



ZEN EN BULLES



TRISTE



EN COLÈRE



DE BONNE
HUMEUR



DANS LES
NUAGES



CONTENT

Outil construit à l'initiative du Centre Psycho-Médico-Social provincial Charleroi 2 avec l'appui méthodologique de l'équipe Prévention et Promotion de la Santé mentale du CPAS de Charleroi

Outil ludopédagogique construit à l'initiative du
Centre Psycho-Médico-Social provincial Charleroi 2, avec l'appui
méthodologique de l'équipe Prévention et Promotion de
la Santé mentale du CPAS de Charleroi

ZEN EN BULLES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Cet outil vise un retour au calme de la classe de façon globale et/ou individuelle. Les activités proposées sont variées, concrètes, ludiques et multisensorielles (kinesthésiques, auditives, visuelles, olfactives...).

L'outil permet de mieux se connaître, apprendre à gérer ses émotions, développer la cohésion de groupe... De plus, la pratique régulière des activités encouragera un climat de classe serein et une capacité d'écoute optimale. Les enfants seront ainsi, plus disponibles pour les apprentissages.

Cet outil s'inspire de l'affiche « Retour au calme » des Editions Midi Trente, Canada.

PUBLIC CIBLE

Destiné aux élèves du fondamental (maternelle et primaire).

CONTENU

- Affiche
- Manuel d'utilisation
- 12 fiches d'activités
- 1 fiche complémentaire pour l'activité de relaxation

CONSEIL D'UTILISATION

Les différentes activités proposées peuvent se dérouler en groupe ou en individuel. Il est conseillé d'accompagner, même les plus grands, pour les premières utilisations.

Par ailleurs, nous vous invitons à adapter ces activités en fonction de vos préférences et des élèves constituant la classe. Plus vous vous approprierez l'outil, plus celui-ci pourra se révéler bénéfique !

L'utilisateur emploie librement l'outil (ex. tous les jours, une fois par semaine...) selon la dynamique de son groupe et des besoins spécifiques qui se présentent.



LA BOÎTE MAGIQUE

Choisissez un contenant et personnalisez le contenu avec des objets qui permettront aux enfants de se relaxer, de se détendre tout en étant sensoriellement stimulés (kinesthésique, auditif, visuel, olfactif).

Contenu : à personnaliser

Proposition de contenu : balle antistress, plumes, tangle, peluche, bouteille "retour au calme", gommes avec senteurs, pop-it, casque anti-bruit, feuilles crayons, sablier, bandeau.

Consigne simple - Ouvre la boîte et cherche ton trésor pour t'apaiser.

Consigne enrichie - Cette boîte regorge de tout un tas d'**objets**. Tous ces objets vont te permettre de **t'apaiser, en touchant, en sentant, en écoutant**. Choisis l'objet qui te convient et qui t'aidera à te sentir **calme**.



RESPIRE

Par cet exercice, nous cherchons à mettre en place une respiration profonde, c'est-à-dire lente et abdominale. Ce type de respiration a de nombreux bienfaits tant sur l'état d'esprit que sur la santé physique :

- Augmente l'apport d'oxygène
- Améliore la concentration
- Diminue le stress et l'anxiété
- Aide à la gestion des émotions fortes : colère, tristesse, détresse...
- Renforce le système immunitaire
- Améliore la digestion
- Améliore la qualité du sommeil
- Soulage les douleurs et tensions
- Améliore la posture

Consigne simple - Inspire jusqu'au ciel, expire jusqu'à la terre.

Consigne enrichie - Dessine un huit **avec ton doigt. Avec ton nez**, remplis-toi d'air jusqu'au ciel. **Avec ta bouche**, souffle doucement et longtemps jusqu'à la terre.

Variante : tu peux imaginer le 8 dans ta tête.



LA FLEUR

Cet exercice cherche à réduire les tensions qui causent parfois de l'excitation. À nouveau, la respiration profonde sera de mise afin d'en accueillir les bienfaits.

Consigne simple - Serre le poing et souffle sur tes doigts afin d'éclore comme une fleur.

Consigne enrichie - **Serre** très fort ton poing et ensuite **relâche** tes doigts afin d'éclore **comme une fleur**. Répète le mouvement jusqu'à ce que tu sois **calme**.



LE SOUVENIR

- 5 -

Cet exercice va permettre à l'enfant de se calmer en dirigeant son énergie vers une tâche précise à accomplir. Les souvenirs heureux peuvent susciter un sentiment de sécurité.

Consigne simple - Ferme les yeux et imagine ce qui te rend heureux(se).

Consigne enrichie - **Ferme les yeux** et pense à un souvenir, un endroit, une personne qui te rend **heureux(se)** ou qui te fait **sourire**.



LE MOT GENTIL

Dire ou recevoir un mot gentil permet d'augmenter la confiance en soi et gagner en assurance. Cela procure également du bien-être, de la reconnaissance et favorise les interactions sociales.

Consigne simple - Dis un mot gentil à quelqu'un d'autre.

Consigne enrichie - Choisis quelqu'un dans la classe et dis-lui ce que tu aimes chez lui, dis-lui **des mots gentils** qui lui feront **plaisir**.

Variante : pioche le nom de la personne à complimenter.



LE MANDALA

Les mandalas permettent de se concentrer jusqu'à atteindre un certain état de méditation. Il diminue le stress, favorise le lâcher prise et le vivre dans "l'ici et maintenant".

Il existe différents niveaux de complexité dans les mandalas. Nous vous invitons à choisir lequel convient le mieux à votre groupe classe.

Consigne simple - Colorie-le mandala.

Consigne enrichie - Choisis un **mandala** et quelques couleurs. En **silence**, colorie pendant 5 minutes.



L'ARBRE

Cette activité utilise la posture de l'arbre issue du yoga qui permet à l'enfant de se recentrer sur lui-même. Il peut fixer son attention sur son corps, les bruits ou les odeurs qui l'entourent.

Consigne simple - Place-toi dans la posture de l'arbre.

Consigne enrichie - Pose tes pieds bien au sol, ferme les yeux et imagine que tu es un arbre **fort et solide**. Tes bras deviennent les branches, se lèvent et se rejoignent au-dessus de ta tête et redescendent devant ton cœur. **Respire** profondément.

Variante pour plus grands :

Ressens le contact du sol avec tes pieds comme si tes racines s'ancraient dans le sol. Tes bras se lèvent et se rejoignent au-dessus de ta tête pour te grandir. Ensuite, redescend-les devant ton cœur. Lève un pied et pose le contre ton genou ou ta cuisse si tu y arrives.

Respire profondément et profite de ce moment pour te concentrer sur les bruits que tu entends, les odeurs que tu sens, sur ta respiration ...

Ce câlin est à réaliser par l'enfant avec un camarade, l'enseignant(e) ou lui-même. Ce moment de tendresse va permettre à l'enfant de se relâcher musculairement, de renforcer sa confiance en lui, libérer de l'ocytocine, l'hormone responsable du bien-être et de la bonne humeur. Cela pourra aussi réduire l'anxiété, le stress ou la peur de l'enfant.

Consigne simple - Fais un câlin.

Consigne enrichie - Si tu en ressens le **besoin**, demande à ton enseignant(e) de te **faire un câlin**. Tu peux aussi prendre un nounours pour lui en faire un ou te le faire à toi-même.

Cette activité se centre sur la perception et la gestion des émotions au sein du groupe ou en individuel. Ainsi, l'enfant comprend ses émotions, les accueille et les traite jusqu'à parvenir à un état d'apaisement et de bien-être. Cela lui apprend à gérer la frustration et à développer une meilleure estime de lui.

Consigne simple - Dépose tes soucis.

Consigne enrichie - Lorsque tu **ressens** une émotion négative (colère, tristesse, dégoût, honte, déception, peur...), **dépose-la, froisse-la, jette-la**, ou **déchire-la** dans ta boîte à émotions afin de t'en **libérer**.

DIFFÉRENTES FAÇONS D'EXPRIMER TON ÉMOTION :

- Choisis une feuille d'une couleur qui correspond à ton émotion.
- Ecris/dessine ce que tu ressens sur une feuille.
- Choisis un pompon (...) de la couleur qui correspond à ton émotion en pensant à ce que tu ressens.

Si tu en as besoin, tu peux aussi en discuter avec ton enseignant(e).

Cet exercice permet à l'enfant de se défouler durant quelques instants et de canaliser ses émotions. L'enfant devient plus calme et apaisé.

Consigne simple - Saute sur place.

Consigne enrichie - **Saute** de la façon qui te plait (comme un lapin, debout, sur une jambe ...) pour te **calmer** et **libérer** les tensions.

Le temps sera défini par ton enseignant(e).

Le massage de son propre corps va permettre à l'enfant de relâcher chacune des parties de celui-ci. En allant de la tête aux pieds, l'enfant va ressentir la continuité de son corps et les tensions vont disparaître graduellement.

Ce massage offre une détente, une réduction des tensions et instaure un sentiment de bien-être.

Consigne simple - Masse-toi en faisant des petits ronds.

Consigne enrichie - Commence par masser le haut de ta **tête** et tes **joues**. Continue le mouvement sur tes **épaules**, descends le long de tes **bras** jusqu'à tes **doigts**.

Enfin, poursuis le massage en haut de tes **jambes** jusqu'à tes **pieds**.

Cette séance d'écoute va permettre à l'enfant de s'évader et de mentaliser des moments ou des actions qui vont lui procurer un sentiment de bien-être et un retour au calme.

Lors de cette histoire, l'enfant sera transporté dans sa bulle afin de ressentir progressivement le calme, la douceur et la paix autour de lui.

Consigne simple - Ecoute les consignes et détends-toi.

Consigne enrichie - Assieds-toi confortablement, **ferme les yeux**, **écoute** ta respiration et la voix de l'enseignant(e) ...

Léger-légère comme une bulle

Ferme les yeux et écoute ce que je vais te raconter ...

Imagine que tu es dans une bulle. Une bulle toute ronde, dans la couleur que tu préfères ; blanche, bleue, verte ...

Imagine que tu es installé(e) confortablement dans cette jolie bulle...

Elle est toute douce comme de la mousse ...

Tu te sens bien dans cette bulle, tu te sens en sécurité. Tout doucement, cette bulle va s'envoler dans le ciel.

Elle te transporte au-dessus des toits des maisons. Ces maisons deviennent de plus en plus petites... Tu te sens léger(ère), comme une plume dans ta petite bulle toute douce ...

Depuis le ciel, tu peux peut-être voir, ta maison, ton jardin, ta rue, ton école... Tu entends les oiseaux chanter... le vent souffle légèrement ...

Tu te sens bien, calme et détendu(e)... Tu te sens léger(ère), comme une plume dans ta petite bulle toute douce ...

Tout doucement, ta bulle commence à descendre. Elle se rapproche de ton école, de ta maison, de l'herbe, du sol ...

Ton corps touche enfin le sol. Tu ressens le bien-être qui rayonne dans tout ton corps après ce beau voyage dans le ciel.

Maintenant, prends trois grandes respirations et quand tu le sens, tu peux ouvrir les yeux, prêt(e) pour vivre de belles aventures.

QUI CONTACTER ?

Cet outil a été construit par le Centre Psycho-Médico-Social provincial-Charleroi 2
Rue de la Régence 19 – 6000 Charleroi | cpmsprovcharleroi2@hainaut.be | 071/236.270

Les agents responsables
Elisa ANTICO, auxiliaire logopédique,
Florence CALLARI, conseillère psycho-pédagogique,
Justine PINEDO JIMENEZ, auxiliaire logopédique,
Mélanie VANHULST, auxiliaire logopédique,

La direction
Sophie PIRET

En partenariat avec l'équipe Prévention et Promotion de la Santé mentale du CPAS de Charleroi.

En collaboration avec des équipes pédagogiques des écoles de la Ville de Charleroi.