses vacances préférées" pendant 5 minutes, et après que l'enfant a joué son rôle, mettez fin à la scène et demandez aux autres enfants :

- Qu'avez-vous remarqué dans le comportement de (nom de l'enfant) ?
- Qu'ont-ils ressenti en l'observant ?

Demandez ensuite à l'enfant qui était au centre du cercle avec vous :

- Comment t'es-tu senti-e alors que je te parlais de mes vacances préférées ?

À la fin, vous pouvez montrer l'instruction que vous avez reçue au reste du groupe.

Répétez l'activité avec un/une autre enfant, dans ce cas c'est vous qui prenez un morceau de papier dans l'enveloppe avec une instruction et l'enfant raconte ses "vacances préférées". Jouez la situation pendant 5 minutes, puis mettez fin à la scène et posez les mêmes questions aux enfants qui vous observent :

- Qu'ont-ils remarqué dans mon comportement ?
- Qu'ont-ils ressenti en l'observant ?

Demandez à l'enfant qui était au centre du cercle avec vous :

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez raconté vos "vacances idéales" et que j'ai eu cette réaction ?

À la fin, vous pouvez montrer l'instruction que vous avez reçue au reste du groupe.

Si vous estimez que les enfants ont déjà compris l'activité, invitez deux d'entre eux à se placer au centre du cercle pour se répartir les rôles (l'un/une racontera ses "vacances idéales" et l'autre jouera un nouveau rôle en fonction de la consigne qu'il aura prise dans l'enveloppe).

Poursuivez en invitant d'autres enfants à faire l'activité au centre du cercle, avec des instructions supplémentaires tirées de l'enveloppe (tant que l'attention, la motivation et la concentration du groupe le permettent).

>> Deuxième partie de l'activité : écoute active

Revenez au centre du cercle, choisissez un/une autre enfant pour raconter ses "vacances idéales", mais cette fois, au lieu de sortir une instruction de l'enveloppe, montrez au groupe un exemple d'écoute active.

Jouez la situation 5', puis mettez fin à la scène et répétez les mêmes questions aux autres enfants :

- Qu'ont-ils remarqué dans mon comportement ?
- Qu'ont-ils ressenti en l'observant ?

Demandez au garçon / à la fille qui était au centre du cercle avec vous :

- Qu'as-tu ressenti lorsque vous avez raconté vos "vacances idéales" et que j'ai eu cette réaction ?

Expliquez les caractéristiques de l'écoute active et proposez au groupe de se mettre par deux pour la pratiquer.

Explication :

L'écoute active implique la création d'un espace sûr et favorable, qui permette à la personne dans le besoin de s'exprimer, et qui soit donc propice au changement. Pour ce faire, l'auditeur-trice doit essayer d'adopter trois positions par rapport à son interlocuteur-trice :

- Être empathique : comprendre les sentiments, les croyances et les valeurs de l'autre personne, sans s'identifier à elle ni se mettre à sa place, mais en faisant "comme si".
- Être compréhensif-ve et ne pas porter de jugement : considérer l'autre personne de manière positive, accepter son point de vue et, surtout, la respecter, ce qui ne signifie pas nécessairement être d'accord avec elle.
- Soyez authentique : faites preuve d'empathie et d'acceptation envers l'autre personne.

Ces trois postures font appel au langage non verbal, au regard, au ton de la voix, aux gestes, mais aussi à la parole avec les techniques suivantes :

- Reformuler pour éviter les malentendus et montrer que l'on écoute. Il s'agit de reformuler les sentiments, de résumer une déclaration et de toujours demander si elle est correcte ou s'il manque quelque chose. Exemple : Si je comprends bien, la remarque qu'il vous a faite lundi dernier vous a rendue très triste, n'est-ce pas ?
- Posez des questions complémentaires pour clarifier, préciser ou approfondir ce que dit l'interlocuteur. Il est important que ces questions soient principalement ouvertes afin que la personne ne se sente pas attaquée ou interrogée. Exemple : Comment vous êtes-vous vus pour la dernière fois ?
- N'essayez pas de combler les silences lorsque l'autre personne réfléchit ou a besoin d'un moment pour digérer ce qui a été dit.



QUAND :

Une fois que le groupe est minimalement constitué



MATÉRIEL :

Une enveloppe avec les différentes instructions écrites sur des petits morceaux de papier

MÉTHODOLOGIE :

Jeux théâtraux

PRÉPARATION

Connaissances préalables

Écrivez les instructions d'interaction (relatives aux "barrières ou obstacles à la communication") sur des feuilles de papier (chacune sur une feuille différente).

Exemples : "donner des conseils", "exagérer ses réactions / émotions", "lire des messages sur son téléphone portable", "regarder la personne dans les yeux sans montrer d'émotion", "l'interrompre pour lui dire ce que vous auriez fait à sa place", "juger le comportement de la personne".

Préparez une enveloppe contenant toutes les instructions par paire de participant-es.



DURÉE : 30 minutes



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

Selon le degré d'autonomie des enfants, la dernière partie de l'activité, la pratique de "l'écoute active", peut se faire en binôme, tous en même temps, ou un binôme à la fois, pendant que vous les guidez et que les autres enfants observent.

CADRE THÉORIQUE :



Motivations florissantes



- Identifier les activités génératrices de plaisir et de bien-être
- Stimuler la motivation pour mener à bien ces activités



AXES :
Motivation



GROUPES D'ÂGE :
Enfants



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

» Première partie de l'activité : Les fleurs des activités

Distribuez trois fleurs prédécoupées à chaque enfant et invitez-les à écrire au centre de chaque fleur (sans toucher les pétales) :

- Le nom d'une activité qu'ils font souvent et qu'ils aiment faire
- Le nom d'une activité qu'ils ont déjà pratiquée et aimée, mais qu'ils n'ont jamais recommencée
- Le nom d'une activité qu'ils n'ont jamais faite et qu'ils aimeraient faire

» Deuxième partie de l'activité : Les fleurs des activités

Une fois que tout le monde a écrit au centre de sa fleur, demandez aux enfants de coller leur fleur au tableau de la manière qu'ils souhaitent. Suggérez-leur de s'approcher des fleurs, de les lire et d'écrire leur nom sur les pétales des fleurs qui représentent des activités qu'ils aiment aussi ou qu'ils aimeraient faire.

» Clôture de l'activité : Partage des activités

A la fin, chaque élève récupère sa fleur au tableau et s'approche des camarades qui ont inscrit leur nom sur les pétales pour parler de l'activité nommée sur la fleur.

Explication :

Passer du temps avec des personnes motivées et positives peut être contagieux. Le partage avec d'autres personnes peut accroître la motivation et le dynamisme. En outre, le partage avec d'autres personnes offre la possibilité d'un soutien émotionnel. Lorsque l'on est confronté-e à des défis ou à des moments difficiles, le fait d'avoir quelqu'un pour écouter, encourager et proposer d'autres idées peut accroître la motivation à surmonter ces obstacles.



QUAND :

À tout moment

MÉTHODOLOGIE :

Psychologie positive

PRÉPARATION

Connaissances préalables

Dessinez les fleurs sur des feuilles de différentes couleurs, avec un grand centre, pour que les élèves aient de la place pour écrire.



MATÉRIAUX :

- Feuilles colorées (ou fleurs prédécoupées)
- Une grande affiche ou un tableau noir sur lequel les enfants peuvent coller leurs fleurs
- Ruban adhésif
- Stylos et marqueurs



DURÉE : 1h



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

Pour éviter que les élèves ne se focalisent sur des activités liées à l'écran, essayez de les encourager à identifier des activités récréatives, sociales, sportives, artistiques et autres.

CADRE THÉORIQUE :



Hommage aux femmes de ma vie



- Valoriser l'identité féminine et reconnaître l'importance des femmes dans sa propre vie
- Remettre en question les stéréotypes de genre et promouvoir la valeur de l'attention et du respect.



AXES :

Introspection et altruisme

GROUPES D'ÂGE :

Enfants 10 - 12 ans



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

» Introduction à l'activité : écoutez et analysez une chanson ou un poème sur une femme

Proposer d'écouter un poème ou une chanson faisant référence aux femmes, par exemple : María María de Mercedes Sosa

Introduisez ensuite un court dialogue sur la chanson et le sujet.

» Première partie de l'activité : Choisir une femme importante

Invitez les enfants à choisir une femme qui a joué un rôle important dans leur vie (mère, grand-mère, tante, voisine, marraine, amie, etc.) et, s'ils le souhaitent, ils peuvent expliquer pourquoi ils l'ont choisie et ce qu'elle leur a apporté.

Réaliser une fleur avec du matériel artistique (papier et aquarelle / toile colorée / papier de soie) à laquelle sera attaché le nom de la femme.

» Deuxième partie de l'activité : Explication de la situation des femmes

Parlez de la situation des femmes dans la société actuelle. Comment prendre soin des femmes et les valoriser, et comment chaque personne prend soin d'elle-même et se valorise en tant que personne (homme, femme et non-binaire).

Enfin, réalisez une guirlande de fleurs à placer dans un endroit visible de l'école (un arbre, un mur, une vigne, etc.).



QUAND :

Pendant le processus d'atelier



MATÉRIAUX :

- Chanson ou poème sur une femme
- Papier de soie
- Crayons en papier crêpé
- Aquarelles et marqueurs
- Corde ou laine et colle
- Paillettes

MÉTHODOLOGIE :

médiation artistique et éducation populaire

PRÉPARATION

Connaissances préalables

Il est utile de connaître certains des motifs floraux présentés pour s'en inspirer et être prêt-e à soutenir ceux qui ont des difficultés.



DURÉE : 1h30 minutes



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

Il est important de dynamiser le groupe pour éviter que toutes les figures féminines choisies soient caractérisées exclusivement par des caractéristiques liées à l'amour-soin. Bien que ces rôles, normalement féminisés, soient au cœur du bien-être collectif, essayez de trouver des références féminines diversifiées, et pour cela exemplifiez et demandez au groupe : par exemple : quelqu'un a-t-iel pensé à une femme très puissante et entreprenante ?

Faites de la place pour la participation en essayant de motiver ceux qui sont plus silencieux-ses et d'être en mesure de saisir ce qui est pertinent pour renforcer ou poser des questions.

CADRE THÉORIQUE :

Dans la société actuelle, le machisme et la violence à l'égard des femmes sont des réalités persistantes. Nous pensons que le questionner, le verbaliser et nous lier à ces femmes qui ont eu un poids particulier dans nos vies est une manière positive d'aborder le respect, l'égalité et la non-discrimination.



La galaxie sociale



- Connaître le réseau social des participants.
- Renforcer les liens positifs



AXES :
Environnement social de confiance et introspection



GROUPES D'ÂGE :
Enfants



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étape par étape

»» Première partie de l'activité : ma galaxie sociale actuelle

Distribuez une feuille blanche à chaque enfant et fournissez des crayons de couleur et des marqueurs. Demandez aux enfants de dessiner leur galaxie sociale.

Instructions : "Le cercle au centre est vous, en tant que planète. Dessinez les autres planètes de votre galaxie sociale, où chaque planète / lune / étoile représente une personne spécifique (par exemple "mon oncle"), un groupe spécifique de personnes (par exemple "mes voisin-es"). La taille de chaque planète doit représenter l'importance de cette personne ou de ce groupe pour vous et la distance par rapport à votre cercle doit représenter la régularité de vos contacts avec eux. Par exemple, mes grands-parents vivent loin, je les vois très peu, mais je les aime beaucoup. Je les représente donc par une grosse planète, mais éloignée de la planète qui me représente, qui est au centre. Par contre, mes voisin-es d'appartement, je ne les aime pas beaucoup mais je les vois presque tous les jours, alors je les représente avec une petite planète proche de la mienne".

Demandez aux enfants du groupe d'indiquer sur chaque planète dessinée la personne ou le groupe qu'il représente pour elleux.

Une fois qu'ils ont terminé, les enfants peuvent partager leur galaxie sociale avec un-e autre partenaire et se poser mutuellement les questions suivantes :

Êtes-vous à l'aise avec votre galaxie ?

Êtes-vous satisfait-e de la fréquence à laquelle vous voyez les personnes que vous aimez ?

Que manque-t-il à votre galaxie pour vous rendre plus heureux-se ?

»» Deuxième partie de l'activité : ma galaxie sociale idéale

Demandez aux enfants de ranger leur galaxie sociale et donnez à chacun-e une feuille de papier semi-transparent et invitez-les à dessiner leur constellation idéale. Cette fois, ils peuvent ajouter, éloigner, inclure ou supprimer des planètes. La seule chose qu'ils ne peuvent pas faire est d'ajouter des planètes de personnes qui ne sont pas en vie.

»» Troisième partie : améliorer ma galaxie sociale

Une fois la galaxie idéale terminée, demandez aux enfants de revenir à la feuille contenant la galaxie sociale qu'ils ont créée et de placer la feuille semi-transparente contenant la galaxie idéale par-dessus. Ils peuvent partager leurs galaxies avec un-e autre partenaire et se poser mutuellement les questions suivantes :

Quels changements sont apparus dans la galaxie idéale ?

Y a-t-il des planètes qui s'en sont approchées ?

Existe-t-il des planètes qui se sont éloignées ?

Y a-t-il des planètes qui ont disparu ?

Y a-t-il de nouvelles planètes ?

Pouvez-vous imaginer une stratégie pour rapprocher votre galaxie actuelle de la galaxie idéale ?



»» Clôture de l'activité :

Chercher et partager des idées pour améliorer les galaxies de ceux qui le souhaitent.



QUAND :
Une fois que le groupe
se sent en confiance



MATÉRIAUX :

- Papier à dessin A3
- Papier semi-transparent
- Crayons de couleur et marqueurs

MÉTHODOLOGIE :
Art-thérapie

PRÉPARATION

Connaissances préalables
Assurez-vous que chaque participant-e dispose
de suffisamment d'espace pour réaliser l'activité.



DURÉE : 1h30 minutes



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

Certain-es enfants peuvent avoir des galaxies sociales plus petites que d'autres. On peut expliquer que l'important n'est pas la quantité mais la qualité, le fait d'avoir des "planètes vitamines", c'est-à-dire des personnes qui nous font nous sentir bien ou avec lesquelles nous partageons des moments agréables.

Une autre version, si le temps est compté, consiste à leur demander de dessiner la galaxie avec toutes les personnes importantes qui l'entourent, et au lieu de se concentrer sur la distance et / ou la taille de chaque planète, on leur demande simplement de le faire :

- Représenter par des planètes / étoiles des personnes significatives de leur environnement (famille, amis, voisins)
- Nommer la personne ou le groupe qui représente chaque planète
- De noter ce que cette planète / personne leur apporte, ce qu'ils reçoivent d'elle ou ce sur quoi ils peuvent compter : exemples
 - Planète grand-mère : elle s'occupe de moi pendant les vacances, me prépare de bons petits plats, nous jouons à des jeux de société et nous nous amusons.
 - Maman : me donne de l'amour, m'aide en maths, m'aide quand je suis triste
 - Mon amie Sofia : elle m'écoute et me fait beaucoup rire
 - Les voisin-es du 4^e étage : ils m'aident à réparer mon vélo et s'occupent de moi quand papa et maman sont en retard.

L'objectif est de leur permettre d'identifier les ressources externes, les personnes sur lesquelles ils peuvent compter et la manière de les utiliser.

Une fois leur galaxie terminée, ils sont invité-es à la partager avec le reste du groupe.

À la fin, soulignez l'importance de prendre soin des liens / planètes et d'essayer de répéter avec leurs planètes les attitudes / comportements qui sont bons pour elleux-mêmes (ex : aider les autres, donner de l'amour, ...).

CADRE THÉORIQUE :



Mon cerveau dans mon gant



Apprendre à gérer
ses émotions



AXES :
Gestion des émotions
e Introspection



GROUPES D'ÂGE :
Enfants de 8 à 12 ans



DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE DE L'ACTIVITÉ

» Introduction à l'activité :

Introduisez l'activité en disant aux enfants qu'ils vont apprendre ce qui se passe dans le cerveau lorsqu'ils ressentent une émotion désagréable très forte, comme la colère, la frustration, la peur ou la tristesse.

» Première partie de l'activité : Distribution du matériel

Donnez à chaque enfant 1 dessin modèle (avec le serpent, la crinière du lion et les yeux), demandez-leur de colorier les éléments "pour nous préparer à apprendre comment notre cerveau nous rapproche parfois des animaux". Une fois qu'ils les ont peints, invitez-les à les découper.

Distribuez aux enfants des morceaux de ruban adhésif pour qu'ils puissent coller ces éléments, ainsi qu'un gant en latex pour chaque enfant. Suggérez-leur de mettre le gant sur leur main qui n'écrit pas, car ils devront dessiner et coller sur leur gant les éléments qui représenteront leur cerveau.



» Deuxième partie de l'activité : Explication

Expliquez-leur que le cerveau est composé de trois cerveaux :

- 1 Le premier à se former est le cerveau reptilien, le plus primitif et chargé de toutes les fonctions de survie de base telles que la respiration, le fonctionnement du cœur, le contrôle de la température corporelle et les réactions que nous pouvons avoir face à une situation dangereuse : l'attaque, la fuite et la paralysie. Demandez-leur d'ouvrir leur main gantée et de coller le serpent coloré sur la paume, car c'est la partie "reptilienne" du cerveau.
- 2 Une fois que tout le monde a collé le serpent dans la paume de sa main, dites-leur que notre cerveau a continué à évoluer et que, bien des années plus tard, est apparu le cerveau émotionnel, qui est responsable de la génération des grandes émotions telles que la joie, la colère, la tristesse et qui sera représenté par un lion sur le pouce. Invitez-les à coller la crinière du lion en papier autour de leur pouce et à dessiner le museau, les yeux et les mâchoires sur le gant.
- 3 Lorsque tout le monde a représenté le lion sur son pouce, demandez-leur de fermer leur main (où se trouve le gant) pour former un poing. Dites-leur que notre cerveau a continué à se développer, donnant naissance à une nouvelle partie du cerveau, appelée cortex cérébral (dos de la main et doigts) et à la partie plus récente, qui se trouve au niveau des ongles, appelée cortex préfrontal. Proposez-leur de coller les 2 yeux (ou yeux autocollants), l'un sur le majeur et l'autre sur l'annulaire, à l'extérieur des phalanges médianes. Dites-leur que cette partie du cerveau contient la capacité de raisonner, de réfléchir, de comprendre les autres, de réaliser les conséquences de nos actes et, surtout, de calmer nos émotions lorsque nous sommes très en colère ou très tristes.

Expliquez que le cortex préfrontal est en contact avec les deux autres cerveaux (primitif et émotionnel), qu'il en tire des informations et qu'il les analyse. Si nous passons une journée très stressante (par exemple, nous n'avons pas dormi, etc.), le cerveau émotionnel deviendra très actif, le lion s'exprimera avec toute sa force et le cortex préfrontal se déconnectera, laissant notre cerveau émotionnel et reptilien agir, et la seule façon dont le lion et le serpent savent comment réagir est d'attaquer, de s'enfuir ou de se paralyser, ce qui peut entraîner des problèmes avec les personnes que nous aimons. Lorsque nous sommes dans cette situation, nous ne pouvons pas prendre de bonnes décisions (nous dirons des choses que nous ne voulions pas et que nous regretterons), parce que nous sommes déconnectés de notre partie évoluée qui peut gérer les émotions et les réactions.

Pouvez-vous imaginer des situations de ce type, dans lesquelles vous pouvez vous "déconnecter" et agir comme un reptile (en devenant impuissant-e, en s'enfuyant en paniquant ou en attaquant violemment) ou comme un lion furieux ? Comment nous sentons-nous à ce moment-là ? Et après ?

Ce que les neurosciences recommandent, c'est que lorsque nous nous trouvons dans ces situations, nous ne devons pas prendre de décisions, parler à des personnes qui nous sont chères ou nous mettre dans une situation dangereuse, nous devons trouver un moyen de nous détendre. En se relaxant, le cerveau comprendra qu'il n'est pas dans une situation dangereuse et la partie évoluée pourra se réintégrer et nous pourrions prendre de bonnes décisions rationnelles, en accord avec le cerveau évolué.

Mais nous devons apprendre des stratégies pour nous détendre, pour reconnecter l'ensemble de notre cerveau humain (ici, nous fermons la main pour montrer à nouveau ce qui se passe lorsque nous retrouvons le calme). Pouvez-vous donner des exemples ?

Si le groupe ne se sent pas prêt, vous pouvez discuter des moyens de reprendre le contrôle / le calme : créer un espace calme, où nous pouvons réintégrer notre cerveau ou respirer profondément, méditer, écouter de la musique, courir, prendre un bain. Résultat : nous pouvons prendre de meilleures décisions.

La solution est de connaître le fonctionnement de notre corps, de notre cerveau, afin d'apprendre aux enfants à gérer leurs émotions.

» Troisième partie de l'activité : La bouteille du regard calme

(Cette activité peut apprendre aux enfants comment les émotions fortes peuvent prendre le dessus et comment trouver la paix lorsque ces émotions fortes les submergent).

Les enfants peuvent créer leur propre pot. Il est recommandé qu'ils en créent un par table / groupe, en coopérant : Tout d'abord, prenez un bocal transparent (comme un pot de confiture propre, non étiqueté et muni d'un couvercle) et remplissez-le d'eau presque jusqu'en haut. Ajoutez ensuite une grande cuillère de colle transparente et de paillettes sèches dans le pot. Remettez le couvercle et secouez le pot jusqu'à ce que les paillettes forment un tourbillon.

Enfin, le script suivant peut être utilisé ou modifié pour créer une courte leçon :

"Imaginez que les paillettes sont comme vos pensées lorsque vous êtes stressé, en colère ou contrarié-e : voyez-vous comment elles tourbillonnent et vous empêchent de voir clair ? C'est pourquoi il est si facile de prendre des décisions imprudentes quand on est en colère, parce qu'on n'a pas les idées claires. Ne t'inquiète pas, c'est normal et cela nous arrive à tous (oui, aux adultes aussi).

Regardons maintenant le bocal : commençons par le secouer. Observez ce qui se passe lorsque vous restez immobile pendant un moment et que vous continuez à regarder. Vous voyez comment les paillettes se déposent et l'eau s'éclaircit ? Votre esprit fonctionne de la même manière. Lorsque vous restez silencieux-se pendant un moment, vos pensées commencent à se calmer et vous commencez à voir les choses beaucoup plus clairement. Respirer profondément pendant ce processus d'apaisement peut nous aider à nous calmer lorsque nous ressentons beaucoup d'émotions" (Karen Young, 2017).

Cet exercice aide non seulement les enfants à comprendre comment leurs émotions peuvent obscurcir leurs pensées, mais il facilite également la pratique de la pleine conscience en leur permettant de se concentrer sur les paillettes qui tourbillonnent dans le bocal.

Essayez d'amener les enfants à se concentrer sur une émotion à la fois, par exemple la colère, et commentez la façon dont ils agissent en secouant le bocal, puis laissez les paillettes se déposer.

Les "pots à regard calme" peuvent être laissés dans la classe lorsque quelqu'un est très nerveux ou en colère : ils les secouent et les observent jusqu'à ce que l'étincelle se soit "calmée".



MATÉRIAUX :

Par enfant :

- Gants en latex (1)
- Marqueurs latex 2 couleurs qui écrivent sur le latex
- 1 exemplaire du modèle ci-joint (serpent en papier à découper, crinière et yeux du lion). Vous pouvez également utiliser 2 yeux collants en plastique (achetés dans les magasins de cotillon) et de la laine pour créer la crinière du lion, mais cela demande plus d'habileté et de temps.



Pour 4 enfants :

- 1 pot en verre avec couvercle par table
- Colle : colle scolaire liquide transparente
- L'eau
- Paillettes

QUAND :
Peut être au début d'un module



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE

Pour que les enfants comprennent mieux, on peut mettre un gant sur la main et coller le serpent, le lion et les yeux au fur et à mesure que l'on explique les différents cerveaux. Les gestes d'ouverture de la main, d'étirement du pouce pour montrer comment est le cerveau lorsque nous sommes stressés, et de fermeture de la main, en forme de poing, pour montrer comment nous calmons le serpent et le lion et pouvons mieux réfléchir, seront renforcés.

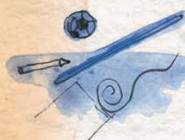
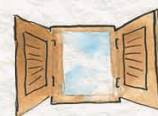
Il est recommandé de tester le mélange d'eau, de colle et de paillettes pour voir quelle proportion fonctionne le mieux avant de le faire avec les enfants.

DURÉE : 1h30 minutes

MÉTHODOLOGIE :
neurosciences cognitives et art-thérapie

PRÉPARATION
Connaissances préalables

CADRE THÉORIQUE



Mini histoires



- Promouvoir la créativité et la capacité à traduire une mini-histoire animée en une création artistique
- Valoriser et donner vie aux éléments matériels de l'environnement éducatif
- Promouvoir l'estime de soi par la création d'un mini-récit et son auto-édition



AXES :
Créativité



GROUPES D'ÂGE :
Enfants de 6 à 12 ans



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

» Introduction à l'activité : lecture d'une histoire courte tirée des ateliers précédents

Exemple :

"Je suis le balai de la classe et j'aime qu'on m'emène nettoyer et ranger la classe. Parfois, je me sens très fatiguée parce que lorsque je finis de nettoyer, une personne vient et jette quelque chose par terre. J'aimerais que beaucoup de gens m'apprécient et voient mon utilité, mais ce sont presque toujours les mêmes qui m'utilisent et qui, parce qu'ils sont énervés, ne m'aiment pas, etc."

» Première partie de l'activité : dessiner l'histoire

A partir de cette lecture, demandez aux enfants de prendre un objet de l'environnement, un crayon, une craie, des ciseaux, une chaise, un cahier, une balayette, une sonnette, un paillason (des dessins et des découpages d'objets liés à l'école peuvent également être ajoutés).

Distribuez des feuilles de papier pliées (elles peuvent être colorées) et invitez les enfants à préparer un petit livre dans lequel ils dessinent, collent des images et racontent l'histoire de l'élément qu'ils ont choisi.

» Deuxième partie de l'activité : Partager le dessin

Chacun-e présente ou met ses créations à la disposition des autres.



QUAND :

Au moment de leur demande



MATÉRIAUX :

- Carton recyclé,
- Feuilles blanches et colorées,
- Ciseaux,
- Crayons de graphite, crayons de couleur
- Crayons de couleur
- Magazines, journaux et photocopies d'objets

MÉTHODOLOGIE :

Art-thérapie

PRÉPARATION

Connaissances préalables

Écrire l'histoire que nous avons inventée à l'aide de leur livret auto-édité fait à la main afin de visualiser ce qu'on leur demande de faire. Transporter des feuilles avec des objets liés à l'environnement scolaire.



DURÉE : 1h30 minutes



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE

Accompagner les personnes bloquées par l'exercice en leur montrant l'exemple et en les aidant à trouver les représentations qu'elles veulent dessiner ou trouver. Et pour le développement de l'histoire.

CADRE THÉORIQUE :

