

Module 1 : SE DIRE BONJOUR

Guide de préparation pour l'animateur :

- Tuto : explication des gestes en vidéo
- Vidéo « Trois manières de se dire bonjour » de 40 secondes
- Fiche pédagogique ci-dessous

Matériel à utiliser :

- Enregistrement « Calme comme une grenouille » plage 1 (10 min)
- Extrait musical / CD du Rondo Veneziano plage 5 (2min5)
- Gong ou triangle ou verre ou clochette (quelque chose qui fait un son cristallin et qui dure)

Temps total = 35 min pour une quinzaine d'enfants

- Relaxation = 15 min
- Expérience « se dire bonjour » : explication + expérience = 10 min
- Relecture = 10 min

Objectifs :

- Expérimenter la coordination entre la respiration et le mouvement
- Vivre de brefs moments de silence
- Faire attention et respirer cela amène au calme
- Apprendre à être attentif : s'arrêter et observer
- Mieux connaître les camarades

La visée de ce premier atelier est que les enfants s'approprient les uns les autres et qu'un bon climat se crée progressivement, différent de celui de la classe ou de la cour de récréation.

A la fin de l'expérience, un temps pour le recueil de celle-ci, où nous relisons comment nous nous sommes sentis pendant l'exercice.

DEROULEMENT :

1. Exercice de relaxation (15 min)

A partir du CD plage N° 1 Calme comme une grenouille : méditation de base pour les enfants (10') : déroulé de l'exercice donné par le CD (en rouge ci-dessous) :

« Cet exercice va t'apprendre à être attentif...

Pour faire un exercice d'attention, il faut d'abord **arrêter** ce que tu es en train de faire, pour **te calmer**, et **observer**. Cela va te permettre **d'observer ce que tu ressens**, ce que **tu penses et ce que tu fais** parfois sans t'en apercevoir

S'ARRETER ET OBSERVER ce sont des choses que tu peux apprendre d'une grenouille.

Une grenouille saute mais quand elle observe ce qui se passe, elle s'arrête, s'immobilise.

Quand tu es assis comme une grenouille, tu ne bouges que si vraiment tu es obligé de le faire.

Quand une grenouille a faim, elle bouge pour manger, quand elle a peur elle bouge parce qu'elle a peur, quand elle voit quelque chose remuer, elle ne bouge qu'un œil ; quand une goutte de pluie tombe sur elle, seul un de ses yeux bouge. Quand elle veut changer de position, elle ne bouge qu'une patte. Elle ne gaspille pas son énergie pour des choses sans importance. / ***Pause***

La G est calme. Quand elle respire, son ventre se gonfle, puis se dégonfle doucement, elle est éveillée et attentive.

La G ne se laisse pas facilement distraire. Elle voit bien toute l'agitation autour d'elle, mais elle ne réagit pas, reste calme et attentive, sans bouger.

Elle ne saute pas pour un oui ou pour un non, bien qu'elle soit capable de faire de grands bonds...Comme ça la G ne se fatigue pas, elle ne fait pas de choses inutiles, elle ne se laisse pas entraîner par toutes les pensées qui surgissent en elle.../ ***Pause***

Elle est capable de s'arrêter de sauter et de ne plus bouger.

TOI AUSSI tu peux être aussi calme qu'une G, pour cela je vais te demander de ***t'asseoir*** confortablement sur ta chaise, ton dos est droit et bien détendu.....

Tu fermes les yeux si tu trouves que c'est agréable ou tu laisses doucement descendre tes paupières jusqu'à ce que ce soit confortable pour toi.

Prends bien le temps de t'asseoir, droit et détendu. Tes pieds sont sur le sol, le dos droit, les épaules tombent, relâchées. Tu peux laisser tes mains l'une sur l'autre ou entre tes jambes.../ ***Pause***

Imagine maintenant que tu es comme sur le bord d'un grand étang.

Bien sûr tu n'es réellement pas une G, mais tu as quelque chose que la G a aussi, tu peux rester tranquille...Et ***pour rester aussi tranquille, tu as besoin de ton attention....***

Il te faut de ***l'attention et du calme***...De l'attention pour ne pas t'en aller vers autre chose que ce que tu es en train de faire là, maintenant...Du calme pour pouvoir rester assis.

Donc, ***prends bien ton temps*** pour rester comme une G attentif et calme.../ ***Pause***

(4'04) ***Les jambes et les bras*** sont détendus, ***le ventre*** est détendu, ***le dos, la nuque et la tête*** sont détendus, ***tout ton corps*** se calme et se repose, tu es silencieux et calme.

Et quand tu es ainsi, calmement assis, ***tu peux remarquer toutes sortes de choses.....***

Il y a toujours quelque chose qui bouge dans ton corps : un doigt, une jambe, une paupière ou autre chose, et c'est bien ainsi. Pour cet exemple, on ne te demande pas de ne plus bouger, on te demande ***de voir s'il y a encore quelque chose qui bouge et ce que c'est.../ Pause***

Tu observes aussi que chaque fois que ***tu respires***, il y a quelque chose qui bouge dans ton corps...

Déplace ton attention vers le bout de ton nez, précisément à l'endroit où l'air entre et sort.

QU'EST-CE QUE TU OBSERVES LA ??

- Tu vois que tu respires, c'est important, cela peut t'aider à te calmer...
- Peut-être observes-tu aussi quelque chose dans ta gorge, à chaque respiration...

Ou dans ta poitrine ?.....Et peut-être encore plus bas dans ton ventre...

- A présent pose tes mains sur le ventre et sens comme le ventre bouge légèrement à chaque respiration. C'est bien de faire ainsi attention à la respiration.../ **Pause**
- Tu peux observer beaucoup de choses, tu peux voir si ta respiration est calme ou rapide...Tu remarques qu'il y a des petites pauses après chaque respiration. Ne cherche pas à respirer autrement que tu le fais d'habitude.

Respirer ça se fait tout seul donc observe seulement ces petites pauses à la fin de chaque inspiration et expiration.

Il y a une autre chose importante : lorsqu'après un moment, ta respiration devient plus calme, un peu plus profonde, tu remarques :

TON CORPS DEVIENT PLUS CALME ET TES PENSEES AUSSI.....RESPIRER APPORTE LE CALME.../ Pause

- Inspire tranquillement, expire...
- A chaque inspiration ton ventre se gonfle un peu...
- A chaque expiration il se dégonfle doucement...OBSERVE BIEN

Observe avec toute ton attention, le doux mouvement de ton ventre.....L'attention et la respiration....

RESPIRER CALME.....C'est bon de faire attention à la respiration, c'est bon d'arriver à être calme....

- En fait respirer tu ne dois rien faire d'exceptionnel, cela se fait tout seul.....
- Fais encore un peu attention au mouvement de la respiration dans ton ventre : le ventre se lève et descend, et l'air entre, et l'air sort.

FAIRE ATTENTION ET RESPIRER CELA T'AMENE AU CALME.....Maintenant et encore maintenant.....

Tu vois, une G peut t'enseigner beaucoup de choses, elle t'apprend que tu n'es pas obligé de réagir chaque fois que tu penses à quelque chose, chaque fois que tu entends quelque chose, chaque fois que tu vois quelque chose, mais tu ne réagis que lorsque c'est vraiment nécessaire.../ **Pause**

(9'25) Quand tu sens une impulsion tu réagis moins, tu réagis consciemment.

Faire attention, rester calme avec l'attention d'une G...

Si tu fais souvent cet exercice, tu remarqueras que tu observes beaucoup mieux, tu pourras alors mieux te souvenir de beaucoup de choses...

Je te souhaite beaucoup de moments d'attention aujourd'hui et beaucoup de joie ! »

L'animateur reprend la parole et dit : Nous faisons quelques minutes de silence pour relire et recueillir les sensations vécues pendant l'exercice.

- Comment me suis-je senti pendant l'exercice de relaxation de la grenouille ?
- Est-ce que j'ai senti mon corps, ma respiration ?
- Est-ce que je me suis senti devenir calme ?

2. Explication aux enfants de l'expérience « se dire bonjour » :

L'animateur explique le déroulé de l'expérience et les gestes.

L'expérience se fait en marchant, sans paroles et avec une musique de fond.

La marche sera interrompue par des coups de gong et le nombre de coup déterminera le geste à faire.

Montrer les gestes aux enfants (cf. tutoriel vidéo):

« **UN** » = se saluer en se serrant la main et en se regardant.

« **DEUX** » = se saluer en mettant, paume contre paume, les mains jointes sur le front, en inclinant la tête et en disant «Namasté ». Ce qui signifie en Indien : *«la part de divin en moi reconnaît la part de divin qu'il y a en toi»*. *« Je salue la lumière qui est en toi, je t'offre la mienne. »*

« **TROIS** » = se saluer avec un check : se taper la main droite paume contre paume, puis refermer les doigts ensemble et main droite ouverte posée sur le cœur. Ce qui signifie : je te garde dans mon cœur.

3. Expérience de « Se dire bonjour » :

- Sur fond musical, les enfants se placent sur un grand cercle, en déterminant le partenaire de gauche ou de droite avec qui ils vont se dire bonjour au signal donné (cf. Tutoriel « Trois manières de se dire bonjour »).
- les enfants commencent à marcher sur un grand cercle.
- Au coup de gong (1-2-3) les enfants s'arrêtent et chacun salue, selon la symbolique du nombre, celui qui est à côté de lui, à droite ou à gauche, selon ce qui a été dit. On répète plusieurs fois l'exercice de façon à échanger plusieurs manières de se saluer, et ainsi entrer en relation les uns avec les autres.

NB. Il est vivement conseillé de rester avec le même partenaire tout au long de l'expérience pour favoriser la profondeur et l'intensité du bonjour et éviter les distractions du au changement.

4. Relecture de l'expérience : (10 min)

Nous nous asseyons en faisant quelques instants de silence pour relire et recueillir les sensations vécues pendant cette rencontre.

- Comment vous sentez-vous après les exercices de bonjour ?
- Quelle est la salutation que j'ai préférée ?
- Qu'est-ce que j'ai fait ?
- Qu'est-ce que ça m'a fait ?
- Qu'est-ce que je peux en faire à partir de maintenant ?

Pistes d'ouverture : proposer que ce salut devienne quotidien, un secret, un signe de ralliement ou...

