

Proposition spirituelle des Colibris

1- Rappels des objectifs généraux de la proposition spirituelle des EDLN

La proposition spirituelle dans son ensemble et dans toutes les tranches d'âges a pour objectif de permettre aux jeunes de développer trois qualités essentielles :

- ✓ **La pleine présence** : apprendre à être présent dans sa vie, présent au monde qui nous entoure, présent à l'autre, présent à soi, à son corps, à ses émotions. Méditer c'est écouter. C'est dans la mesure où l'on est présent, que l'on est vraiment à l'écoute et en lien avec la situation et que l'on peut y apporter une réponse adaptée. Ainsi dans l'entraînement à la présence, on découvre comment cultiver la pleine présence à la respiration, la pleine présence au corps et aux sensations physiques, la pleine présence dans les cinq sens. On apprend aussi comment retrouver un état de calme et de clarté lorsque l'esprit est très agité et confus. Enfin on apprend comment cultiver l'expérience directe sans partir dans l'interprétation et les commentaires du mental. Cette pleine présence ouverte et sans jugement est la base sans laquelle aucun développement intérieur ne peut se faire.
- ✓ **L'intelligence émotionnelle** : découvrir le monde des émotions, du stress, de la peur, apprendre à les reconnaître, à les nommer, à voir comment elles se manifestent dans le corps, à découvrir comment il est possible de ne pas les réprimer et de les exprimer sans être prisonnier de la réactivité. En résumé, apprendre à bien vivre ses émotions qui sont les énergies mêmes de la vie.
- ✓ **La bonté** : découvrir les qualités fondamentales du cœur : l'empathie, la bienveillance, la générosité, la gratitude, pour soi, pour autrui, pour la nature. La source de la disharmonie de notre monde moderne est la coupure de l'homme avec son cœur. Il est primordial de remettre le cœur au centre pour amorcer le cycle de guérison au niveau personnel comme au niveau global. C'est le cœur qui guérit, c'est le cœur qui rend heureux.



2- La pédagogie des temps spi

Objectifs pédagogiques : 3 thèmes et 9 objectifs

Les objectifs sont en lien avec les 3 thèmes communs à toutes les branches :

- ✓ le développement de la présence
- ✓ le développement de l'intelligence émotionnelle
- ✓ le développement des qualités du cœur

Pour chacun de ces thèmes, un certain nombre d'objectifs sont définis.

Au total 9 objectifs couvrent l'ensemble de la proposition Colibris.

Objectifs du Thème 1 : présence à soi, à l'autre et au monde	Objectifs du Thème 2 : Les émotions	Objectifs du Thème 3 : les qualités du cœur
Explorer les sensations corporelles (corps, respiration, battements du cœur)	Découvrir les émotions de base et comment elles se manifestent	S'ouvrir à la bienveillance naturelle envers l'autre (prendre soin de l'autre et comment ça fait de prendre soin de l'autre).
Explorer la nature au travers des 5 sens (les 5 sens, le minuscule et le géant et son positionnement)	Se connecter à sa météo intérieure	S'ouvrir à la gratitude
Explorer le corps en mouvement		S'ouvrir à l'appréciation et l'émerveillement du monde naturel
Apprendre à être dans un groupe (coordination, synchronisation, interconnexion, coopération)		

Approche pédagogique pour la branche Colibris : imaginaire et ludique

L'approche pédagogique de la branche Colibris s'appuie sur les deux approches les plus adaptées à cette tranche d'âge :

- l'appel à l'imaginaire et à tous les sentiments/émotions associés
- l'utilisation du ludique pour créer une dynamique et favoriser la réceptivité

Dans cette branche encore plus que les autres, on n'explique pas des concepts, on fait vivre des expériences. Tout concept abstrait du monde des adultes est plutôt à proscrire, en particulier les concepts reliés à la spiritualité.



Le cadre imaginaire : Cherespir et ses contes

Ne pas parler de temps spi

Pour embarquer les Colibris, la proposition est d'abord de **ne pas parler de temps spi** (contrairement aux autres branches). Le terme "temps spi" est un terme abstrait et inaccessible pour des si jeunes.

Le personnage imaginaire de Cherespir associé systématiquement au temps spi

L'approche va plutôt s'appuyer sur l'un des personnages imaginaires de la branche Colibris : Cherespir le grand (ou le vieux) sage, bleu. Cherespir va faire vivre un temps spi et éventuellement l'introduire au travers d'un conte en lien avec la thématique du temps spi proposé juste après.

La proposition est que le chef qui mène le temps se "déguise en Cherespir" : un foulard bleu, un bonnet bleu, une chemise bleue, un chapeau avec une plume bleue... Il peut avoir avec lui toute sorte d'instruments, d'accessoires, libre aux chefs d'être inspiré. Mais même si plusieurs chefs différents guident les temps spi, il est important qu'ils aient toujours le même accoutrement de Cherespir. Ainsi lorsque les enfants le voient, ils le reconnaissent tout de suite "c'est Cherespir!". Et ils savent qu'à chaque fois qu'ils voient Cherespir, c'est qu'il va leur raconter une histoire et leur faire vivre des expériences... Ils sont déjà embarqués dans le temps spi.

Il est bien que Cherespir puisse apparaître à un moment inattendu (par les enfants), créant une sorte de happening en sachant trouver le moment le plus propice en fonction des circonstances.

Au début d'une année, d'un camp ou lorsque nécessaire, Cherespir peut se présenter aux nouveaux Colibris qui arrivent dans la branche. Il peut interroger par exemple des jeunes qui l'ont déjà vu en leur demandant "est ce que quelqu'un sait qui je suis?"....



Utilisation d'un conte introductif et déroulement du temps spi

Le conte va permettre à la fois de poser les Colibris, de les mettre dans un état de réceptivité et d'ouverture, et d'introduire des notions en lien avec les temps spi présentés.

L'usage d'un conte est encouragé sans pour autant que cela soit obligatoire s'il est plus adapté de le faire sans conte pour différentes circonstances (temps ou autre). Voici une proposition de déroulement type de temps spi incluant un conte :

1. L'arrivée de Cherespir pour "embarquer" les Colibris
2. le conte proprement dit (optionnel) avec à une formule d'introduction et de conclusion (voir ci après)
3. les expériences de temps spi que va faire vivre Cherespir aux Colibris
4. un petit échange éventuel avec les enfants sur ce qu'ils ont vécu que ce soit au travers du conte ou de l'exercice
5. La clôture du temps spi - conte, remerciement

Annexe 3

L'introduction du conte

Un petit rituel du début, toujours le même, est utile pour faire entrer les Colibris dans l'écoute et qu'ils sachent qu'un conte va commencer. Voici à titre informatif une proposition de ce rituel d'ouverture (mais il est bien de faire ce que l'on sent, inventer, innover)

Cherespir dit :

"Cherespir une fois" : et tout le monde fait une grande respiration

Cherespir dit ensuite :

"Cherespir deux fois" : et de nouveau tout le monde fait une grande respiration

Cherespir dit encore :

"Cherespir trois fois" : et de nouveau tout le monde fait une grande respiration

Cherespir dit enfin :

"Le vent souffle, le soleil brille et les oiseaux chantent, ainsi une fois ai-je entendu cette histoire de mère nature..."

On peut également utiliser ces trois temps pour que les Colibris s'installent : 1 je choisis mon coin, 2 je m'installe, 3 je me tais.

La clôture du conte :

Après avoir terminé l'histoire, il est bien aussi d'introduire une formule de conclusion pour montrer que le conte imaginaire est terminé. Par exemple Cherespir peut dire:

"Le vent souffle, le soleil brille et les oiseaux chantent, c'est ainsi que j'ai entendu cette histoire de mère nature..."

Quelques références pour trouver des contes

Vous trouverez sur le centre de ressource un certain nombre de contes qui peuvent être utilisés (sans que cela ne soit limitatif)

<https://www.iletaitunehistoire.com>

<https://contes-valerie-bonenfant.fr>

<https://www.symbioses.be/pdf/104/dossier/Sy-104-18-19.pdf>

Conte fondateur du petit Colibri

Liste des animations en fonction des objectifs

La liste des animations ci-après n'est pas limitative. D'autres exercices peuvent être utilisés à partir du moment où ils servent l'objectif ciblé.

Quelle animation choisir ?

Pendant une année ou sur un camp, il y a 2 possibilités :

- ✓ soit faire au moins une animation pour chacun des 9 objectifs (en lien avec les 3 thèmes)
- ✓ soit mettre l'accent une année sur un thème particulier et sur un autre thème l'année d'après (ex. insister sur la présence et les sens la première année, les émotions et les qualités du coeur l'année 2)

Pour chaque période de temps spi, il est possible de faire une ou plusieurs animations en fonction du temps disponible, avec (encouragé) ou sans l'usage du conte.

L'exercice de météo intérieure peut être fait presque systématiquement en introduction des temps spi.

Il peut être utile d'avoir plusieurs animations préparées en réserve avant la journée afin de choisir sur le moment l'animation la plus appropriée en fonction des circonstances de l'instant (état des jeunes, météo, nature de l'environnement, etc...)

Annexe 3

Thème 1 : présence à soi, à l'autre et au monde

Explorer les sensations corporelles (corps, respiration, battements du coeur)	
Les battements du coeur	La nichée fabrique un ou plusieurs stéthoscope (un entonnoir raccordé à un petit tube souple en plastique) Chacun écoute le coeur au repos Puis on se met à bouger, à danser dans tous les sens Et de nouveau on écoute le coeur avec le stéthoscope (il bat plus vite plus fort) Puis on termine chacun essaye de sentir son coeur, et pendant une minute chacun compte le nombre de battements
Méditation de la grenouille	Cf. Eline Snel "Calme et Attentif comme une grenouille"
Auto massages et étirement des animaux	Tapote toi comme le gorille Etire toi comme le serpent
Explorer la nature au travers des 5 sens (les 5 sens, le minuscule et le géant et son positionnement) <i>PS : il existe de nombreuses variantes de jeux sensoriels que tu peux trouver sur internet.</i>	
Le parcours sensoriel	Prépare un parcours sensoriel avec une corde que les Colibris vont parcourir (boue, gravier, sable, etc...)
Kim Nature (observation)	Une douzaine d'échantillons naturels par équipe (brindilles, fleurs, feuilles d'arbres variées, coquille d'escargot, etc.) 1. On délimite un carré, par équipe, de 1m de côté dans lequel on a placé une douzaine d'échantillons naturels (avec les mêmes échantillons dans chaque carré). 2. Chaque équipe peut observer son carré pendant 2 minutes, puis part chercher dans la nature ce qu'ils ont observé (les échantillons mémorisés). 3. Dans une approche coopérative, valoriser le résultat de la somme des équipes (possibilité d'une étape intermédiaire : soutien/entraide entre équipes : échanges, trocs, ...) (possibilité aussi de faire ce jeu en nichée avec une somme d'objets dans un plus grand carré).
Ca sent quoi?	Fabrique des petits conteneurs destinés à recevoir des éléments naturels odorants (écorce d'orange, banane, thym, basilic, lavande, aiguilles de pin, terre humus, résine, fleur odorante, vanille de la cuisine...). Pour cela tu peux utiliser des pots de yaourts vides, dessus tu scotches du papier percé de plein de petits trous avec une aiguille. Et tu écris sous le pot le nom de ce que tu mets. Puis tu donnes à chaque Colibri une carte avec le nom d'une des substances contenues dans les pots de yaourts. Tu fais sentir à tout le monde un pot et tu demandes que celui qui a la carte la montre, et tu fais pareil pour tous les pots...

Annexe 3

<p>Retrouve la paire (toucher)</p>	<p>Prends un certain nombre d'éléments reconnaissables au toucher : pierres (il peut y en avoir des différentes pointues, rugueuses, rondes, etc...), des feuilles (crépues, douces, poilues, etc), des petites branches (branche de feuillus, de sapins). S'il n'y a pas assez d'éléments naturels, tu peux ajouter d'autres choses (un bouchon en liège, un lacet, une boule de coton, un bout d'éponge....). Met tout ça dans une boîte avec une petite ouverture (comme une boîte de mouchoirs). Etale de façon visible un double pour chacun des éléments présents dans la boîte.</p> <p>Propose à chaque Colibri de choisir un élément qu'il doit retrouver au toucher. Puis après ça tourne à un autre Colibri.</p>
<p>C'est dur ou c'est mou ? (toucher)</p>	<p>Le but est de faire toucher les éléments de la nature aux Colibris : feuilles, herbe, plantes, cailloux, terre, ... Qu'ils ressentent la matière et la diversité de textures qu'on peut trouver dans la nature.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. On donne une texture et son contraire à chaque Colibri en secret. Par exemple : doux / rugueux ... mou / dur ... fragile / solide ... souple / rigide ... 2. Le Colibri va chercher deux éléments qui correspondent 3. Chaque Colibri montre ensuite ses deux trouvailles et les autres doivent retrouver les adjectifs de textures correspondants
<p>Kim Goût</p>	<p>Ce jeu est communément appelé Kim goût et est très connu des animateurs. Le but est de retrouver les goûts des aliments goûtés et de retrouver parmi ces aliments ceux qui proviennent de la forêt et ceux qui n'en proviennent pas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En cercle, les Colibris ferment les yeux. On leur fait goûter un premier aliment. 2. Les Colibris rouvrent les yeux et notent sur un bout de papier leur réponse sans le dire aux autres. Pour des Colibris plus jeunes qui ne savent pas bien écrire, on peut avoir pré-écrit des petits papiers avec différents aliments. Les Colibris n'ont qu'à choisir le bout de papier correspondant et le mettre de côté. 3. On recommence à faire goûter les yeux fermés et à écrire les réponses. 4. Une fois que tous les aliments ont été goûtés, on demande aux Colibris de donner leur réponse, aliment par aliment en posant la question si selon eux c'est un aliment qui provient de la forêt ou si c'est un intrus. <p>Les aliments qui proviennent de la forêt : noisettes, champignons (à cuire), noix, confiture de fraise, crème de châtaignes, etc. Attention aux allergies.</p> <p>Les intrus : fromage, pâtes (à cuire), bonbons, riz (à cuire), chocolat, salade, etc.</p>
<p>Les odeurs de la forêt</p>	<p>Les Colibris adorent ce jeu où il écraser des éléments et reconnaître. Souvent ça sent très bizarre ! Attention aux allergies ou aux odeurs trop fortes qui peuvent gêner.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. On donne à chaque Colibri un petit pot en verre et un bout de bois ou une cuiller pour écraser. 2. Chacun tout seul part à la recherche d'un élément de la nature, une feuille, un brin d'herbe, une fleur tombée, de la terre, etc. sans dire aux autres ce que c'est et l'écrase un peu dans le petit pot 3. On récupère tous les petits pots sans les montrer aux autres et on assoit les Colibris en cercle 4. On fait sentir un premier pot à chaque Colibri les yeux fermés puis ensemble ils doivent trouver la réponse, et ainsi de suite jusqu'au dernier pot. <p>Il ne faut pas hésiter à dire aux Colibris lorsque le pot sent un peu fort pour qu'ils fassent attention !</p>

<p>Béret des oiseaux</p>	<p>En préliminaire : avoir identifié quelques noms d'oiseaux clairs avec les Colibris</p> <p>Ce jeu est inspiré du jeu du béret en animation. Mais avec des sons d'oiseaux ! Ce jeu se fait <u>après une activité de reconnaissance de sons d'oiseaux</u>, lorsque les Colibris connaissent déjà quelques sons. Il faut aussi avoir à disposition les enregistrements sonores de ces sons d'oiseaux. On les trouve facilement sur internet.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. On divise les Colibris en deux groupes. 2. On donne à chaque membre un nom d'oiseau. Les noms doivent être les mêmes dans chaque équipe. 3. On dispose au milieu un tissu ou un chapeau par exemple. 4. Pour appeler, on lance un son d'oiseau. 5. Lorsque le Colibri dans chaque groupe reconnaît le son correspondant à son nom d'oiseau il court pour attraper le chapeau et revenir dans son équipe 6. On arrête quand on voit que les Colibris ont bien compris ou qu'ils commencent à se lasser.
<p>Les animaux sont passés par là</p>	<p>Essayer de repérer toutes les traces et indices d'animaux dans le paysage :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ traces sur le sol ✓ sons ✓ fientes et pelotes ✓ plumes ou poils ✓ reste d'animaux mangés ✓ trous de vers dans les arbres ou galles ✓ habitats <p>Ce jeu peut être fait lors d'une balade ou demande chaque indice à une équipe. Attention on ne touche pas les fientes et on ne met rien à la bouche et on se lave les mains ensuite !!!</p>
<p>Explorer le corps en mouvement</p>	
<p>Suit le tambour</p>	<p>ça secoue : on fait semblant de se coller la plante des pieds au sol, et on fait bouger le corps au son du tambour (lent, rapide, doux, fort, les enfants doivent suivre) sans décoller les pieds, puis temps calme.</p>
<p>L'éveil du Colibris</p>	<p>Cherespir invite les Colibris à s'installer en cercle ou non dans un "nid" préparé au préalable (tapi de feuilles mortes & branches, couvertures, paille...).</p> <p>Cherespir guide les étapes (parole et geste) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les Colibris sont accroupis, recroquevillés, yeux fermés, en forme d'oeuf. Cherespir indique par étapes : Le bébé colibri grossi (le dos gonfle, les bras s'écartent doucement, la tête se relève) - L'oeuf se casse et son bec sort (lever la tête) - Il renifle l'air - Il écarquille les yeux - sort ses petites ailes l'une après l'autre et les étirent vers le ciel - Il pousse sur ses pattes pour sortir de l'oeuf. 2. Puis le Colibri grandi en déployant ses ailes - agite les bras - Se tapote rapidement les pattes, les cuisses, la poitrine, le visage et le crâne. - Il s'étire vers le ciel. 3. Assis dans le nid le Colibri apprend à siffler. - Il remplit ses poumons.- son ventre gonfle . - Il sent l'air qui sort par son bec pour siffler (on peut utiliser de petite flûtes, tubes à sons, bouteilles pour faire un son...). 4. Cherespir dit : Il est temps de sortir du nid pour explorer le monde en volant - Les Colibris sautillent hors du nid agitant leur ailes (bras). 5. Cherespir dit : Ho ! il y a quelque chose par terre : Caillou ? Fourmis ? Ho ! et le ciel ? 6. Cherespir dit : Les Colibris viennent se réchauffer dans le nid, les uns contre les autres tous blottis ! On écoute les sons ! Cherespir dit : Comment se sent le Colibri, on est bien là ? <p>Finir par s'asseoir et partager sur les sensations en posant des questions comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est ce que vous avez aimé ? • Vous avez senti l'air du sifflement ? • Les pattes, les ailes du colibri qui s'agitaient ? • Qu'avez vous vu en explorant le monde ? • C'était comment quand nous étions blottis ?

Yoga	<ul style="list-style-type: none"> le paon : s'asseoir (en tailleur, en demi-lotus ou en lotus complet). Comme l'oiseau, on se pavane en respirant, en levant lentement les 2 bras sur les côtés en inspirant lentement jusqu'à ce que les mains se rejoignent au dessus de la tête. Le paon referme alors son plumage : les mains descendent doucement sur les côtés en expirant. le papillon : assis les jambes allongés, on forme les ailes du papillon en joignant les pieds et en les rapprochant le plus de soi. On entrelace ses doigts et on place les paumes sur les orteils, en gardant la colonne vertébrale la plus droite possible. On respire profondément, puis on agite les ailes du papillon (les jambes de haut en bas) nombreuses ressources sur youtube, ex : ludique : enchaînement comme si on était à la plage : https://youtu.be/qt_mLlfKuw4?t=382 (nettoyer les nuages, faire le soleil, creuser le sable, faire le coquillage, faire le crabe) ; explications postures très complètes : https://youtu.be/YXUuyIMgK4Q (archer; grenouille; pinguoin)
L'algue et le courant marin	<p>S'assurer que les Colibris connaissent les algues et les courants marins, sinon expliquer. Les inviter à se mettre par paire. L'un jouera le courant marin, l'autre l'algue.</p> <p>Debout face à face, le courant prend les mains de l'algue. Il va bouger celles-ci en douceur dans différentes directions selon son envie, en respectant les possibilités du corps de l'autre, qui est fixé au sol, comme l'algue. L'algue "suit" le courant marin : l'enfant sent et suit le mouvement proposé par le courant avec son corps : il peut se mettre sur la pointe des pieds, s'accroupir, tourner à droite comme à gauche selon où le courant le mène : la seule règle : les pieds restent au sol.</p> <p>Possibilité d'introduire avec Cherespir :</p> <p><i>Cherespir propose aux Colibris de leur faire vivre les fonds marins. Il "transforme" les Colibris : certains en algues, certains en courant marin, en expliquant ce qu'est une algue, ce qu'est un courant marin. Après quelques minutes, les algues sont transformées en courants marins et inversement.</i></p>
Apprendre à être dans un groupe (coordination, synchronisation, interconnexion, coopération)	
Jeu des cordes	https://youtu.be/yaPkVA2J_gY

Thème 2 : L'intelligence émotionnelle

Découvrir les émotions de base et comment elles se manifestent	
Contes et échange	Commencer par aborder les émotions les plus simples : joie, tristesse, colère, peur etc...Lire un conte pour introduire une émotion après dans la discussion (cf. contes de référence) : c'est quoi cette émotion, comment on est quand on la vit ? Est-ce qu'elle se sent dans le corps et où ? Qu'est-ce qu'on fait quand on la vit ? Est-ce que les animaux aussi vivent les émotions ? Est-ce que c'est utile d'en parler ? Est-ce toujours mal de se mettre en colère ? Quand est-ce que tes parents se mettent en colère ?
Raconte une histoire	Choisis une émotion parmi les principales (joie, tristesse, colère, peur etc...). Demande si quelqu'un veut raconter une histoire qu'il a vécu en lien avec cette émotion. Si les Colibis ne parlent pas, tu peux interroger les chefs présents ! Après, vous pouvez échanger avec des questions comme ci-dessus.
Se connecter à sa météo intérieure	
Pouce	Chacun oriente son pouce (levé, horizontal, en bas) en fonction des questions : qui est fatigué, qui a faim, qui s'ennuie, etc...
La météo nature	Aller chercher quelque-chose dans la nature qui illustre le mieux notre état intérieur du moment et donner à chacun la possibilité de le présenter.

Thème 3 : Les qualités du cœur

La bienveillance	
<p><i>Sur le thème de la bienveillance, un livre ressource très utile pour mener les échanges avec les enfants : "As-tu rempli un seau aujourd'hui" (de Carol Mc Loud)</i></p>	
<p>Mission bienveillance</p>	<p>Chacun tire au sort une mission bienveillance (Exercice bien adapté à un mini camp de plusieurs jours... pour une journée seulement, on peut faire un tri préalable des missions...)</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; border: 1px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">① Complimente 5 personnes que tu aimes</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">② Ramasse des déchets dans la rue pour les jeter</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">③ Écris une lettre à un.e de tes ami.e.s ou frères/sœurs</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">④ Réserve toi 30 minutes pour faire quelque chose que tu aimes</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid purple; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑤ Donne des jouets inutilisés à des associations</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid pink; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑥ Fais la liste de 8 de tes qualités</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightgreen; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑦ Prépare le dîner ou aide tes parents à le faire</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑧ Souris à 5 personnes que tu ne connais pas</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightorange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑨ Offre une fleur à quelqu'un que tu apprécies et qui ne le sait pas</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightpurple; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑩ Parle à quelqu'un qui a l'air isolé/ seul</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightpink; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑪ Aide une personne âgée qui en a besoin</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightyellow; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑫ Exprime ta gratitude chaque fois que tu la ressens</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightcyan; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑬ Fais la liste de ce que aimes dans ton corps/ ton physique</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmagenta; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑭ Passe une journée sans écran</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightteal; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑮ Demande à quelqu'un qui est triste ce qui ne va pas</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightcoral; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑯ Défends quelqu'un qui est embêté par d'autres</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightlavender; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑰ Propose de rendre service à quelqu'un</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightslategray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑱ Fais un câlin aux personnes que tu aimes</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightsteelblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑲ Présente tes excuses à quelqu'un que tu as blessé</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightgoldenrod; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">⑳ Encourage quelqu'un qui a des difficultés pour faire quelque chose</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightplum; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉑ Appelle quelqu'un que tu n'as pas vu depuis longtemps</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmediumslateblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉒ Fais les tâches ou corvées ménagères d'un.e autre</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmediumslateblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉓ Cuisine un gâteau à partager pour le goûter</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmediumslateblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉔ Offre quelque chose à quelqu'un dans le besoin</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmediumslateblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉕ Partage un souvenir agréable avec une personne de ton entourage</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmediumslateblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉖ Donne une preuve d'amitié à trois personnes que tu connais peu</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmediumslateblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉗ Propose un massage à quelqu'un</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmediumslateblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉘ Écris un mot gentil anonyme et laisse le pour que la personne le trouve</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmediumslateblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉙ Range quelque chose qui n'est à sa place</div> <div style="width: 15%; border: 1px solid lightmediumslateblue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">㉚ Invente une chanson/ un spectacle pour ta famille</div> <div style="width: 100%; border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;">⑳① Observe un animal dehors et prends en soin s'il en a besoin</div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small; transform: rotate(90deg);">apprendreduque.fr</p>
<p>Contes et échange</p>	<p>Lire un conte faisant apparaître de la bienveillance (comme le conte du Colibri) et mener un échange avec les Colibris. Exemple de questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • c'est quoi la bienveillance ? • qui a déjà été bienveillant avec quelqu'un ou un animal (faire raconter l'histoire). Qu'est que ce ça a fait à l'autre ? Qu'est-ce que ça t'a fait à toi d'être bienveillant ? • ...
<p>Mission de bienveillance 2</p>	<p>> Histoire : " As-tu rempli un seau aujourd'hui"</p> <p>Question posée aux Colibris :</p> <p>-> Comment pouvez-vous remplir le seau de quelqu'un ?</p> <p>-> Que pourrais-tu faire pour remplir le seau de quelqu'un jusqu'à la prochaine sortie ? »</p> <p>(On commence par quelque chose de facile) :</p> <p>*On écrit ce que le Colibri nous dit sur un papier qu'on lui remet.</p> <p>Ce sera sa mission pour la prochaine sortie</p> <p>On peut fabriquer un petit objet symbolique à emmener qui représente cette mission : petit pendentif simple où la mission est écrite dessus ou représentée par un dessin.</p> <p>As-tu pu faire ta mission ? Quelles étaient les difficultés ? Qu'est ce qui s'est passé ? Qu'as-tu ressenti</p>
<p>Le jeu de la cacahouète</p>	<p>Chacun pendant le camp ou la journée doit faire un petit cadeau qui peut être immatériel, le plus discrètement possible, à un autre membre de la nichée (que l'on appelle sa 'cacahouète'). Une façon de faire est que chacun tire au sort un nom pour trouver sa cacahouète. Celui qui offre est</p>

Annexe 3

	<p>“le gorille”. Le but est qu'en tant que gorille, on ne soit pas identifié par sa cacahuète, tout en lui offrant le plus de cadeaux possibles...</p>
Aide des animaux	<p>Faire une action de bienveillance envers les animaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visiter un centre d'accueil d'animaux avec la nichée (Refuge, spa...) • Fabriquer un nichoir à oiseaux (lpo) • Nourrir des animaux (à condition de leur donner ce qui est bon pour eux, ex. pas de pain aux canards, pas de graisse aux oiseaux, se renseigner avant...)
Acte de générosité vers d'autres personnes	<p>Exemple : maison de retraite Echanger sur les personnes âgées avec les enfants. Éventuellement évoquer le sentiment de gratitude que nous pouvons avoir envers elle : "si nous sommes là c'est grâce à elles et à ce qu'elles nous ont transmis...etc." (conscience de tout ce qui nous a amené à ce que nous avons aujourd'hui) ==>Préparer une petite action : faire un petit spectacle sommaire (chanter des chansons) ou faire des dessins à envoyer aux personnes âgées.</p>
Exprimer sa bienveillance envers un proche et soi-même	<p>On fait un dessin avec un mot gentil (écrit avec l'aide d'un adulte) destiné à une personne pour laquelle on veut “remplir un seau”. On se fait aussi un dessin avec un mot gentil destiné à soi-même (avec l'aide d'un adulte). L'adulte garde ce 2e dessin et le remettra à l'enfant à une sortie ultérieure :il pourra expérimenter la sensation d'être bienveillant envers lui même</p>
Conte du Colibris	Solidarité, chacun sa part
La gratitude	
D'où ça vient	Manger quelque chose par exemple un raisin sec, et réfléchir tout ce que l'on peut remercier qui nous permet d'avoir ce raisin sec dans la main) : hommes, nature et élément
Contes et échange	<p>Lire un conte faisant apparaître de la gratitude et mener un échange avec les enfants. Exemple de questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • qu'est-ce que ça nous fait quand on nous dit merci ? • à quoi ça sert de dire merci ? • ...
Prendre conscience de la bienveillance des autres	<p>Histoire : " as-tu rempli un seau aujourd'hui" « Est ce que vous vous rappelez un moment où quelqu'un a rempli votre seau ? » « Qu'est-ce que vous avez ressenti ? » "Fermez les yeux et pensez à ce moment...et maintenant pensez que vous lui dites merci avec votre cœur, et que vous envoyez ce merci vers elle » « Votre prochaine mission sera de bien faire attention à toutes les fois où qqn remplit votre seau ». » Cela peut être des choses toutes petites ou grande » ==> On peut faire un pendentif représentant cette mission pour la prochaine fois.</p>
Merci à la nature	<p>Le chef propose un élément de la nature. Avec la nichée on essaye de réfléchir tout ce qu'on peut dire merci à cet élément :</p> <p>Exemple soleil : chaleur, lumière, énergie l'oiseau : parce qu'il chante bien, parce qu'il est beau... la terre : pour nous soutenir, nous nourrir... l'arbre : l'oxygène, l'ombre, les fruits, s'adosser, etc... la pluie : l'eau, les abeilles : miel, pollinise, etc... fourmis et les vers: elles servent à manger pour les oiseaux (tout est interdépendant), entre autres etc...</p>

Annexe 3

L'émerveillement, appréciation de la beauté du monde naturel	
Trouver les pépites	La nature est remplie de pépites d'or pour qui sait les trouver. Chacun va se promener cherche quelque chose qu'il trouve joli autour de lui dans la nature (le ciel, un arbre, un insecte, etc...) puis la nichée se rassemble et ceux qui le veulent disent ce qu'ils ont trouvé joli et pourquoi.
Land Art (un serpent de feuilles mortes)	Ramassez plein de feuilles mortes de toutes les couleurs, puis cherchez un espace suffisamment grand pour pouvoir réaliser votre serpent. Vous pouvez utiliser d'autres matériaux naturels pour les yeux ou la langue du serpent.
Mandala nature	Ramassez plein d'éléments naturels et classez-les par couleurs ou formes. Trouvez ensuite un espace suffisamment grand pour pouvoir tracer dans la terre avec un bâton plusieurs cercles successifs du plus petit au plus grand. Puis disposez les éléments naturels en réfléchissant à leur couleur, forme, texture
La balle	En cercle, on s'envoie une balle. Celui qui l'a reçoit doit dire quelque chose qu'il a aimé aujourd'hui dans la nature (et/ou autre question variante) quelque chose qu'il aimerait bien voir un jour

