

RÊVE ÉVEILLÉ - RÉSOLUTION DE CONFLITS .

1

PLANNING DE LA JOURNÉE

MATIN

900 910 CHANTONNER OU FREDONNER

OBJECTIFS : - SE METTRE LITTÉRALEMENT D'ACCORD POUR
DÉBUTER UNE JOURNÉE DE TRAVAIL EN GROUPE

910 920 CONCENTRATION : COMPTER JUSQU'À 10 SANS INTERRUPTION
INTERRUPTION DE PENSÉES

OBJECTIFS : - AUGMENTER L'ESTIME DE SOI
- AUGMENTER L'ÉNERGIE MENTALE
- AUGMENTER LA TOLÉRANCE VIS À VIS DES
AUTRES
- DIMINUER DES TENSIONS

920 1000 RÉSOLUTION DE CONFLITS :

- RÊVE ÉVEILLÉ : LES 3 JARDINIERS
- RÉDUIRE LA MONTAGNE EN CAILLOUX

OBJECTIFS : - RÉSOUDRE OU GÉRER DES CONFLITS QU'ON
PORTE EN SOI-MÊME

1000 1010 RELAXATION : SUIS LES COURBES ET LES CHEMINS A ANGLES

OBJECTIFS : - SE RELAXER MENTALEMENT
- SE CONCENTRER APRÈS TRAVAIL
- AMÉLIORER LA VUE

1010 1100 RÉSOLUTION DE CONFLITS :

- LETTRE AGRESSIVE À L'AUTRE
- RENVERSER LES RÔLES
- RÊVE ÉVEILLÉ : LE TEMPLE DE LA PAIX.

- OBJECTIFS :
- GÉRER UNE SITUATION CONFLICTUELLE ENTRE DEUX INDIVIDUS
 - DEVENIR CONSCIENT DE SES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES
 - DÉVELOPPER SON EMPATHIE POUR L'AUTRE
 - RENCONTRER L'AUTRE DANS UNE AMBIANCE SEREINE

1100 1120 BREAK

1120 1200 RÉSOLUTION DE CONFLITS :

- JEU DE CARTES
- GROUPE DE SUPPORT

- OBJECTIFS :
- DEVENIR CONSCIENT QUE LES AUTRES ONT LES MÊMES PROBLÈMES OU CONFLITS
 - DEVELOPPER SON EMPATHIE POUR L'AUTRE
 - AUGMENTER LA COHÉSION DU GROUPE
 - SE DÉFOULER VIS À VIS D'UN CONFLIT
 - SE VOIR ÉPAULÉ DANS LA RECHERCHE DE SOLUTIONS
 - APPRENDRE À GÉRER UN CONFLIT AVEC L'AIDE DES AUTRES.

1200 1230 SYNTHESE

RESERVE

- RÊVE ÉVEILLÉ ÉCRIT : JE SUIS EAU, JE SUIS FEU
- RÊVE ÉVEILLÉ : LE CHÂTEAU DE MES RÊVES

- OBJECTIFS :
- SE VOIR SOUS DIFFÉRENTS ANGLES
 - DÉVELOPPER SON EMPATHIE POUR L'AUTRE.

INDIVIDU AUX PRISES AVEC LUI-MÊME

LES TROIS JARDINIERS

- 1°) - ATTENTION POUR LE CHAMPIGNON : SOINS , ARROSAGES; ENGRAIS
 -----> UN GROS CHAMPIGNON ; PLUS DE FLEURS
- 2°) - N'OSE PAS AVOUER SON AMOUR , SON ADMIRATION PAR PEUR DE
 " QU'EST CE QU'ON D'IRA DE MOI ? "
 -----> COUPE SUPÉRIEURE : LAISSE MYCELIUM
 -----> JARDIN ENVAHI DE PETITS CHAMPIGNONS BRUNÂTRES
 PLUS DE FLEURS
- 3°) - PAS LE TEMPS DE S'OCCUPER DU CHAMPIGNON
 - SOIGNE FLEURS : SARCLE, ARROSE, DONNE DE L'ENGRAIS ,
 ENLÈVE FEUILLES MORTES , FLEURS FANÉES...
 JARDIN RESPLENDISSANT !

PLANNING DE LA JOURNEE

APRES - MIDI

1300 1400 LUNCH

1400 1420 PROMENADE EN AVEUGLE

- OBJECTIFS :
- CHERCHER UN BOL D'AIR APRÈS LE REPAS
 - SE RELAXER APRÈS LES ÉCHANGES
 - SE CONCENTRER - PAR LA VUE
 - PAR L'OUÏE
 - PAR L'ODORAT
 - PAR LE TOUCHER

1440 1520 RÉOLUTION DE CONFLITS

- DESSIN DU CONTE D'UTOPIA D'ICI ET DE MAINTENANT
- GALERIE DU RENOUVEAU
- B.D. SURPRISE
- PEER PROBLEM SOLVING

- OBJECTIFS :
- VOIR LES PROBLÈMES, LES CONFLITS
PAR LE BIAIS DES SOLUTIONS SOUHAITÉES
VOIRE IDÉALES
 - ACCEPTER LES SOLUTIONS SANS CRITIQUE
AUCUNE
 - VOIR SES PROPRES SOLUTIONS ACCEPTÉES
SANS CRITIQUES AUCUNE
 - APPRENDRE À FAIRE UN CHOIX.

1500 1530 RÊVE ÉVEILLÉ : LA MAISON DU SILENCE

- OBJECTIFS :
- SE VOIR EN CROISSANCE
 - OSER ALLER À LA DÉCOUVERTE

1530 1600 SYNTHÈSE

RESERVE : TU ES DANS TON COCON

FREDONNER

- CHAQUE PARTICIPANT CHOISIT UN TON (UN SEUL !) QU'IL
VA FREDONNER

- D'ABORD TOUT DOUCEMENT
- PUIS UN PEU PLUS FORT
- PUIS VRAIMENT FORT
- PUIS UN PEU MOINS FORT
- PUIS TOUT DOUCEMENT

DA CAPO AL FINE !

NOTE : APRÈS 2 OU 3 RÉPÉTITIONS , TOUT LE MONDE EST - LITTÉRALEMENT -
D'ACCORD !!!

REDUIRE LA MONTAGNE EN CAILLOUX

INDIVIDU AUX PRISES AVEC LUI-MÊME

MONTAGNE 1

JE VEUX LIBÉRER PLUS DE TEMPS POUR ÉTUDIER L'ESPAGNOL.

CAILLOUX :

- JE VAIS ÉTUDIER DEUX FOIS UN QUART D'HEURE/JOUR
- JE VAIS ÉTUDIER 1/2 HEURE AVANT DE DÉJEUNER
- = - JE VAIS ÉTUDIER 1/2 HEURE APRÈS LE SOUPER
- JE VAIS ÉTUDIER CHAQUE SEMAINE UN CHAPITRE
1 LEÇON = VOC. - ORTH. - GR. - EX. -
+ FEUILLE SYNTHÈSE
- JE VAIS ACCEPTER AUJOURD'HUI UNE SEULE INTERRUPTION DE CETTE PÉRIODE D'ÉTUDE
- (À AJOUTER PAR L'ÉLÈVE)
- CASSETTE VOITURE
- REPASSAGE ----- JARDINAGE -----

MONTAGNE 2

JE VEUX ÊTRE MOINS DÉPRESSIF

CAILLOUX :

- JE VEUX COMPTER LE NOMBRE DE FOIS OÙ JE ME SENS BIEN AUJOURD'HUI
- CHAQUE JOUR, JE NOTE LES CHOSES AGRÉABLES, BIEN, POSITIVES QUI M'ARRIVENT
JE VEUX EN TROUVER AU MOINS DEUX PAR JOUR
- SI JE ME SENS DÉPRESSIF DURANT PLUS DE 30 MINUTES JE VAIS SORTIR EN PLEIN AIR ET DIRE BONJOUR À QUELQU'UN QUE JE CONNAIS

-
- COMPARER AVEC DIFFICULTÉS DE QUELQU'UN D'AUTRE
- BOMBARDEMENT POSITIF
- NOTER CE QUI FAIT PLAISIR PAR LES SENS

MONTAGNE 3

JE VOUDRAIS PRENDRE PLUS SOUVENT LA PAROLE DANS UN GROUPE.

CAILLOUX :

- CHAQUE FOIS QUE JE SUIS DANS UN GROUPE, JE POSERAI AU MOINS UNE QUESTION À LA PERSONNE AVEC LAQUELLE JE ME SENS LE PLUS D'AFFINITÉS
 - DURANT LES TROIS DISCUSSIONS EN GROUPE QUI VONT SUIVRE, JE DIRAI AU MOINS UNE FOIS DANS LE COURANT DE CHAQUE DISCUSSION :
" JE SUIS D'ACCORD AVEC CELA "
 - DURANT LA PROCHAINE SORTIE / PARTY / BOUM ... AVEC LES COPAINS, J'EXPRIMERAI AU MOINS DEUX FOIS UNE OPINION PERSONNELLE
 - CHAQUE FOIS QUE JE SERAI DANS UN GROUPE DE PLUS DE 4 PERSONNES, LES DEUX SEMAINES QUI SUIVENT, JE METTRAI UNE IDÉE, UNE OPINION, UNE PROPOSITION SUR LE TAPIS
 -
 - NOTER TOUTES LES RÉFLEXIONS QUI LUI SONT VENUES ET QU'ELLE N'A PAS OSÉ DIRE
 - NOTER LES RÉFLEXIONS IDENTIQUES AUX AUTRES
- . FAIRE APPEL AU GROUPE : QU'AS-TU PENSÉ ENCORE ?

MONTAGNE 4

JE VOUDRAIS AVOIR PLUS DE TEMPS POUR MOI-MÊME

CAILLOUX :

- J'IRAI NAGER AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE
- JE PRENDS AU MOINS UN SOIR PAR SEMAINE POUR LIRE

- DE LA LECTURE NON PROFESSIONNELLE , NON SCOLAIRE
- DANS LE COURANT DES TROIS MOIS QUI SUIVENT, JE VEUX DEMANDER AU MOINS UNE SORTIE CINÉMA/ THÉÂTRE/ CONCERT / MANIFESTATION SPORTIVE À MES PARENTS
 - L'ÉTÉ PROCHAIN, JE VEUX FAIRE AU MOINS TROIS EXCURSIONS D'UN JOUR ENTIER (À PIED , À VÉLO, À MOTO ...) AVEC PICNIC
 -
 - ALLER VOIR LES PARENTS / LES CONVOQUER À L'ÉCOLE

LA LETTRE AGRESSIVE

INDIVIDU À INDIVIDU

A) T_U

CHOISIR LE DESTINATAIRE DE LA LETTRE = QUELQU'UN AVEC
LEQUEL ON VIT UN CONFLIT.

LUI DIRE TOUT CE QU'ON PENSE DE LUI, MÊME LES CHOSES
LES PLUS MÉCHANTES, LES PLUS MENAÇANTES, LES PLUS
NÉGATIVES ...

METTRE CETTE LETTRE DE CÔTÉ

B) J_E

RE-ÉCRIRE AU MÊME DESTINATAIRE - CETTE FOIS EN DÉCRIVANT
COMMENT JE ME SENS VIS À VIS DE SES ACTES, DE SES ATTITUDES...

CONTRÔLER " JÉ " ; PLUS D'INJURES ...

DÉTRUIRE LA LETTRE A) (BRÛLER, DÉCHIRER)

(EV.) ENVOYER OU COMMUNIQUER ORALEMENT LE CONTENU
DE LA LETTRE B)

LA MAISON DU SILENCE BIENFAISANT

POSITION CONFORTABLE

RELAX CORPS

RESPIRER PROFONDÉMENT

- CAMPAGNE - PRINTEMPS - BELLE JOURNÉE - MATIN - SOLEIL - COOL -
VENT CARESSANT SUR LE VISAGE -
- CONSCIENT DE L'ENVIRONNEMENT : FLEURS - PRÈS - ARBRES ...
DANS LE LOINTAIN : PAYSAGE VALLONNÉ ; COLLINES, MONTAGNES ...
SUR LA COLLINE : LA MAISON DU SILENCE , D'UN REFLET BRILLANT MAT
LA FORME ... CONSCIENT DE SA PRÉSENCE ...
- MARCHE ... CHEMIN SINUEUX - LE SOL SOUS TES PIEDS ... MUSCLES
DE TES JAMBES ... TU TROUVES TOUT CE DONT TU AS BESOIN LE LONG
DE TA ROUTE ... ARBUSTES , LES ARBRES, LES FLEURS, LES INSECTES,
AUTRES ANIMAUX ...
- DE PLUS EN PLUS PRÈS ... SILENCE ... AUCUN MOT, AUCUN BRUIT
N'A PÉNÉTRÉ ... ATMOSPHÈRE DE PAIX ET DE QUIÉTUDE HORS DU TEMPS
- SENT LE BOIS DES PORTES ... ENTRE ... EXPLORE ... DE PLUS EN
PLUS SENSIBLE AU SILENCE ... AU SILENCE PROFOND...
- AU MILIEU : UN CERCLE DE LUMIÈRE... METS-TOI DANS CE FAISCEAU
DE LUMIÈRE ... BIENFAISANT ... ENTOURÉ D'UN SILENCE PÉNÉTRANT
ET LUMINEUX ...
LAISSE CHAQUE CELLULE Baigner ... RESPIRE LA LUMIÈRE, LE SILENCE
LA QUIÉTUDE ... LUMIÈRE NOURISSANTE ... QUI, ENTRE EN TOI, QUI
TE RÉGÈNÈRE DANS UNE QUIÉTUDE MAGNIFIQUE ...
- TU RAYONNES CETTE LUMIÈRE TOI-MÊME ... CE SILENCE PROFOND ...
CETTE QUIÉTUDE PARFAITE ...

- QUITTE CETTE MAISON ... RETOURNE À L'ATMOSPHÈRE DEHORS ...
LE PRINTEMPS ... ÉCOUTE LE CHANT DES OISEAUX ... REGARDE LES ARBRES
LES FLEURS ... RESTE CONSCIENT DE LA LUMIÈRE ET DU SILENCE ...
RESTE CONSCIENT DE LA PAIX CALME DONT TU ES BAINÉ ...
- LENTEMENT REVENIR VERS CE LOCAL ... AMÈNE CETTE SENSATION DE
LUMIÈRE, DE QUIÉTUDE, DE PAIX ...
LA MAISON DU SILENCE EST EN TOI ...

RECHERCHE DANS GROUPE DE SUPPORT

MÉTHODE POUR TRAVAILLER DE(S) PROBLÈME(S) D'UN INDIVIDU DANS UN GROUPE DE SUPPORT.

- GROUPES DE ± 7 PERSONNES
- CHOISIR DANS CHAQUE GROUPE UN SECRÉTAIRE
- CHACUN AMÈNE TOUS LES PROBLÈMES DONT IL A À FAIRE FACE (SECRÉTAIRE AU TABLEAU) - OU LES PROBLÈMES DANS UN SEUL DOMAINE CONVENU
- CHOISIR PAR GROUPE LE PROBLÈME AUQUEL ON S'ATTAQUE D'ABORD.
- LE " PROPRIÉTAIRE " DU PROBLÈME PREND 2 À 3 MINUTES POUR DÉCRIRE SON PROBLÈME EN DÉTAIL.
- BRAINSTORMING DE SOLUTIONS DE LA PLUS COMIQUE À LA PLUS ILLÉGALE, DE LA PLUS SÉRIEUSE À LA PLUS IMPOSSIBLE. (SECRÉTAIRE PREND NOTE AU TABLEAU)
- LE " PROPRIÉTAIRE " CHOISIT LA SOLUTION QU'IL PRÉFÈRE - ET INDIQUE LES DIFFICULTÉS QU'ELLE VA RENCONTRER
- BRAINSTORMING POUR ÉLIMINER / CIRCONVENIR LES DIFFICULTÉS (SECRÉTAIRE PREND NOTE)
- LE " PROPRIÉTAIRE " EXPLIQUE LES DIFFÉRENTES ÉTAPES QU'IL VA PRATIQUER DANS CETTE SOLUTION; ET QUAND IL COMMENCERA À METTRE EN PRATIQUE LA PREMIÈRE ÉTAPE
- LES FEUILLES SONT REMISES AU " PROPRIÉTAIRE " DU PROBLÈME

TRES BON POUR PROBLÈMES QUI REVIENNENT
DANS UNE CLASSE.

JEU DE CARTES

- CHACUN REÇOIT UNE CARTE (FICHE)
- Y NOTE 3 RÉPONSES À UNE QUESTION (P.EX. QUELLE SITUATION TE MET MAL À L'AISE À L'ÉCOLE/ DIFFICILE / ENNUYEUSE ...)
/ ENVERS QUELLES SITUATIONS TE SENS - TU IMPUISSANT , SANS ARMES ? /
- MÉLANGER LES CARTES
- LES REDISTRIBUER ----- CHACUN EN REÇOIT UNE QUI N'EST PAS À LUI
- CHACUN LIT SA CARTE ET RACONTE COMMENT CELA RÉFÈRE À LUI AUSSI.

N.B. ON PEUT COMMENCER PAR UNE " QUESTION LÉGÈRE " :

" QUELLES SONT LES 3 SITUATIONS QUI TE FONT LE PLUS RIRE ? "

CE JEU NE DÉVELOPPE PAS DES SOLUTIONS, MAIS LES PARTICIPANTS RÉALISENT QUE D'AUTRES ONT LES MÊMES PEURS , LES MÊMES PROBLÈMES QU'EUX.

APRES - MIDIPROMENADE EN AVEUGLE

- À DEUX , EN PARLANT , L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE
- À DEUX, EN SILENCE ABSOLU, L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE
- À DEUX , " " " L'UN DERRIÈRE L'AUTRE
- À QUATRE " " " " " "
- À HUIT " " " " " "
- (A SEIZE " " " " " ")
- TOUT LE MONDE, SANS GUIDE , EN CERCLE FERMÉ

LE { DESSIN D'UTOPIA D'ICI ET DE MAINTENANT
 L'CONTE
 XXX

INDIVIDU OU GROUPE
SITUATION CONFLICTUELLE DANS LE GROUPE

DÉCRIRE (OU DESSINER ÉVENTUELLEMENT)

- UNE ÉCOLE PARFAITE S'IL Y'A UN CONFLIT À L'ÉCOLE
- UN CLUB SPÓRTIF PARFAITE ...
- UN VOISINAGE PARFAIT ...
- ...

- A) INDIVIDUELLEMENT
- B) EN GROUPE DE TROIS
- C) EN COMPLÉTANT SON " DESSIN " AVEC LES IDÉES
 VENUES DANS LE PARTAGE

----- ON VOIT LES PROBLÈMES PAR LE BIAIS DES SOLUTIONS. SOUHAITÉES
 C'EST À DIRE LES SOLUTIONS QUE CHACUN VOIT INDIVIDUELLEMENT
 COMME PARFAITES OU IDÉALES

----- ...

- D) TRAVAIL DANS LE GRAND GROUPE :
 - FAIRE UN CHOIX PARMİ TOUTES LES SOLUTIONS
 OFFERTES
 - CHOISIR AU MINIMUM 3 SOLUTIONS QUE TOUT
 LE GROUPE VA METTRE EN PRATIQUE :
 - . SOL. N°1 PENDANT X TEMPS SI PAS DE
 RÉSULTAT
 - . SOL. N° 2 PENDANT LE MÊME LAPS DE TEMPS
 - . SOL. N° 3 " " " " "

SI PAS DE RÉSULTAT

NOTE : LA SOL. N° 3 N'EST PLUS NÉCESSAIRE GÉNÉRALEMENT

LA GALERIE DU RENOUVEAU

- CHOISIR UN SUJET CONTROVERSÉ (ORGANISATION DE L'ÉCOLE - MÉTHODES APPLIQUÉES - DISCIPLINE ...)
- CHACUN PREND UNE GRANDE FEUILLE DE DESSIN ET ÉCRIT EN GRAND (2 CM DE HAUTEUR !) CE QU'IL VOUDRAIT CHANGER À LA SITUATION " ENCADRER "
- METTRE TOUTES LES FEUILLES L'UNE À CÔTÉ DE L'AUTRE AUX MURS (ET FENÊTRES) DE LA CLASSE ----- LA GALERIE DU RENOUVEAU
- DISCUTER CHAQUE FEUILLE
 - EN GROUPES DE 3
 - DANS LE GRAND GROUPE
- TRAVAIL DE RÉFLEXION INDIVIDUELLE ET D'IMPLICATION INDIVIDUELLE : QUE VAIS-JE FAIRE MOI-MÊME POUR AMENER UN DES CHANGEMENTS SOUHAITÉS
- ADOPTION D'UNE ATTITUDE COMMUNE À PART L'APPORT INDIVIDUEL
QUE VA FAIRE TOUTE LA CLASSE ?

LA B.D. SURPRISE

- DESSINER UN OU DEUX CARTOONS QUI MONTRENT LE DÉBUT D'UN CONFLIT
(P.EX. UN ÉLÈVE JOUE AU BALLON DANS LA COUR: UN PROFESSEUR/
ÉDUCATEUR LUI RÉCLAME LE BALLON ...)
- CHAQUE ÉLÈVE DESSINE LE RESTE DE L'HISTOIRE Y COMPRIS LA
SOLUTION DE SON CHOIX (FIGURES BÂTONNETS)
- ÉDITER UNE BROCHURE

LE CHATEAU DE MES REVES

- AUJOURD'HUI , NOUS ALLONS PARTIR EN RÊVE VERS UN ENDROIT TRÈS LOINTAIN ...
- FERME LES YEUX --- RECTIFIE LA POSITION --- RELAXATION

OBJECTIFS :

- FAURE APPEL À L'IMAGINATION CRÉATIVE
- SE RENDRE COMPTE DU CONTENU DE MOTS COMME :
 - BEAUTÉ
 - RICHESSE
 - SPLENDEUR
 - PAIX
 - CALME
 - BONHEUR
- DEVENIR CONSCIENT D'UNE VALEUR QUI DOMINE EN CE MOMENT
- MIEUX SE CONNAITRE À TRAVERS SES ASSOCIATIONS
- ÉLARGIR SA CONCEPTION POSITIVE DU MOI
- BEAU PAYS LOINTAIN ... PRÈS D'UNE GRANDE SURFACE D'EAU ...
- APRÈS MIDI TRANQUILLE ... SOLEIL HAUT DANS LE CIEL ...

DANS LE LOINTAIN, TU VOIS PLUSIEURS PETITS BATEAUX SUR L'EAU ... DES BATEAUX DE PÊCHEURS ...
- PAYSAGE LE PLUS BEAU, LE PLUS PAISIBLE QUE TU N'AIES JAMAIS VU ... REGARDE LE EN DÉTAIL ...
- PROMÈNE-TOI À L'AISE LE LONG DU RIVAGE ... PARTOUT TU VOIS DES ARBRES ET DES FLEURS ... MOMENT DE PAIX ET DE BONHEUR POUR TOI ...
- TU DÉCIDES D'EXPLORER L'INTÉRIEUR DU PAYS ... TU TE PROMÈNES PARMIS LES ARBRES ... LES OISEAUX CHANTENT

- LE SOLEIL DESSINE UN CHEMIN DE LUMIÈRE DANSANTE
À TRAVERS LES FEUILLES ... CE CHEMIN SEMBLE T'INVITER
À LE SUIVRE ... LES OISEAUX AUSSI SUIVENT CE CHEMIN
DE LUMIÈRE DANSANTE ... ILS SEMBLent T'APPELER ...
TU LES SUIS ...
- LA LUMIÈRE ET LES OISEAUX T'ENTRAÎNENT VERS UNE CLAI-
RIÈRE ... TU T'APPROCHES D'ELLE ... UN RAYON DE SOLEIL
DANSE AU DELÀ DE LA CLAIRIÈRE ... SURPRISE : UN
BEAU CHÂTEAU SE TROUVE LÀ ... C'EST EXACTEMENT LE
" CHATEAU DE TES RÊVES "
- LES OISEAUX S'ÉGOSILLENt PLUS DISTINCTEMENT COMME
S'ILS ÉTAIENT SURPRIS ET ENCHANTÉS EUX-MÊMES ...
ILS S'ENVOLENT VERS LE CHATEAU ... ESSAIENT DE T'EN-
TRAINER ... ET TU LES SUIS ...
- EN T'APPROCHANT DU CHÂTEAU, TON COEUR BAT UN PEU PLUS
VITE ... TU ES CURIEUX DE LE VOIR DE PRÈS ... IMPA-
TIENT D'ARRIVER ... TU Y ES ... TU VOIS LES PORTES
MAGNIFIQUEMENT ORNÉES ... ELLES S'OUVRENT POUR TE
LAISSER LE PASSAGE ... TU SAIS, TU SENS QUE TU ES
LE BIENVENU ... TU ENTRES ... IL N'Y A PERSONNE DANS
LES PIÈCES ... TOUT EST PAISIBLE, CALME ... LE
CHÂTEAU T'INVITE À L'EXPLORER ...
- TU TE PROMÈNES À TRAVERS CES CHAMBRES DE RÊVE ...
QUEL GOÛT DANS L'AMÉNAGEMENT ... QUELLE RICHESSE ...
QUELLE SPLENDEUR ... AH! CES MEUBLES, CES OBJETS ...
TU VISITES PLUSIEURS PIÈCES ... TU ADMIRES ... TU ES
ES SURPRIS, ÉMERVEILLÉ ...

- TU SENS QUE TA VISITE DU CHÂTEAU TOUCHE À SA FIN ...
- UNE VOIX GRAVE, AMICALE RÉSONNE DANS LA DERNIÈRE PIÈCE OÙ TU ES : " TU AS VU TOUS LES OBJETS, TOUS LES MEUBLES DANS MON CHÂTEAU . JE VEUX TE DONNER UN CADEAU QUI TE RAPPELLERA TA VISITE ICI ... DÉCIDE-TOI POUR UNE SEULE CHOSE ET CE SERA À TOI POUR TOUJOURS "
- REPASSE VITE DANS TOUTES LES CHAMBRES - TON TEMPS DE VISITE SE TERMINE - ET DÉCIDE DE CE QUE TU VEUX EMPORTER
- LA VOIX GRAVE TE DIT ADIEU D'UN TON CHALEUREUX ... TE DIT DE CHÉRIR L'OBJET QUE TU AS CHOISI ...
- TU QUITTES CET ENDROIT DE RÊVE AVEC L'OBJET DE TON CHOIX ... TU ES HEUREUX ... CONTENT ...TU SAIS QUE TU AS UN CADBAU PRÉCIEUX QUE TU VAS TOUJOURS CHÉRIR ...
- TON CHEMIN DE RETOUR TE MÈNE JUSQU'ICI...
- TU ES DE RETOUR ICI ...TU BOUGES LES PIEDS ... LES JAMBES ... LES MAINS ... LA TÊTE ... TU OUVRES LES YEUX ...

PARTAGE

GROUPES DE 3 OU 4

A) PAR ÉCRIT

B) DIRE L'OBJET QU'ON A CHOISI

- PARLER DE CET OBJET, DES QUALITÉS DE CET OBJET À LA 1ERE PERSONNE : " JE SUIS UNE POMME D'OR, JE SUIS PRÉCIEUSE . JE SUIS BONNE POUR LES GENS QUE JE RENCONTRE . LES GENS APPRÉCIENT MA BEAUTÉ, MA VALEUR, JE SUIS PETITE MAIS JE SUIS SOLIDE ... "
- SOULIGNER LES QUALITÉS COMMUNES ENTRE L'OBJET ET SOI-MÊME . MÊME SI ON N'A FAIT PREUVE QU'UNE SEULE FOIS DANS SA VIE DE CETTE QUALITÉ LÀ.

- VOUS VOUS RENDEZ COMPTE QUE VOUS VOUS ÊTES DÉCRIT VOUS-MÊME À TRAVERS CET OBJET LÀ ?
- TU N'AS PAS CHOISI CET OBJET PAR PUR HASARD , MAIS PARCE QUE CET OBJET A UN SENS POUR TOI .
- QUEL EST L'OBJET QUI TE TIENS LE PLUS À CŒUR ? PARLE DE CET OBJET À LA 1ERE PERSONNE (PAR ÉCRIT ?)
- NOUS POUVONS APPRENDRE ÉNORMÉMENT DE CHOSES SUR NOUS-MÊMES AU TRAVERS D'ASSOCIATIONS PAREILLES ...

----- RÉDACTION : " JE SUIS LA POMME D'OR "

- . POUR PRATIQUER LE PASSÉ SIMPLE : " DANS UNE VIE ANTÉRIEURE, JE FUS UNE POMME D'OR..."
- . POUR PRATIQUER LE FUTUR SIMPLE : " UN JOUR, JE SERAI UNE POMME D'OR ... "

CYCLE DE CROISSANCE

TU ES DANS TON COCON

- POSITION RELAX ... RETROUVER LA MAISON DU SILENCE EN TOI ...
- OEUF MINUSCULE ATTACHÉ À UNE GRANDE FEUILLE ... TOI À L'INTÉRIEUR ... PAS BOUGER ... PRISONNIER...
- SOLEIL SUR TA PEAU ... PLUIE MOINS DURE ... TEMPS PASSE ... TU SENS UN GRAND CHANGEMENT ... TOUT CHANGE EN TOI ... TU SENS LA VIE ... UN VRAI MIRACLE ...
- TOUT À COUP , TU BOUGES UN PEU ... TU COMMENCES À TE DÉROULER ... TU DOIS SORTIR DE CE CARCAN ... TU TE DÉMÈNES ... LA PEAU CRAQUE ... LIBRE ...
- TU ES MINUSCULE ... BEAUCOUP DE PARTIES QUI BOUGENT ENSEMBLE... TU ES UNE CHENILLE ... TU AS FAIM ...
- TU MANGES TOUT SUR TON CHEMIN ... MANGES ... MANGES ... TU APPRENDS DE NOUVELLES CHOSES ... TU DEVIENS PLUS GROS ... ENCORE PLUS GROS ... ENCORE PLUS GROS ...
- TOUT LE MONDE TE VOIT COMME UNE GROSSE CHENILLE ... MAIS TOUT LE TEMPS, TU AS UN SECRET EN TOI ... TU SAIS ... PAS SEULEMENT UNE CHENILLE ... TU PEUX DEVENIR UN PAPILLON ...
- TU COMMENCES À TE PRÉPARER À CETTE TRANSFORMATION ... TU MANGES ... TU MANGES ... TU EMMAGASINES TOUT CELA EN TOI ... ET TU TE FAIS POUSSER UNE ARMURE DE SOIE DORÉE POUR TE PROTÉGER.
- PUIS UN JOUR, SOUDAINEMENT ... TU T'ARRÊTES ... TU NE MANGES PLUS ... TU TE REPOSES SEULEMENT ... LE COCON TOUT AUTOUR TE PROTÈGE ... TU TE SENS COMME DANS UNE MATRICE ... NOIR ... REVEILLÉ À MOITIÉ ... TU ATTENDS ... TU ATTENDS ... ET COMME DANS L'OEUF, TU SENS DE GRANDS CHANGEMENTS S'OPÉRER EN TOI ...
- TU SENS QUE DES PARTIES DE TOI SE DÉSINTÈGRENT ... DISPASSENT ENTIÈREMENT ... D'AUTRES PARTIES SE FORMENT ... DEVIENNENT

- PLUS GRANDES ... PLUS FORTES ... ÉTRANGE ... CELA FAIT PEUR ...
 MAIS TU SAIS QUE CELA FINIRA BIEN ... TU N'AS QU'À AVOIR
 CONFIANCE ...
- TU SENS QUE TOUT TON CORPS EST GENTIMENT, PROPREMENT PLIÉ
 JAMBES , EH OUI, AILES ... OUI, ANTENNES ... OUI, TOUT EST LÀ...
 BIEN EN PLACE...
 - LA LUMIÈRE EXTÉRIEURE DEVIENT DE PLUS EN PLUS FORTE ... PÉNÈTRE
 À TRAVERS LES PAROIS DE TON COCON ...
 - IL DEVIENT DE PLUS EN PLUS CHAUD ... TON COCON DEVIENT DE
 PLUS EN PLUS INCONFORTABLE ... TU NE LE SUPPORTES PLUS ...
 - CRACK ! UNE OUVERTURE SE DÉCHIRE PRÈS DE TA TÊTE ... LA
 LUMIÈRE T'INONDE ... LENTEMENT TU BOUGES DE GAUCHE À DROITE ...
 ENCORE ... ENCORE ... LE TROU DEVIENT DE PLUS EN PLUS GRAND...
 TU TE GLISSES À L'EXTÉRIEUR ...
 - LE SOLEIL T'EMBRASSE ... TE CHAUFFE ... TE SÈCHE ... UN PETIT
 VENT MALICIEUX TE SOULÈVE TOUT À COUP ... TU OUVRES TES AILES,
 TU T'ENVOLES ...
 - TU ES UN PAPILLON - L'ATTENTE EST FINIE ... TU ES DEVENU CE
 QUE TU DEVAIS DEVENIR ...
 - TU PEUX T'ENVOLER OÙ TU VEUX ... QUAND TU VEUX ... VOLE !
 REGARDE LA TERRE AUTOUR DE TOI ... LES CHAMPS ... LES FORÊTS...
 LES FLEURS ... L'ESPACE ...
 - TOUT T'ATTEND ... À TOI D'EXPLORER CET UNIVERS ... DE REGARDER
 ... D'EXAMINER ... DE TOUCHER... D'ÉCOUTER ...
 - QUEL CHANGEMENT DEPUIS LE PETIT OEUF !!!
 - LAISSER CES IMAGES S'ENVOLER ... DISPARAITRE ... RETENIR LE
 SENS DE LÉGÈRETÉ DE LIBERTÉ, DE TA CAPACITÉ D'ALLER D'UNE
 CHOSE À L'AUTRE ... EN TOI
 - QUAND TU ES PRÊT, LENTEMENT, RETOURNE DÈS CE LOCAL ...