



Éclaireuses · Éclaireurs de la Nature

— Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience —

Propositions des Temps Spi

Qualité	Thématique	Intitulé	Branches	Durée	Expérience
Présence à soi, à l'autre et au monde	Explorer les sensations corporelles (corps, respiration, battements du coeur) et se calmer	Les battements du coeur	Colibris, Voyageurs		
		Méditation de la grenouille	Colibris, Voyageurs		
		Balayage corporel	Voyageurs, Vaillants, pio		
		Auto massages des animaux	Colibris, Voyageurs		
		La forêt intérieure	Voyageurs		
	Explorer la nature au travers des 5 sens (les 5 sens, le minuscule et le géant et son positionnement)	Es-tu présent ?	Voyageurs, Vaillants		
		Kim Nature	Colibris, Voyageurs		
		Ça sent quoi ?	Colibris, Voyageurs		
		Le raisin sec	Voyageurs, Vaillants		
		Retrouve la paire	Colibris, Voyageurs		
		C'est dur ou c'est mou ?	Colibris, Voyageurs		
		Kim Goût	Colibris, Voyageurs		

		Radio Nature	Voyageurs, vaillants		
		Les odeurs de la forêt	Colibris, Voyageurs		
		Trouve la main	Colibris, Voyageurs, vaillant		
		Les animaux sont passés par là	Colibris, Voyageurs		
		Les carrés nature	Voyageurs		
		Arbre mon ami	Voyageurs, vaillant		
		Le fil d'ariane - parcours sensoriel	Colibris, Voyageurs		
	Explorer le corps en mouvement	Les 3 marches	Voyageurs, Vaillants, pionniers		
		Le tambour	Colibris, Voyageurs		
		Yoga			
		L'algue et le courant marin	Colibris, Voyageurs, Vaillants		
		Le prédateur silencieux			
		Le verre à ras bord	Voyageurs,		
Apprendre à être dans un groupe (coordination, synchronisation, interconnexion, coopération)	Jeu des cordes	Colibris			

L'intelligence émotionnelle	Découvrir les émotions de base et comment elles se manifestent	Contes et échanges	Colibris, Voyageurs		
		Souvenez-vous d'un moment...	Voyageurs		
		Raconte une histoire	Colibris, Voyageurs		
		Que ressent-il ?	Voyageurs		
		Le théâtre des émotions	Voyageurs, Vaillants		
	Se connecter à sa météo intérieure	Pouce	Colibris, Voyageurs		
		Météo nature	Colibris, Voyageurs		
	Bien vivre ses émotions	Compost aux émotions	Voyageurs, Vaillants		
		Rétroaction corps-cerveau	Voyageurs		
	Les qualités du coeur	La bienveillance	Mission bienveillance	Colibris, Voyageurs	
Le seau - partie 1			Colibris, Voyageurs		
La cacahuète			Colibris, Voyageurs		
Aide des animaux			Colibris		
Acte de générosité vers d'autres personnes					
Le dessin			Colibris, Voyageurs		
Conte du Colibri			Colibris, Voyageurs		

		L'arbre aux souhaits	Voyageurs, Vaillants		
	La gratitude	D'où ça vient	Colibris, Voyageurs		
		Contes et échange	Colibris, Voyageurs		
		Le seau - partie 2	Colibris, Voyageurs		
		Merci à la nature	Colibris, Voyageurs		
		Merci les filles, merci les garçons			
		Le cadeau magique	Voyageurs, Vaillants		
		Cercle de gratitude	Voyageurs		
	L'émerveillement, appréciation de la beauté du monde naturel	Les pépites	Colibris, Voyageurs		
		Land Art - le serpent de feuilles mortes	Colibris, Voyageurs		
		Mandala nature	Colibris, Voyageurs		
		La balle	Colibris, Voyageurs		
		Immersion	Voyageurs		

Aide des animaux

Qualité : les qualités du coeur, bien vivre ses émotions

Thématique : La bienveillance

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : fort

- Nécessite du matériel spécifique : matériel pour s'occuper des animaux**
- Nécessite une préparation préalable : repérage des activités possibles**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : explorer sa relation avec les animaux

Préparation :

Ce temps spi se vit dans une ferme ou un centre d'accueil d'animaux. Dans un premier temps, on apprendra à l'aide du fermier ou du référent du centre à faire une action simple pour s'occuper d'un des animaux présents.

Exercice :

Ensuite, par petits groupes, les jeunes iront s'occuper des animaux. On leur demandera de

- ne pas parler entre eux mais privilégier le contact avec l'animal
- d'observer l'animal et son environnement. De faire attention à l'animal mais aussi à l'odeur de l'endroit, à la lumière, etc.
- de faire attention aux émotions que provoque le contact avec l'animal.

Retour :

On fait un cercle de parole et on échange sur son expérience. Le contact avec des animaux est souvent révélateur et peut provoquer diverses émotions. Certain.e.s peuvent éprouver de la tendresse, de la peur (gros animaux), du dégoût (odeurs), de l'émerveillement (beauté) ou de la tristesse mais il n'y a pas de mauvaise réponse.

L'algue et le courant marin

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer le corps en mouvement

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

S'assurer que les enfants connaissent les algues et les courants marins, sinon demander à un voyageur qui sait d'expliquer.

Les inviter à se mettre par paire. L'un jouera le courant marin, l'autre l'algue. Mimer avec un autre chef si besoin.

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 fait attention aux sensations dans ses muscles, ses membres, son corps.

Le "courant" 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.

Après quelques minutes, les algues sont transformées en courants marins et inversement.

Les animaux sont passés par là

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens

Durée : 25 minutes

Niveau d'expérimentation : moyen

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectifs : Développer la capacité d'observation et l'attention au monde extérieur.

Ce temps spi est adapté dans le cadre d'une rando ou d'une expo

Préparation : Repérer d'un endroit fréquenté par les animaux.

Matériel : bol de méditation ou sifflet pour les animateurs,
un petit carnet et un crayon de papier pour chaque groupe d'enfant

On divise les enfants en petits groupes de 2-3 et on leur propose d'aller chercher des indices laissés par les animaux : empreintes, nid d'oiseau, fiente, crottes et pelotes, reste d'animaux mangés, trou de vers, fourmilières.

Au coup de bol, chaque groupe s'éloigne sans bruit, à l'affût puis repère des traces de vie. Ils prennent le temps d'observer, d'échanger à voix basse et de dessiner ce qu'ils voient (le dessin est ici utilisé comme moyen de focaliser l'attention des jeunes)

Au bout de 15 min, un second coup de bol les rappelle. On se met en cercle et chaque groupe raconte ce qu'il a vu / dessiné. Ce qu'on a ressenti en trouvant ces indices.

On fait un temps de silence, on reste le plus immobile possible et on imagine toute cette vie autour de nous. On essaie de se "fondre dans le paysage" en faisant attention autour.

Fin du temps.

Précautions particulières : on ne touche pas les fientes et on ne met rien à la bouche et on se lave les mains ensuite !!!

L'arbre aux souhaits

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La bienveillance

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : haut

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : apprendre à souhaiter le bien à une autre personne ou plus largement.

Ce temps spi est adapté à un camp ou un WE. Il doit se dérouler dans un lieu où les enfants séjournent pendant un peu de temps. Il faut avoir le temps de préparer et de ne pas se précipiter.

Préparation : avec un groupe d'enfants volontaires, on choisit un lieu, un arbre ou un arbuste pour le temps spi. On veillera à ce que les branches soient assez basses pour que les enfants puissent y accrocher un papier. L'arbre doit donner sur un plat qui permette aux enfants de s'asseoir devant ou autour. On peut accrocher à l'arbre un ou deux drapeaux de prières pour symboliser les qualités de la Nature. Vérifier que la météo soit favorable.

On préparera une série de petits papiers et de cordons de fils prêts à être accrochés à l'arbre?

L'expérience

On rassemble les enfants, les fait asseoir en rond et on anime un temps de présence au corps (sensation du contact avec le sol, souffle)

On élargit à l'environnement immédiat, puis plus lointain. Son, vue.

On ferme les yeux et on imagine nos proches puis le reste du monde. Dans cette introspection, on demande aux enfants de choisir silencieusement une personne (leur parents par ex), un animal, ou tout autre chose pour laquelle ils ont envie de faire un souhait, de santé, de paix, de beauté et d'harmonie.

On distribue un morceau de papier sur lequel chaque enfant peut écrire ou dessiner son souhait. Chaque enfant va accrocher son souhait à l'arbre.

Quand le dernier souhait est accroché, on se tient tous la main en regardant l'arbre à souhait et on sourit à l'arbre et à ses voisins. On peut prononcer une phrase comme "*puissent ces souhaits se réaliser pour le bien de tout vivant*". On reste un instant ensemble et on est attentif aux sensations corporelles que ce moment crée.

Arbre mon ami

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : moyen

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : présence et attention par le toucher et ou l'odorat

Les enfants se mettent par deux. Chacun son tour, ils prendront le rôle de l'aveugle et du guide.

Le guide choisit un arbre secrètement. L'autre enfant (l'aveugle) est masqué. Le guide emmène alors l'aveugle vers cet arbre. L'aveugle peut sentir, toucher, écouter, enlacer l'arbre. Lorsque l'aveugle a bien fait connaissance avec l'arbre, le guide le ramène au point de départ.

Ensuite, l'aveugle est démasqué et il doit retrouver son chemin et identifier l'arbre en question.

Puis on intervertit les rôles.

Option : on peut proposer ce jeu aux duos parents-enfants.

Les auto massages des animaux

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : le corps en mouvement

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

Objectif :

C'est un exercice d'automassages qui fonctionne bien au réveil, pour stimuler les sensations corporelles

On demande aux jeunes de s'écarter les uns des autres et de se mettre debout les pieds écartés de la largeur des hanches.

La toilette du chat : on s'imagine être un chat et on se frotte vigoureusement les jambes, le ventre, le dos, les bras et on finit par la tête, les cheveux et le visage. Une fois qu'on a fini on ferme les yeux 30s et on est attentif aux sensations de son corps. Est-ce chaud, froid, suis-je détendu ? énergisé ? Ne réponds pas. Juste soit attentif !

Les baffes du canard : on s'imagine qu'il fait un froid de canard. On se tapote partout du plat de la main. on enchaîne jambes, articulation, dos, poitrine, bras, et on finit par le crâne. Chacun à son rythme. Une fois fini. On ferme les yeux, respire et on est attentif à son corps, ses muscles.

Les coups de poing du gorille : on s'imagine être un gorille bien musclé et fort. Tellement fort qu'on se donne des petits coups de poing sur les os pour les faire vibrer. Là encore, on enchaîne jambes, articulation, dos, poitrine, bras, et on finit par le crâne. Chacun à son rythme. Une fois fini. On ferme les yeux, respire et on est attentif à son corps, ses muscles.

On finit l'étirement du serpent : on serre les jambes et les bras et on fait des mouvements d'ondulation souples qui font bouger tout le corps.

Balayage corporel

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer les sensations corporelles (corps, respiration, battements du coeur)

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : intermédiaire

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Les enfants s'installent confortablement sur le dos. Les yeux ouverts ou fermés.

On leur propose de ressentir leur corps sans chercher forcément à changer ce qui pourrait être désagréable (ça gratte, ça pique, etc.).

On commence par leur demander de penser à leur pied droit, comment il se pose sur le sol, s'il est lourd ou léger puis les pensées remontent tout doucement le long de la jambe droite, en passant par le genou, jusque dans la fesse. Elle est aussi posée sur le sol. On peut sentir le contact du corps et du sol. S'il y a un petit caillou, ça va piquer. Mais ce n'est pas horrible non plus. On se rend compte qu'on peut rester comme ça.

On propose le même trajet du côté gauche. La voix guide les pensées et il ne faut pas faire de trop longues pauses pour ne pas perdre leur attention.

On va ensuite porter leur attention sur leur ventre. On peut sentir des gargouillis (surtout après le repas) ou alors des grondements parce qu'on a faim. On ressent les vibrations que cela fait dans le corps, au-delà du ventre simplement.

On peut penser au creux du dos, qui ne touche pas le sol. Parfois ça tire un peu.

On sent la respiration qui gonfle et dégonfle les poumons.

On remonte l'attention vers la région du cœur. On peut ressentir son coeur qui bat. Les pulsations résonnent dans toute la cage thoracique.

On peut inviter les enfants à penser à leur main droite. Les doigts sont maintenant peut-être un peu engourdis, si on a été bien immobiles. On fait glisser les pensées le long du bras, en remontant le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras puis l'épaule.

On fait le même trajet dans le bras gauche.

L'attention se porte pour finir sur la nuque puis remonte vers la tête qui pèse sur le sol : on sent l'arrière du crâne appuyé par terre. C'est un peu désagréable ou alors, au contraire, on se sent bien relâché.

On pense à son visage et à nos muscles qui sont tous mous.

On essaie de rester encore immobiles quelques instants.

L'exercice est terminé. On peut laisser aux enfants le temps de se "réveiller" et de retrouver une position assise.

Variante :

On peut imaginer le parcours d'une petite fourmi qui se balade sur le corps et que l'on ressent là où elle passe.

La balle

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : L'émerveillement, appréciation de la beauté du monde naturel

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

On s'installe debout, en cercle, avec une balle.

La personne qui lance l'exercice pose une question et lance la balle à un-e autre participant-e. La personne qui reçoit la balle doit donner sa réponse puis envoyer la balle à quelqu'un d'autre. Ainsi de suite

- Qu'est-ce que tu as aimé aujourd'hui dans la nature ?
- Dis-nous quelque chose qu'il aimerait bien voir un jour
- etc.

Les battements du coeur

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer les sensations corporelles (corps, respiration, battements du coeur) et se calmer

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Préparation :

La tribu fabrique un ou plusieurs stéthoscope (en raccordant *un entonnoir* à un petit **tube souple en plastique**) :

<https://www.science.lu/fr/battements-du-coeur/construisez-votre-propre-stethoscope-ecoutez-votre-coeur-battre>

Séance :

On propose cet exercice après un temps calme. Les enfants sont assis.

Si les tuyaux des entonnoirs ne sont pas suffisamment longs, on demandera aux enfants de se mettre 2 par 2, pour écouter le coeur de son partenaire.

Étape 1 : Chacun·e écoute le coeur au repos : on pose l'entonnoir sur sa poitrine et on écoute en mettant l'extrémité du tuyau dans son oreille.

Étape 2 : On se met à bouger, à danser dans tous les sens pendant 2 ou 3 minutes.

Étape 3 : De nouveau, on écoute le coeur avec le stéthoscope.

On demande aux enfants ce qu'ils ont remarqué. *Il bat plus vite et plus fort.*

Étape 4 : On retrouve un peu de calme. Chacun·e s'assoit en posant ses mains sur son coeur. On essaie de le sentir battre. On peut proposer, pendant une minute, de compter le nombre de battements.

Trouve la main

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : présence à l'autre à travers le toucher

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : entrer en contact avec l'autre via le toucher des mains

On constitue de petits groupes de 5, 7 ou 9 personnes en nombre pair. Dans chaque groupe, toutes les personnes se mettent en cercle. Toutes ferment les yeux sauf une. Tout le monde doit garder le silence et tendre un bras vers l'avant.

GONG : les personnes tendent leur main pour toucher une autre main puis changent.

GONG : on arrête (en gardant les yeux fermés pour ceux qui les ont fermés).

GONG : la personne qui a les yeux ouverts fait guider les mains pour former de paires. Les mains se touchent sans se faire de mal.

GONG : tout le monde lâche les mains, ouvre les yeux et essaie de retrouver la main avec qui il a été appairé.

On rejoue en changeant de guide.

Note : on donnera des conseils de bienveillance et de douceur en demandant de ne pas faire mal (tordre les doigts, pincer, etc.)

La cacahuète

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La bienveillance

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : prendre soin des autres, renforcer la cohésion du groupe

Chacun·e écrit son prénom sur un morceau de papier et tous les coupons sont mis dans un chapeau.

On fait tourner le chapeau pour que toutes tirent un nom. On vérifie que ce n'est pas notre prénom ;)

Chacun·e pendant le camp ou la journée doit faire un petit cadeau, une attention, une délicatesse, le plus discrètement possible, au membre de la tribu qu'il a tiré au sort.

La personne qui offre est "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.

Le cadeau magique

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La gratitude

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Un enfant choisi est installé au centre du cercle formé par les autres membres de la tribu. Cet enfant ferme les yeux. Les autres viennent chacun leur tour lui chuchoter quelque chose de gentil à l'oreille, le remerciant pour une qualité qu'il a pu manifester ou déployer, un trait de caractère que tous apprécient, etc..

Les carrés nature

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

Nécessite du matériel spécifique

Nécessite une préparation préalable

Nécessite une participation orale

Objectif : à compléter

Préparation :

On délimite plusieurs carrés à l'aide de **4 bâtons plantés** dans le sol et une **ficelle** qui les relie.

On dispose des **éléments de nature** dans le carré : bouts de bois, herbes odorantes, cailloux, etc.

Séance :

On constitue des binômes : l'un va guider, l'autre aura un foulard sur les yeux.

On fait tourner l'aveugle sur lui-même pour le désorienter puis le guide l'emmène vers un des carrés. Avec ses mains, son nez, l'aveugle emmagasine le plus d'informations possibles sur ce carré.

Le guide ramène l'aveugle au point de départ, désorienté à nouveau l'aveugle avant de retirer le foulard.

L'aveugle doit maintenant retrouver le bon carré !

Option : le guide peut élever la difficulté en enchaînant 2 ou plusieurs carrés à retrouver par l'aveugle dans l'ordre !!!

Ça sent quoi?

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Préparation :

Cette préparation peut être réalisée par les chef-fe s mais cela peut aussi être proposé comme activité de travaux manuels. Cela permet d'organiser une activité de collecte d'éléments naturels et de se familiariser avec les odeurs qu'on essaiera par la suite de reconnaître "à l'aveugle".

Il faudra donc fabriquer des petits pots odorants : on peut récupérer des **pots de yaourts** vides, soigneusement nettoyés.

Récolter des **éléments naturels odorants** (écorce d'orange, banane, thym, basilic, lavande, aiguilles de pin, terre humus, résine, fleur odorante, vanille de la cuisine...).

Répartir les éléments dans les pots puis **scotcher** une feuille de papier sur chaque pot.

Avec une **aiguille**, percer plusieurs trous sur chaque pot. Écrire le nom du contenu sous les pots.

On pourra également préparer des cartes (**papier rigide**) avec le nom des éléments à découvrir.

Séance :

On s'installe ensuite en petit groupe et on essaie de reconnaître le contenu du pot. Chaque enfant, à tour de rôle, peut sentir le contenu. On partage ensuite nos idées ou alors on montre une des cartes avec le nom du contenu supposé. On peut sentir autant de fois que nécessaire.

Lorsque tout le monde est d'accord, on peut vérifier les réponses sous les pots.

Variante : on installe les enfants en cercle. On distribue les cartes à chacun. On fait circuler un des pots et on demande à l'enfant qui a la bonne carte de la montrer. On continue avec tous les pots.

Le cercle de gratitude

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La gratitude

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

On distribue un coupon de papier à chacun, avec un stylo.

Chaque participant·e pense à quelque chose ou quelqu'un·e qui le remplit de gratitude. Il écrit un merci de gratitude sur son morceau de papier, de façon anonyme.

On remet tous les papiers dans un sac puis chacun·e pioche un coupon au hasard et le lit à la tribu.

La texture

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens / toucher

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : porter attention au sens du toucher

On rassemble des objets avec différentes textures au centre du cercle, si possible des éléments de la nature. Objets que l'on recouvre d'une bâche.

Les enfants se mettent par deux. L'un d'eux ferme les yeux. Celui qui a les yeux ouverts est le guide. On découvre les objets.

Les guides tirent au hasard un papier sur lequel est décrit une texture et une courte explication. Exemple : *souple comme un brin d'herbe, doux comme du coton, etc.* Le guide chuchote la texture et l'explication au cobaye puis guide sa main vers les objets.

Le cobaye explore les objets avec le toucher. S'il trouve un objet dont la texture correspond à ce qu'on lui a décrit, il s'arrête. Il ouvre les yeux et regarde l'objet en silence

On échange les rôles en mélangeant ou changeant les objets et en tirant de nouveaux papiers.

On finit l'exercice par un cercle de parole où les enfants décrivent les sensations qu'ils ont perçues en touchant les objets.

Note : si l'on manque de temps, on peut chuchoter les explications à l'oreille des guides.

Compost aux émotions

Qualité : L'intelligence émotionnelle

Thématique : Bien vivre ses émotions

Durée : Non applicable

Niveau d'expérimentation : faible

Nécessite du matériel spécifique

Nécessite une préparation préalable

Nécessite une participation orale

Objectif : à compléter

Il ne s'agit pas d'un exercice "de groupe" à faire en tribu mais d'un outil auquel chacun·e peut avoir accès selon ses besoins.

Il s'agit d'un espace de nature à proximité du lieu de rencontre, lors d'une journée de groupe ou lors d'un camp, choisi idéalement par les jeunes eux-mêmes (une jolie clairière, un bel arbre, un beau rocher...).

Le lieu est présenté à la tribu comme étant accessible en permanence lorsqu'une émotion intense est vécue. C'est un lieu qui a la capacité d'accueillir les émotions de chacun, quelle que soit leur intensité, leur difficulté.

On peut s'y rendre seul ou avec un(e) ami(e) pour :

- "déposer" symboliquement ce qui est vécu, par un pierre, une feuille...
 - venir y exprimer une émotion :avec des mots, un chant, une danse...
 - venir se connecter à soi avec cette intensité émotionnelle (à l'écoute de son corps, de ses pensées..)
 - venir en parler avec un(e) ami(e)
-

Contes et émotions

Qualité : L'intelligence émotionnelle

Thématique : Découvrir les émotions de base et comment elles se manifestent

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : moyen/fort

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : ressentir des émotions à travers une histoire

Préparation : Il faut trouver ou inventer un conte qui permet d'aborder les émotions primaires simples : joie, tristesse, surprise/excitation, colère, peur, et dégoût. On doit ensuite soit l'apprendre par cœur, soit emporter un support (livre, photocopie) pour pouvoir le lire aux enfants.

Déroulé :

On place les jeunes assis en groupe. On dégage un espace devant les jeunes, la scène et on se place sur un des côtés de la scène.

On commence à lire l'histoire et au moment où un personnage ressent une émotion, on demande qui souhaite jouer le personnage ? Un jeune ou un co-chef se lève et mime l'émotion. On insiste pour que l'expression du visage soit accentuée, on fait parler le personnage. On déroule l'histoire avec les différents personnages et émotions.

Une fois l'histoire terminée, on pose des questions sur les émotions et les sensations associées : ex : quand vous avez joué la colère, est-ce que vous avez fermé les poings ? serré les dents ? Qu'est-ce qui s'est passé dans votre corps ?

Questions bonus pour approfondir :

- Est ce que les animaux aussi vivent les émotions ?
- Est-ce que c'est utile d'en parler ?
- A quelle situation de votre vie ce conte vous fait-il penser ?
- Est ce c'est toujours mal de se mettre en colère ?
- Quand tes parents se mettent-ils en colère ?

Conclusion :

Les émotions sont des réactions de notre corps à des situations vécues. Elle sont comme des signaux qui nous permettent de comprendre notre vie. Il est important de les écouter, de bien les vivre et de les reconnaître. Et pour les reconnaître, il faut être à l'écoute de son corps et de ses pensées.

Ressources :

1/ L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée apporte de nombreuses ressources. Gratuit en téléchargement sur :

<http://www.education-emotionnelle.com/wp-content/uploads/2012/08/L'éducation-émotionnelle-de-la-maternelle-au-lycée.pdf>

2/ Fournir une liste de contes

Variante 1 : Le conte du colibri

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La bienveillance

Exemples de questions :

- 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 ?

Variante 2 : avec la gratitude

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La gratitude

Exemples de questions :

- qu'est ce que ça nous fait quand on nous dit merci ?
 - à quoi ça sert de dire merci ?
-

Le dessin

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La bienveillance

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

On invite chaque enfant à penser à une personne qui lui est chère, que peut-être iel ne voit pas souvent. On lui propose de remplir son cœur avec l'émotion qu'iel lui inspire puis de lui faire un dessin pour "remplir un seau".

On se fait aussi un dessin avec un mot gentil destiné à soi-même.

L'adulte garde ce 2e dessin et le remettra à l'enfant à une sortie ultérieure : l'enfant pourra expérimenter la sensation d'être bienveillant envers lui-même.

D'où ça vient ?

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La gratitude

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

On peut prendre un temps pour honorer des objets ou des éléments du quotidien.

Par exemple, un fruit ou un gâteau...

On prend le temps de regarder l'objet et de réfléchir d'où il vient, le trajet qu'il a fait, ce que la nature a donné pour nous permettre de l'avoir aujourd'hui entre nos mains, comment les êtres humains ont contribué également, etc.

On ouvre son coeur pour dire merci à tout ça !

Es-tu présent ?

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens

Durée : 10 minutes (très variable en fonction des enfants)

Niveau d'expérimentation : faible

Objectif : à compléter

Cette activité nécessite de faire parler les enfants. A réaliser de préférence en groupes restreints.

On s'assoit en cercle et on commence par écouter le silence...

Demander alors aux enfants ce qui fait qu'ils sont présents, qu'est-ce que ça signifie pour eux.

On peut commencer par donner un exemple : "je peux dire que je suis présent.e parce que je sens le vent dans mes cheveux...", "je me sens présent.e parce que j'ai chaud et que mon corps transpire", "je suis présent.e parce que j'entends ma respiration", etc.

Le fil d'Ariane - parcours sensoriel

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens / toucher

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Préparation :

On organise un parcours de découverte le long d'un fil ou d'une corde tirée entre différents "ateliers". On prépare des bacs avec des textures différentes à explorer : herbe, boue, gravier, sable, etc. On peut également accrocher des éléments de nature le long du fil.

Séance :

Les enfants avancent à l'aveuglette (foulard sur les yeux) le long du parcours aménagé en tenant le fil et en manipulant les ateliers.

Veiller évidemment à ce qu'il n'y ait pas de dangers.

La forêt intérieure

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer les sensations corporelles (corps, respiration, battements du coeur) et se calmer

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Cet exercice fait appel au pouvoir évocateur de l'imaginaire.

On peut faire cet exercice assis ou proposer aux enfants de s'allonger. Par exemple, on peut s'installer en étoile avec les têtes au centre pour entendre correctement la voix qui guide.

On commence par regarder le ciel pour s'apaiser un peu puis on ferme les yeux.

On pense à un endroit de nature qu'on aime beaucoup : une plage, un parc, une forêt, etc. On choisit un endroit où on se sent particulièrement en sécurité, apaisé. On s'imagine dans cet endroit, la température qu'il fait, comment est l'air, l'humidité, les bruits. On s'imagine marcher dans cet endroit, comment c'est sous nos pieds (le sable, le couvert de feuilles mortes ou l'herbe moelleuse). On s'installe confortablement dans cet endroit et on respire. On prend le temps de se détendre en s'imaginant dans ce lieu, comme on y est bien.

Variante : On pense à un endroit imaginaire et fabuleux : dans un jardin de nuages, dans une forêt merveilleuse, sur une île déserte, etc. On imagine tous les détails de cet endroit : la couleur du paysage, les odeurs, les sons. On se laisse transporter et flotter dans cet endroit.

Générosité envers d'autres personnes

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La bienveillance

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

ex 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 elle et à ce qu'elle 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 .

Ressource :

Sur le thème de la bienveillance, un livre ressource très utile pour mener les échanges avec les enfants : "As tu rempli un saut aujourd'hui" (de Carol Mc Loud)

Immersion

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : L'émerveillement, appréciation de la beauté du monde naturel

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Seul et ensemble !

La tribu choisit ensemble combien de temps nous allons partir, chacun dans notre coin nous poser pour un petit temps "au creux de la nature" pour un temps d'immersion solitaire. Chacun·e part choisir son petit coin : un coin qui lui plait, joli, accueillant pour y demeurer debout, assis, allongé quelques instants jusqu'au rappel du gong... C'est tout et c'est... beaucoup !!!

Jeu des cordes

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Apprendre à être dans un groupe (coordination, synchronisation, interconnexion, coopération)

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Plusieurs pièces (connues à l'avance) ont un crochet sur leur partie haute et peuvent s'empiler les unes dans les autres pour constituer une "tour" (chaque pièce a donc aussi un trou sur sa face inférieure).

Une série de cordes (ou ficelles) sont nouées en un point auquel est suspendu un anneau. Les enfants sont disposés en cercle, chaque enfant tenant une extrémité de chacune des ficelles. Le but empiler tous ensemble les différentes pièces !!!

Ressource :

https://youtu.be/yaPkVA2J_gY

Kim goût

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens / goût

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : élevée

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : 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.

Préparation :

On rassemblera des aliments issus de produits de la forêt : noisettes, champignons (à cuire), noix, confiture de fraise, crème de châtaignes, etc.

On préparera également des "intrus" : fromage, pâtes (à cuire), bonbons, riz (à cuire), chocolat, salade, etc.

Attention aux allergies.

Séance :

Les enfants s'installent en cercle. On leur distribue un morceau de papier et un stylo. Ils ferment les yeux. On distribue un premier aliment pour qu'ils le goûtent.

Après avoir avalé, ils peuvent ouvrir les yeux et noter sur un bout de papier leur réponse sans le dire aux autres.

On recommence à faire goûter les yeux fermés et à écrire les réponses.

Une fois que tous les aliments ont été goûtés, on demande aux enfants 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.

Kim nature

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens / observation

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Préparation :

On préparera une douzaine d'échantillons naturels par équipe : brindilles, fleurs, feuilles d'arbres variées, coquille d'escargot, etc.

Séance :

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. Chaque équipe rapporte ce qu'elle a trouvé. Dans une approche coopérative, on valorisera le résultat de la somme des équipes. On peut ainsi ajouter la possibilité de soutien/entraide entre équipes par l'échange, le troc, en autorisant les équipes à indiquer l'endroit où elles ont trouvé leurs éléments.

Variante : possibilité aussi de faire ce jeu en tribu avec une somme d'objets dans un plus grand carré.

Land Art - le serpent de feuilles mortes

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : L'émerveillement, appréciation de la beauté du monde naturel

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

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.

Variantes :

On peut proposer n'importe quelle forme animale ou végétale.

Mandala nature

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : L'émerveillement, appréciation de la beauté du monde naturel

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

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)

Contemplez l'harmonie du résultat.

Les 3 marches

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer le corps en mouvement

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : moyen

- Nécessite du matériel spécifique
- Nécessite une préparation préalable
- Nécessite une participation orale

Objectif : faire l'expérience du mouvement de la foule avec différents états de conscience

Délimiter un espace sans danger de chute (pas de branchage, sol suffisamment plat, etc.)

On se lève et on imagine que l'on est dans une place piétonne d'une grande ville ! Il y a beaucoup de monde. Parmi les marcheuses et les marcheurs, on trouve : les gens qui vont au travail, qui sont stressés marchent vite sans regarder. On trouve les **touristes** qui marchent lentement et regardent autour d'eux. Il font aussi attention à leurs pied pour éviter de marcher sur les crottes de chiens (pleine conscience). Et il y a aussi les gens qui font leur courses, qui marchent normalement et font attention à ce qu'ils portent et cherchent leur argent ou leur clé dans leur poche.

A chaque coup de gong, on va changer de marche : GONG - marche travailleurs - GONG marche touriste - GONG - on va faire ses course ... etc. Dernier coup de gong chacun choisit d'être un travailleur / un touriste / une personne qui fait ses courses.

Dans la version pour les vaillants et les pios,

Les travailleurs ont tendance à **vraiment** ne pas faire attention et cogner les autres. Les gens qui font les courses seront **craintifs** et auront peur de se faire voler leur argent et de se frotter aux autres ou de perdre leurs courses. Ils éviteront les autres.

Dans la version des voyageurs, on donnera des consignes que les personnes ont le droit de se frotter sans se cogner et se faire de mal.

D'une manière générale : si une personne tombe et se fait mal, toute la foule doit s'arrêter et se figer instantanément !

Note : on pourra confier le gong à une ou un jeune après quelques essais pour les faire participer à l'animation du temps spi.

Méditation de la grenouille

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer les sensations corporelles (corps, respiration, battements du coeur) et se calmer

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : développer une présence au souffle

Les jeunes trouvent un petit coin de forêt tranquille. Imaginons que nous soyons des grenouilles ! Expliquer que le soir, les grenouilles coassent et sautent partout. Proposer aux enfants de les imiter ... jusqu'au coup de gong.

Coup de gong. Le jour se lève. Les grenouilles se taisent, font silence car dans la forêt, il ne faut pas être repéré !

Les grenouilles ne bougent plus ... sauf leur ventre qui se gonfle et se dégonfle. On ferme les yeux et on porte son attention sur son ventre qui se gonfle et se dégonfle. Puis on essaie de voir dans quelles autres parties du corps on sent sa respiration. Dans la poitrine ? On porte aussi son attention sur les narines et sur l'air qui entre et qui sort.

Coup de gong : c'est de nouveau la nuit, les grenouilles sautent vite et loin.

Coup de gong : c'est de nouveau le jour. On fait de nouveau silence. On fait de nouveau attention à sa respiration. Est-ce que l'on respire différemment ? Plus vite ? On observe et on attend quelques minutes encore.

Coup de gong : on échange sur ce que l'on a vécu.

Référence : Eline Snel "Calme et Attentif comme une grenouille"

Merci à la nature

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La gratitude

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Le/la chef.taine rassemble les jeunes qui restent debout. Il/elle demande aux jeunes de marcher chacun de leur côté et de contempler la nature et de regarder, toucher, sentir ce qui les touche autour d'eux et de revenir.

Avec la tribu on essaye de réfléchir tout ce qu'on peut dire merci à cet élément :

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
-

Merci les filles, merci les garçons

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La gratitude

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

On constitue un cercle de filles, un cercle de garçons. On va réfléchir ensemble à ce qui peut être exprimé comme remerciements /gratitude d'un cercle pour un autre ...
Pour cela : proposer à chaque cercle d'imaginer une situation où ne serions qu'entre filles, ou qu'entre garçons de manière très longue, voire définitive...avant que ce cataclysme survienne (!) adressons nous à l'autre cercle pour dire des mercis ...
Animer ce qui peut être formulé pour l'autre cercle et imaginer avec les jeunes comment restituer cela aux autres : un panneau, un petit discours ?....

Météo nature

Qualité : L'intelligence émotionnelle

Thématique : Se connecter à sa météo intérieure

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

On s'installe un instant pour se connecter à sa météo intérieure, assis·e, les yeux fermés.
On propose ensuite à chacun·e (enfants et adultes) d'aller chercher quelque chose dans la nature qui illustre le mieux son état intérieur du moment.

On se retrouve ensuite en cercle, chacun·e peut présenter (s'il le souhaite) ce qu'il a trouvé (avec des mots ou non).

Mission bienveillance

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La bienveillance

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique
- Nécessite une préparation préalable
- Nécessite une participation orale

Objectif : à compléter

Préparation :

Sur des coupons de papier, on indique une mission-bienveillance réalisable sur le temps de la rencontre.

L'exercice est bien adapté à un mini camp de plusieurs jours. Pour une journée seulement, on peut faire un tri préalable des missions.

Séance :

Chacun·e tire au sort une mission-bienveillance et cherche à la réaliser dans les heures / les jours qui suivent.

A la fin de la rencontre, on propose à chacun·e de dire s'il a réussi à remplir sa mission et comment iel l'a vécu.

Ressource :

- | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| ① Complimente 5 personnes que tu aimes | ② Ramasse des déchets dans la rue pour les jeter | ③ Écris une lettre à un.e de tes ami.e.s ou frères/sœurs | ④ Réserve toi 30 minutes pour faire quelque chose que tu aimes | ⑤ Donne des jouets inutilisés à des associations | ⑥ Fais la liste de 8 de tes qualités |
| ⑦ Prépare le dîner ou aide tes parents à le faire | ⑧ Souris à 5 personnes que tu ne connais pas | ⑨ Offre une fleur à quelqu'un que tu apprécies et qui ne le sait pas | ⑩ Parle à quelqu'un qui a l'air isolé/ seul | ⑪ Aide une personne âgée qui en a besoin | ⑫ Exprime ta gratitude chaque fois que tu la ressens |
| ⑬ Fais la liste de ce que aimes dans ton corps/ ton physique | ⑭ Passe une journée sans écran | ⑮ Demande à quelqu'un qui est triste ce qui ne va pas | ⑯ Défends quelqu'un qui est embêté par d'autres | ⑰ Propose de rendre service à quelqu'un | ⑱ Fais un câlin aux personnes que tu aimes |
| ⑲ Présente tes excuses à quelqu'un que tu as blessé | ⑳ Encourage quelqu'un qui a des difficultés pour faire quelque chose | ㉑ Appelle quelqu'un que tu n'as pas vu depuis longtemps | ㉒ Fais les tâches ou corvées ménagères d'un.e autre | ㉓ Cuisine un gâteau à partager pour le goûter | ㉔ Offre quelque chose à quelqu'un dans le besoin |
| ㉕ Partage un souvenir agréable avec une personne de ton entourage | ㉖ Donne une preuve d'amitié à trois personnes que tu connais peu | ㉗ Propose un massage à quelqu'un | ㉘ Écris un mot gentil anonyme et laisse le pour que la personne le trouve | ㉙ Range quelque chose qui n'est à sa place | ㉚ Invente une chanson/ un spectacle pour ta famille |
| ⑳① Observe un animal dehors et prends en soin s'il en a besoin | | | | | |

Les odeurs de la forêt

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens / odorat

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Les enfants adorent ce jeu où il faut écraser des éléments et reconnaître. Souvent ça sent très bizarre ! Attention aux allergies ou aux odeurs trop fortes qui peuvent gêner.

Préparation :

Prévoir pour chaque enfant **un petit pot en verre** et un bout de bois ou une cuiller pour écraser.

Séance :

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

On récupère tous les petits pots sans les montrer aux autres et on assoit les enfants en cercle

On fait sentir un premier pot à chaque enfant les yeux fermés puis ensemble ils doivent trouver la réponse, et ainsi de suite jusqu'au dernier pot. Il ne faut pas hésiter à dire aux enfants lorsque le pot sent un peu fort pour qu'ils fassent attention !

Les pépites

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : L'émerveillement, appréciation de la beauté du monde naturel

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

La nature est remplie de pépite d'or pour qui sait les trouver.

Chacun·e va se promener cherche quelque chose qu'il trouve joli dans la nature (le ciel, un arbre, un insecte, etc...) puis la tribu se rassemble et ceux qui le veulent disent ce qu'ils ont trouvé joli et pourquoi.

Pouce

Qualité : L'intelligence émotionnelle

Thématique : Se connecter à sa météo intérieure

Durée : 2 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Davantage qu'un exercice, il s'agit d'un outil pour capter l'état émotionnel du groupe.

A chaque question posée, chacun·e oriente son pouce (levé, horizontal, en bas) en fonction de son ressenti : fatigue, faim, ennui, etc.

Variante : On peut proposer de mimer la pluie, les nuages ou le soleil.

Le prédateur silencieux

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer le corps en mouvement

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Le prédateur s'approche d'une proie qui a les yeux bandés pour lui voler le foulard ; si du bruit est fait, la proie dit le nom du prédateur qui retourne à sa place initiale

Que ressent-il ?

Qualité : L'intelligence émotionnelle

Thématique : Découvrir les émotions de base et comment elles se manifestent

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique
- Nécessite une préparation préalable
- Nécessite une participation orale

Objectif : à compléter

Proposer aux enfants les images suivantes en leur demandant quelle émotion ressent la personne sur chaque photo.



Si besoin, poser des questions leur permettra une meilleure discrimination:

- Comment sont les sourcils des statues ?

- Regardez les coins des lèvres.
 - Comment sont les yeux ?
 - Comment est la partie entre les sourcils ?
 - Le nez est-il froncé ?
 - La bouche est-elle ouverte ?
-

Raconte une histoire

Qualité : L'intelligence émotionnelle

Thématique : Découvrir les émotions de base et comment elles se manifestent

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique
- Nécessite une préparation préalable
- Nécessite une participation orale

Objectif : à compléter

L'animatrice choisit une parmi les émotions principales (joie, tristesse, colère, peur etc...).
Iel demande si quelqu'un veut raconter une histoire qu'iel a vécu en lien avec cette émotion.
Si les jeunes ne parlent pas, il est possible d'interroger les chef-fes présent-es (qui se seront préparé-es ;)

Après le récit, on peut échanger (en petits groupes) pour explorer différentes dimensions des émotions :

- les sensations corporelles
 - leurs causes, les besoins qu'elles montrent
 - les pensées qui les entretiennent
 - leur intensité
 - les tendances à l'action qu'elles font naître (s'isoler/partager ; envie de taper, de crier...)
-

Radio nature

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens

Durée : 5 à 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : Développer l'écoute et la présence au monde, développer l'attention, prendre conscience du monde environnant

On s'installe avec les yeux fermés.

On invite les enfants à ouvrir "grand ses oreilles". On peut laisser un temps de silence pour que chacun capte différents sons.

Puis, éventuellement, on guide leur attention vers :

- une fréquence lointaine : les bruits lointains (ex. un avion dans le ciel, un chien qui aboie au loin, etc.)
- une fréquence moyenne : les oiseaux qui chantent, le bruit du vent dans les feuilles
- une fréquence courte : notre respiration, le bruit des vêtements qui frottent, untel qui tousse, etc.
-

A la fin de la séance, on ouvre les yeux et on propose à chaque enfant de dire quelque chose qu'il a entendu.

Le raisin sec

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : élevée

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : développer un état de présence, faire l'expérience de sa propre sensorialité

On s'installe en cercle et l'animateurice explique à la tribu qu'elle arrive de Mars. Sur Terre, tout est nouveau ! Un terrien va leur présenter quelque chose de sa planète mais ils doivent accueillir ce cadeau avec les yeux fermés.

Une fois que tous les enfants ont fermé leurs yeux, on les invite à tendre la paume de la main ouverte. Le terrien leur offre / distribue quelque chose qui se mange !

On va alors les guider pas à pas dans une exploration sensorielle : d'abord avec le toucher (palper l'aliment), l'ouïe (écouter le bruit qu'il fait en le rapprochant de son oreille), l'odorat (en le reniflant) et enfin le goût (le mettre dans la bouche, le sucer, le tourner dans tous les sens avec la langue puis mordre dedans délicatement et lentement).

Variante : on peut proposer cet exercice avec n'importe quel aliment bio, local et de saison :)

Rétroaction corps-cerveau

Qualité : L'intelligence émotionnelle

Thématique : Bien vivre ses émotions

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Nos émotions influencent notre état corporel, et à l'inverse, notre posture influence nos émotions. Cet exercice permet d'explorer comment une attitude donnée peut nous aider à retrouver un état intérieur correspondant.

On pratiquera cet exercice de préférence debout.

1) On propose d'abord aux enfants de laisser tomber les épaules, les bras pendants, flasques, la tête pendante, le souffle court...

On leur demande d'observer la sensation associée à cette posture.

2) Ensuite, on leur demande de relever la tête, de redresser les épaules, le dos droit, le regard alerte, de respirer plus profondément... On laisse même un sourire s'installer sur nos lèvres...

On leur demande d'observer la sensation associée à cette posture.

On peut proposer d'autres attitudes ou bien proposer une alternance des 2 postures.

A la fin, on échange sur ce qu'on a ressenti (ou pas !)

Retrouve la paire

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer la nature au travers des 5 sens / toucher

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Préparation :

- Il faut rassembler un certain nombre d'éléments reconnaissables au toucher : des 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). Chaque élément doit être présent 2 fois.
- S'il n'y a pas assez d'éléments naturels, il est possible d'ajouter d'autres choses (un bouchon en liège, un lacet, une boule de coton, un bout d'éponge...).
- Mettre un exemplaire de chaque dans une boîte avec une petite ouverture (comme une boîte de mouchoirs).
- Étaler de façon visible sur une table ou une bâche un double pour chacun des éléments présents dans la boîte.

Séance :

On propose à chaque enfant de choisir un élément visible. Iel doit ensuite retrouver au toucher l'objet similaire présent dans la boîte.

Les enfants passent chacun-e leur tour.

Si le groupe est important, on peut faire le jeu en sizaine.

Le seau - partie 1

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La bienveillance

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Préparation :

Se procurer l'histoire : " As tu rempli un seau aujourd'hui ?"

Séance :

Lire / raconter l'histoire puis amener des échanges avec les enfants :

- Comment pouvez-vous remplir le seau de quelqu'un ?
- Que pourrais-tu faire pour remplir le seau de quelqu'un jusqu'à la prochaine sortie ?

On propose de commencer par quelque chose de facile.

On écrit ce que l'enfant nous dit sur un papier qu'on lui remet.

Ce sera sa mission pour la prochaine sortie !

A la sortie suivante :

On propose aux enfants de parler de leur mission :

- Ont-ils réussi à la réaliser ?
- Quelles étaient les difficultés?
- Qu'est ce qui s'est passé?
- Qu'as tu ressenti »

Variante :

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.

Ressource :

Sur le thème de la bienveillance, un livre ressource très utile pour mener les échanges avec les enfants : "As tu rempli un saut aujourd'hui" (de Carol Mc Loud)

Le seau - partie 2

Qualité : les qualités du coeur

Thématique : La gratitude

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif :

Préparation :

Commencer par l'exercice du seau - partie 1.

Séance :

Dans cette séance, on prend conscience de la bienveillance exercée par autrui envers nous-mêmes. Avec des questions, on peut guider les enfants à identifier ces marques :

- Est ce que vous vous rappelez un moment où quelqu'un a rempli votre seau ? Qu'est ce que vous avez ressenti à ce moment-là ?
- Fermez les yeux et pensez à ce moment...et maintenant pensez que vous lui dites merci à la personne qui a rempli votre seau. Vous dites merci avec votre cœur et vous envoyez ce merci vers elle.
- Votre prochaine mission sera de bien faire attention à toutes les fois où quelqu'un remplit votre seau. Cela peut être des choses toutes petites ou grande, chacune est importante.
- On peut faire un pendentif représentant cette mission pour la prochaine fois

Ressource :

Sur le thème de la bienveillance, un livre ressource très utile pour mener les échanges avec les enfants : "As tu rempli un saut aujourd'hui" (de Carol Mc Loud)

Souvenez-vous d'un moment

Qualité : L'intelligence émotionnelle

Thématique : Découvrir les émotions de base et comment elles se manifestent

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif :

On va invoquer des émotions ressenties dans certaines situations de la vie courante.

On peut faire l'exercice sur plusieurs émotions différentes en posant des questions alors que les enfants sont connectés à leur ressenti.

Il n'est pas nécessaire de les faire parler (surtout si le groupe comporte beaucoup d'enfants). Si on souhaite vraiment qu'ils mettent des mots sur leur ressenti, faire l'exercice en petits groupes.

L'animatrice guide avec des questions :

*Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) courageux(se) / fâché(e) ou énervé(e) par quelque chose / tendu(e), nerveux(se) / impatient / détendue(e) / heureux(se) .
Quand était-ce ? Que s'est-il passé ? Quelle a été votre expérience exactement ? Comment vous sentiez-vous ?*

Variantes :

* en temps informel, quand un enfant manifeste fortement une émotion, pour permettre aux autres enfants de mieux comprendre cette émotion, de percevoir qu'ils vivent aussi parfois la même chose.

* en travaillant sur plusieurs émotions les unes après les autres, et conclure par un échange avec des questions :

- Est-ce difficile d'accéder à un état intérieur ?
- Est-ce difficile de passer d'un état à un autre ?
- Combien de temps cela prend-il ?
- Qui est aux commandes ?

Ressources :

Liste des émotions

Le tambour

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer le corps en mouvement

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : à compléter

Les enfants s'installent debout, à une distance suffisante les uns des autres (en tendant les bras, ils ne doivent pas se toucher) mais à portée de voix de l'animatrice.

On leur demande de coller la plante des pieds au sol, ils doivent imaginer qu'ils sont fermement fixés au sol et ne peuvent pas s'en décoller.

L'animatrice joue un rythme simple au **tambour** (ou toute autre percussion suffisamment audible) et les enfants font bouger leur corps au son du tambour (lent, rapide, doux, fort) dans une sorte de danse improvisée.

Les enfants doivent suivre le rythme sans décoller les pieds.

Il est conseillé de terminer cet exercice par un temps de retour au calme, debout les yeux fermés.

Le théâtre des émotions

Qualité : L'intelligence émotionnelle

Thématique : Découvrir les émotions de base et comment elles se manifestent

Durée : 15 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : Présenter, avec le théâtre, les 6 principales émotions (puis d'autres émotions) : colère, peur, tristesse, surprise, dégoût, joie, jalousie, etc.

Préparation :

On prépare des cartes à l'effigie des émotions à présenter (avec du texte, un dessin, une couleur).

Séance:

On répartit les enfants en petits groupes. Un groupe monte sur scène.

On montre une **carte-émotion** au groupe qui est sur scène, il se met de dos, se prépare, et au signal se retourne en mimant comme des statues. Les autres doivent deviner de quelle émotion il s'agit.

Variante : la maîtrise prépare une pièce de théâtre et la présente à la tribu. On échange ensuite en groupe autour de ce qu'on vient de voir.

Le verre à ras bord

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer le corps en mouvement

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

- Nécessite du matériel spécifique**
- Nécessite une préparation préalable**
- Nécessite une participation orale**

Objectif : Prendre conscience de ses mouvements et se synchroniser sur les autres

Le groupe s'assoit en cercle. On se fait passer un verre d'eau à moitié rempli puis complètement rempli. Le verre doit terminer le tour sans avoir perdu une seule goutte d'eau !

On peut recommencer avec deux verres qui partent du même endroit du cercle et doivent revenir en même temps au point de départ.

Yoga

Qualité : présence à soi, à l'autre et au monde

Thématique : Explorer le corps en mouvement

Durée : 10 minutes

Niveau d'expérimentation : faible

Nécessite du matériel spécifique

Nécessite une préparation préalable

Nécessite une participation orale

- 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 : enchainement 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)
-