



PDF EXPLICATIF

1. LE MONSTRE DÉVOREUR DE COLÈRE

Une activité pour exprimer sa colère et s'en libérer.

Première étape : la création du monstre

- Imprimer le visage sur une feuille.
- Récupérer une boîte en carton (chaussures, mouchoirs, etc.) et coller le visage du monstre.
- Faire une incision horizontale dans la bouche du monstre.
- Le monstre est prêt à recevoir votre colère !

Seconde étape : au quotidien

- Lorsque quelque chose vous agace, essayez de le traduire en mots ou en dessins.
- Déposez-les sur un bout de papier.
- Glissez le bout de papier dans la bouche du monstre.
- Et laissez le monstre dévorer votre colère, il vous aidera à la digérer !

Note : ça fonctionne aussi avec la peur, la tristesse, ou toute émotion négative. Vous pouvez confier au monstre... ce que vous voulez !

2. LE JEU «POUCE !»

Une activité pour faire une pause et retrouver sa concentration

Première étape : la création du jeu

- Imprimer, découper les cartes et coller un recto sur un verso. Vous pouvez aussi créer de nouvelles cartes «recto» avec les actions de votre choix, vos propres dessins, et même vos propres contraintes !

Seconde étape : le jeu

- Rien de plus simple ! Placez le jeu au quotidien sur la table ou sur le bureau, verso au-dessus.
- Dès que vous ou votre enfant avez du mal à vous concentrer, commencez à vous agiter, à avoir le cerveau qui mouline trop, POUCE !
- Piochez une carte, faites l'action indiquée, bougez, respirez, puis... remettez-vous au travail plus concentré !
- Si vous piochez une contrainte (les cartes RALENTI ou RECULONS), piochez une nouvelle carte, et faites son action avec la contrainte de la première carte (par exemple, imiter le crabe au ralenti).





PDF EXPLICATIF

3. LE BLOB TREE DE PIP WILSON - ARBRE DES HUMEURS

Une activité pour reconnaître ses émotions, et les développer.

À propos de cet arbre

Cet arbre est un test psycho émotionnel créé par le psychologue Pip Wilson. Effectué en deux étapes, il permet de mieux se connaître et de communiquer sur ce que l'on ressent. On peut le faire avec des enfants ou des adultes, et dans différentes situations. On peut par exemple demander aux enfants de faire le test avant et après une activité, au début et à la fin d'un trimestre, ou on peut demander aux adultes de faire ce test avant et après une formation. Il sert de base pour communiquer.

On dit «blob tree», car les «blobs», ce sont les petits personnages présents sur l'arbre. Chaque «blob» a sa propre humeur, et sa position dans l'arbre.

Comment ça marche ?

L'idée est de repérer le «blob» qui nous ressemble le plus au moment où l'on parle (au début d'une activité, d'une journée, ou d'une formation par exemple), ainsi que le «blob» à qui l'on souhaite ressembler à la fin de la journée, de l'activité ou de la formation. On note le numéro, on regarde sa signification, et surtout, on communique sur ce qu'on ressent.

Blob 1, 3, 6, 7 : blob motivé, qui n'a pas peur des obstacles

Blob 2, 11, 12, 18, 19 : blob de confiance, toujours là pour ses amis blobs quand ils ont besoin

Blob 4 : blob résolu, qui veut réussir mais sans faire trop d'efforts

Blob 5 : blob qui a un petit coup de mou, sans énergie

Blob 9 : blob joyeux et pétillant !

Blob 13 ou 21 : blob renfermé sur lui-même, souvent anxieux

Blob 8 : blob qui aime être dans son propre monde, dans sa petite bulle, pour rêver, méditer.

Blob 10 ou 15 : blob qui s'intègre et s'adapte facilement, bien dans ses baskets

Blob 14 : blob épuisé émotionnellement, peut-être dans un tourbillon émotionnel en ce moment

Blob 20 : blob qui a une haute estime de lui-même, qui aime être le leader et être respecté/écouté.

Blob 16 ou 17 : blob 16 est un peu fatigué de devoir soutenir ou aider les autres, blob 17 se sent comme un poids, soutenu par les autres