

*outil 51*Age : tous
Transformation

*Objectif : Exercice qui répond au besoin de rêve, de fantastique, des enfants.
Être capable de se décontracter.*

Description :

Préalable : créer un climat propice au rêve : fond musical, décontraction, détente.

- a) Sous forme de brainstorming, chaque enfant dit en quoi il aimerait être transformé. L'animateur souligne les réponses les plus fantastiques afin d'encourager l'imagination des enfants. Les enfants ont les yeux fermés.
- b) Quand un grand nombre de suggestions ont été lancées, il invite les élèves assis en cercle à fermer les yeux et à choisir leur métamorphose.
- c) L'animateur essaye de faciliter la métamorphose de l'enfant en posant les questions suivantes :
En quoi me suis-je transformé ?
Qu'est devenu mon corps ?
Que sont devenus mes bras, mes jambes ?
Dans quel endroit je me trouve ?
Qu'est-ce que je fais ?
Quel bruit je fais ?
Suis-je grand ? beau ? coloré ?

L'animateur pose ces questions lentement, à voix douce.

Autres suggestions de questions :

- Qu'est-ce qui se trouve près de moi ?
- Que font les êtres humains avec moi ?

- d) Après un silence relativement long, l'animateur aide l'enfant à redevenir lui-même, en gardant les yeux fermés.

"Peu à peu, je me détache de ma métamorphose. Je la vois s'éloigner de moi. Je retrouve mes bras et les étends. Je retrouve mes jambes et les allonge.

Je retrouve mon corps et j'écoute ma respiration je prends conscience des bruits autour de moi et j'ouvre les yeux."

- e) Les enfants qui le souhaitent livrent leur rêve.

Commentaire :

- outil exploitable dans la salle de gymnastique
- exercice valable à tout âge
- avant la métamorphose, des exercices de relaxation et de respiration s'avèrent souvent nécessaires afin de préparer le climat, de calmer les plus agités.
- Exercice à mettre en rapport avec les rêves éveillés.
- A faire suivre, pour les 9-12 ans, de la fiche " je suis amoureux d'un tigre "