

## STAGE ESNEUX NOV. 88

### Le coussin volant

Approche positive parce que le coussin est doux.  
Moyen de se familiariser très vite avec les prénoms.  
Faire connaître les individus plutôt que la masse.

### Ma carte de visite

Faire découper avec les mains un morceau de papier couleur  
qui me définit ici et maintenant (pas facile pour les enfants  
qui ont tendance à vivre dans le passé et dans l'avenir).

Faire dessiner le prénom et un ornement (ici et maintenant).  
S'en munir avec une épingle.

Cercle de causeuses (chaise bord à bord) pour expliquer à  
l'autre pourquoi on a choisi telle couleur, tel ornement,...

Faire déplacer deux fois vers la droite.

Exercice de connaissance de soi, et de l'autre.

Exercice de cohésion de groupe.

### L'orage éclate

Exercice de réduction du stress et de l'angoisse devant un  
nouveau groupe.

Exercice d'autodiscipline.

Se mettre en rond debout, faire tomber la pluie (les doigts  
sur la main) de plus en plus fort puis mimer le vent (hou hou)  
puis taper avec les pieds pour mimer l'orage. Refaire le tout en  
sens inverse jusqu'au silence.

### Toucher du bleu

Tout le monde est debout. L'animateur dit : *Touche -très  
délicatement- du bleu, du vert, un lobe d'oreille, une joue,.....*

Exercice pour faire connaissance avec les autres.

Exercice de rapprochement physique.

Approche positive parce qu'on le fait délicatement.

### Tu es chouette, tu me ressembles

### Tu es chouette, tu es différent

Exercice en causeuse.

Faire trouver des choses communes (ou différentes dans le  
second exercice) sur le plan physique, sur ce qu'on aime regarder,  
écouter, manger, sentir et toucher en respectant l'ordre.

Approche positive des autres.

Faire connaissance.

Tolérance active.

### Mes peurs, mes attentes

Prendre un grand morceau de papier, le diviser en quatre :

- mes peurs (ici et maintenant)
- mes attentes (idem)
- ce que je sais bien faire en dehors de l'école
- ce que j'aime le plus à l'école

Groupe de 6.

Chacun remplit les quatre cases. Puis on explique en groupe,

chacun à son tour en faisant preuve d'écoute active, les raisons de ce qu'on a noté.

Exercice d'apprentissage d'expression des sentiments.

Les pingouins

Etaler sur le sol des doubles pages de journaux. Inviter le groupe à se promener entre les pages (=petits rochers de glace) et à s'y réfugier lorsque l'ours menace.

Refaire l'exercice en pliant les feuilles en deux, puis encore en deux.

Exercice de coopération.

Exercice de cohésion de groupe.

Exercice d'empathie (se mettre à la place de l'autre).

Respirer en cercle

Debout en cercle, on se tient par les bras. On respire ensemble puis on calque sa respiration sur la personne de droite.

Exercice de concentration.

Exercice de cohésion.

Exercice d'autodiscipline.

Exercice d'empathie.

Si j'étais..., je serais....

Prendre une feuille, y faire trois colonnes :

Si j'étais	Je serais	Pourquoi ?
un animal		
un arbre		
une voiture		
un bâtiment		
un meuble		
un air de musique		

En causeuse, en déplaçant les personnes autant de fois qu'il y a de rubriques, faire expliquer les motivations de son choix.

Faire conserver ce tableau au cahier.

Répéter l'exercice pour montrer les évolutions éventuelles.

Exercice de connaissance de soi, et des autres.

Servira plus tard, dans les exercices de clarification de valeurs.

Feel wheel

(Roue des sentiments, ici et maintenant).

Exercice pour sentir son "état d'esprit" du moment (ici et maintenant).

Faire dessiner un cercle, le diviser en quatre et le numéroter. Remplir les quatre rubriques avec les quatre sentiments du

moment.

En causeuse, en changeant quatre fois, faire exprimer ces sentiments.

Exercice de connaissance de soi.

Exercice de connaissance des autres.

Exercice de communication écrite et orale de ses sensations.

Exercice de cohésion de groupe.

### L'arbre, mon ami

Répartir le groupe en paires.

L'un est guide, l'autre aveugle (yeux bandés). Le guide emmène son aveugle vers un arbre (en faisant des détours) de son choix, l'aide à repérer les éléments de reconnaissance de l'arbre choisi. Il ramène son aveugle au point de départ ; celui-ci après avoir enlevé son bandeau doit partir à la recherche de son arbre.

La deuxième partie de l'exercice : l'aveugle devient guide et le guide aveugle.

Exercice de confiance dans l'autre.

Exercice de respect de la nature.

Exercice d'entrée en contact personnel avec la nature.

Exercice d'entrée en contact physique avec la nature.

Exercice de communication verbale et tactile.

Cf. pour plus d'exercices : *Le guide de l'éducateur nature* aux éditions Souffle d'Or.

### Photolangage

Dans cet exercice-ci, on met par terre différentes photos. Chacun en choisit une. En cercle, ceux qui le souhaitent, décrivent leur photo au niveau objectif. Puis disent ce qu'ils ressentent par rapport à leur photo, puis à quoi cela leur fait penser.

Exercice de communication à trois niveaux :

- objectivité
- sentiment
- association

Exercice d'écoute active.

Exercice de respect de l'autre.

Approche positive de l'autre.

### Mon humeur, en couleurs

Faire dessiner son humeur.

La faire exprimer en causeuse.

### Histoire des trois jardiniers

Trois jardiniers, trois jardins où fleurissent de superbes fleurs, bien entretenues que tout le monde vient admirer.

Arrive une semence de champignon, qui vient à éclosion.

Le premier jardinier abandonne l'entretien de ses fleurs et cultive son champignon qui devient gros et gras tandis que les fleurs meurent.

Le deuxième jardinier garde les racines du champignon en terre mais celui-ci finit quand même par envahir tout le jardin aux dépens des fleurs.

Le troisième jardinier continue tout simplement à soigner ses

fleurs, qui restent superbes et qu'on continue à venir voir.

Pour Lilliane, c'est l'histoire du jardin de l'enfant (qualités et défauts). Il "faut" soigner ses qualités. Mais, pour ce faire, il faut les connaître : faire dessiner le jardin de l'enfant, ses belles fleurs. Puis faire dire, face aux autres, ses qualités.

En cercle, chercher un contenu à l'histoire, accepter que les autres y voient un autre contenu.

Faire montrer son jardin aux parents : exercice qui consiste à oser dire ses qualités devant un public ( ce que notre société a tendance à prendre pour de l'orgueil).

### Noeud gordien ;

Mettre le groupe (si possible 9 personnes) en cercle, épaule contre épaule. Faire tendre les deux bras en avant en fermant les yeux, chercher une main à gauche et à droite, la tenir. Ouvrir les yeux. Demander au groupe de défaire le noeud "gordien".

Exercice de rapprochement physique.

Exercice de communication.

Exercice de coopération.

### Le mur du silence

Faire mettre le groupe à terre (éliminer les barrages vers le mur). Installer sur le mur 2m<sup>2</sup> de papier. Ecrire une phrase ou un mot sur le papier et inviter le groupe dans le silence le plus total à réagir à ce qui est écrit, et ainsi de suite.

Rajouter du papier au fur et à mesure.

Faire la synthèse la leçon suivante.

Exercice de réflexion par écrit.

Exercice d'autodiscipline.

Exercice de logique pour ranger, la fois suivante, les différentes phrases.

### N'écrase pas les oeufs

Cf. exercice *L'arbre, mon ami* : guide + aveugle. Promenade sans oeufs par terre, puis avec oeufs.

Exercice de confiance dans l'autre.

Exercice d'autodiscipline.

Exercice de courage.

### Le rêve éveillé

#### *Le chat et la souris*

Couché ou assis en position de relaxation complète.

Exemple pour ceux qui sont couchés : bras et jambes légèrement écartés, paumes des mains en l'air.

Faire, par un récit, pénétrer l'élève dans un monde imaginaire : il sort de la classe, se promène, ouvre une grille, traverse un parc, entre dans une maison, en regarde le plafond, le sol, les murs,... se rapetisse jusqu'à devenir (avec un bruit et une odeur environnants) une souris ; faire regarder le monde en étant souris. Arrive, par la porte d'entrée un chat qui ne voit pas tout de suite la souris, puis la voit, puis va lui sauter dessus jusqu'au moment où (avec un bruit et une odeur environ-

nants) le chat devient souris et la souris devient chat. On demande à l'élève (= le chat maintenant) de prendre une décision quant à la souris, d'exécuter sa décision. Faire revivre à l'élève sa métamorphose en humain (avec bruit et odeur) et le faire lentement revenir en classe, demander d'ouvrir les yeux, de montrer qu'ils sont réveillés.

L'exercice se poursuit en cercle, on raconte ce qu'on a vécu.

Exercice de concentration.

Exercice d'imagination.

Exercice d'empathie.

Exercice qui fait apparaître les rapports de force dans lesquels les élèves sont impliqués.

### La montre vivante

Placer par terre les chiffres de 1 à 12 disposés comme sur une montre. Poser des questions et inviter les élèves à répondre par le choix d'une heure.

Exemple :

- à quelle heure voudriez-vous que les stages commencent ?

- finissent ?

- à quelle heure préférez-vous donner cours ?

- à quelle heure préférez-vous commencer les cours ?

- à quelle heure préférez-vous terminer les cours ?

...

Exercice de cohésion de groupe.

Exercice de communication.

Exercice d'expression (non verbale et puis verbale) de ses préférences.

### Les mains se parlent

Faire deux cercles concentriques de face.

Mettre des bandeaux (tout le monde est aveugle). Faire avancer vers la droite de quelques pas pour mélanger le groupe.

On se tend les mains. On repère les mains de façon à pouvoir les reconnaître visuellement après.

Exercice de réduction des tabous.

Exercice d'expression socio-affective pour faire connaissance par le biais physique.

Notion d'intégrité physique.

## DEUXIEME PARTIE

### Energétisation

Placer les élèves en cercle, sur chaise, en position de relaxation. Faire tourner le pied gauche 5 fois dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis le pied droit. Puis les deux pieds ensemble. Puis le poignet gauche, puis le droit. Puis les deux poignets ensemble. Puis l'épaule gauche vers l'avant, puis l'épaule droite, puis les deux ensemble.

### Faire trouver la valeur

Faire remplir une feuille din A4 et la séparer comme suit ; y inscrire les cinq questions suivantes :

Qu'est-ce que je veux obtenir dans la vie pour moi-même?

Qu'est-ce qui facilite la réalisation de cet objectif ?

Qu'est-ce qui fait obstacle à la réalisation de cet objectif ?

Notez le tout premier pas réaliste que je vais poser pour réaliser cela

Quand la feuille est remplie, en faire parler à deux personnes

en causeuse.

Puis, individuellement, faire souligner les valeurs qui ressortent de cette expression.

- Exercice de concentration.
- Exercice de réflexion personnelle.
- Exercice de prise de conscience.
- Exercice de prise de décision réaliste.
- Exercice de clarification des valeurs.

### Viens sur mes genoux

Les élèves sont assis sur des chaises en cercle.

On pose une série de questions, de type factuel. Si l'on répond par oui, on se déplace vers la gauche. Si la chaise est occupée, on se met sur les genoux du voisin et ainsi de suite.

#### Type de questions :

- Aimes-tu le tapis plain dans la salle à coucher ?
- Es-tu baptisé ?
- Es-tu confirmé ?
- Vas-tu te marier religieusement ?
- ...

- Exercice de rapprochement physique.
- Apprendre à donner une réponse oui/non.
- Exercice d'expression non verbale.
- Exercice de détente (rire).

### Echelle horizontale

Le fond de la classe d'un côté signifie "oui" ; de l'autre côté, il signifie "non". Ceux qui ne répondent ni oui ni non restent au milieu. Poser une série de questions :

- Je trouve qu'il faut se serrer les coudes dans l'officiel contre le libre
- Je trouve qu'il faudrait allonger les vacances de Noël et raccourcir celles d'été
- ...

Faire expliquer aux autres les raisons de son choix.

- Exercice d'expression non verbale.
- Apprentissage public de son opinion.
- Ecouter les raisons des autres par une écoute active et sans critique aucune.
- Apprendre à nuancer ses opinions.

### Les thaumaturges (Les experts).

On dépose par terre les noms de quinze thaumaturges (voir annexes). On demande à chacun de désigner l'expert de son choix (un choix possible vu le coût qu'il demande) en plaçant un petit carré de couleur en dessous de l'expert choisi.

Quand le choix est fait, on fait discuter par groupe ceux qui ont fait le même choix. On rassemble éventuellement les isolés.

Chacun explique aux autres dans le groupe les raisons de son choix.

En plénière, on parle des dénominateurs communs du choix et des motivations des isolés.

- Exercice -non verbal- d'apprentissage au choix.
- Se rendre compte des raisons pour lesquels on a éliminé les

autres thaumaturges.

### La personne la plus importante au monde

Faire noter à chacun la personne la plus importante au monde pour lui. Faire ensuite défiler le groupe devant un carton qui renferme un miroir.

Exercice d'approche positive de soi.

Se rendre compte de son unicité parmi d'autres unicités.

Réfléchir sur le soi (initiation à la philosophie).

### La rivière aux crocodiles

On raconte une histoire en demandant de prendre des notes. L'histoire est la suivante :

ALICE est très amoureuse de GEORGES et voudrait vivre avec lui. Mais il est séparé d'elle par une rivière aux crocodiles et le dernier pont s'est écroulé.

Elle va trouver son copain SIMON, qui a un bateau, pour qu'il l'emmène de l'autre côté de la rivière. Celui-ci veut bien l'emmener à condition qu'elle couche avec lui. ALICE veut rester fidèle à son amour et va trouver YVON pour qu'il l'aide. Celui-ci refuse, il veut rester neutre et n'être ni d'un bord ni de l'autre.

Si bien qu'ALICE finit par accepter l'ultimatum de SIMON.

Elle arrive de l'autre côté de la rivière, se jette dans les bras de GEORGES et lui raconte son aventure avec SIMON. GEORGES, furieux, rejette ALICE parce qu'elle l'a trahi. ALICE, désespérée, va chez ROGER pour qu'il la console de ses malheurs et lui raconte toute l'histoire. ROGER prend pitié d'ALICE, va chez GEORGES et lui casse la figure devant ALICE ravie.

Quand l'histoire est finie, on demande à chacun de désigner le personnage qu'on trouve le plus dégoûtant et pourquoi et de désigner le personnage qu'on trouve le moins dégoûtant et pourquoi.

On rapporte ses conclusions en causeuse, une ou deux fois. Puis en plénière, on confronte les réponses en écoute affective et sans critique aucune.

Exercice de première échelle des valeurs.

Exercice qui fait apparaître la pluralité des opinions.

Exercice de tolérance active.

### Rêve éveillé : le Temple de la paix

"Tu te trouves au pied d'une montagne, tu la regardes. Tu te retournes et tu vois le paysage. Tout autour de toi, tu sens les fleurs. Tu discernes un chemin dans la montagne, tu le gravis, doucement, paisiblement, en appréciant l'air pur, les fleurs, les arbres.

Au sommet de la montagne, tu aperçois un temple, c'est le temple de la paix, tu y pénètres et te laisse envahir par la paix de son ambiance. Le calme se fait en toi, la sérénité t'envahit. Tu traverses l'immense pièce du temple et tu franchis la maison du soleil. Là, les rayons du soleil te caressent la peau, tu as chaud, tu te laisses dorloter par le soleil, tu te laisses envelopper par lui, par sa douceur. Tu fais corps avec lui et tu sens ton corps comme jamais tu ne l'a senti. Tu te sens bien



en lui.

Tu quittes doucement la maison du soleil et tu rejoins la pièce voisine qui s'appelle la source de la sagesse. La sagesse t'accueille, elle t'invite à te recueillir, à faire le point avec toi-même. Te sens-tu en colère vis-à-vis de quelqu'un du groupe ? Si oui, imagine un petit dialogue avec cette personne pour résoudre ce conflit. Es-tu en harmonie avec toi-même ? T'aimes-tu assez ?

Quand tu te sens bien, tu retraverses les trois pièces, tu quittes le temple de la paix, tu redescends la montagne, doucement, à ton aise, tu revois le paysage, tu sens les fleurs. Tu te retrouves au pied de la montagne, heureux".

Exercice de relaxation.

Exercice d'éducation à la paix.

Exercice de l'idée de progrès de soi, de cheminement de soi vers la plénitude intérieure, vers la rencontre avec les autres.

Premier exercice de résolution de conflits.