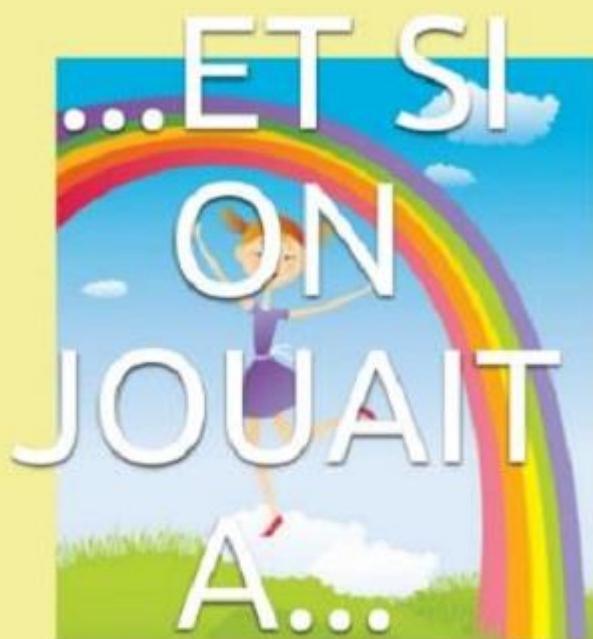


Patricia Vidili-Kaluzny

...ET SI ON JOUAIT A...



Patricia Vidili-Kaluzny

Sophrorelaxation ludique et Art thérapie
créative® pour les enfants et adolescents

Editions Biosynfonia

ET SI ON JOUAIT A...

OU

PROPOSITIONS A VIVRE

EN

**SOPHRORELAXATION LUDIQUE ET
ART-THÉRAPIE CRÉATIVE®**

Auteur : Patricia Vidili Kaluzny

Contact pour tous renseignements, y compris les formations :

Courriel : aet.kaluzny@orange.fr

Site : www.aet-formations.com

© 2 015- Éditions BIOSYNFONIA ®

ISBN 978-29 534 394-3-4

Tous droits réservés pour tous les pays

PATRICIA VIDILI KALUZNY

... ET SI ON JOUAIT A....

OU

PROPOSITIONS A VIVRE

EN

**SOPHRORELAXATION LUDIQUE ET
ART-THÉRAPIE CRÉATIVE®**

Éditions BIOSYNFONIA

Illustrations Couverture et Chapitres : ©CLIO MOHR

Crédit photos Pages intérieures : ©Fotolia.com

© Goccedicolore

© Atthameeni

© Cirodedia

© Sorao-N

© Mracka70

© Prawny

© Aboard

© Rada Covalenco

© Robert Kneschke

© Gstudio Group

© Kengmerry

© Fotodays

© Lifeinapixel

© Christine Wulf

© hamadesign_1019

© Irinamahova

© Alexey Bannykh

© Annika Gandelheid

© Markus Kämpfer

© Ullrich

© Pona

Avertissement : Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le code la propriété intellectuelle (Art L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (Art L122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé et non destinées à une utilisation collective.

Les conseils dispensés dans cet ouvrage ne se substituent en aucune manière à un accompagnement thérapeutique. En cas de difficultés d'ordre émotionnel ou psychologique, vous êtes invité à consulter un professionnel.

AVANT-PROPOS

Après une longue pratique professionnelle auprès d'enfants et d'adolescents, que ce soit dans le milieu artistique ou celui de l'accompagnement en Relation d'aide, j'ai comme projet de vous faire partager mon expérience grâce à cet ouvrage et ainsi vous faire découvrir les outils en Sophrorelaxation Ludique et Art thérapie Créative®.

Toutes les pratiques de ce livre sont en fait des propositions à explorer sur des thèmes évolutifs et progressifs pour des enfants et adolescents. Le contenu reprend le déroulement d'une séance avec des variantes selon les défis de progression ou selon l'âge des enfants, mais chaque pratique peut être vécue indépendamment des autres selon les besoins et le projet pédagogique de chacun.

J'ai volontairement laissé de côté toute théorie pour favoriser la pratique, et je vous invite donc à explorer et expérimenter pour votre plaisir et ainsi vous reconnecter à votre enfant intérieur, ce qui vous permettra d'appréhender le monde de l'enfance dans toute sa vérité et son authenticité...

Pour les Parents, les Accompagnants, sans oublier les enfants et adolescents.

REMERCIEMENTS ET GRATITUDE

...A Clio pour ses illustrations

...Et à tous les Enfants et Adolescents qui ont croisé mon chemin, ainsi qu'à leurs parents, pour toute la confiance qui m'a été donnée...depuis plus de trente ans, que ce soit dans le milieu artistique et/ou dans le domaine de l'Accompagnement en Relation d'aide...

Car sans eux, ce livre n'aurait pas vu le jour, synthèse des accompagnements au fil du temps...et des explorations...

TABLE DES MATIERES

AVANT PROPOS	07
INTRODUCTION	13
CHAPITRE I Habiter ma maison	15
Nos pieds nos ancrages	17
Je masse mes pieds	18
La Danse de la Pluie.....	21
Après la pluie, le vent.....	23
Atelier Modelage.....	26
Se mettre en boule.....	29
L'ESCARGOT	31
CHAPITRE II Aller à la Rencontre du Monde	37
Je reprends contact avec mon monde	38
Pratique énergétique	40
Notions autour de la dominance latérale	43
Le Guerrier ou la Guerrière Pacifique	45

Posture du Guerrier	49
Posture de l'Amazone	52
Pratique créative Le Funambule	54
Posture du Funambule	58
Structuration spatiale	60
Inventons différentes marches	61
L'Étoile de mer	65

CHAPITRE III Je joue donc je suis 71

Je me construis grâce au jeu	72
Mon prénom, mon identité	74
Dessignons notre atelier	78
Mandala l'Arbre à Cœur	83
La musique de mon cœur	88

CHAPITRE IV L'Arc-en-ciel de mes émotions 97

C'est quoi une émotion ?	98
Le masque d'émotion	100
L'Anxiété chez l'enfant.....	105
Comment je peux décrire mes émotions	107
Pratiques respiratoires pour gérer l'angoisse	110

Le ballon nuage de couleur	113
J'évalue mon taux d'anxiété	117
Mind mapping	122
Créer une histoire Conte	125
CHAPITRE V Récolter les fruits	127
Qu'est-ce que l'Estime de Soi ?	128
Développer sa confiance en soi	130
Mon jeu de cartes positives	133
La règle des 4 « Je »	138
L'Arbre de mes qualités et forces	139
Le Blason de mes qualités et dons	143
Le Masque des Personnages Personnalités	151
Le Masque des Alliés Animaux	156
Étape Intégration Transformation	161
Voyage Sensoriel avec la Relaxation guidée	172
CONCLUSION	176
BIBLIOGRAPHIE	177



INTRODUCTION

Voici un manuel pratique pour accompagner les enfants. Les aider à s'ouvrir au meilleur d'eux-mêmes, appelé aujourd'hui être en bienveillance avec soi. Un livre composé de pratiques à vivre comme propositions créatives...

Nous reconnaissons volontiers, que nous soyons parents, enseignants, éducateurs...les difficultés que peuvent rencontrer nos enfants, nos ados dans leur vie de tous les jours. Ces difficultés se concentrent surtout dans l'expression et la gestion de leurs émotions et anxiétés, face un monde de plus en plus exigeant.

Comment pouvons-nous aider notre enfant à cultiver un fort sentiment de confiance en lui. Ce qui lui permettra de prendre toute sa place dans le monde qui l'attend. L'aider aussi à pouvoir développer ses talents encore endormis ou enfouis...

Des moyens et des techniques se développent aujourd'hui, allant dans ce sens et les ateliers en Sophrorelaxation Ludique et Art Thérapie créative® en font partie.

Permettre à l'enfant de vivre et expérimenter ces différentes pratiques, c'est lui redonner ce droit d'explorer toute sa richesse intérieure, dans le respect de son rythme et dans la confiance en sa propre créativité.

Que ce soit en psychomotricité, en psychologie et/ou au niveau de l'éducation scolaire, l'apprentissage n'est pas dissocié de l'expérience.

Le vécu psychocorporel se définit au fur et à mesure des expériences corporelles, sensorielles que l'enfant découvre au fil du temps.

Dans l'expérience corporelle, l'enfant développe une mémoire perceptive grâce aux sensations ressenties, qu'elles soient externes et/ou internes.

De cette mémoire perceptive, va naître et s'affiner la mémoire affective, car à chaque sensation vécue et intégrée est associé un sentiment ou une émotion.

Pouvoir ensuite représenter ce qui a été expérimenté permet à l'enfant de développer sa mémoire intellectuelle.

Ce manuel, de par ses propositions, permet donc aux enfants de vivre un voyage à l'intérieur d'eux-mêmes (espace volume) et dans l'exploration de leur environnement.

N'oublions pas !

Les ancrages s'installent selon trois niveaux :

- le niveau du vécu par l'expérimentation des pratiques proposées
- le niveau sensoriel par l'intériorisation des sensations perçues
- le niveau intellectuel, grâce à la représentation du vécu corporel et sensoriel (dessin, modelage, écriture...)

Lorsque vous accompagnez l'enfant, il est utile de vérifier si nos propositions pratiques évoluent bien au travers de ces 3 niveaux.

À vous de jouer à présent...

Chapitre I

HABITER MA MAISON

Ou

Comment me sentir bien dans mon corps,
dans ma maison ©



ENTRE TERRE ET CIEL

Je Découvre Mes Ancrages et Ma Reliance à La Terre

Nous nous construisons dans notre verticalité à partir de nos racines : ceci est d'autant vrai sur le plan physique, psychique que symbolique.

Sans racines, donc sans ancrage à la terre, à la réalité de notre vie, nous évoluons dans un système de vérité virtuelle qui n'est pas en adéquation avec ce qui nous entoure, ainsi nous sommes absents de notre vie séculaire, pas à notre place, dans un mal-être perpétuel...

Bien enracinés au monde, à la réalité et à nous-mêmes, nous nous permettons de donner du sens à nos actes, à nos décisions.

Enracinés, reliés à notre Centre, et équilibrés dans notre Axe vertical, nous nous offrons une stabilité intérieure, psychique et aussi physique.

S'ancrer à la terre, c'est se relier profondément à la matière : ancre marine qui amarre le bateau à la rive... Ou comme les racines de l'arbre, bien plantées dans la terre, qui lui permettent de s'étirer vers le ciel...

RÉVEIL DE NOS APPUIS NOS PIEDS

Nous amenons les enfants à entrer en contact avec leurs pieds et surtout prendre conscience de leur importance dans un ancrage solide à la terre.

La première pratique (massage des pieds) aide à une meilleure perception corporelle et sensorielle. Elle permet aux enfants un retour à leur corps en se relaxant, ce qui favorise un enracinement profond.

La deuxième pratique (la danse de la pluie) permet d'associer une meilleure perception corporelle dans l'ancrage, au niveau des pieds et des jambes, associée au déplacement dans l'espace. Ce qui permet à l'enfant de canaliser son énergie et ses émotions par le biais des différences de rythme.

Ces deux pratiques peuvent être explorées par des enfants entre 5 ans et 12 ans.

JE MASSE MES PIEDS



Cette pratique se déroule assis au sol, en cas de problème il est possible de s'installer sur une chaise. Pour les enfants qui ne pourraient accepter de toucher leurs pieds nus, leur faire enfiler des chaussettes très fines.

Je te propose de te déchausser afin de mieux entrer en contact avec tes pieds tout en les massant.

- Je t'invite donc à quitter les chaussures et les chaussettes et de prendre le temps d'observer tes pieds en les bougeant, en jouant avec eux...
- Per mets à tes pieds de se toucher, se froter, se rencontrer...
- Tu peux taper légèrement des pieds au sol... Bouger, écarter les orteils...
- Invente toutes sortes de mouvement avec tes pieds.

- À présent, tu peux faire une pause en relâchant tes jambes... Et observe comment tu ressens tes pieds : sont-ils plus chauds ? Froids ?

- Après cette observation, frotte tes deux mains l'une contre l'autre... Comme pour les réchauffer ou au mieux comme si tu les savonnais... Tu peux même souffler dessus légèrement...

- Quand tu sens tes mains bien chaudes (en tout cas, moins froides), dépose-les doucement sur tes pieds afin d'entrer en contact avec eux par le toucher...

- Comment ressens-tu le contact avec la peau de tes pieds : est-ce agréable ? Désagréable ? Neutre ? (C'est-à-dire sans sensation particulière)

- Maintenant, je te propose de les masser, un pied après l'autre. Choisis quel pied tu veux masser en premier et pendant ce temps-là, couvre l'autre pied en attendant son tour.

Le massage de ton pied va se réaliser de cette façon :

- Masse ton pied globalement, c'est-à-dire dans tout son volume : le dessus de ton pied et la cheville puis la voûte plantaire, le cou-de-pied, le tendon d'Achille, l'arche interne, l'arche externe, prend du temps pour chaque orteil, tu peux les étirer, les malaxer, les froter...

- En soutenant ton pied, je t'invite à jouer avec l'articulation de la cheville : quels mouvements peux-tu faire avec ton pied : flexion-extension-rotation-inclinaison latérale.
- Avant de passer à l'autre pied, emballe-le afin qu'il reste au chaud et observe quelles sensations te viennent de tes deux pieds : Est-ce qu'il y a une différence entre les deux ?
- Comment tu ressens celui que tu as massé ? Et celui qui n'a pas encore été massé ?
- Maintenant tu peux masser l'autre pied de la même façon que le premier...
- Comme tout à l'heure à la fin de ton massage, prends un peu de temps à observer les nouvelles sensations que tu ressens...
- Et pour terminer cette pratique, je t'invite à jouer à attraper des objets avec tes doigts de pieds comme si tes pieds étaient des mains... Toutes sortes d'objets...
- À présent, tu peux faire une pause en relâchant tout... Et observe comment tu te sens dans tes jambes et tes pieds... En respirant doucement...
- Tu peux même t'allonger complètement sur ton tapis pour apprécier la chaleur et l'énergie qui circulent le long de tes deux jambes, qui descendent et remplissent tes deux pieds...

LA DANSE DE LA PLUIE



En position debout, de préférence pieds nus... En montant sur tes demi-pointes de pieds...

- Tu marches doucement en imitant les gouttes de pluie qui tombent doucement... Avec tes pieds, il s'agit du début d'une petite pluie... Comme une petite pluie douce... (Environ une minute)

- Tu peux t'aider en frappant doucement dans tes mains le rythme de cette petite pluie...

- Puis la pluie commence à tomber plus fort... Pour bien imiter cette pluie plus forte, tu te mets à marcher plus rapidement les deux pieds bien à plat... Et comme tout à l'heure tu peux t'accompagner en frappant dans tes mains au même rythme des gouttes de pluie qui tombent au sol... Que tu imites avec le bruit de tes pieds au sol... (Environ une minute)

- Et la pluie devient de plus en plus forte car elle se transforme en un gros orage... Et pour bien représenter cet orage, tu te mets à courir en tapant très forts tes pieds au sol tout en faisant du bruit... (Environ une minute).

- La pluie s'arrête et tout redevient calme et silencieux... Et pour imiter le calme, je t'invite à rester immobile les yeux fermés... Comme ça, tu peux mieux goûter le silence qu'il y a après la pluie... (Environ une minute).

- Puis de nouveau, tout recommence... La petite pluie fine en marchant doucement sur la demi-pointe des pieds... La pluie plus forte en marchant plus rapidement, pieds bien à plats... Et le gros orage, en courant et en tapant très fort avec ses pieds au sol...

- La pluie s'arrête et tout redevient calme et silencieux... (Environ une minute)

- Maintenant que le beau temps est revenu, je te propose de t'allonger tranquillement sur le sol...

- Qu'est-ce qui se passe dans tes pieds? Tes jambes? Dans tout ton corps? Est-ce que c'est tout chaud en toi? Ou tout froid? Est-ce que tu ressens comme des fourmis le long de tes jambes? Peut-être même ces petites fourmis d'énergie descendent jusque dans tes pieds?

ÂPRES LA PLUIE... LE VENT...

Les rythmes de mon corps Mon souffle... Ma respiration



Voici une des 1ères pratiques d'observation de la respiration que nous pouvons proposer aux enfants, sans en modifier son rythme, son volume...

Cette pratique est à vivre plutôt en position allongée. Elle se complète bien avec celle précédente, pour ramener l'immobilité en occupant l'esprit à observer le souffle.

Il est recommandé de ne pas excéder 05 à 10 minutes maximum, et demander aux enfants de se relever ensuite tout doucement.

Je joue à imiter les différents vents de la planète

La brise légère sautillante, printanière : j'inspire pleinement par mon nez et j'expire en soufflant légèrement et en plusieurs fois par la bouche.

- Pour m'aider, je peux déposer sur le haut de ma poitrine un bout de coton, une plume... Qui se déplace joyeusement à chaque fois que je joue à la petite brise d'été.

La bise : froide, piquante : Cette fois-ci, après avoir inspiré profondément, je souffle l'air toujours par la bouche en une seule fois mais longuement...

- Pour m'aider, je peux m'imaginer que mon souffle ressemble au vent d'automne qui passe sous les fenêtres et les portes en faisant un son « HOU... HOU » chuchoté...
- Je reste à présent tranquillement à respirer naturellement et à écouter tous les sons et bruits de mon corps...

Pour la suite de la pratique, je t'invite à te relever doucement.

Le mistral ou la tramontane : fort et froid : j'inspire profondément puis je retiens un peu mon souffle... Je commence à expirer par la bouche longuement en imaginant être emporté par la force du vent...

- Pour m'aider, je peux m'imaginer être comme une feuille d'arbre qui se met à virevolter et tourbillonner jusqu'à arriver au sol...
- Je reste au sol à respirer naturellement...
- Puis de nouveau le vent se lève (quand j'inspire) et soulève la petite feuille... (quand j'expire).
- Je reste à présent tranquillement à respirer naturellement et à écouter tous les sons et bruits de mon corps...

**À présent, à toi d'imaginer d'autres façons de respirer
pour illustrer d'autres vents comme :**

Le sirocco : vent de sable fort et chaud

Typhon, cyclone : tourbillonnant, tournoyant

Puis le vent se ralentit pour s'arrêter totalement, il tombe...

- Allongé au sol, j'écoute mon propre vent intérieur, mon souffle tout doux tout léger comme une petite brise d'été, une caresse d'air toute douce sur mon corps, sur les différentes parties de mon corps...
- Puis j'observe en posant mes mains sur les différentes parties du corps où je sens ma respiration... Qu'est-ce qui se passe en moi après avoir joué au vent ? J'ai peut-être envie de m'enrouler pour me reposer à présent ? Ou peut-être dessiner ce que je ressens ?
- Alors n'hésite pas à prendre une feuille blanche, des feutres et crayons et dessiner tout ce dont tu as envie après avoir joué avec tes pieds et ta respiration... Ce dont tu as envie... Comme tu en as envie...

ATELIER MODELAGE

Dans l'Accompagnement de l'enfant, tout comme pour les adultes d'ailleurs, le médiateur Modelage est un allié précieux car il a pour qualité de :

- Solliciter notre corps globalement dans l'acte de modeler, nous aidant ainsi à mieux intérioriser notre schéma psychocorporel (espace volume).
- Développer notre habileté oculo-manuelle, grâce aux gestes de presser, malaxer, caresser, déchiqueter, aplatir, lisser etc.
- Nous confronter à la notion de temps (fonction de l'organisation temporelle), fonction qui est sollicitée entre le temps de la création et le temps du séchage ou concrétisation finale de la création.

Travailler le modelage permet un recentrement par l'ancrage à la terre qu'il favorise, que ce soit dans le lieu où se déroule l'atelier ou au contact de la terre du jardin ou de la forêt...

C'est donc un médiateur privilégié pour les enfants...

1er CONTACT AVEC LE MODELAGE

Matériel à prévoir : une boule d'argile malléable déposée sur une plaque ou une nappe, un peu d'eau et une serviette à mains.

Nous allons accompagner les enfants à entrer en contact avec la matière, en leur demandant d'intérioriser les sensations traversées par un jeu de questions.

Je te propose de poser tes deux mains sur la boule d'argile posée devant toi puis de fermer les yeux :

- Que ressens-tu au contact de cette boule d'argile ?
- Quelle est la température de l'argile ? Chaud, froid, tiède ?

À présent, laisse tes mains explorer cette boule d'argile

- Est-ce dur ou mou ?

Commence à malaxer l'argile

- Est-ce élastique ou cassant ?
- Est-ce sec ou humide ?

Amuse-toi en malaxant l'argile

- En la pétrissant

- En l'écrasant
- En l'aplatissant

Puis, crée des formes selon les idées qui fusent en toi etc...

- Une boule : toute ronde, ou de différentes tailles : perles, billes, boules de sapin, boules de neige, œuf etc.
- En y creusant des trous, que ce soit avec les doigts ou différents petits objets à portée de main...
- En la déchiquetant comme des confettis...
- En faisant des boudins qui ressemblent ensuite à des escargots, des vers de terre, des chenilles, des serpents etc.
- En transformant la motte en motte de beurre, en une miche de pain ou bien une baguette de pain...

Nous guidons les enfants dans leur créativité non pas en leur imposant une forme mais en leur demandant à quoi ça leur fait penser ?

Il est important, à chaque fois avant d'expérimenter une autre idée, de ramener la matière en boule motte.

SE METTRE EN BOULE

Dans la pratique de la découverte du modelage, l'enfant a appris à étaler, découper, étirer... La boule d'argile mise à sa disposition.

À présent, il lui est possible de faire la même chose avec son corps, et nous allons l'accompagner dans l'exploration corporelle des possibilités de son corps.

Maintenant je te propose de venir t'installer au sol, après t'être lavé les mains.

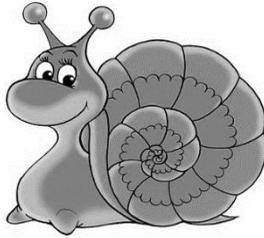
- Quand tu es allongé au sol, reste à l'écoute de tous les messages de ton corps: les sensations de comment ton corps est au contact du tapis, les parties de celui-ci qui touchent le sol...
- Pour cela, frotte un peu tes talons au sol, puis tes jambes, tes fesses, ton dos, tes épaules, ta tête, tes bras, tes poignets et tes mains...
- Puis enrôle ton corps comme pour former une « boule », comme la boule d'argile de tout à l'heure. Reste quelques instants ainsi en respirant doucement...

- Et, tout comme tu as pu jouer avec la boule d'argile, je t'invite à jouer avec ton corps, plus exactement avec toutes les parties de ton corps: t'étirer, te secouer, t'éclater en plusieurs morceaux, te rouler en serpent in etc.
- Ensuite, pour te reposer, rassemble tous les morceaux de ton corps pour te remettre en boule comme au départ... Reste quelques instants ainsi en respirant doucement...
- Et pour terminer cette pratique, réinstalle-toi allongé complètement sur le tapis en respirant doucement... Reste à l'écoute des messages de ton corps et observe ce qui a changé par rapport à tout à l'heure quand tu as démarré cette pratique.
- Reste quelques instants ainsi en respirant doucement...

La respiration est libre, il n'y a aucune consigne à donner pour la diriger... Il s'agit d'une pratique très utile pour canaliser un trop-plein d'énergie chez les enfants, en les aidant à se recentrer.

Il était une fois... Ou l'histoire de...

L'ESCARGOT



Objectif de la Pratique : Enroulement et déroulement, notion du dedans dehors, de l'ouverture-fermeture. Cette pratique amène à une perception plus fine du tonus corporel entre tension et relâchement dans le mouvement et dans l'immobilité. Elle peut s'accompagner ensuite, pour une intégration sensorimotrice, du modelage de l'escargot.

- Toujours en posture allongée au sol sur le dos:

Je me transforme en un escargot enroulé dans sa coquille, je m'y sens bien, en sécurité et protégé.

L'escargot que je suis sort de sa coquille en se déroulant, pour aller dans le monde extérieur.

- À présent, commence à te dérouler tout doucement, pour t'étirer de tout ton long en restant bien sur le côté du corps, tes bras s'allongeant au sol vers le haut de ta tête (comme pour représenter les antennes de l'escargot) et tes jambes très loin (le corps de l'escargot) ... Reste quelques instants ainsi en respirant doucement...
- Tranquillement, recommence à t'enrouler comme au début... Explore cette pratique plusieurs fois tout calmement...
- Je te propose d'être maintenant à l'écoute de ce qui se passe dans tout ton corps... Sens-tu une différence par rapport à tout à l'heure ? Peut-être as-tu envie de dessiner ce que tu ressens ?
- Alors n'hésite pas à prendre une feuille blanche, des feutres et crayons et dessiner tout ce que tu as découvert après avoir joué à l'histoire de l'escargot...

Ce dont tu as envie... Comme tu en as envie...

RETOUR A L'ATELIER MODELAGE



Dans cette pratique, nous permettons aux enfants d'intégrer les nouvelles sensations vécues, en proposant aux enfants de modeler avec leur boule d'argile, l'escargot de la séance précédente.

- Reprends contact avec la boule d'argile comme au début de l'atelier...
- Avec un peu d'argile amuse-toi à faire un serpent qui représente le corps de l'escargot qui s'enroule ou se déroule...
- Avec encore un bout d'argile, confectionne maintenant la coquille...
- N'oublie pas ses antennes...
- Quand tu as fini la confection de l'escargot, laisse le sécher... Et quand il sera sec, tu pourras le peindre, le colorier, le décorer...

JE NOTE MES IMPRESSIONS

Sur ces pages blanches, je t'invite à transcrire toutes tes impressions...

Ce qui t'a plu de ce cahier, de ces pratiques...

Celles que tu as envie de refaire...

Celles que tu as envie de transformer...

Celles que tu as envie d'inventer...

Tu peux dessiner aussi si tu préfères...

Ou coller des dessins, des images...

Ces pages blanches, elles sont pour toi...

Comment je me sens avant de vivre la Pratique :

Qu'est-ce que je sens dans mon corps, dans ma tête pendant que je vis la Pratique :

Comment je me sens dans mon corps, dans ma tête après avoir vécu la pratique :

Chapitre II



**ALLER A LA RENCONTRE
DU MONDE**

Ou

Apprivoiser l'Espace environnant

Pour y prendre ma place

JE REPRENDS CONTACT AVEC MON MONDE

Perception – sensorielle d'une partie de corps : La main, en retrouvant toutes les fonctions possibles

Je t'invite à te tenir debout, les pieds légèrement écartés... Mais si tu préfères rester assis, c'est aussi très bien...

Et si tu allais à la découverte de tes mains, comme si elles allaient te raconter leur histoire...

À présent, commence à jouer avec tes mains, en imaginant tout ce que tu peux faire avec, et voici quelques idées...

- Je secoue mes mains
- Je les frotte
- Je caresse une main avec l'autre
- Je m'essuie les mains
- J'applaudis
- Je pianote etc.

- Je dessine le contour d'une de mes mains avec les doigts de l'autre...
- Je respire avec mes mains : celles-ci s'ouvrent et s'écartent sur l'inspiration, elles se referment sur l'expiration, de plus en plus lentement (ralentissement du rythme et concentration).
- Je peux jouer à l'accordéon avec mes mains et ma respiration: comme une musique qui va lentement puis de plus en plus vite et de nouveau se ralentir...
- Chut... À présent... Mes mains vont s'envoler dans les airs car elles se sont transformées en plumes, ou en ailes ou en papillon etc. je les regarde s'envoler...
- Je peux, pour illustrer le voyage avec mes mains, dessiner le contour de celles-ci au centre d'une feuille de dessin, et coller tout autour les images découpées symbolisant la transformation de mes mains...

PRATIQUE CORPORELLE RELAXANTE ÉNERGÉTIQUE



Comme préparation relaxante et recentrante avant de démarrer les séances, surtout après une journée scolaire très chargée et idéal avant de commencer les devoirs... Très agréable aussi le soir avant de s'endormir...

- Je t'invite à te tenir debout, les pieds légèrement écartés... Mais si tu préfères rester assis, c'est aussi très bien...
- De nouveau, frotte tes mains l'une l'autre pour réveiller l'énergie de ton corps...
- Dès que tu sens la chaleur dans tes mains, pose-les sur ton visage en couvrant tes yeux afin de détendre ta vue...
- Dans le même temps, je t'invite à bâiller très fort en ouvrant bien ta bouche et en faisant du bruit...

- Imagine un lionceau qui baille...
- Tu peux reprendre cette pratique une ou deux fois encore... Si tu en as envie...
- Ramène maintenant tes mains sur le sommet de la tête et comme si tu te coiffais, fais ce geste du sommet de la tête vers la nuque, très doucement en gardant les paumes de mains bien à plat... Tu peux descendre jusqu'au niveau de tes épaules, comme si tu avais de longs cheveux...
- Imagine que tes mains sont des plumes très douces qui lissent ton corps tout en douceur...
- Puis continuer le mouvement jusque vers ta poitrine et le haut de ton dos...
- Dans le même temps, ta respiration est libre, tranquille et profonde...
- Lorsque tu arrives au niveau de ton sternum, cet os long et plat au milieu de ta poitrine, frotte-le doucement, toujours en gardant les paumes de tes mains bien à plat... Et tu peux aussi lisser ton cou du bas vers le haut...

- Je t'invite maintenant à rassembler tes deux mains en forme de coupe... Une jolie coupe pour recueillir ton souffle chaud... À chaque fois que tu expires, souffle dans la coupe de tes mains pour la remplir de chaleur...
- Viens déposer toute cette chaleur en laissant tes mains se poser autour de ton nombril... Reste ainsi quelques instants en respirant légèrement afin que ton ventre accueille toute cette chaleur et cette douceur venant de tes mains...
- Puis tranquillement, permet à tes mains de lisser ton ventre en faisant des cercles dans un sens comme dans l'autre...
- Ton ventre peut répondre à ce massage tout doux en gargouillant, tant mieux, car ça veut dire qu'il se détend...
- Alors reste ainsi, tes deux mains posées sur ton ventre... En respirant tout tranquillement jusqu'à ce que ton ventre fasse un grand sourire sous tes mains...
- Est-ce que tu peux ressentir, ou imaginer ce grand sourire de ton ventre ? Ressentir ou imaginer que c'est à présent tout ton corps qui te sourit, comme un grand MERCI pour le bien-être que tu viens de lui apporter...

NOTIONS AUTOUR DE LA DOMINANCE LATÉRALE

Qu'est-ce que la Dominance latérale ? Et comment peut-elle se définir ?

Au cours de la croissance de l'enfant, s'établit une dominance latérale qui se traduit par plus de force et d'adresse d'un hémicorps par rapport à l'autre.

Cette dominance correspond à des données neurologiques au départ mais elle peut aussi subir l'influence d'habitudes ou de contraintes scolaires, sociales. Qui n'a pas connu dans son entourage des gauchers contrariés ?

Il ne faut pas confondre « latéralité » (dominance d'un côté) et la maîtrise et la connaissance des termes « droite et gauche » qui découle de la dominance latérale.

La bonne stabilisation de la latéralité est importante car elle influe sur la perception que l'enfant a de lui, sur la structuration de son schéma corporel et la perception de la symétrie de son corps.

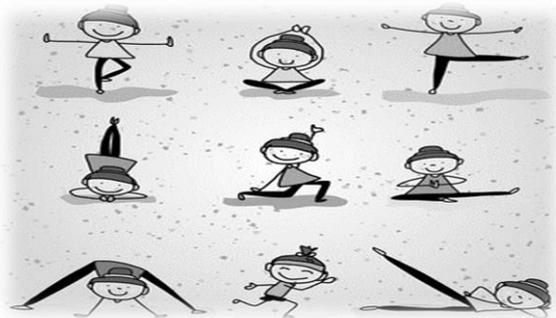
Elle aide aussi à établir la structuration spatiale chez l'enfant.

Effectivement, en intériorisant, dans la perception, l'axe de son corps, l'enfant percevra l'environnement qui l'entoure par rapport à cet axe, et pourra par la même occasion s'y déplacer et s'y orienter.

Une bonne structuration spatiale aidera beaucoup l'enfant dans l'apprentissage de la lecture et l'écriture.

C'est pourquoi nous adaptons nos consignes à cette perception comme « Déplaçons nous du côté de la porte en utilisant en premier le pied qui est côté porte, puis nous revenons à notre place en utilisant en premier le pied qui est côté mur... Ou tournons la tête du côté fenêtre... »

Retenons qu'il est déconseillé en pédagogie d'utiliser les termes droite et gauche tant que la latéralité n'est pas stabilisée chez l'enfant.



LE GUERRIER OU LA GUERRIÈRE PACIFIQUE

Afin de favoriser et renforcer la dominance latérale pour les membres supérieurs chez l'enfant, voici une pratique qui va permettre la prise de conscience de la dominance latérale naturelle et surtout de l'utiliser comme ressource. C'est une bonne pratique pour la gestion de l'énergie, tout comme aide à canaliser l'agressivité.

Matériel nécessaire :

Grandes feuilles de papier blanc

Crayons papier et de couleur ou feutres de couleur

Du carton solide

Cette pratique peut se vivre en plusieurs étapes

Elle se vit en Binôme, deux enfants ou un enfant avec un adulte.

Préparation de l'espace :

- Tout d'abord, nous installons au sol de très grandes feuilles de papier.

- Nous proposons à un enfant de s'allonger sur la feuille.
- Nous demandons à un autre (ou vous) de dessiner les contours sur la feuille, de l'enfant allongé avec un crayon papier.
- Faire la même chose en inter changeant : celui qui dessinait va s'allonger sur une autre feuille et celui qui était allongé va dessiner les contours de son partenaire.
- Ensuite, nous installons les feuilles sur un mur ou alors au sol, bien centrées au milieu de la pièce.
- Nous proposons maintenant aux enfants, de s'imaginer devenir des guerriers ou des guerrières comme à l'époque des chevaliers. Pour quelle cause à défendre, accepteraient-ils de devenir Chevalier ou Amazone ?

Vous pouvez les aider en racontant des histoires relatant des histoires de Chevalier ou bien les amener à réfléchir grâce aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que tu aimerais défendre comme cause ?
- Si tu étais un Chevalier ou une amazone, quelle serait ta Mission ?
- Quel serait ton nom de chevalier ou d'amazone ?

- Quelles seraient tes couleurs ? Ton blason ?

Les inviter à se confectionner, en utilisant le matériel, le carton, les couleurs, des boucliers à leur effigie, avec leur blason relatant la cause qu'ils défendent.

Les inviter aussi à se confectionner une grande épée.

Leur demander ensuite de s'imaginer face à leur ennemi : comment et par quelle main vont-ils tenir leur bouclier pour se protéger : leur faire inventer toutes sorte de postures de protection grâce à leur bouclier.

Leur demander comment et avec quelle main ils vont tenir et se servir de leur épée : leur faire inventer toute sorte de jeux d'épée pour se défendre et combattre.

Pour comprendre la latérisation des enfants :

Le bras et la main qui utilisent le bouclier sont le côté support, celui de protection.

Le bras et la main qui utilisent l'épée sont le côté dominant celui qui est dans l'action dans le mouvement.

Pour que l'action soit juste et concrète, il est nécessaire que le côté dominant prenne appui sur le côté support.

À l'étape suivante, nous permettons aux enfants d'expérimenter le combat durant plusieurs minutes.

Nous leur demandons ensuite aux enfants d'aller vers leur silhouette sur les feuilles et de représenter le guerrier ou la guerrière qu'ils sont :

- En insistant sur la représentation du bouclier et de l'épée et tout en leur demandant de colorier l'hémicorps du côté du bouclier dans une couleur et l'hémicorps du côté de l'épée d'une autre couleur.

Progression :

- Il est possible ensuite de faire jouer aux enfants le combat en « Miroir » c'est-à-dire face à face, chacun dans sa dominance.
- Puis toujours en « Miroir » mais l'un devant prendre la dominance de l'autre pour être vraiment un miroir et vice versa.

Le passage au dessin représenté permet d'intégrer psychiquement sa dominance naturelle alors que le passage au mouvement permet l'intégration motrice, donc ne pas négliger ces deux étapes qui s'enchaînent dans l'ordre donné.

De plus, la lecture du dessin permet à l'animatrice d'observer s'il y a des faiblesses d'intégration.

POSTURE DU GUERRIER AVEC SON ÉPÉE



Ces postures, dérivées du yoga sont là pour permettre une meilleure intégration neuro motrice tout en recentrant l'enfant sur ses propres sensations, elles sont une bonne pratique à la concentration dans l'équilibre.

Elles se vivent après la pratique dynamique précédente.

- Je t'invite à rester Debout, tes jambes et tes pieds fermés et collés (comme la position de 6^{ème} en danse).
- Maintenant, fais un petit saut pour arriver jambes écartées (comme 2^{ème} position parallèle en danse), les bras écartés.
- Tu peux utiliser ta respiration: tu te prépares dans l'inspiration en croisant tes bras devant toi et tu expires fort au moment du saut.

- Tu prends le temps à présent de vivre une profonde inspiration puis une profonde expiration, les jambes écartées...

- À présent, tu ouvres ton pied et ta jambe droite vers la droite, tout en la pliant, ou si tu préfères le bout de ton pied regarde de côté tout comme ton genou, ton autre jambe et pied restent en parallèle ou si tu préfères le bout de ton pied regarde droit devant.

- Nous appelons cette posture une fente et celle-ci est de côté.

- Puis tu tournes tout ton corps vers ta jambe pliée, le bras gauche rejoignant le bras droit devant toi et tes deux mains se rejoignent comme si elles se disaient bonjour.

- Tu prends le temps à présent de vivre une profonde inspiration puis une profonde expiration...

- Dans le même temps que tu remontes tes bras, mains jointes pointant vers le ciel, tu laisses la jambe qui est pliée, se tendre progressivement...

- Dans cette posture, tu inspires profondément et tu t'étires tout en gardant ton souffle puis dès que tu n'en peux plus de garder ton souffle, expire fortement par la bouche en ramenant les bras devant toi, comme si tu donnais un coup d'épée, tes mains sont toujours jointes...

- Relâche à présent les mains et les bras tout en repliant la jambe droite. Puis respire tranquillement et profondément...

- Je t'invite à revivre cette pratique encore deux fois du même côté puis la refaire en utilisant ton autre jambe...

POSTURE DE L'AMAZONE AVEC SON ARC ET SES FLÈCHES



- Tout comme pour le Guerrier...
- Je t'invite à rester Debout, tes jambes et tes pieds fermés (En Danse, nous appelons cette position de pieds la 6^{ème}).
- Maintenant, fais un petit saut pour arriver jambes écartées (comme 2^{ème} position parallèle en danse), les bras écartés.
- Tu peux utiliser ta respiration : tu te prépares dans l'inspiration en croisant tes bras devant toi et tu expires fort au moment du saut.
- Tu prends le temps à présent de vivre une profonde inspiration puis une profonde expiration...
- À présent, tu ouvres ton pied et ta jambe droite vers la droite tout en la pliant, ton autre jambe et pied restent en parallèle ou si tu préfères droit devant.

- Puis tu tournes tout ton corps vers la jambe pliée, le bras gauche rejoignant le bras droit devant toi et tes deux mains se rejoignent comme si elles se disaient bonjour.
- Dans une inspiration profonde, l'amazone bande son arc en tendant ses deux jambes, pour cela le bras droit se replie vers l'arrière.
- L'amazone reste ainsi en retenant son souffle pour mieux ajuster sa cible... Puis elle tire sa flèche en expirant très fort et en repliant la jambe devant (posture de fente).
- Relâche à présent les mains et les bras tout en repliant la jambe droite. Puis respire tranquillement et profondément...
- Je t'invite à revivre cette pratique encore deux fois du même côté puis la refaire en utilisant ton autre jambe...

PRATIQUE CRÉATIVE SUR LE THÈME DU FUNAMBULE

Dans le même ordre, pour l'intégration de la dominance naturelle des membres inférieurs, nous pouvons choisir « le ou la funambule ».

Cette pratique favorise l'équilibre tout en prenant appui dans ses membres inférieurs.

Matériel nécessaire :

Grandes feuilles de papier blanc

Crayons papier et de couleur ou feutres de couleur

Du carton solide

Cette pratique peut se vivre en plusieurs étapes.

Elle se vit en Binôme, deux enfants ou un enfant avec un adulte.

Préparation de l'espace :

- Tout d'abord, nous installons au sol de très grandes feuilles de papier.
- Nous proposons à un enfant de s'allonger sur la feuille.

- Nous demandons à un autre de dessiner les contours sur la feuille, de l'enfant allongé avec un crayon papier.
- Faisons la même chose en inter changeant : celui qui dessinait va s'allonger sur une autre feuille et celui qui était allongé va dessiner les contours de son partenaire.
- Ensuite nous installons les feuilles sur un mur ou alors au sol mais centrées au milieu de la pièce.
- Demandons aux enfants de s'imaginer être des Funambules.

Vous pouvez les aider en retrouvant des histoires relatant des histoires de Funambules que ce soit de grands exploits sportifs ou venants d'un cirque...

- Si tu étais un Funambule, quelle serait ta passion ?
- Où aimerais-tu vivre ta passion ? Dans la nature ? Dans un Cirque ?
- Quels seraient les objets que tu aimerais utiliser pour garder ton équilibre ?

Les inviter à se confectionner, en utilisant le matériel, le carton, les couleurs, des Ombrelles, des grandes tiges ou tout autre élément nécessaire à leur Art...

Leur demander ensuite de s'imaginer face à leur fil pour réaliser leur exploit : comment et par quelle main ils vont tenir leur ombrelle ou leur grande tige pour avancer sur le fil sans perdre l'équilibre.

Leur demander comment et avec quelle jambe et quel pied ils vont démarrer et commencer ils vont se déplacer : un pied après l'autre ? Un pied devant et avancer tout en glissant : leur faire expérimenter ainsi toutes sortes de déplacement sur leur fil.

Pour cela :

- Matérialiser au sol un fil qui représente le fil du funambule.
- Leur permettre d'inventer une représentation artistique de funambule à présenter à un public :
- Tout d'abord avec la jambe qui assure l'équilibre et la force sur le fil et l'autre à dominance naturelle qui avance sur le fil.
- Ensuite avec le support de la tige ou de l'ombrelle pour réaliser l'équilibre (noter quel bras et main l'enfant utilise).

Permettre aux enfants d'expérimenter les déplacements durant plusieurs minutes.

Demander ensuite aux enfants d'aller vers leur silhouette sur les feuilles et de représenter Le Funambule qu'ils ont choisi d'être.

- En insistant sur la représentation de la jambe et du pied qu'ils ont utilisé pour avancer et l'ombrelle ou la tige ou autre pour garder l'équilibre en leur demandant de colorier l'hémicorps du côté de la jambe dans une couleur et l'hémicorps du côté de l'ombrelle ou de la tige d'une autre couleur.

Progression :

- Il est possible ensuite de faire jouer aux enfants l'exploit en « Miroir » c'est-à-dire face à face, chacun dans sa dominance.
- Puis toujours en « Miroir » mais l'un devant prendre la dominance de l'autre pour être vraiment un miroir et vice versa.

Le passage au dessin représenté permet d'intégrer psychiquement sa dominance naturelle alors que le passage au mouvement permet l'intégration motrice, donc ne pas négliger ces deux étapes qui s'enchaînent dans l'ordre donné.

De plus la lecture du dessin permet à l'animatrice d'observer s'il y a des faiblesses d'intégration.

POSTURE DU FUNAMBULE



- Je t'invite à rester Debout, tes jambes et tes pieds écartés (comme 2^{ème} position parallèle en danse), les bras écartés fermés (En Danse, nous appelons cette position de pieds la 6^{ème}).
- Maintenant, fais un petit saut pour arriver jambes et pieds fermés (En Danse, nous appelons cette position de pieds la 6^{ème}), tes bras restent horizontaux.
- Tu peux utiliser ta respiration : tu te prépares dans l'inspiration en croisant tes bras devant toi et tu expires fort au moment du saut.
- Tu prends le temps à présent de vivre une profonde inspiration puis une profonde expiration...
- À présent, tu replies ta jambe droite devant toi et tu glisses ton pied droit jusqu'à hauteur du genou de ta jambe gauche.

- Dans une inspiration profonde, je t'invite à ramener tes bras devant et permettre à tes mains de se rejoindre, reste ainsi en expirant et observe-toi comment tu fais pour garder l'équilibre...
- De nouveau, dans une profonde inspiration, laisse tes deux bras remonter au-dessus de la tête, tes mains restant toujours bien jointes...
- Et dans une profonde expiration calme et tranquille, tu t'étires comme si tu voulais que tes mains jointes viennent toucher le ciel... Bien sûr sans perdre ton équilibre...
- Relâche à présent les mains et les bras tout en reposant ta jambe droite. Puis respire tranquillement et profondément...
- Je t'invite à revivre cette pratique encore deux fois du même côté puis la refaire en utilisant ton autre jambe...

Progression :

- *Reprendre la pratique mais en rajoutant le corps qui se penche du côté de la jambe d'appui.*
- *Reprendre la pratique, cette fois-ci la jambe repliée est en ouverture.*
- *En cas de grosses difficultés d'équilibre, inviter les enfants à vivre ces pratiques le dos prenant appui contre un mur.*

STRUCTURATION SPATIALE LES DÉPLACEMENTS

QUELLE DEFINITION SIMPLE POUVONS-NOUS DONNER A LA
STRUCTURATION SPATIALE CHEZ L'ENFANT ?

La structuration spatiale marque l'étape de la prise de conscience de la situation de son propre corps dans un environnement : la place et l'orientation qu'il peut avoir par rapport aux personnes et objets entre eux.

C'est aussi la prise de conscience de la situation des objets entre eux et pour l'enfant, la possibilité de s'organiser face au monde qui l'entoure, d'organiser les objets entre eux, de les placer, de les faire bouger.

À tout moment, l'enfant est dans un espace bien précis où il lui est demandé de se situer, de situer les objets entre eux, de s'organiser en fonction de l'espace dont il dispose. La structuration spatiale fait donc partie intégrante de notre vie.

Afin d'aider nos enfants à mieux se situer dans l'espace, à organiser leurs déplacements en toute confiance, voici quelques pratiques à vivre...

INVENTONS DIFFÉRENTES MARCHES



Permettre l'expérimentation des différentes possibilités de déplacement qui sollicitent certaines parties du corps. Ces pratiques favorisent la régulation de l'énergie et l'imagination chez l'enfant. Évitions d'être un modèle à imiter, laissons les enfants vivre leur propre créativité.

Matériel nécessaire : différents accessoires qui vont illustrer les personnages choisis

- **Une canne et un chapeau pour la Marche de Charlot :** pieds ouverts à l'extérieur tout en faisant tourner sa canne et en oscillant de la tête
- **Des chaussons de danse et un tutu pour La Danseuse Classique :** pieds ouverts et à plat ou alors sur la demi-pointe
Dans la marche, L'attention se porte sur les pieds

Demander ensuite aux enfants d'inventer un autre personnage dans le même style de déplacement : l'accent est mis sur les jambes et les pieds, ne pas oublier les accessoires qui aident à l'imitation

- **Une canne : le Vieux grand – père** qui marche difficilement et lentement, le dos tout courbé, une main dans le dos ? Les jambes pliées
- **Un casque ou un Képi, des gants pour le Militaire** qui marche raide et droit comme un piquet, les jambes tendues.

Dans la marche, L'attention se porte sur le Dos

Demander ensuite aux enfants d'inventer un autre personnage dans le même style de déplacement : l'accent est mis sur les jambes et le dos droit, penché courbé... Ne pas oublier les accessoires qui aident à l'imitation

- **Avec des chaussures à talon:** la marche déhanchée de La Lolita
- **Avec un pagne :** la marche dansée de la Tahitienne

Dans la marche, L'attention se porte sur le bassin

Demander ensuite aux enfants d'inventer un autre personnage dans le même style de déplacement : l'accent est mis sur le bassin (bloqué ou en déhanché), ne pas oublier les accessoires qui aident à l'imitation

MIMONS D'AUTRES MARCHES SANS ACCESSOIRES

L'objectif est d'emmener toutes les articulations dans le mouvement en exagérant le mouvement comme le font les Mimes.

L'enfant expérimente les différences d'énergie dans le mouvement, ainsi il apprend à investir la force, la vitesse nécessaire à l'action.

- **Marcher face au vent de la tempête** : marche difficile et ralentie
- **Marcher dos au vent de la tempête** : marche rapide et accélérée

L'attention se porte sur la notion de tempo et du jeu articulaire stimulé

- **Se déplacer comme des patineurs** : marche glissée vers la droite vers la gauche vers l'avant, en tournoyant, en glissant vers l'arrière...

L'attention se porte sur la notion de vitesse et de ralenti selon les figures et le déroulé des articulations pour aider au glissé tout comme pour garder l'équilibre.

- **Déplacer un gros meuble en le poussant :** marche lente et très ancrée avec beaucoup de forces dans le corps pour pouvoir avancer

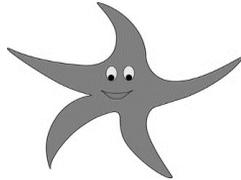
Ces différentes pratiques permettent l'alliance du déplacement avec les mouvements du corps

Elles sont aussi une bonne préparation aux échauffements corporels tout en canalisant au mieux l'énergie des enfants.

Et si on se reposait à présent...

PRATIQUE DE DÉTENTE

L'ÉTOILE DE MER



- Après toutes ces pratiques qui t'ont fait bouger et te déplacer, je te propose à présent de te poser, te reposer...
- Alors, je t'invite à t'allonger sur le sol, les bras et les jambes écartées comme pour représenter une étoile de mer...
- D'ailleurs si tu en as envie, tu peux me décrire à quoi ressemble une étoile de mer et si tu en as déjà vu... Et si tu peux la mimer... Comment est-elle sur le sable ? Et comment réagit-elle quand une vague vient la caresser...
- Et si tu jouais maintenant à l'étoile de mer qui se chauffe au soleil ?
- La petite étoile de mer adore le soleil, c'est pourquoi elle reste allongée sur le sable en s'étirant de toutes ses branches...

- Elle étire sa branche /jambe droite en respirant profondément : inspiration... Expiration... Puis elle se repose...
- Puis la petite étoile étire sa branche /jambe gauche en respirant profondément : inspiration... Expiration... Puis elle se repose...
- Maintenant la petite étoile étire ses deux branches/jambes en même temps, tout en respirant profondément : inspiration... Expiration... Puis elle se repose...
- C'est au tour de la branche /bras droit que la petite étoile de mer étire en respirant profondément : inspiration... Expiration... Puis elle se repose...
- Puis vient le tour de la branche /bras gauche que la petite étoile de mer étire en respirant profondément : inspiration... Expiration... Puis elle se repose...
- Maintenant la petite étoile étire ses deux branches/bras en même temps, tout en respirant profondément : inspiration... Expiration... Puis elle se repose...
- Puis la petite étoile étire ses deux branches/jambes, ses deux branches/bras en même temps, tout en respirant

profondément : inspiration... Expiration... Puis elle se repose...

- La petite étoile continue de s'étirer ainsi en y ajoutant tout son dos jusque dans la nuque... Et de la tête... Inspiration... Expiration... Elle se repose...
- À présent, une vague vient la caresser comme si elle voulait jouer avec la petite étoile de mer... Alors l'étoile de mer se roule dans la vague comme pour la suivre... Vers la plage... Vers la mer... Vers la plage... Vers la mer...
- Ouf, la petite étoile de mer est fatiguée de jouer... De nouveau elle s'étire au soleil...
- Je te propose d'être maintenant à l'écoute de ce qui se passe dans tout ton corps... Sens-tu une différence par rapport à tout à l'heure ? Peut-être as-tu envie de dessiner ce que tu ressens ?

Ne pas oublier les temps de pause entre chaque pratique afin de permettre l'intégration des nouvelles sensations apparaissant...
(En pointillé dans le texte)

JE NOTE MES IMPRESSIONS

Sur ces pages blanches, je t'invite à transcrire toutes tes impressions...

Ce qui t'a plu de ce cahier, de ces pratiques...

Celles que tu as envie de refaire...

Celles que tu as envie de transformer...

Celles que tu as envie d'inventer...

Tu peux dessiner aussi si tu préfères...

Ou coller des dessins, des images...

Ces pages blanches, elles sont pour toi...

Comment je me sens avant de vivre la Pratique :

Qu'est-ce que je sens dans mon corps, dans ma tête pendant que je vis la Pratique :

Comment je me sens dans mon corps, dans ma tête après avoir vécu la pratique :

Chapitre III



JE JOUE DONC JE SUIS



Ou

**Comment me connaître en créant
Et en jouant avec mon imaginaire**

JE ME CONSTRUIS GRÂCE AU JEU



L'enfant éprouve du plaisir dans le jeu grâce auquel il peut laisser libre cours à son expression.

Grâce au jeu, l'enfant se rencontre, se socialise et se découvre comme individualité au sein d'un groupe.

Lorsque nous parlons du Jeu, il s'agit bien de celui que crée l'enfant grâce à son imaginaire, et qui devient jeu symbolique.

Comment accueillir le langage ludique de l'enfant dans sa sensibilité créatrice... Comment l'accompagner et favoriser sa spontanéité dans cette créativité de l'instant ?

Car l'enfant crée le jeu qui le stimule et ne désire pas reproduire le jeu imposé de l'adulte...

Il nous est donc nécessaire, à nous adultes, de proposer des matériaux de support à sa créativité dans le respect de son processus d'évolution.

La pédagogie du jeu, grâce aux activités corporelles, sensorielles, relaxantes et symboliques, développe chez les enfants le sens choral ou sentiment d'appartenance à un groupe.

Dans ce sentiment d'appartenance, l'enfant y trouve des repères, se socialise et développe des valeurs telles que la coopération, l'entraide.

Au sein du groupe, celui-ci évolue dans la sécurité et la reconnaissance d'être à sa juste place, fondements nécessaires à la valorisation de soi.



MON PRÉNOM MON IDENTITÉ PROCESSUS DE SOCIALIZATION

Cette pratique est intéressante à expérimenter au tout départ de la constitution d'un groupe d'enfants, afin de favoriser la socialisation : se connaître et créer du lien au sein de ce nouveau groupe.

Elle peut se vivre au sein d'une fratrie pour apaiser et resserrer les liens entre chaque membre et ancre un fort sentiment d'appartenance et de reconnaissance.

MATERIEL A PREVOIR : De la pâte FIMO à modeler de différentes couleurs et éventuellement de quoi vernir

Accueillir le nouveau groupe en leur permettant de faire le tour de l'atelier, puis les inviter à venir au centre en cercle, ceux-ci peuvent s'asseoir au sol ou rester debout...

L'animatrice de l'atelier se présente en chantant : « Je m'appelle... (Chante son prénom), et le groupe reprend en chœur en chantant : « tu t'appelles... »

Puis elle invite l'enfant à sa gauche de faire la même chose : celui-ci reprend la formulation : « je m'appelle... (Chante son prénom), repris ensuite par tout le groupe « tu t'appelles... »

Et ainsi de suite, l'enfant qui vient de chanter son prénom invite l'enfant à sa gauche de faire la même chose etc... En faisant le tour complet du groupe.

L'animatrice reprend une seconde fois mais en invitant cette fois-ci l'enfant à sa droite...

Et ainsi de suite, l'enfant qui vient de chanter son prénom invite l'enfant à sa droite de faire la même chose etc. En faisant le tour complet du groupe.

L'animatrice reprend une troisième fois mais en appelant cette fois-ci par son prénom l'enfant à sa droite : « Tu t'appelles... (Chante son prénom), et le groupe reprend en chœur en chantant : « il (elle) s'appelle... »

Puis elle invite l'enfant à sa droite de faire la même chose : celui-ci reprend la formulation : « Tu t'appelles... (Chante son prénom), et le groupe reprend en chœur en chantant : « il (elle) s'appelle... »

Et ainsi de suite, L'Enfant qui vient de chanter invite l'enfant à sa gauche de faire la même chose etc. En faisant le tour complet du groupe.

Proposer ensuite aux enfants d'aller s'installer devant un espace de travail de modelage (que ce soit autour d'une table ou au sol sur une bâche).

Permettre aux enfants de choisir des bâtons de pâte à modeler FIMO (ces bâtons peuvent être préalablement découpés selon une variété de couleurs, si ceux-ci ont été achetés sous format de pain), soit d'une couleur ou de plusieurs couleurs.

Inviter les enfants à malaxer ces bâtons de pâte à modeler pour les assouplir... Il est tout à fait possible de mélanger deux couleurs pour donner un aspect zébré, marbré...

Leur faire rouler en « boudin » les bâtons de pâte à modeler en un long boudin assez épais (trop fin, il pourrait se casser).

Lorsque ce boudin est prêt, encourager les enfants à modeler leur prénom avec ce boudin

Pour cela, peut-être leur demander d'écrire les lettres de leur prénom sur une feuille ou le faire pour les enfants plus jeunes, ainsi ils n'auront qu'à reproduire les formes des lettres...

Former ainsi chaque lettre du prénom en utilisant le boudin de pâte à modeler, si possible en attaché. La difficulté réside dans le fait de ne pas casser le boudin pour reproduire chacune des lettres et de modeler en attaché le prénom avec le boudin.

Lorsque celui se casse, permettre aux enfants d'en refaire une masse et de recommencer à rouler cette masse en un boudin.

Leur permettre de verbaliser les difficultés rencontrées ainsi que proposer différentes expérimentations comme solutions adaptées aux possibilités de chaque enfant.

Proposer aussi aux enfants de s'entraider...

Lorsque chaque prénom a été créé, permettre aux enfants de « visiter la galerie des prénoms » dans le silence, sans parler ni juger, en faisant le tour de la table pour s'arrêter devant chaque prénom.

Laisser ces créations sécher à l'air libre, et la fois suivante, les enfants pourront rajouter du vernis, ou des accessoires styles plumes, paillettes, tissus décoratifs, éventuellement une ficelle pour pouvoir accrocher leur création dans leur chambre ou sur les murs de l'atelier...

DESSINONS NOTRE ATELIER



Cette pratique va permettre de constituer le lien du groupe en donnant à chaque personne sa place au sein du groupe et au sein de l'Atelier.

Cette création collective reste affichée au mur de l'atelier favorisant la structuration temporelle pour les enfants qui retrouvent ainsi à chaque séance leurs repères.

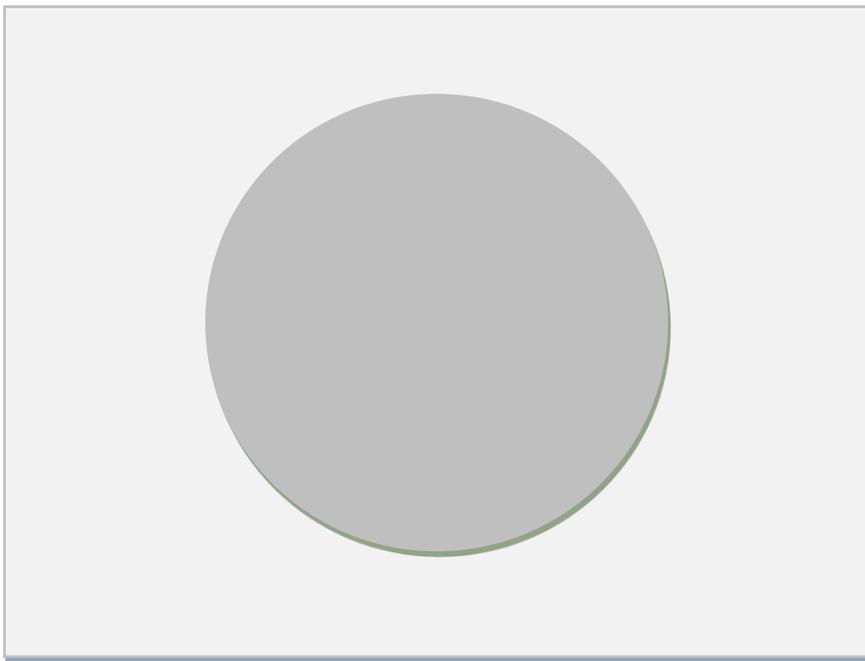
Il s'agit d'une représentation collective utilisant le dessin, le découpage et le collage.

Cette pratique peut être aussi utilisée pour d'autres thèmes collectifs tels que : Mon école, Ma famille, Mon activité sportive, associative ou culturelle etc.

MATERIEL : mettre à disposition différentes feuilles blanches et différents supports de coloriage : feutres, crayons de couleurs...

Prévoir une très grande feuille ou éventuellement en scotcher plusieurs ensembles.

Cette feuille peut avoir un fond d'une couleur unie ou proposer aux enfants de la peindre avant de la fixer à un des murs de l'atelier comme un très grand tableau-mandala et sur laquelle un très grand cercle aura été dessiné.



Proposer aux enfants, à présent de se placer devant une feuille de dessin (format A4, de couleur blanche) pour se dessiner, se représenter sur cette feuille.

Les aider en leur faisant nommer tous ensemble globalement les différentes parties du corps à représenter : les cheveux, la tête, toutes les parties du visage, le corps, les bras, les jambes, les vêtements etc.

Puis, leur poser cette question : *« Quand tu as fait le dessin de toi, que tu t'es représenté sur la feuille, peux-tu me dire quelle est la qualité qui te représente le mieux ? »*

Pour les aider à nommer cette qualité qui les représente au mieux, ne pas hésiter à leur proposer des exemples comme sage, espiègle, vif, attentif, courageux etc.

Continuez en les questionnant : *« Maintenant que tu as trouvé et nommé la qualité qui te représente le mieux, à quel symbole tu peux l'associer ?*

Ce symbole peut être un animal, un objet, un élément de la nature (forêt, arbre, fleur, rivière etc.) »

Leur proposer des exemples comme vif comme l'aigle, sage comme une image, courageux comme le lion etc.).

« Maintenant que tu connais le symbole qui s'associe le mieux avec ta qualité, je t'invite à en faire un dessin, de le colorier... »

« À présent, peux-tu découper ton symbole ? Et tu peux y écrire à l'intérieur la qualité qui te représente le mieux. »

Regroupons à présent tous les symboles et exposons-les...

Tous ensemble, nous allons trouver un grand symbole commun, qui va représenter tout le groupe grâce à tous les symboles de chacun.

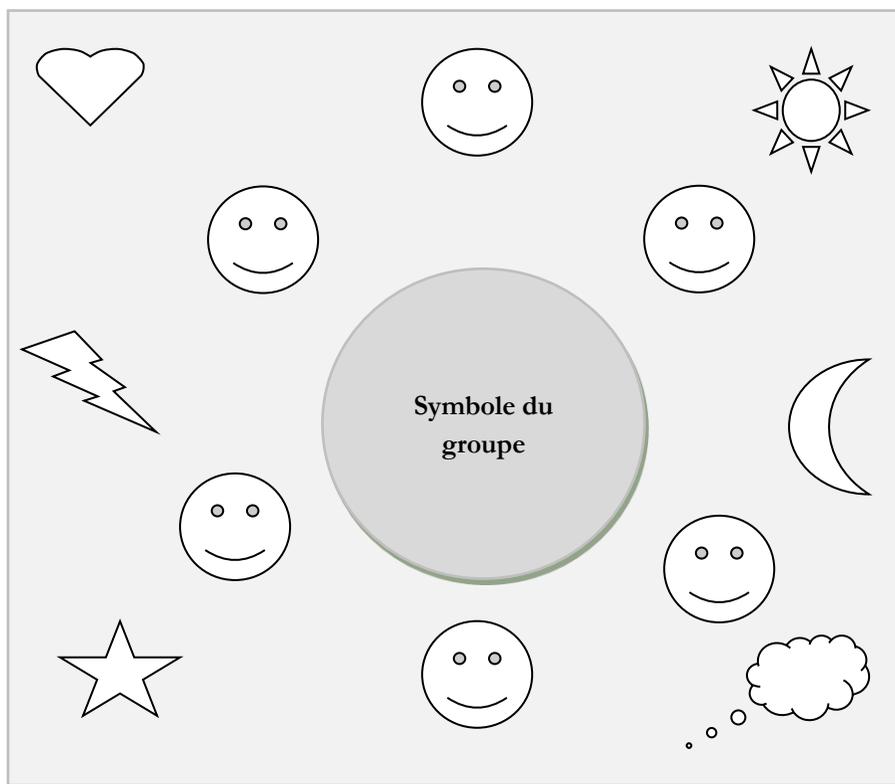
Ce grand symbole contient une partie de chaque symbole individuel comme l'aile de l'aigle, la crinière du lion etc.

Nous invitons maintenant tous les enfants à dessiner ce grand symbole et le colorier (il s'agit d'une création collective ou chaque enfant participe), puis le découper.

Encourageons les enfants à coller sur le grand support au mur, au centre de la feuille, le symbole commun des qualités qui vient d'être découpé et qui représente le Blason du groupe.

Tour à tour, chaque enfant va coller le dessin qui le représente autour du blason central, là où il en a envie sur le grand support. Et pour terminer, nous leur proposons, avec les différents supports de crayons et pastels, de compléter cette création de groupe en allant dessiner ce qu'ils aimeraient trouver et vivre durant l'atelier.

Il est tout à fait possible de donner un titre, un nom pour le Blason de groupe.



MOI ET MA FAMILLE

MANDALA L'ARBRE A CŒUR

Cette pratique est là pour permettre à chaque membre d'une famille de se situer et prendre ainsi sa place au sein de sa famille, de son clan ; Ce qui correspond au besoin psychoaffectif de reconnaissance et d'appartenance, très utile lorsque des familles sont séparées et ou recomposées. Cette pratique peut se vivre sur plusieurs sessions.

Cet atelier peut être vécu en famille : *Les parents et enfants viennent à l'atelier avec des photos d'eux, de leurs parents, leurs frères et sœurs, de leurs grands-parents, oncles et tantes, cousins, cousines etc... Ainsi que leur compagnon à poil ou à plumes ou à écailles...*

Ou vécu juste avec les enfants *qui viennent alors avec des copies de photos d'eux, de leurs parents, leurs frères et sœurs, de leurs grands-parents, oncles et tantes, cousins, cousines etc... Ainsi que leur compagnon à poil ou à plumes ou à écailles...*

C'est aussi une belle pratique à vivre en famille...

MATERIEL : mettre à disposition différentes feuilles de papier de couleur différente et différents supports de coloriage : feutres, crayons de couleurs...

Nous demandons à chaque enfant d'étaler devant lui sur la table les copies de photos ramenées

Nous leur demandons de découper chaque photo en petit médaillon.

Avec tout le groupe présent, nous dessinons sur une grande feuille (une très grande feuille qui sera installée au mur ou sur le sol) un grand cercle...

Dans ce grand cercle, chacun de nous dessine un grand arbre avec des branches... (Un arbre par enfant).

Nous allons à présent découper des cœurs dans des papiers de couleur différente... (Un cœur pour chaque personne en médaillon photo, découpé tout à l'heure). Nous découpons ensuite un plus grand cœur dans une couleur de papier différente des autres cœurs.

Nous collons sur chaque branche de notre arbre, un cœur découpé, et le plus grand, nous le collons au centre de l'arbre.

Nous collons notre propre médaillon photo au niveau du grand cœur au centre de l'arbre.

Puis nous continuons le collage ainsi :

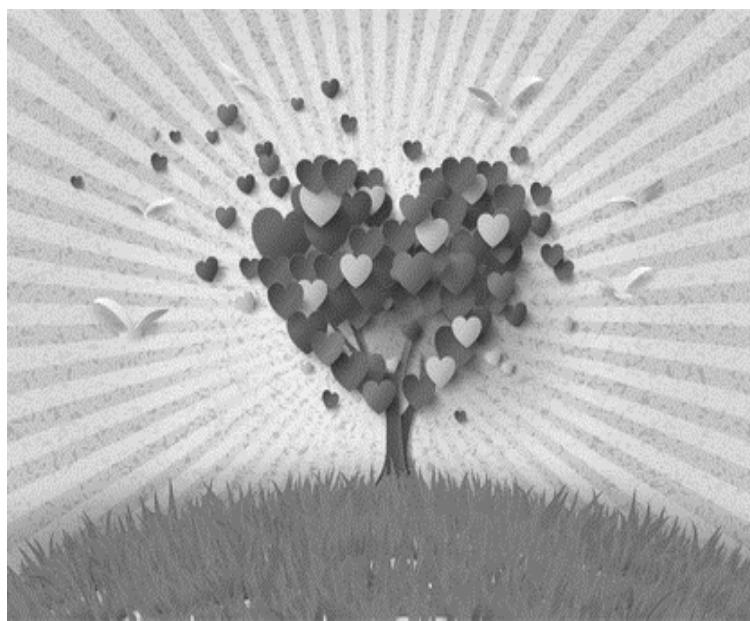
- Sur la branche de droite, au centre du cœur, celle de maman
- Sur la branche de gauche, au centre du cœur, celle de papa
- Sur les branches en dessous, les sœurs à droite, les frères à gauche
- Sur les branches encore en dessous, les grands-parents : maternels à droite et paternels à gauche
- Sur les branches qui suivent, les oncles et tantes, maternels à droite et paternels à gauche.
- Puis vient le tour des cousins et cousines du côté maternel à droite et à gauche pour le côté paternel.
- À la base de l'arbre, au niveau du sol, les « compagnons animal, peluche... »

Bien prendre son temps pour réaliser ce collage, en prenant soin de prononcer le nom et prénom de chaque personne sur le médaillon photo...

Quand c'est fini, nous laissons les enfants décorer le reste du tableau comme ils en ont envie...

Même si des personnes de la famille sont loin ou décédés, demander aux enfants de coller quand même leur photo, idem lorsqu'il s'agit de famille recomposée...

Lorsqu'il s'agit d'un atelier familial, cette création se fait ensemble, parents et enfants.



Que se passe-t-il en nous lorsque nous regardons notre Arbre à Cœur ?

Guidons les enfants...

Quand tu regardes ton Arbre à Cœur, à quoi te fait-il penser ? Tu peux décrire ton arbre aux autres enfants présents ?

Et si maintenant, tu inventais l'histoire de ton Arbre à Cœur et de tous ceux qui le composent ? Quelle serait cette histoire ? Tu peux commencer par « ... Il était une fois... »

Prends tout le temps qu'il te faut pour écrire cette nouvelle histoire de ton Arbre à Cœur... L'histoire de chaque membre de ton Arbre à Cœur... Et surtout donne-lui un titre.

Lorsqu'il s'agit d'un atelier familial, chaque membre de la famille se regroupe et met son histoire en commun avec celle des autres, de façon à n'en faire qu'une seule où les idées de chacun se retrouvent.

Je t'invite, maintenant que ton histoire est prête, à la présenter au groupe et pour cela tu peux démarrer ton histoire par « il était une fois, la famille... (Tu ajoutes le titre que tu as trouvé tout à l'heure) » Raconte nous l'histoire sur chaque membre de ta famille présent dans l'arbre...

LA MUSIQUE DE MON CŒUR



Après le temps de l'exploration et de la créativité, cette pratique de retour à soi permet à l'enfant de voyager de son monde intérieur et ses propres rythmes vers le monde extérieur et les autres. Elle a un effet apaisant tout en structurant la perception temporelle chez l'enfant. Cette pratique peut se vivre sur plusieurs sessions.

Il est nécessaire de créer un espace de détente, éventuellement en y ajoutant une musique douce...

Laissons tout d'abord les enfants évoluer sur cette musique douce, qu'ils aient envie de se mouvoir à son rythme ou tout simplement se poser et se bercer aussi à son rythme...

Lorsque chacun a pu s'exprimer au son de la musique, leur proposer de :

- Tout d'abord, je t'invite à t'allonger comme tu en as envie...
Tout en posant tes mains sur ton cœur afin d'en écouter sa musique... Son battement...

- Sais-tu où se trouve ton cœur ? Peux-tu me montrer où il est dans ton corps ?

Selon l'âge des enfants, nous pouvons leur poser des questions concernant le cœur, son fonctionnement, à quoi il sert etc.

- Peux-tu me faire entendre le bruit, le son, la musique qu'il fait quand tu l'écoutes ? Comment peux-tu mimer la musique de ton cœur ?
- Et si maintenant tu jouais la musique de ton cœur en frappant dans tes mains son rythme ? Pour cela, écoute de nouveau ton cœur en posant tes mains sur ta poitrine... Quelle est sa musique ? Est-ce la même musique pour tous ? Qu'est ce qui est différent ?
- Et si maintenant, en même temps que tu frappes dans tes mains son rythme, tu chantaient sa musique ? Pour cela, écoute de nouveau ton cœur en posant tes mains sur ta poitrine... Quelle est sa chanson ? Est-ce la même chanson pour tous ? Qu'est ce qui est différent ?
- Tu peux ainsi jouer avec la musique de ton cœur, tranquillement allongé...

- Soit en frappant juste son rythme dans tes mains, soit en chantant sa chanson, soit et en frappant dans tes mains et en chantant.
- Soit en restant à son écoute les deux mains posées sur ta poitrine...
- À présent, je t'invite à te mettre debout tout en continuant d'écouter ton cœur avec tes mains...
- C'est au tour de tes deux pieds de reproduire la musique de ton cœur... Comme tu l'as fait avec tes mains, tape avec tes pieds le rythme des battements de ton cœur... Est-ce différent que quand c'était avec tes mains ?
- Et si maintenant tu ajoutais le frapement de tes mains en plus de tes pieds ? Est-ce la même musique entre tes pieds et tes mains ?
- Et si maintenant tu ajoutais la chanson ? En même temps que tes pieds et tes mains frappent le rythme des battements de ton cœur, tu chantes sa mélodie, sa chanson... Tu es un vrai orchestre à toi tout seul...
- Maintenant, repose doucement tes mains sur la poitrine et écoutes de nouveau ton cœur... Qu'est-ce que tu perçois ?

- Et si maintenant, tu allais à la rencontre des autres enfants musiciens comme toi ? Tu peux ainsi jouer de tous tes instruments... Les mains qui frappent... Les pieds qui tapent le sol... Ta voix qui chante la chanson de ton cœur
- Maintenant je te propose de revenir t'allonger comme tout à l'heure... Repose tes mains sur ton cœur...
- Et si tu construisais à présent une image de ton cœur là dans ta tête en même temps que tes mains sont sur ta poitrine... Quelle est sa forme ? Quelle est sa couleur ? Quelle est sa taille ?
- En même temps que tu peux voir, imaginer ton cœur dans ta tête, Écoute toujours son battement, son rythme, sa chanson... C'est comme un message codé rien que pour toi... Comme un message uniquement pour toi...
- Entends-tu le message de ton cœur rien que pour toi ? Quel est son message ? Je t'aide un peu :

« Calme, détente, paix, ou tout autre chose... » Écoute bien le message que veut te transmettre ton cœur...

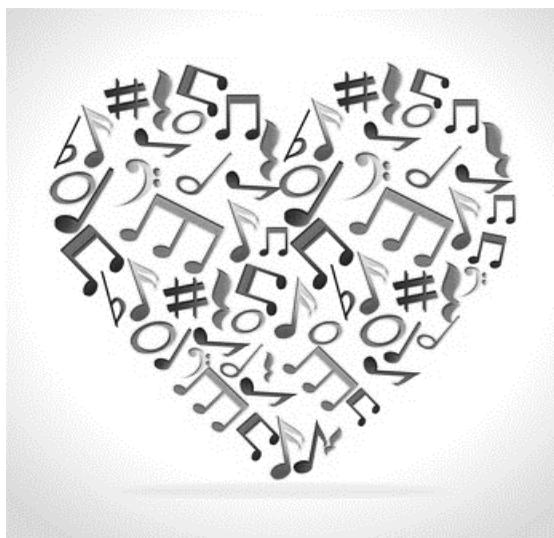
- Alors je t'invite maintenant à répéter tout haut ce message comme si tu le chantais... Au même rythme que les battements de ton cœur, tu peux t'accompagner du frappement de tes mains si tu en as envie...
- Observe ce qui se passe en toi lorsque tu répètes le message de ton cœur rien que pour toi... Tout d'abord à haute voix...
- Puis à voix basse... Puis silencieusement juste en toi... Qu'est ce qui change dans tout ton corps ? Comment tu te sens ?

Proposer aux enfants de représenter leur cœur par le dessin mandala et leur faire inscrire le message qu'ils ont reçu.

- Avec l'aide du dessin, représenter leur cœur, en respectant sa forme, sa couleur, sa taille, soit en argile, soit en pâte à modeler, papier mâché ou pâte à sel...
- Lorsqu'il est sec, le colorer si besoin, le vernir et y dessiner le message de son cœur...
- Proposer aux enfants de le garder près d'eux, ainsi quand ils le désirent, ils peuvent s'allonger en mettant les mains sur leur cœur pour en écouter son battement message...

« Observe ce qui se passe en toi lorsque tu répètes dans ta tête le message de ton cœur rien que pour toi... »

Pour les petits : juste écouter son cœur et frapper dans les mains, et dans la station debout : frapper dans les mains tout en tapant des pieds (sans déplacement), Amener le message : calme, tranquille



JE NOTE MES IMPRESSIONS

Sur ces pages blanches, je t'invite à transcrire toutes tes impressions...

Ce qui t'a plu de ce cahier, de ces pratiques...

Celles que tu as envie de refaire...

Celles que tu as envie de transformer...

Celles que tu as envie d'inventer...

Tu peux dessiner aussi si tu préfères...

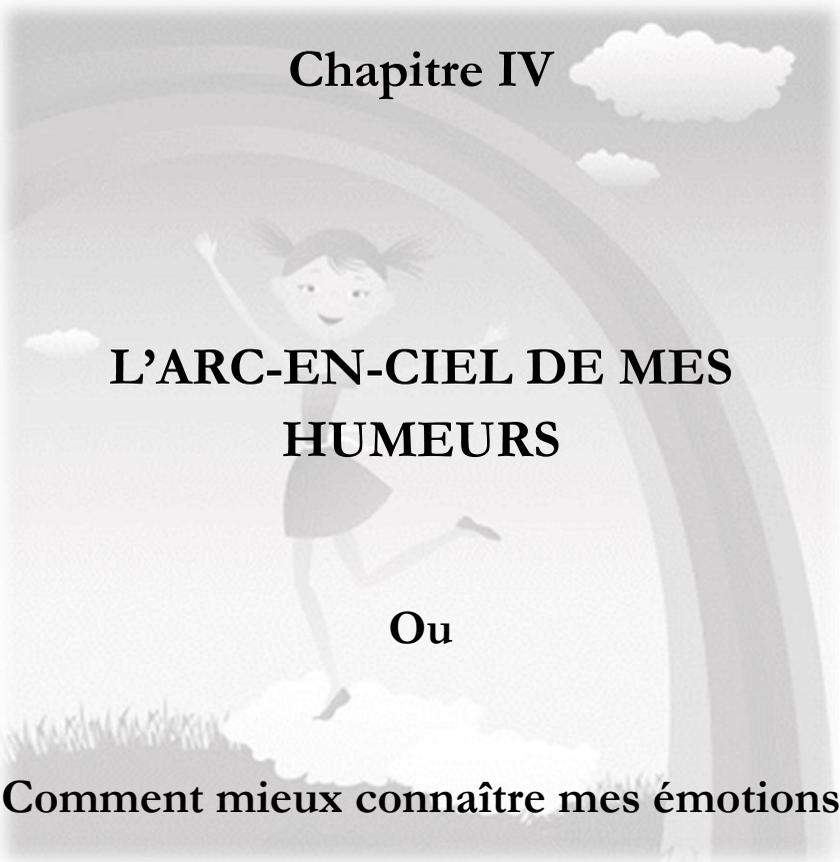
Ou coller des dessins, des images...

Ces pages blanches, elles sont pour toi...

Comment je me sens avant de vivre la Pratique :

Qu'est-ce que je sens dans mon corps, dans ma tête pendant que je vis la Pratique :

Comment je me sens dans mon corps, dans ma tête après avoir vécu la pratique :



Chapitre IV

**L'ARC-EN-CIEL DE MES
HUMEURS**

Ou

Comment mieux connaître mes émotions

C'est quoi une émotion ?

À quoi ça ressemble ?

Comment je peux reconnaître et accueillir les émotions en moi ?

Joie, tristesse, colère... Je suis comme le temps dehors... Parfois c'est la pluie comme les larmes qui expriment la tristesse qui me traverse... Parfois c'est l'orage, tout comme ma colère que j'exprime aussi fortement que l'éclair et le tonnerre dans le ciel... Et très souvent il y a le soleil dans un grand ciel bleu... Tout comme moi quand je sautille et gambade de Joie... Certains jours, je me sens l'Ours Grognon ou bien un énorme Lion Rugissant... Et d'autres jours un petit lutin farceur...

Les émotions traversent la vie de l'enfant comme celui de l'adulte, en revanche à l'inverse de l'adulte, il a encore cette capacité de les exprimer dans l'instant, même si le monde environnant va se charger de lui apprendre que ce n'est pas bien de les manifester et qu'elles sont vraiment dérangeantes...

Comment pouvons-nous aider nos enfants à reconnaître les émotions qui le traversent ?

Tout d'abord, apprenons-leur à observer ces états qui les traversent afin de pouvoir mettre des mots, des images sur ce qui se passe en eux.

La maîtrise des émotions ne peut passer avant d'apprendre à les reconnaître, pas seulement intellectuellement mais toute la palette de nuance sensorielle : je vis l'émotion, je l'expérimente et je la représente...

Dans la représentation que j'ai de l'émotion qui me traverse, je peux la reconnaître et la maîtriser car elle va faire partie de mon connu, comme une amie qui a un message à me transmettre... À transmettre à mon environnement...

Comme un signe que quelque chose ne va pas ou me manque ou au contraire que je suis en pleine forme...

Les propositions qui vont suivre sont là pour amener une autre vision de comment il est possible d'expérimenter ses émotions de manière constructive.

LE MASQUE DE MES ÉMOTIONS

Après avoir exploré le domaine sensoriel, nous abordons le monde des émotions, les pratiques suivantes vont permettre à l'enfant d'observer celles qui le traversent, les canaliser sans les refouler.

Matériel à prévoir : papier cartonné sur laquelle est dessiné un visage neutre. Différents matériaux et papiers coloriés de différentes textures. Différents catalogues et revues...

1ERE PARTIE :

Avant de démarrer la pratique, prendre le temps de dessiner sur chaque papier cartonné un visage neutre (comme celui des masques blancs), prévoir 5 modèles de visage par enfant.

- Demandons aux enfants d'exprimer qu'est-ce que c'est pour eux une émotion et quelles sont les émotions qu'ils connaissent: joie, tristesse, colère, peur, bonheur etc.
- Quelle est l'émotion qu'ils vivent le plus souvent et pourquoi?

- Demandons ensuite aux enfants de se souvenir d'un événement où ils étaient tristes, pourquoi étaient-ils tristes, qu'est ce qui s'est passé etc.
- Demandons-leur d'exprimer cette tristesse sur leur visage, à quoi ressemble leur visage quand ils sont tristes et comment fait leur corps quand ils sont tristes...
- Lorsqu'ils ont retrouvé dans leur corps et leur visage l'expression de tristesse, leur demander d'aller coller sur un modèle de visage tout ce qui va représenter leur tristesse: formes, couleurs, matériaux, images etc. les inviter à reprendre les mêmes mimiques que durant l'expérimentation...
- Les enfants préparent ainsi leur masque de tristesse: leur demander s'ils connaissent un personnage symbolisant la tristesse pour eux: ce peut être un clown triste ou un Pierrot ou alors un monstre, leur laisser choisir leur propre représentation...
- Ensuite leur demander de découper les contours afin d'en faire un vrai masque etagrafer de chaque côté une ficelle, un fin élastique ou ruban afin que chaque enfant puisse mettre ce masque sur leur visage.

2ÈME PARTIE :

- Inviter les enfants à créer une danse ou exprimer dans le mouvement le masque de tristesse.

3ÈME PARTIE:

- Permettre aux enfants de se retrouver en cercle (s'il s'agit d'un groupe) ou de se poser assis ou allongé là où il se sent bien dans l'environnement (s'il est seul).
- Demander aux enfants de quoi ils ont besoin pour ne plus se sentir tristes: besoin de câlin, d'histoires drôles, de tendresse, d'être réconfortés etc. et tour à tour le groupe se donne mutuellement ce dont ils ont besoin pour ne plus être triste... Jusqu'à ce que la tristesse se soit envolée.
- Si l'enfant est seul, lui apporter ce dont il a besoin ou l'encourager à exprimer son besoin auprès de ses parents.
- Lorsque la tristesse s'est transformée, l'enfant quitte son masque de tristesse et nous pouvons lui demander d'inventer une danse de libération pendant quelques minutes...

POUR LA JOIE

Reprendre tout le processus avec l'émotion de Joie sauf que la question à la fin est : de quoi j'ai besoin pour rester toujours joyeux

POUR LA COLÈRE

Reprendre tout le processus avec l'émotion de Colère comme pour la tristesse

POUR LA PEUR

Reprendre tout le processus avec l'émotion de Peur comme pour la tristesse

POUR LE BONHEUR

Reprendre tout le processus avec l'émotion de Bonheur sauf que la question à la fin est : de quoi j'ai besoin pour rester toujours heureux

4EME PARTIE :

- Lorsque les enfants ont exploré ces émotions, leur demander laquelle leur plaît le plus et leur faire inventer toute une danse de cette émotion en portant le masque confectionné à cet effet.
- Les inviter lorsqu'ils sont chez eux et qu'une émotion les traverse, de porter le masque correspondant pour montrer à leur entourage qu'ils vivent cette émotion.
- Leur demander d'exprimer le besoin afin de changer d'émotion pour revenir à celle de la joie et du Bonheur.

Cette pratique peut se vivre sur plusieurs sessions, pour cela l'expérimentation des émotions se fait par duo : une émotion limitante (négative) en premier suivi d'une émotion positive.

Elle peut aussi être vécue que pour une seule émotion, celle qui perturbe l'enfant à ce moment-là, par contre la vivre en son complet jusqu'à la transformation intérieure.

Une émotion particulière

L'anxiété chez l'enfant

Il existe différentes formes d'anxiété chez l'enfant.

Chez l'enfant et l'adolescent, l'anxiété est présente à certaines étapes du développement et se manifeste normalement par des peurs spécifiques telles que :

- La peur des étrangers, peur de l'abandon et de la séparation (6-18 mois)
- La peur des monstres, peur d'être séparé des parents (2-3 ans)
- La peur du noir, peur de dormir seul (3-6 ans)
- La peur des dangers physiques, peur de l'école (6-10 ans)
- Les inquiétudes au sujet des amitiés et de l'exclusion (10-12 ans)
- La peur de l'identité, de l'intégration sociale, de l'intimité et de l'avenir (adolescence).

Parfois, l'anxiété devient pathologique et finit par devenir une entrave dans la vie quotidienne.

Ce type d'anxiété finit par entraîner des troubles au niveau scolaire (phobie scolaire), au niveau social l'enfant refusant de participer à des activités sportives, culturelles ou avec des camarades.

En plus des signes psychosomatiques (mal de ventre, mal de tête, vomissements etc.), l'enfant s'inquiète plus que la normale (avoir peur de se faire mal ou des dangers non réels, peur d'être jugé, d'être mis à l'écart ou subir des moqueries).

Dans certains cas, l'état anxieux peut être difficile à identifier, car l'enfant anxieux peut donner l'apparence d'être calme, sage et obéissant.

**Comment aider l'enfant anxieux grâce aux outils de
l'Art-thérapie Créative® et de la Sophrorelaxation
ludique ?**

COMMENT JE PEUX DÉCRIRE. MES ANGOISSES

Qu'est ce qui m'arrive ?
Qu'est-ce qui se passe en moi ?
Quelle est ma météo intérieure ?

**Je décris les émotions que je ressens et qui me traversent
quand je me sens anxieux, angoissé :**

- Peur
- Tristesse
- Colère
- Nervosité
- Agressivité

J'en ressens peut-être plusieurs ou alors une seule dominante

Je cherche dans mon corps où mes émotions se trouvent :

- Est-ce dans mon ventre ?

- Dans ma tête ?

- Dans ma poitrine ?
- Dans ma gorge ?
- Ou dans une autre partie de mon corps ? Laquelle ?

Je décris mes émotions comment je les ressens :

- Si c'était une forme, à quoi elle ressemblerait ?
- Si c'était un objet, à quoi il ressemblerait ?
- Si c'était une couleur, quelle couleur ce serait ?
- Si c'était un son, un bruit, quel son, quel bruit ce serait ?
- Si c'était une odeur, quelle odeur ce serait ?
- Si c'était un goût, quel goût ce serait ?
- Si c'était un ressenti dans mon corps ? Ce serait quoi ? (Nœud, trou, glouglou)

SI JE DESSINE MES ÉMOTIONS, A QUOI VONT-ELLES RESSEMBLER?



- Pour cela je prends une très grande feuille de papier
- Pour qu'elles soient très grandes, je peux en coller plusieurs ensembles
- Je m'allonge dessus et je demande à un (e) camarade ou à mes parents de dessiner les contours de mon corps.
- Je regarde le dessin de ma silhouette
- Puis je dessine mes émotions à l'intérieur du dessin de ma silhouette en les représentant là où je les ai ressenties comme dans la pratique précédente, avec les couleurs que je veux, les formes, les objets, les symboles...
- Je regarde à présent à quoi ressemble le dessin de ma silhouette, habitée de mes émotions et angoisses.

PRATIQUES RESPIRATOIRES POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ ET L'ANGOISSE

1^{ère} Pratique qui s'expérimente en posture debout, les jambes un peu écartées.

Demander aux enfants de donner un symbole (ou reprendre celui qu'ils ont trouvé dans la pratique précédente) qui représente au mieux leur angoisse dans ce qu'ils ressentent physiquement : exemple : comme des fourmis, des araignées...

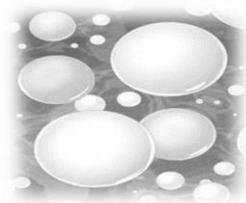
- Je cherche une posture stable en prenant appui dans mes jambes et mes pieds, tout en respirant tranquillement et naturellement...
- Maintenant, j'inspire très profondément par mon nez... Et je reste poumons pleins (sans expirer) pendant 2 à 3 secondes...
- Puis quand je ne peux plus garder l'air dans mes poumons, j'expire bruyamment et très fort par la bouche... Dans le même temps je me secoue dans tous les sens, comme un pantin...

- Je m'imagine vouloir me débarrasser fortement de toutes mes peurs, craintes et contrariétés comme si c'était des fourmis, des araignées... Ou tout autre chose qui symbolise mes angoisses...
- Quand j'ai fini d'expirer tout l'air de mes poumons, j'arrête de me secouer et je retrouve ma posture de départ pour reprendre ma respiration naturelle... Dans le même temps, j'observe les sensations qui me traversent...
- Je peux, si j'en ai envie, reprendre cette pratique encore une ou deux fois, jusqu'à ce que j'ai le sentiment de m'être libéré de toutes les émotions négatives de tout à l'heure...
- Quand je me sens libéré, je m'imagine m'être transformé en bulle très légère qui flotte dans l'espace... Une bulle qui danse dans tout l'espace et je me laisse danser...
- Je peux terminer cette pratique soit en dessinant dans le dessin de ma silhouette toute la légèreté que je ressens à présent... Soit je reste allongé juste à savourer la sensation de légèreté qui m'habite intérieurement...

2^{ème} Pratique : En posture allongée au sol sur le dos (dans son lit ou sur un tapis), les jambes repliées et les pieds au contact du sol

- Je m'allonge au sol tout en respirant tranquillement et naturellement... Je prends le temps de me détendre...
- Je replie mes jambes en prenant soin de garder mes pieds au contact du sol...
- Maintenant, j'inspire très profondément par mon nez... Et je reste poumons pleins (sans expirer) pendant 2 à 3 secondes...
- Puis quand je ne peux plus garder l'air dans mes poumons, j'expire bruyamment et très fort par la bouche... Dans le même temps, je repousse très fort mes jambes avec mes pieds (les jambes s'allongent au sol).
- Je m'imagine repousser toutes mes émotions négatives, mes craintes, mes angoisses avec pieds... Loin de moi...
- Quand j'ai fini d'expirer tout l'air de mes poumons, j'arrête de pousser avec mes pieds et je retrouve ma posture de départ pour reprendre ma respiration naturelle... Dans le même temps, j'observe les sensations qui me traversent... Je peux, si j'en ai envie, reprendre cette pratique encore une ou deux fois.

LE BALLON NUAGE DE COULEUR



Tout d'abord, préparer des ballons à gonfler de différentes couleurs, les couleurs choisies symbolisent l'état de calme et de sérénité.

Chaque enfant choisit la couleur qui semble lui apporter le plus de calme et de sérénité.

Proposons aux enfants de gonfler ce ballon avec leur respiration. Leur permettre ensuite de jouer avec ce ballon plein de légèreté comme s'il était un nuage poussé avec le vent.

- Lorsque les enfants ont bien joué avec leur ballon, nous demandons aux enfants de s'allonger au sol avec leur ballon de couleur représentant le calme et la sérénité afin de se détendre.
- Nous invitons les enfants à poser leur ballon au sommet de la tête, et avec leur respiration, ils imaginent que la couleur du nuage (ballon) s'écoule dans toute la tête
- À l'inspiration, la couleur du nuage ballon s'écoule à l'intérieur de la tête... Et à l'expiration la couleur s'étale complètement à

l'intérieur de la tête, du cerveau... Comme si la tête, le cerveau devenait ce beau nuage coloré...

- Nous invitons les enfants à percevoir, imaginer ce beau nuage à l'intérieur de la tête, tout en répétant mentalement : « je suis calme, je suis détendu », leur respiration est calme et naturelle...
- Nous invitons maintenant les enfants à poser leur ballon sur leur poitrine et avec leur respiration, ils imaginent que la couleur du nuage (ballon) s'écoule dans toute la poitrine.
- À l'inspiration, la couleur du nuage ballon s'écoule dans la poitrine... Et à l'expiration la couleur emplit complètement le cœur, les poumons, le sternum, les côtes, le diaphragme, comme si tout l'intérieur de la poitrine devenait ce beau nuage coloré...
- Nous invitons les enfants à percevoir, imaginer ce beau nuage à l'intérieur de la poitrine, tout en répétant silencieusement dans leur cœur : « je suis calme, je suis détendu », leur respiration est calme et naturelle...
- Nous invitons maintenant les enfants à poser leur ballon sur leur ventre et avec leur respiration, ils imaginent que la couleur du nuage (ballon) s'écoule dans tout le ventre

- À l'inspiration, la couleur du nuage ballon s'écoule dans le ventre... Et à l'expiration la couleur emplît complètement le plexus solaire, l'estomac, la rate, le foie, le nombril, les intestins, les reins... Comme si tout l'intérieur du ventre devenait ce beau nuage coloré...
- Nous invitons les enfants à percevoir, imaginer ce beau nuage à l'intérieur de leur ventre, tout en répétant silencieusement dans leur nombril : « je suis calme, je suis détendu », leur respiration est calme et naturelle...
- Pour terminer cette pratique, nous demandons aux enfants de respirer profondément dans tout leur corps cette même couleur tout en faisant résonner partout dans leur corps : « je suis calme, je suis détendu », et ils restent ainsi allongés se reposant au rythme doux de leur souffle.
- La séance peut se terminer par la réalisation d'un Mandala Couleur ou tout simplement par l'écoute d'une musique douce qui prolonge la qualité de calme et de sérénité qui s'est installée...

VARIANTE

Très dynamique et amusante pour les enfants

Avant de démarrer la pratique de respiration en posture allongée, permettre à l'enfant de se libérer de ses peurs en soufflant symboliquement celles-ci dans le ballon.

- L'enfant a beaucoup de pensées négatives ou de peurs, ou d'anxiété : lui proposer pour démarrer, de remplir le ballon dans lequel il souffle toutes ses pensées négatives, ses peurs et ses angoisses. À chaque expiration dans le ballon, c'est une nouvelle pensée négative, un nouveau souci etc.
- Lorsque le ballon atteint sa dilatation maximale, laissons l'enfant relâcher le ballon en le lançant vers le haut, celui-ci va se dégonfler bruyamment en partant dans tous les sens...
- Refaire plusieurs fois cette pratique jusqu'à ce que l'enfant s'amuse jusqu'aux rires...

Il est possible de compléter cette pratique avec celle précédente ou l'utiliser comme pratique unique.

Pratiques de gestion de l'angoisse Chez l'enfant Par rapport à un contexte particulier

L'exemple ci-dessous concerne l'angoisse scolaire, très répandue, mais la pratique peut s'appliquer à tout autre contexte.

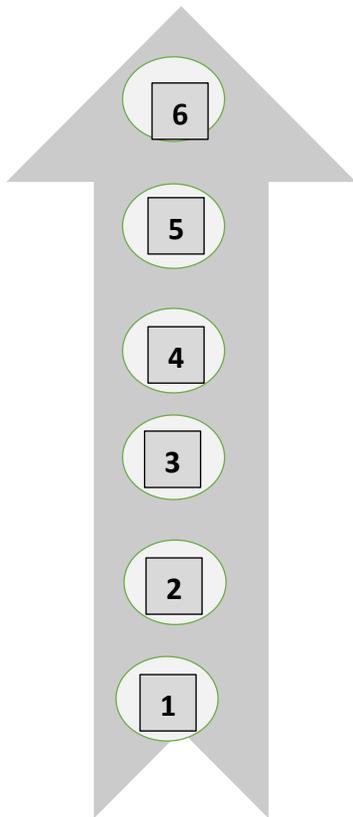
Cette pratique est utile lorsque l'enfant ne perçoit et n'exprime que les aspects négatifs d'une situation à vivre telle qu'aller à l'école.

DANS UN 1ER TEMPS, nous pouvons lui demander d'évaluer son taux de stress, d'anxiété.

Pour cela, lui proposer une fiche comme le modèle présenté en pages suivantes

Je crée mon échelle d'anxiété de 1 à 6

NIVEAUX ANXIÉTÉ	1 2 3 4 5 6
CIRCONSTANCES	Causes, événements, lieux, personnes
ÉMOTIONS RÉACTIONS	Ce qui me traverse, les réactions de mon corps, mes attitudes et mes réactions émotionnelles
RESSOURCES	Qu'est-ce que je peux faire, quelles sont mes stratégies pour diminuer mon taux d'anxiété



6 ++++++ maxi fort

5 +++++ très fort

4 ++++ fort

3 +++ moyen fort

2 ++ un peu fort

1+ pas fort

DANS UN 2EME TEMPS :

Permettre à l'enfant d'évacuer le stress lié au vécu de la journée, soit en restant à son écoute s'il préfère s'exprimer verbalement.

Il est plus juste de différer le temps des devoirs et leçons qu'il pourrait vivre comme une contrainte.

- Si l'expression verbale n'est pas aisée, lui proposer soit un défoulement extérieur : jeux, taper dans un ballon etc. ou une pratique proposée dans ce livre, comme le Guerrier Pacifique, suivi d'une pratique relaxante de respiration.
- Il est aussi possible ou une pratique créative défoulante comme le modelage (argile ou pâte à modeler) ou par le dessin libre avec feutres larges, peinture aux doigts...

DANS UN 3ÈME TEMPS:

Permettre à l'enfant de revisiter sa journée en mettant l'accent uniquement sur les aspects positifs de cette journée.

Ce qu'il a appris aisément, les relations avec ses amis (es), le goûter...

- Lorsque ce check-up est exprimé, lui permettre de représenter soit un dessin mandala, soit un collage ou un objet symbole en modelage qui reprend le côté positif de sa journée.
- Laisser à la vue de l'enfant cette représentation dans sa chambre de façon qu'il s'endorme et se réveille en le voyant (processus d'ancrage du positif).

Ramener l'enfant à ce symbole positif à chaque fois qu'il exprimera verbalement ou non verbalement son anxiété ou angoisse de la situation.

MIND MAPPING DE COMPRÉHENSION

Voici une pratique très efficace pour désamorcer une inquiétude, anxiété ou angoisse naissante, qui utilise à la fois l'outil Mind mapping pour décoder ce qui se passe en soi au niveau émotions et croyances en lien avec notre créativité.

Le Mind mapping, méthode déposée par son créateur Tony Buzan est appelé aussi Carte mentale ou Schéma heuristique.

Cette méthode nous aide à stimuler et structurer de manière coopérative notre pensée logique et notre créativité.

Autour d'un thème central, nous allons délier tout autour nos idées, nos pensées, nos réflexions... De manière circulaire à 360° dans le sens des aiguilles d'une montre...

Pour aider l'enfant à mettre à jour ses propres ressources, nous pouvons lui proposer de répondre à ces trois questions :

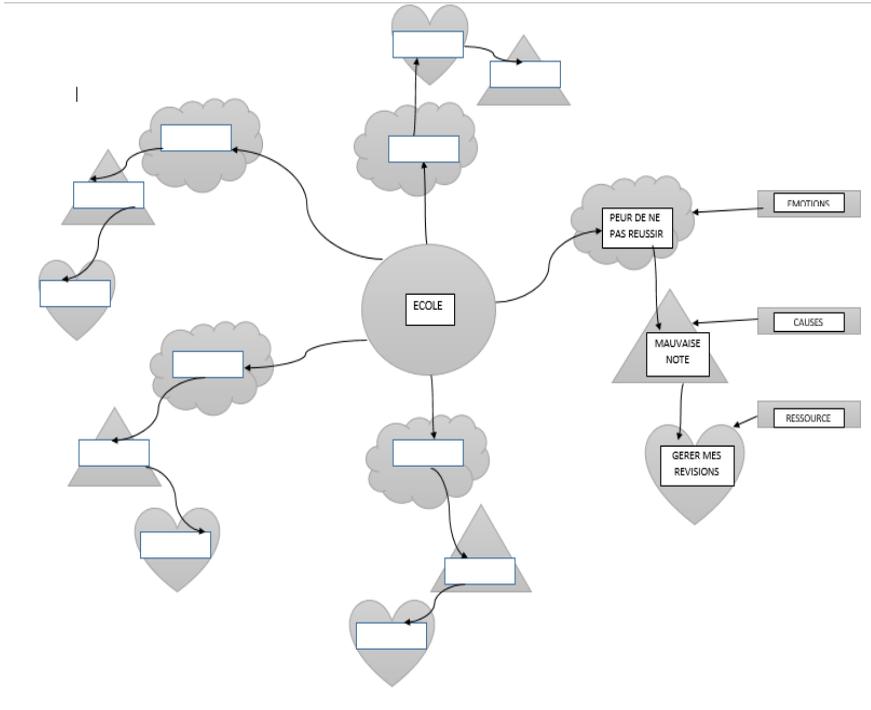
Dans ma peur (ou mon angoisse) qu'est-ce qui peut me rassurer ?

Dans ma peur ou mon angoisse, qu'est ce qui peut me protéger ?

Dans ma peur ou mon angoisse, qu'est ce qui peut m'aider ?

Dans la pratique, prenons une feuille blanche positionnée en format paysage :

- Dessinons un cercle au centre de la feuille pour y inscrire le problème vécu
- En commençant en haut à droite, indiquons dans le petit nuage (modèle ci-dessous) l'émotion première qui nous traverse en lien avec le problème, exemple : « peur de ne pas réussir ses études »
- Juste en dessous, dans le triangle qu'est ce qui a causé notre émotion, toujours dans le même exemple : « une mauvaise note à un devoir ».
- Et encore en dessous, ce qui pourrait nous permettre de neutraliser notre émotion, dans l'exemple : « mieux gérer mes révisions »
- Nous continuons ainsi pour toutes les émotions et anxiétés en lien avec le problème « l'école », en balayant toutes les causes, que ce soit de l'ordre des apprentissages, comme du relationnel... Toujours en suivant le sens des aiguilles d'une montre.



**UNE AUTRE PRATIQUE CREATIVE (SELON L'AGE)
CONSISTE A AIDER L'ENFANT A INVENTER UNE HISTOIRE
CONTE.**

Matériel : Un cahier double, c'est-à-dire une feuille à lignes à droite du cahier, et une feuille de dessin à gauche, une boîte de feutres pour l'illustration

1^{ère} Partie :

Cette histoire conte commence par : « il était une fois une petite fille...ou un petit garçon... Qui s'appelait... » (Inventer un nouveau prénom)

Cette petite fille... Ou ce petit garçon... N'aimait pas l'école...
Ou n'avait pas d'amis... (Poser la problématique)

Son désir le plus cher serait de... (Poser le besoin de l'enfant)

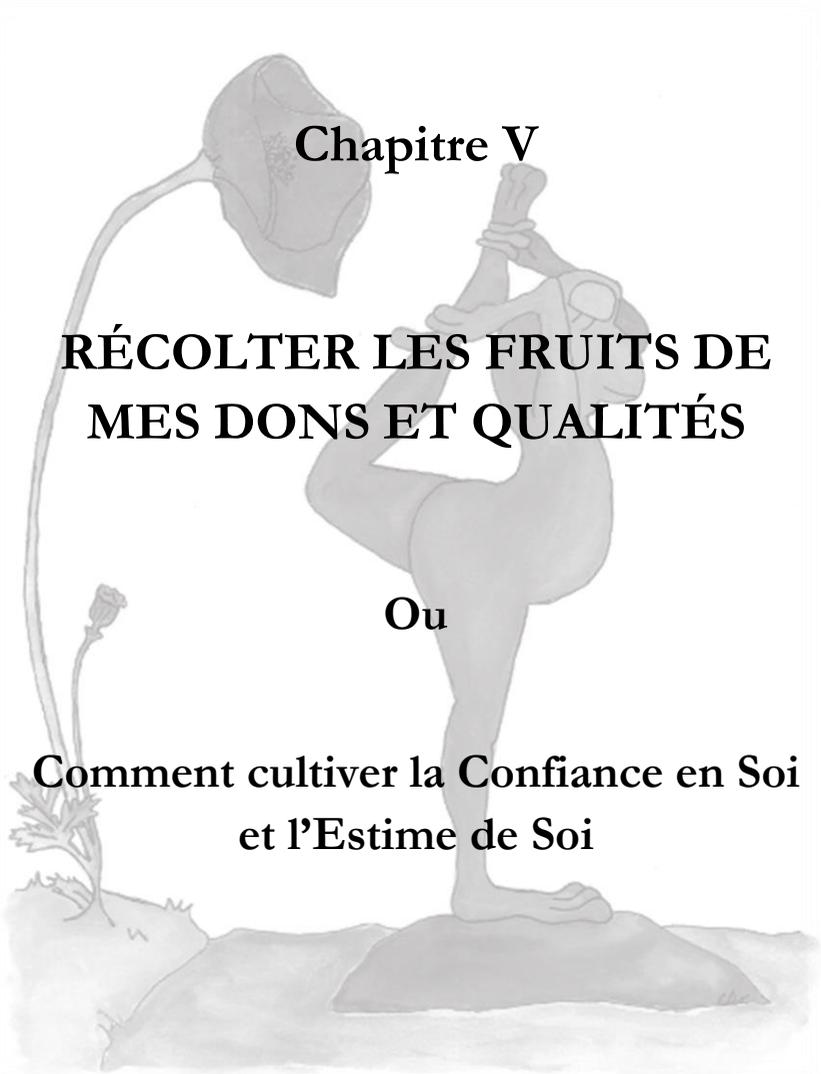
Dans sa vie de tous les jours, il se passait... (Chaque fin de journée ou début de soirée, lui permettre d'écrire un bout d'histoire qui va reprendre les composants du vécu de l'enfant durant sa journée).

Dans un 1^{er} temps, il s'agit de décrire pendant quelques jours tous les événements qui perturbent l'enfant. L'attrait du conte à ce stade, réside dans le fait qu'il devient objet transitionnel des anxiétés et permet la dé fusion d'avec les émotions que vit l'enfant.

2^{ème} Partie :

Lorsque tout le vécu a été exprimé, l'enfant invente un personnage héros (super héros ou personnage de BD) qui vient l'aider dans les moments difficiles de la journée : laisser l'enfant inventer l'intervention de ce super héros qui est venu l'aider...

- Ce temps d'écriture se fait directement dans un cahier livre prévu à cet effet par l'enfant s'il est en capacité d'écrire ou par l'un des parents le cas échéant.
- L'enfant illustre les nouvelles pages par des dessins ou des collages en lien avec l'histoire.
- Chaque fin de semaine, l'enfant (ou un des parents) relit la totalité de l'histoire écrite durant la semaine et exprime ce qu'il en pense.
- Chaque nouvelle semaine représente un nouvel épisode de cette histoire conte.



Chapitre V

**RÉCOLTER LES FRUITS DE
MES DONS ET QUALITÉS**

Ou

**Comment cultiver la Confiance en Soi
et l'Estime de Soi**

Qu'est ce que l'Estime de Soi ?

Et Comment se construit la Confiance en Soi ?

Avoir une bonne estime de soi, c'est connaître et reconnaître sa Valeur en tant qu'Être Unique.

Notre valeur se compose de nos forces, de nos qualités sans oublier nos limites (faiblesses défauts).

Pour qu'un enfant grandisse dans l'estime de soi, il lui est nécessaire de se sentir unique et spécial.

La première source de confiance se construit dans la relation aux parents et donc dans ce que ceux-ci renvoient à l'enfant de leur propre estime d'eux-mêmes.

La 2^{ème} source de valorisation de soi se renforce au contact du monde extérieur et l'image que celui-ci nous renvoie comme l'école, la fratrie, les amis, les activités sportives et culturelles...

L'enfant va donc nous modéliser ainsi que tous les adultes évoluant autour de lui. Il va aussi développer sa capacité à s'évaluer et à se reconnaître dans ce qu'il est.

Le plus grand défi pour nous adultes est de pouvoir guider l'enfant en développant en lui le sentiment d'être à la hauteur, donc d'être quelqu'un de bien même s'il ne réussit pas à faire aussi bien que d'autres enfants.

Lui faire prendre conscience de ses habiletés qui peuvent être différentes des autres.

Le guider dans la construction de son identité propre, même si cela ne correspond pas à ce que nous voudrions qu'il soit.

À nous de séparer nos attentes et projections, reflet de nos propres croyances, de ce qu'il désire expérimenter et vivre comme processus d'autonomie et individuation.

Le rassurer et continuer à le valoriser même dans un échec ou une difficulté d'apprentissage, en lui permettant de donner du sens à son expérience et pouvoir en rebondir.



PRATIQUE POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

MES QUALITÉS ET MES DONNS

1ère Partie:

Je fais une liste écrite de mes qualités et dons en commençant par:

« Je suis doué pour »

À L'ÉCOLE:

-

-

AU SPORT:

-

-

À LA MAISON :

-

-

AVEC MES AMIS :

-

-

2^{ème} Partie

Je réalise un grand collage qui représente mes qualités et dons

Matériel nécessaire : grande feuille de papier blanc ou de couleur, feutres, couleurs, images prédécoupées, colle...

Pour cela je prends une grande feuille de papier et je dessine un grand cercle.

Je partage le cercle en 4 parties et j'écris dans chaque part : à l'école, au sport, à la maison, avec mes amis.

- Soit je dessine mes qualités et dons
- Soit je découpe des images qui représentent au mieux mes qualités et dons décrits dans la 1^{ère} partie de cette pratique.

Je réalise ensuite un collage comme ça me plaît, je n'oublie pas de lui donner le titre « Je suis doué pour... »

Quand j'ai fini, je regarde mon collage et j'observe comment je me sens à l'intérieur et je peux, si je le désire, utiliser mon échelle d'évaluation de mon bien-être intérieur allant de 1 à 6 (le 6 est le plus, le 1 est le moins).

- Est-ce que je suis plus calme ?
- Est-ce que je me sens rassuré ?
- Est-ce que j'ai plus confiance en moi ?

Voici pour moi, une « Clé » pour me sentir bien et je me promets d'afficher mon collage dans ma chambre et de le regarder à chaque fois que j'ai besoin de confiance en moi.

MON JEU DE CARTES POSITIVES



1^{ère} étape :

Je dresse une liste des choses que je préfère et qui me rendent léger, joyeux...

Liste de mes choses préférées

Quand je fais ou je pense à mes choses préférées, je me sens tout joyeux, léger et heureux, j'en fais une liste :

-
-
-
-

Je peux les écrire, les dessiner ou faire des cartes de collage...

2^{ème} étape :

Fabrication de mon jeu de cartes de collage

- Tout d'abord je réalise la liste de la 1^{ère} étape
- Ensuite je choisis un symbole qui représente au mieux ce que j'aime et préfère (ex : la danse alors je choisis une paire de chaussons de danse)
- Je fais la même chose pour toute la liste
- Je découpe ensuite dans du carton épais des rectangles de la dimension de cartes de jeu.
- Je peux colorier ou coller du papier de couleur sur la face verso de chaque carte de carton.
- Sur la face recto, je colle l'image de mes symboles choisis
- Je regarde chacune de mes cartes, une à une en observant ce que je ressens dans mon corps à ce moment-là.

- Je choisis un mot qui représente au mieux ce que je ressens (ex : je me sens toute légère quand je regarde les chaussons de danse)
- J'écris en grand avec une couleur que j'aime bien, le mot positif sur le côté verso de la carte (ex: je me sens toute légère) tout en respirant profondément et en répétant ce mot dans ma tête et mon corps
- À chaque fois que j'aurais besoin de confiance en moi ou que j'aurais peur sans savoir pourquoi, je tire au sort une carte que je regarde tout en respirant profondément (au moins 3 fois).
- J'évalue sur une échelle allant de 1 à 6 (le 6 est le plus, le 1 est le moins) comment je me sens à présent.
- Je tourne la carte et je répète le mot écrit au verso en commençant par « **Je me sens...** »
(Ex : je me sens calme si le mot écrit au verso de la carte est calme) tout en respirant profondément (au moins 3 fois)
- De nouveau, J'évalue sur une échelle allant de 1 à 6 (le 6 est le plus, le 1 est le moins) comment je me sens à présent.

**Voici différentes pistes qui conduisent à aider l'enfant
à développer son estime de lui-même.**

L'estime de soi est une dimension fondamentale de notre personnalité. Pour notre bon équilibre intérieur, nous avons besoin de nous sentir appréciés, valorisés et aimés.

Ce besoin vital psychoaffectif nous procure le sentiment de sécurité nécessaire pour aborder les difficultés de la vie en confiance.

Dans cette triade « Amour-Sécurité-Reconnaissance », nous nous sentons acceptés et prenons tout naturellement notre place dans le monde...

Pour transmettre une bonne estime de soi à notre enfant, il faut d'abord nous estimer nous-mêmes comme adultes. Posons-nous ces quelques questions et quelles vont être nos réponses ? Quels constats de ce que nous avons pu transmettre à nos enfants ? Et du coup quelles sont nos attentes projectives envers eux ?

- Qui sommes-nous? Comment définissons-nous notre identité propre?
- Quelles sont nos valeurs de vie?
- Quelles sont nos forces ? Nos qualités ? Nos fragilités ?
- Nos défis ? Nos réussites ? Nos échecs ?

Et la dernière question : en utilisant l'échelle de valeur de 1 à 6, comment évaluons-nous l'Estime de nous-mêmes ?

Quelques attitudes à cultiver et favoriser pour aider nos enfants à construire leur Estime de Soi :

Ces attitudes ne demandent aucun investissement particulier, simplement apprendre à développer de nouveaux comportements éducatifs autres que la sanction dévalorisante.

- Encourager l'effort et le soutenir, développer la motivation et la persévérance

- Être sécurisant et valorisant lorsque l'enfant prend des risques

- Permettre l'autonomie et la responsabilisation, laisser l'enfant expérimenter

- Complimenter, encourager sur le moment

LA RÈGLE DES 4 « JE SUIS »

Je suis en sécurité : Quand j'apprends à développer la Confiance en moi, base du sentiment de sécurité intérieure, je maîtrise mes peurs et mes inquiétudes, j'en fais des défis à relever.

Je suis aimé, aimable : en développant la confiance en moi, je développe par la même occasion l'Amour de Soi grâce à la reconnaissance de mes talents et dons, que je valorise et reconnais.

Je suis à l'aise et à ma place avec les autres : Quel que soit l'endroit et avec qui je suis, dans la confiance et l'amour de Soi, je crée des liens de socialisation dans le respect de qui je suis, des autres dans ce qu'ils sont eux aussi. J'accueille et je me nourris de la différence.

Je suis capable de réussir : Je reconnais mes réussites comme les échecs comme source d'apprentissage, en donnant du sens aux expériences que je vis et traverse.

PRATIQUE CRÉATIVE

L'ARBRE DE MES QUALITÉS ET DONNS

1ère Partie

Demander aux enfants de répondre à ces questions, en les écrivant dans leur cahier :

« C'est quoi les qualités pour eux ? Quelle différence avec les défauts ? »

Puis, toujours dans leur cahier, ils répondent à ces questions de façon spontanée, en prenant ce qui vient dans l'instant, nous évitons toute réflexion intellectualisée :

- Si j'étais une couleur, je serais quoi ?
- Quelle est la qualité que je trouve et que j'aime dans cette couleur ?
- Si j'étais un arbre, je serais quoi ?
- Quelle est la qualité que je trouve et que j'aime dans cet arbre ?

- Si j'étais une pierre précieuse, je serais quoi ?

- Quelle est la qualité que je trouve et que j'aime dans cette pierre précieuse ?

- Si j'étais une fleur, une plante, je serais quoi ?

- Quelle est la qualité que je trouve et que j'aime dans cette fleur, dans cette plante ?

- Si j'étais un animal, je serais quoi ?

- Quelle est la qualité que je trouve et que j'aime dans cet animal ?

- Si j'étais un homme ou une femme célèbre, je serais qui ?

- Quelles sont les qualités que je trouve et que j'aime dans ce personnage célèbre

2ème Partie

C'est la phase de collecte et de découpage des images, symboles, mots qui représentent chacune des qualités qui ont été nommées.

Mettre à disposition des enfants toutes sortes de catalogues, revues, images reprenant les thèmes développés dans la 1^{ère} partie de cette pratique.

Des images et symboles pour les :

- Qualités de la couleur choisie
- Qualités de l'arbre choisi
- Qualités de la pierre précieuse choisie
- Qualités de la fleur ou de la plante
- Qualités de l'animal choisi
- Qualités du personnage célèbre

3ème partie

C'est la phase de création de l'Arbre des Qualités et Dons.

Proposer un support coloré : choix de papier de couleur ou inviter les enfants à peindre le support dans une couleur qu'ils affectionnent particulièrement.

Les enfants représentent sur la feuille l'arbre qui a été choisi pour sa qualité :

- Représenter, dessiner le tronc, les racines, les branches.
- Puis de coller en guise de feuilles de cet arbre, les images-symboles-mots découpés représentant toutes les qualités trouvées en 1^{ère} et 2^{ème} partie.
- Finaliser le tableau de « l'Arbre de mes qualités et forces » comme chacun le désire.

Cette création est à garder précieusement et surtout demander à l'enfant de l'afficher au-dessus de son bureau ou dans sa chambre pour se souvenir de ses qualités en soi (ancrage positif).

CRÉATION DU BLASON DE MES QUALITÉS ET FORCES

Dans la pratique précédente, l'enfant a pu mettre à jour ses propres qualités et forces intérieures comme alliées et ressources. C'est pourquoi la symbolique de l'arbre prend toute son importance.

Dans cette pratique, nous encourageons les enfants à mettre à jour leurs habiletés concrètes qui seront représentées par un Blason, le blason représente l'identification à une lignée, une confrérie, une famille... Avec ses propres particularités.

Nous allons permettre ainsi de relier les qualités et forces qu'il a développées avec celles reçues en héritage.

1^{ère} Étape :

Nous demandons aux enfants de répondre, toujours dans leur cahier, aux questions suivantes :

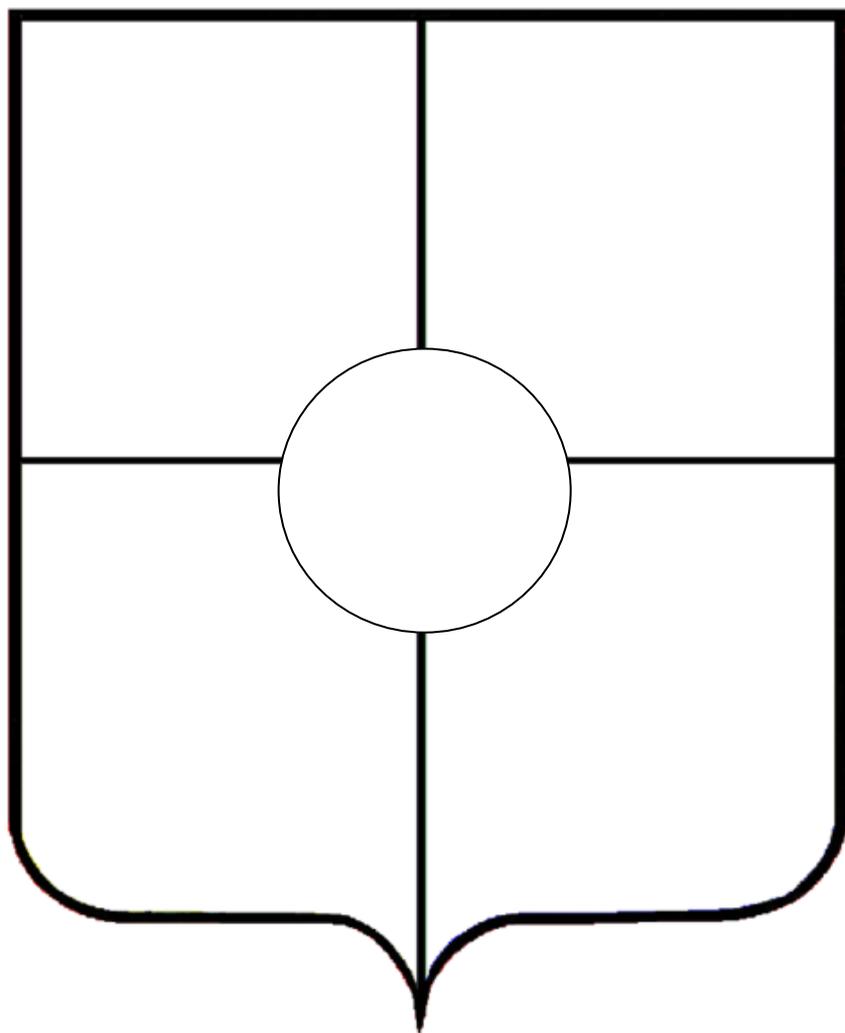
- Quelles sont mes habiletés physiques ? Sport ou autre...

- Quelles sont mes habiletés intellectuelles ? Réfléchir, écrire, lire, raisonner etc.
- Quelles sont mes habiletés sociales ? Ma relation aux autres ou comment les autres me perçoivent...
- Quelles sont mes habiletés créatrices ? Imagination, originalité, créativité...
- Quelles sont mes habiletés interpersonnelles ? Être à l'écoute, m'exprimer, m'affirmer, créer du lien...

Pour donner suite à ce questionnaire, nous demandons aux enfants de laisser émerger une qualité/force au minimum pour chaque catégorie de questions.

Après avoir fixé au mur (qui sera réservé à cela durant le temps de l'exploration) une très grande feuille de papier, nous demandons aux enfants de :

- Dessiner la forme d'un blason comme le modèle ci-dessous



- De retranscrire les 4 ères qualités habiletés en choisissant une couleur différente pour chacune des 4 parties.
- De retranscrire dans le cercle central la 5^{ème} qualité habileté (interpersonnelle) par une nouvelle couleur différente des autres.
- Continuer la création du Blason en y ajoutant des symboles que ce soit par des dessins ou des collages (matériaux, tissus, couleur, image etc.) pour chacune des parties.
- Chaque enfant laisse libre cours à sa créativité.

Lorsque chaque blason est terminé, nous demandons aux enfants d'exprimer ce qu'ils ressentent en eux, en les aidant à décrire au mieux les sensations qu'ils perçoivent en regardant leur propre blason.

Comme pour les autres créations, nous leur proposons d'exposer chez eux ce Blason comme ancrage positif.

2^{ème} Étape :

Dans cette suite de pratique du Blason des Qualités et Forces, nous allons permettre aux enfants de retrouver les qualités, habiletés et forces venant de son clan familial, comme héritage.

L'enfant va s'interroger sur les qualités et forces que rayonne son père, sa mère, les grands-parents paternels, les grands-parents maternels, puis les retranscrire dans un Blason symbolique.

Nous demandons aux enfants de répondre, toujours dans leur cahier, aux questions suivantes :

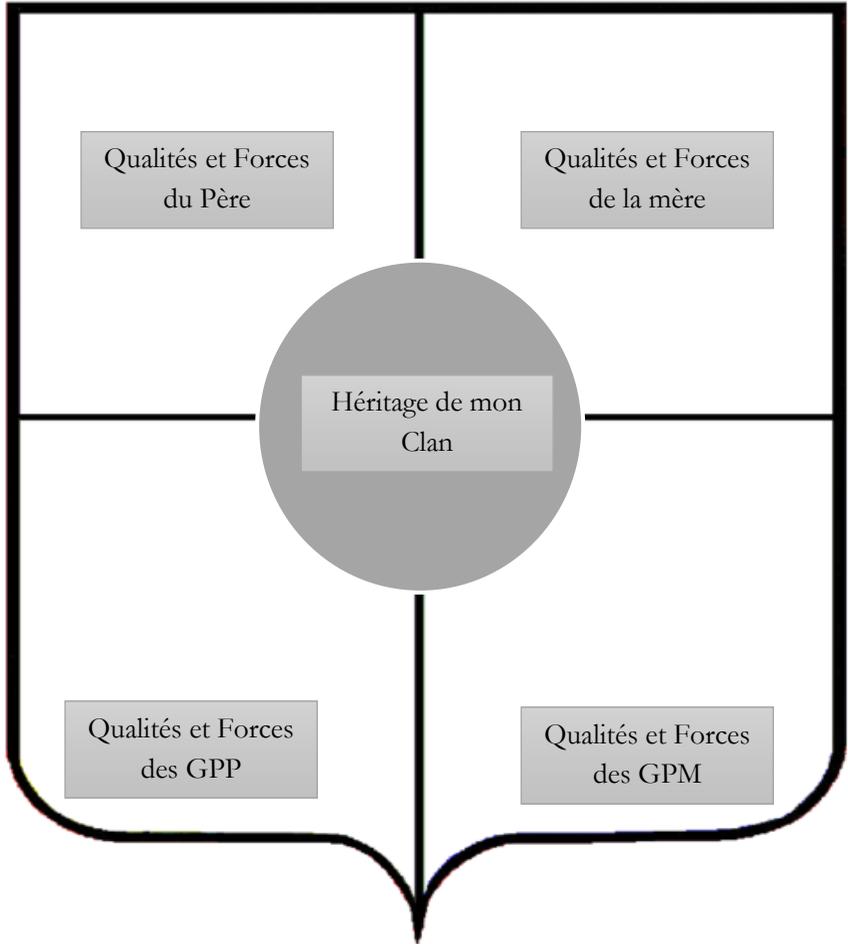
- Définir dans un 1^{er} temps les qualités et les forces du papa : au moins 3 ou 4
- Définir dans un 2^{ème} temps les qualités et les forces de la maman : au moins 3 ou 4

- Définir dans un 3^{ème} temps les qualités et les forces des grands-parents paternels : au moins 3 ou 4
- Définir dans un 4^{ème} temps les qualités et les forces des grands-parents maternels : au moins 3 ou 4
- Dans un 5^{ème} temps, nous demandons aux enfants de définir quelles sont les qualités et forces qu'ils ont reçues en héritage, c'est-à-dire qu'ils ont en commun avec leur Clan.

Après avoir fixé au mur (qui sera réservé à cela durant le temps de l'exploration) une très grande feuille de papier, nous demandons aux enfants de :

- Dessiner la forme d'un blason comme le modèle ci-dessous

Comme pour les autres créations, nous leur proposons d'exposer chez eux ce Blason comme ancrage positif.



- De retranscrire les qualités et forces héritées du père en choisissant une couleur dans le quart haut gauche du blason.
- De retranscrire les qualités et forces héritées de la mère en choisissant une couleur dans le quart haut droit du blason.
- De retranscrire les qualités et forces héritées des grands-parents paternels (GPP) en choisissant une couleur dans le quart bas gauche du blason.
- De retranscrire les qualités et forces héritées des grands-parents maternels (GPM) en choisissant une couleur dans le quart bas droit du blason.
- De retranscrire les qualités et forces héritées et en commun avec les membres de mon clan en choisissant une couleur dans le cercle au centre du blason.
- Continuer la création du Blason en y ajoutant des symboles que ce soit par des dessins ou des collages (matériaux, tissus, couleur, image etc.) pour chacune des parties.
- Chaque enfant laisse libre cours à sa créativité.

Lorsque chaque blason est terminé, nous demandons aux enfants d'exprimer ce qu'ils ressentent en eux, en les aidants à décrire au mieux les sensations qu'ils perçoivent en regardant leur propre blason.

NOS FAIBLESSES ET DÉFAUTS

LES MASQUES DES PERSONNAGES



Pour les pratiques suivantes, nous allons utiliser le médiateur artistique MASQUE.

Le travail des masques avec les enfants est ludique. Dans une ambiance de jeu et par une exploration globale du corps et de l'identité, chacun approfondit de nouvelles potentialités. L'apprentissage passe par une expérience vécue personnelle.

Nous pouvons prendre appui sur des modèles représentant des figures symboliques comme les personnages de la Commedia dell'arte : Pulcinella, Pantalón, Matamore, Scaramouche...

Ou encore Pierrot et Colombine... Chacun de ces personnages transmettant une émotion particulière ou une facette de personnalité particulière.

Les modèles d'animaux sont là aussi pour véhiculer une énergie particulière remplie des forces et qualités de l'animal.

Le travail avec les masques chez l'enfant va porter plus particulièrement sur l'aspect Découverte des facettes de sa personnalité, de ses forces et ressources par le biais du personnage représenté par le masque.

Il s'agit d'un médiateur intéressant qui aide à restaurer le dialogue avec les autres, lorsque l'enfant est en perte de confiance et en mésestime de lui-même.

COMMENT SE FABRIQUE UN MASQUE

Nous évitons d'utiliser les bandes de plâtre pour la confection des masques avec l'enfant, ceux-ci sont de préférence utilisés avec les adolescents et adultes.

Les masques peuvent se confectionner avec différents matériaux en utilisant le collage, la peinture comme :

Masque en Carton

Masque en plastique blanc

Masque en papier mâché

Prévoir de quoi recouvrir et décorer le masque : plumes, paillettes, différents matériaux etc.

Les thèmes porteront surtout sur la découverte de soi, la valorisation et peuvent être en commun avec l'écriture, le conte.

POUR LES PLUS GRANDS

Dans un 1^{er} temps, nous demandons aux enfants de décrire en toute sincérité, ce qui leur semble être des faiblesses, des défauts.

Nous ne commentons pas leurs constats en voulant minimiser ou revaloriser.

Nous permettons aux enfants de pouvoir se dire afin de mieux prendre conscience de leur Juge Intérieur.

Dans un 2^{ème} temps, nous leur demandons de réfléchir si ces faiblesses et défauts sont ce qu'ils ont vraiment constaté ou si c'est ce qu'ils ont entendu d'eux, que ce soit par la famille, les parents, l'école, les amis...

Dans un 3^{ème} temps, nous demandons aux enfants quels sont les personnages qui représentent au mieux leurs faiblesses et défauts : il peut s'agir de personnages connus, de bandes dessinées ou tout simplement leur laisser inventer ce personnage.

- Pour cela, s'il s'agit d'un groupe, ceux-ci peuvent se mettre en tandem et chacun décrit à l'autre comment il voit son personnage faible et plein de défauts.
- Ou bien, l'enfant le décrit dans son cahier ou auprès de l'adulte qui l'accompagne.
- Lorsque chacun a décrit son personnage, il lui donne un nom, une identité.

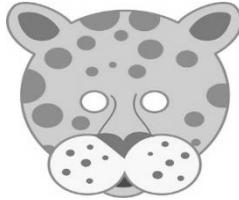
Nous passons ensuite à l'atelier de fabrication du masque : celui-ci sera en carton rigide pour sa facilité de création et son niveau risque minimum.

- Sur une feuille de carton semi-rigide, laisser l'enfant dessiner la représentation du visage de son personnage.
- Puis soit le peindre ou le colorer
- Rajouter les éléments de décorations qui accentuent la personnalité du personnage
- Le découper et fixer l'élastique de maintien

- Nous proposons aux enfants de mettre leur masque et de se promener dans l'espace en allant à la rencontre des autres personnages masques: aucun échange de parole, on se regarde, on s'observe...
- Mettre une musique de fond et demander aux enfants d'inventer la danse mime de leur personnage: mimer ce personnage dans ses défauts et faiblesses en exagérant et caricaturant celui-ci.
- Ensuite, un par un chacun des enfants montre aux autres son mime caricature.
- **Étape suivante:** chaque personnage rencontre un autre personnage et invente une histoire mime comme un dialogue silencieux entre deux personnages où chacun veut avoir le plus de défauts que l'autre.

POUR LES PLUS JEUNES

LES MASQUES DES ANIMAUX



Dans cette 1^{ère} étape, nous demandons aux enfants de réfléchir aux qualités et forces qu'il aimerait avoir (ou qu'il a déjà mais ne les reconnaît pas en lui).

Ex : plus de courage, plus de force, intelligent...

Comme pour la pratique précédente, les enfants se mettent en tandem et chacun décrit à l'autre comment il se voit avec cette qualité ou cette force.

Ou bien, l'enfant le décrit dans son cahier ou auprès de l'adulte qui l'accompagne.

- Nous lui demandons quel animal ou insecte incarne au mieux cette qualité ou cette force qu'il désire avoir... S'il retrouve la qualité ou la force dans plusieurs animaux ou insectes, nous lui demandons avec lequel il se sent le mieux, il a plus d'affinités.

Nous passons ensuite à l'atelier de fabrication du masque : celui-ci sera en carton rigide pour sa facilité de création et son niveau risque minimum.

- Sur une feuille de carton semi-rigide, laisser l'enfant dessiner la représentation du visage de son animal ou insecte...
- Puis soit le peindre ou le colorer
- Rajouter les éléments de décorations qui accentuent la ressemblance avec l'animal ou l'insecte
- Le découper et fixer l'élastique de maintien

Nous proposons aux enfants de mettre leur masque et de se promener dans l'espace en allant à la rencontre des autres animaux masqués : aucun échange de parole, on se regarde, on s'observe...

- Comme des enfants qui découvrent les autres masques
- En devenant l'animal et l'imiter dans sa manière de se déplacer, de bouger mais toujours dans le silence.
- En imaginant des situations où l'animal ou l'insecte peut utiliser ses qualités et ou sa force : mimer l'animal ou l'insecte dans la situation et surtout lorsqu'il utilise ses qualités et forces.

La pratique se termine en posture allongée, où chacun retrouve dans tout son corps les sensations ressenties quand il vivait la qualité de l'animal ou de l'insecte ou autre...

JE NOTE MES IMPRESSIONS

Sur ces pages blanches, je t'invite à transcrire toutes tes impressions...

Ce qui t'a plu de ce cahier, de ces pratiques...

Celles que tu as envie de refaire...

Celles que tu as envie de transformer...

Celles que tu as envie d'inventer...

Tu peux dessiner aussi si tu préfères...

Ou coller des dessins, des images...

Ces pages blanches, elles sont pour toi...

Comment je me sens avant de vivre la Pratique :

Qu'est-ce que je sens dans mon corps, dans ma tête pendant que je vis la Pratique :

Comment je me sens dans mon corps, dans ma tête après avoir vécu la pratique :

Étape Création Intégration...

DESSIN – TRANSFORMATION DE LA CHENILLE AU PAPILLON

Cette pratique, synthèse de tous les processus décrits au fil des pages précédentes, invite à la compréhension des différentes étapes nécessaires à la transformation et lors de tout apprentissage : apprendre (la chenille qui se nourrit), la patience, l'attente (la chenille qui digère dans sa chrysalide le temps de sa transformation), la réussite (le papillon sort de sa chrysalide et s'envole vers sa nouvelle vie).

Cette pratique peut se vivre sur plusieurs sessions. Elle reconnecte l'enfant aux cycles et rythmes, nécessaire à la maturation, que ce soit en rapport avec un apprentissage, une création, un projet...

Elle donne du sens à la nécessaire motivation et amorce la défusion d'avec la frustration.

Cette pratique se vit en trois temps.

Le 1^{er} temps est surtout un temps pour échanger avec les enfants sur le processus de transformation que vit une chenille pour se transformer en un magnifique papillon :

- La petite chenille
- La chrysalide
- La sortie du petit papillon
- Le papillon qui s'envole

Nous mettons à disposition des images de ces différentes étapes de la petite chenille au papillon, tout en questionnant les enfants sur ce processus.

- Sais-tu comment une chenille peut se transformer en papillon ?
- Qu'est ce qui change dans la vie de la petite chenille lorsqu'elle est un papillon ?
- Comment celle-ci va faire pour passer de l'élément Terre (ramper) à l'élément Air (voleter) ?
- Quelle est sa vie dans sa Chrysalide en attendant la transformation ?

Nous aidons les enfants à réfléchir sur ces étapes de transformation : à quelle période de leur vie, ils vivent aussi ce processus.

Les exemples sont : la naissance (du fœtus au bébé), le passage à l'école maternelle, puis lorsqu'on quitte l'enfance vers l'adolescence avant de devenir jeune adulte etc...

Nous pouvons aussi parler du cycle des saisons, symbolique universelle de la Transformation...

Important : toujours faire participer les enfants à la compréhension de ce processus sans les influencer, les laisser découvrir et exprimer à leur façon.



Le 2^{ème} temps : Faire vivre et expérimenter corporellement ce processus aux enfants

Pratique corporelle : Reglobalisation des perceptions sensations corporelles et structuration temporelle.

- Je t'invite à t'imaginer être une petite chenille et de vivre dans ton corps et dans ton imaginaire sa transformation.
- Pour cela, je vais te raconter son histoire doucement pour que tu aies le temps de vivre la vie de la petite chenille... À chaque saison de la petite chenille (ce sont des saisons bien plus courtes que pour nous les humains), celle-ci va vivre de grandes transformations.

Histoire de la petite chenille... En prenant appui sur le cycle des saisons

- **C'est le printemps...** La petite chenille ne sait pas encore qu'elle est une petite chenille... Elle est dans un œuf... Et se sent très attirée par ce qui se passe dehors... Elle est à l'étroit maintenant dans sa maison œuf, il y a un petit trou dans la coquille, elle regarde par ce petit trou et a encore plus envie de sortir... Alors elle se tortille tant et si bien pour passer par le trou que celui-ci finit par s'agrandir... Et... Ouf... Enfin dehors...

- Elle quitte définitivement et sans regret sa maison œuf comme une petite larve qui se tortille dans tous les sens... C'est rigolo d'être une petite larve... Libre de gigoter... Libre de s'émerveiller du monde nouveau qu'elle découvre autour d'elle...
- Elle joue à s'enrouler... Se dérouler... Et s'étirer... À rouler sur le dos... Sur le ventre... Sur le dos, elle gigote de ses toutes petites pattes... Mais bien sûr, tout cela est fatigant pour une petite larve chenille... Et puis elle a faim...
- **C'est l'été** : Comme elle a très faim, la petite larve chenille part, en rampant, chercher à manger, en continuant de découvrir le monde qui l'entoure, plein de surprise...
- La petite chenille déguste toutes les sortes de feuille qui se présentent à elle... Parfois il lui faut faire de l'escalade... De la descente... Ou s'enrouler pour mieux attraper une délicieuse gourmandise de feuille qui la tente bien...
- La petite chenille mange tellement qu'elle ne s'aperçoit pas qu'elle grossit, grossit et d'ailleurs elle n'avance plus aussi vite que quand elle était toute petite... Et son ventre est bien lourd à transporter...

- La fatigue s'installe... La petite chenille a bien envie de dormir... Allez... Encore quelques feuilles, se dit-elle en baillant...

À présent qu'elle est bien repue, elle a juste la force de soulever sa tête pour regarder le soleil à l'horizon... Déjà quelques feuilles tombent de-ci de-là... Après un grand bâillement de petite chenille, elle s'endort tout en s'enroulant sur elle-même...

- **C'est l'automne** : Comme le vent s'est levé, la petite chenille fatiguée a froid... Comme elle ne retrouve plus sa maison œuf, il lui faut se construire un abri... Alors elle commence à s'enrouler tout en créant une maison toile dans laquelle elle peut se protéger et s'endormir... Et sans s'en apercevoir, la petite chenille devient une chrysalide (fournir aux enfants une petite couette couverture) mais ça prend du temps que de créer cette maison toile et surtout trouver un endroit où elle peut s'accrocher sans risque...

- **C'est l'hiver** : Il était temps pour la petite chenille chrysalide, sa maison est enfin prête... Elle peut enfin s'installer pour y dormir tout son hiver de petite chenille... Ses yeux se ferment et c'est la dernière fois que la petite chenille voit et se voit comme une chenille... Car dans son cocon quelque chose d'incroyable a commencé... Sans que la petite chenille ne s'en rende compte, une merveilleuse transformation est en cours... Son corps va se parer de deux ailes encore bien fermées...

- Tout d'abord une aile qui s'enroule sur elle, puis une autre qui s'enroule sur la 1ère... Comme un manteau léger et aérien qui la recouvre... Son ventre qui était si lourd et si gros devient plus fin et de fines pattes graciles apparaissent... Au niveau de son visage deux jolies antennes qui s'enroulent sur elle-même grandissent avec deux beaux yeux noirs dont les paupières sont encore fermées... Et dans la magie de son cocon, une pluie fine de lumière colorée comme une multitude de paillettes la recouvre... Si la petite chenille chrysalide se voyait... Elle n'en croirait pas ses yeux... Elle est si belle endormie...

- Dehors, le monde qui était aussi endormi se colore de nouveau... Les oiseaux s'engaillardissent à chanter... **Le printemps revient**... Et... Tiens, ça commence à bouger dans le cocon... Un œil s'ouvre... Puis l'autre... La petite chenille chrysalide qui se pensait encore chenille se trouve bien à l'étroit maintenant... Elle sent que c'est le moment pour elle de quitter ce cocon...

- Mais il lui faut sortir tout doucement car il ne faut pas s'abîmer ni se blesser en se tortillant... Alors tranquillement, avec ses antennes, elle découvre des endroits de la chrysalide plus fins... Et du coup elle passe sa tête et avec de nouveaux yeux, elle découvre le monde environnant... Une envie de planer au-dessus de ce monde se fait sentir... Tranquillement elle sort

définitivement de sa chrysalide, tout en découvrant être devenue un magnifique papillon...

- Et ce magnifique papillon va tout d'abord fait sécher ses ailes au soleil en les déployant, montrant ainsi au monde de superbes et éclatantes couleurs... Avant de s'envoler vers de nouvelles aventures... Et dans un grand battement d'ailes gracieux et silencieux, le magnifique papillon, qui a oublié qu'il était chenille, s'envole pour aller butiner de fleurs en fleurs... Et vivre sa vie de papillon...

Durant l'histoire racontée, les enfants vivent corporellement, sensoriellement et émotionnellement toutes les étapes de vie de la petite chenille et son envolée en tant que Papillon.



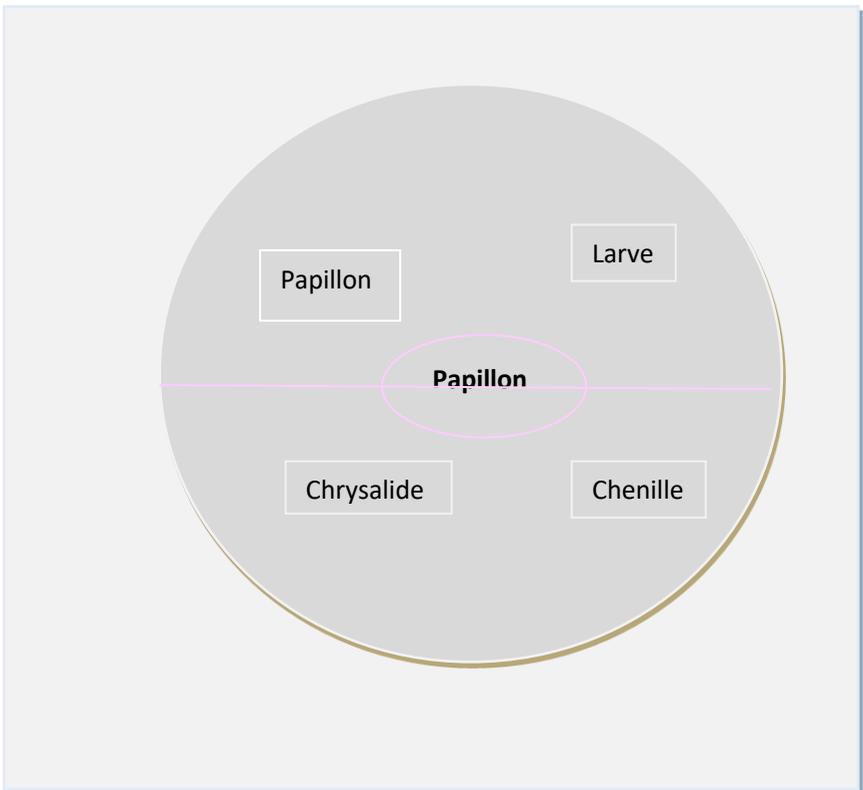
Le 3^{ème} temps : Création et Représentation du Mandala de la Transformation

Après avoir échangé avec les enfants sur leur vécu, nous mettons à disposition des enfants du papier, des crayons, de la couleur...

Et nous leur proposons de représenter en dessin chaque étape de la vie de la chenille qui devient papillon, comme ils l'ont vécu.

- À présent, je t'invite à créer un mandala reprenant ce que tu as vécu en tant que petite larve-chenille-chrysalide-papillon...
- Pour cela, sur une grande feuille posée devant toi, dessine un grand cercle que tu partages ensuite en quatre parts égales (comme un gâteau).
- Avec de la couleur, des crayons ou du collage, représente les 4 étapes de transformation de la chenille devenue papillon comme selon le modèle ci-dessous... Et surtout, n'oublies pas de dessiner aussi l'environnement, le monde de la petite chenille à chaque étape de sa transformation.

- Maintenant, je t'invite à représenter dans ce mandala, comment tu as vécu cette histoire en tant que chenille qui se transforme en papillon et qu'est ce que tu as ressenti dans ton corps comme sensations... Peut-être comme émotions...



JE NOTE MES IMPRESSIONS

Sur ces pages blanches, je t'invite à transcrire toutes tes impressions...

Ce qui t'a plu de ce cahier, de ces pratiques...

Celles que tu as envie de refaire...

Celles que tu as envie de transformer...

Celles que tu as envie d'inventer...

Tu peux dessiner aussi si tu préfères...

Ou coller des dessins, des images...

Ces pages blanches, elles sont pour toi...

Comment je me sens avant de vivre la Pratique :

Qu'est-ce que je sens dans mon corps, dans ma tête pendant que je vis la Pratique :

Comment je me sens dans mon corps, dans ma tête après avoir vécu la pratique :

**Et pour conclure ce magnifique voyage intérieur, un
voyage en**

**RELAXATION GUIDÉE - DÉCOUVERTE
SENSORIELLE**

Nous demandons à l'enfant de s'allonger confortablement, de se détendre tout en fermant les yeux et en respirant tranquillement puis nous le guidons par notre voix lentement dans ce voyage intérieur...

- Après t'être relaxé en permettant à ta respiration de s'approfondir
- Je t'invite à imaginer, à voir derrière tes yeux fermés comme une porte magique, cette porte magique va te conduire dans un paysage magique...
- Peux-tu décrire intérieurement cette porte magique dans sa forme, sa taille sa matière et sa couleur...
- À présent, je t'invite à ouvrir cette porte pour te retrouver dans ce paysage magique, un paysage de nature où il y a de belles et magnifiques fleurs... Il y a un splendide soleil qui rayonne agréablement, c'est une très belle journée ensoleillée dans ce paysage magique.

- Une fleur est plus grande que les autres... Tu es attiré par sa présence... Alors tu te penches vers elle pour la respirer, elle sent bon, elle a belles couleurs... Peux-tu décrire intérieurement cette jolie fleur... Ou la mémoriser comme si tu la prenais en photo ?
- Comme il fait très beau, tu t'allonges dans l'herbe pour te mettre à l'écoute du chant des oiseaux, le bruissement des feuilles, et le bourdonnement des insectes qui s'activent...
- Tu te sens bien et détendu, calme et joyeux à l'intérieur... Comment tu ressens cette joie, ce calme, cette détente dans ton corps ?
- À présent, tu aperçois un petit animal qui vient à ta rencontre, c'est un magnifique animal, tout doux et tout câlin...
- À quoi ressemble-t-il ? Peux-tu décrire intérieurement ce petit animal... Ou le mémoriser comme si tu le prenais en photo ?
- Il court dans l'herbe, et vient vers toi, il vient tout près...
- Tu peux le toucher et même le caresser...
- Il est tout doux... Tu peux caresser son dos et ses oreilles, doucement...
- Ressens comme il est doux et chaud...
- Prends-le doucement dans tes bras... Et tu sens toute sa douceur et sa chaleur te remplir...
- Tu peux lui parler doucement... Lui confier tout ce que tu as envie de lui dire... Que ce soit sur ta vie, tes besoins, tes émotions...

- Il est devenu ton ami et il est très content de devenir ton ami... Alors n'hésite pas à lui confier tous tes secrets...
- Comment tu te sens maintenant que tu as un nouvel ami ?
- À présent, le petit animal repart rejoindre son territoire... Remercie-le pour ce qu'il t'a apporté : douceur, chaleur, écoute, tendresse... Et promets-lui de revenir le voir à chaque fois que tu peux... Il est là, il t'attend dans ce paysage magique...
- Et tout doucement, je t'invite à présent à revenir vers la porte magique, de l'ouvrir...
- Et en ouvrant la porte magique, ouvre les yeux...
- Tu es de nouveau avec moi, avec les autres enfants... Dans notre espace... Étire-toi, bouge un peu, et baille plusieurs fois comme quand tu te réveilles le matin...

- Et si tu le désires, tu peux faire un dessin qui raconte ta rencontre avec ton nouvel ami dans ce paysage magique...



CONCLUSION

Le voyage se termine...

Un nouveau voyage démarre...

Celui que tu vas pouvoir créer... Inventer...

J'espère que ce livre avec toutes ces pratiques à vivre t'a permis d'aller à la rencontre de toi-même...

De ta Créativité...

Qui est la plus belle des Rencontres...

BIBLIOGRAPHIE

L'éducation par le mouvement de Jean Le Boulch (Docteur Jean), Éditions Sociales Françaises - ESF (1971)

Respiration et mouvements de bien-être pour les enfants et leurs parents de Gilles Diederichs, Éditions Le Courrier du Livre (2010)

L'enfant et la sophrologie - protocoles et applications d'Isabelle Lefèvre Vallée Éditions Ellébore (2010)

L'Enfant et la Sophrologie de Monique Gillet, Éditions Desclée de Brouwer (2010)

Danielle Laporte et Lise Sevigny, Éditions Hôpital Sainte Justine (2002)

Comment développer l'estime de soi de nos enfants

L'estime de soi des 6-12 ans

L'estime de soi des adolescents (Danielle Laporte et Germaine Duclos)

L'estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres de François Lelord et Christophe André, Édits Odile Jacob (2008)

Kinésiologie pour enfants de Gail et Paul Dennison, Édits Souffle d'Or (2002)

Apprendre par le mouvement de Paul Dennison, Édits Sully (2010)

Pourquoi j'ai mal au ventre ? Guide pratique de l'anxiété chez l'enfant de 7 à 12 ans de Gibson Desrochers Susie, Édits Logiques (2011)

Les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent de Lyse Turgeon, Paul L Gendreau et Collectif, Édits Solal (2007)

L'enfant et l'adolescent anxieux : Les aider à s'épanouir de Dominique Servant, Édits Odile Jacob (2005)

Les troubles anxieux expliqués aux parents de Chantal Baron, Édits Hôpital Sainte Justine (2002)

Phobie scolaire : Comment aider les enfants et adolescents en mal d'école ? De Marie-France Le Heuzey, Edits Josette Lyon (2010)

L'Auteure : Patricia Vidili Kaluzny

Professionnelle de l'Accompagnement en Thérapie Brève, en Somato-Coaching et Développement Personnel, Coaching scolaire, dans le champ psychosocial et de guidance, dans les domaines de la Psychologie Humaniste, Positive, Multiréférentielle et Transpersonnelle, le Psychosymbolisme, les médiateurs psychocorporels et l'Art et Danse-Thérapie, après un très long parcours dans le milieu artistique de la danse.

En recherche et démarche personnelle depuis une trentaine d'années, elle se consacre à présent à transmettre toute son expérience par le biais de l'écriture.

Créatrice d'A.E.T.-Formations, ainsi que A.T.M.E.I® , méthode de thérapie, et accompagnement en Somato-Coaching et Développement Personnel, A.C.V.A.E. (accompagnement en coaching de valorisation pour les adolescents et enfant), elle anime des stages et séminaires de Croissance Personnelle.

Auteure d'une collection de manuels d'auto-accompagnement et d'ouvrages divers sur le Bien-être et la Croissance Personnelle.

Auteure de « **Shamanka** » ou Itinéraire shamanique au Quotidien, retour au féminin sacré dans l'ordinaire, livre guide pour les femmes, ainsi que « **Réussir son Projet de Vie** », manuel d'auto coaching

Pour aller plus loin...

Voici un lien pour découvrir une des pratiques de ce livre enregistrée en audio MP3 :

<http://www.aet-formations.com/pages/livres/ressources-livres/mp3-douche-energetique.html>

**Centre de Formation
A.E.T.-Formations®**

Formation aux métiers de la Relation d'Aide Psychoénergétique et Transpersonnelle (A.T.M.E.I.)©

Formation au SomatoCoaching©

Formation en Sophrorelaxation Ludique et Créativité issue de l'Art-Thérapie Créative® pour les enfants

Formation A.C.V.A.E. (Accompagnement en Coaching de Valorisation pour les adolescents et enfants)©

Formation en Art et Danse Thérapie Créative®

www.aet-formations.com