

UNE VIE QUI A DU SOUFFLE

GUIDE D'ANIMATION



Octobre 2025

PRÉAMBULE

Ce guide “Une vie qui a du souffle” a été réalisé dans le cadre de l’appel à projet “ Pour promouvoir un air sain”, initiative de l’Echevinat de la santé de la ville de Charleroi et de son label Ville-Santé de l’OMS.

Il propose une actualisation de l’outil “Des idées qui ne manquent pas de souffle”, créé en 2001 par l’asbl Educa Santé (Belgique) et le Collège Régional d’Education pour la Santé (CRES) de Champagne-Ardenne (France). Cet outil a été construit initialement sur base du questionnaire “comment aborder la question de la consommation de tabac chez les jeunes ?”, dans le cadre d’une démarche de promotion de la santé et en utilisant la valorisation du souffle comme outil de prévention. Dans sa philosophie, il est en cohérence avec les valeurs de campagnes comme “Ensemble vers un nouveau souffle”, “Génération sans tabac”, “Sans filtre”, “Puffiction”, en proposant une approche positive, bienveillante, non jugeante et non stigmatisante.

Cette actualisation a porté :

- sur le contenu : mise à jour et présentation de sources de données sur la consommation du tabac, révision et ajouts de fiches d’activité.
- sur la forme : révision graphique et numérisation pour faciliter l’accès via téléchargement.

Ce nouveau guide “Une vie qui a du souffle” propose, aux professionnels de terrain qui développent des projets de prévention du tabagisme, un outil qui permet d’aborder le développement des compétences psychosociales liées au souffle dans le cadre d’une la prévention du tabagisme et d’une approche défocalisée :

- sans évoquer le produit et sa dangerosité
- en développant un point de vue positif, via des propositions d’activités ludiques, artistiques et sportives.

Pour réaliser cet outil, le CLPS (Centre local de promotion de la santé - <https://www.clpsct.org/>), à l’initiative de la démarche, s’est associé aux asbl FARES (Fonds des Affections Respiratoires - <https://www.fares.be/>) et SEPT (Soutien et Prévention Tabagique - <https://sept.be/>) qui ont mis au service du projet leur expertise dans le domaine de la prévention tabagique.

RESSOURCES

Sites de référence

Si vous souhaitez disposer de données portant sur la thématique de la consommation du tabac en Belgique, voici quelques organismes de référence :

Fares : <https://www.fares.be/tabagisme>

Sciensano: <https://www.sciensano.be/fr>

Eurotox: <https://eurotox.org/>

Nadja: <https://www.nadja-asbl.be/>

Infor Drogues : <https://infordrogues.be/>

Fondation contre le cancer: <https://cancer.be/>

Alliance pour une société sans tabac: <https://alliancesocietesanstabac.be/>

Génération sans tabac: <https://www.generationssanstabac.be/>

Services d'aide à l'arrêt général

Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien

Tabac STOP : <http://tabacstop.be/>

Aide aux fumeurs : www.aideauxfumeurs.be

Recherche tabacologues : www.tabacologues.be

Services d'aide à l'arrêt localisés sur Charleroi

Centre d'Aide aux Fumeurs du Grand Hôpital de Charleroi

<https://www.ghdc.be/services/centre-daide-aux-fumeurs>

Centre d'Aide aux Fumeurs - Humani

<https://www.humani.be/chu-charleroi-chimay/nos-services-et-disciplines-medicales/centre-d-aide-aux-fumeurs/>

Cadre méthodologique de l'outil original

L'outil "Des idées qui ne manquent pas de souffle" a été pensé à destination d'un public jeune. La démarche méthodologique se base sur le concept de santé globale, en référence aux modes de vie et aux comportements qui en découlent. Il a été développé via différents outils (Mixados, Sacado) qui, au travers de 7 dimensions spécifiques, permettent de prendre conscience que les événements de la vie quotidienne ont un impact sur la santé et le bien-être.

Extrait du guide méthodologique "Des idées qui ne manquent pas de souffle"

Sept dimensions

Une approche globale

Pour le jeune en chemin vers son autonomie, la consommation de tabac, d'alcool ou autres assuétudes n'est pas nécessairement perçue comme un problème prioritaire pour sa santé et sa motivation au changement est souvent différée dans le temps.

Une action de promotion de la santé centrée sur la personne et non seulement sur le produit, peut dès lors aider le jeune à effectuer une réflexion sur son mode de vie, par exemple sa consommation tabagique, et à trouver d'autres réponses à son mal-être ou à ses difficultés.

Proposer une approche centrée sur l'individu et non sur le produit, c'est lui permettre de s'exprimer, c'est aller à la rencontre de son cadre de vie, de ses besoins et lui donner un lieu d'écoute.

Cette approche s'articule autour de sept dimensions :

- Trouver son équilibre
- Construire son espace
- Entrer en relation
- Chercher son image
- Surmonter les obstacles
- Avoir de grands rêves
- S'échapper au quotidien

Ces sept dimensions élaborées et choisies par des jeunes lors d'un stage de créativité sont à l'origine de la conception de l'outil « Sacado » (réalisé par Lucette Barthélémy du CRES Lorraine) et proposent une structuration de leurs préoccupations du moment et de leur vision de la santé. Les jeunes se sentent concernés s'ils peuvent comprendre et réfléchir à leur santé à partir de situations qu'ils vivent aujourd'hui, sachant que les décisions qu'ils prendront vont influencer leur vie, leur futur et leur bien-être.

Une approche centrée sur les besoins

Utiliser ce modèle d'approche globale, c'est installer une dynamique créative et développer la motivation des acteurs qui se voient reconnus dans l'écoute et la recherche de satisfaction de leurs besoins. La notion de besoin, développée par Maslow, est complémentaire à ce modèle.

Ainsi, la dimension **trouver son équilibre** rencontre les **besoins physiologiques** qui sont ceux de la consommation de nourriture, de contacts corporels, d'activité physique et de repos ; ce sont aussi les besoins sexuels et les besoins d'exploration de l'environnement.

Pour **construire son espace**, c'est le **besoin de sécurité** qui est pris en compte, il correspond à la

certitude d'avoir un abri matériel où dormir et se reposer, sans crainte des agressions extérieures. Il concerne aussi les habitudes prises dans un environnement physique et humain connu et rassurant, ainsi que le désir de posséder un certain espace vital et personnel.

Dans la dimension **entrer en relation**, les **besoins d'appartenance et d'amour** sont ceux attachés au fait de se reconnaître membre d'une communauté humaine, aussi petite soit-elle : l'ami intime, le couple ou aussi grande qu'elle puisse être : famille élargie, bande d'adolescents, équipe sportive, groupe de travail, nation, ethnie, etc. ... Il s'agit de la recherche d'une sécurité affective permettant la construction et le maintien d'un sentiment d'identité sociale par un processus d'identification.

Chercher son image et surmonter les situations contribueront à aborder le **besoin d'estime de soi** qui a deux origines :

La première est externe et s'établit sur les réactions favorables et gratifiantes de l'entourage immédiat, puis d'un groupe social plus large : réussite scolaire, récompenses, évaluations positives, bonne réputation, célébrité.

La deuxième est interne, elle provient de la conscience de la personne elle-même qui ne dépend plus des autres pour s'évaluer objectivement et se reconnaître comme estimable.

Les dimensions avoir de grands rêves et s'échapper au quotidien peuvent s'articuler avec le besoin d'auto-réalisation qui est celui de l'autonomie et de la création. Lorsqu'une personne a atteint ces dimensions, elle ressent le besoin impérieux de produire une œuvre qui soit à la fois une expression personnelle et une expression humaine, utile pour d'autres et qui défie le temps et la mort. Le besoin de créer une œuvre personnelle satisfait les aspirations esthétiques propres à l'artiste mais a aussi une résonance pour toute l'humanité. Plus modestement, construire un objet original de ses propres mains, en y mettant toute sa passion est aussi, pour un artisan, la manifestation de ce désir, de même que de fabriquer sa maison éduquer un enfant avec amour, lutter pour une cause humanitaire.

L'actualisation du guide "Des idées qui ne manquent pas de souffle", tout en gardant sa structuration autour des 7 dimensions décrites ci-avant, propose de ne pas s'adresser uniquement à un public de jeunes mais d'étendre les activités à un public adulte.

En effet, ces dimensions de la santé ne sont pas spécifiques aux jeunes et les composantes essentielles qui sont décrites (identité, image, relation, équilibre, etc.) font également partie du quotidien des adultes. Les fiches d'activités actualisées ne font donc plus référence à une tranche d'âge en particulier.

D'autre part, il est également important de souligner que les activités du guide "Une vie qui a du souffle" peuvent aussi bien être utilisées auprès de non-fumeurs (prévention primaire) que de fumeurs (prévention secondaire).

Le souffle, aussi un outil de prévention du tabagisme

Afin d'aborder la prévention du tabagisme dans toutes ses dimensions, le souffle est proposé comme fil conducteur et dénominateur commun des activités. Il constitue un point d'entrée original et engageant pour parler de santé respiratoire, sans stigmatiser ni moraliser.

Le travail autour du souffle quand on aborde la problématique du tabagisme permet en effet de respecter trois principes essentiels :

- Ne pas dénoncer ou pointer les comportements des consommateurs ;
- Parler de la santé dans sa globalité, de manière bienveillante ;
- Favoriser la participation active et l'adhésion du public ciblé.

Le souffle : un levier d'épanouissement

Le souffle est au coeur de nombreuses activités positives :

- Sport : respiration contrôlée, gestion de l'effort, récupération ;
- Expression : théâtre, chant, communication, prise de parole ;
- Relaxation et bien-être : méditation, pleine conscience, maîtrise de soi.

C'est un élément de santé valorisant, déjà présent dans les préoccupations des plus jeunes, et un outil concret pour promouvoir des choix de vie positifs.

Tabac et souffle : un lien évident

Le public est déjà souvent conscient de l'impact du tabac sur la santé respiratoire. Dès lors même s'il peut être utile de sensibiliser sur les désavantages du tabac. Il est également important de valoriser la santé respiratoire, des comportements alternatifs dans des contextes de vie où le tabac n'a pas sa place.

Parler du souffle, c'est aussi évoquer :

- La capacité respiratoire ;
- Le plaisir de bien respirer ;
- La liberté corporelle retrouvée.

Effets du tabac sur l'appareil respiratoire

Le tabac agit directement sur l'appareil respiratoire :

- Irritation des voies respiratoires, toux chronique, essoufflement ;
- Réduction de la capacité pulmonaire ;
- Diminution de l'oxygénation des cellules ;
- À long terme, développement de maladies graves comme la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive), une pathologie incurable qui gêne durablement la respiration.

Les bénéfices concrets de l'arrêt du tabac

L'arrêt du tabac produit des effets rapides et motivants, même à court terme :

- **20 minutes** après la dernière cigarette : normalisation de la tension artérielle et du rythme cardiaque.
- **8 heures** : réduction de moitié du monoxyde de carbone dans le sang.
- **24 heures** : élimination complète de la nicotine.
- **48 heures** : amélioration du goût et de l'odorat.
- **72 heures** : la respiration devient plus fluide.
- **2 semaines** : baisse du risque d'infarctus grâce à la normalisation de la coagulation.
- **3 mois** : réduction de la toux, de la fatigue et récupération du souffle.

Les dépendances ne sont pas que physiques

Il est important de rappeler que l'addiction au tabac n'est pas uniquement liée à la nicotine. Elle implique également d'autres types de dépendances : la dépendance psychologique (liée à la gestion des émotions), la dépendance comportementale (liée aux habitudes) et la dépendance sociale (liée aux interactions et influences).

Le souffle intervient au niveau des habitudes comportementales du fumeur / vapoteur. En effet l'habitude du geste chez le fumeur / vapoteur est complétée par un rituel respiratoire en trois temps et une attention particulière accordée au souffle : aspiration de la fumée ou de la vapeur, maintien de la fumée / vapeur dans les poumons en bloquant la respiration, expiration de la fumée / vapeur.

Travailler sur le souffle permet donc aussi d'aborder ces habitudes en les remplaçant par des alternatives concrètes et valorisantes.

Des nouveaux produits, des risques mal connus

La montée en popularité des cigarettes électroniques et des produits oraux (snus, pouches de nicotine, billes de nicotine, etc.) crée de nouvelles problématiques :

- Ils sont perçus, à tort, comme sans danger.
- Selon les produits consommés, on peut s'exposer aux risques suivants :
 - Risques cardio-vasculaires (liés à la toxicité propre à la nicotine),
 - Risques pour la santé pulmonaire,
 - Risques de dépendance physique forte, dû à la présence éventuelle de nicotine et notamment de nouveaux types de nicotine de synthèse dans certains de ces nouveaux dispositifs / produits,
 - Absorption de micro plastiques et métaux,
 - Problèmes bucco-dentaires,
 - Risques accrus de cancers de la bouche, des lèvres, de la gorge, du pancréas, etc.
- Ils entretiennent globalement les différents types de dépendances que l'on peut rencontrer avec la cigarette classique.

L'éducation : une clé essentielle

L'éducation à la santé reste le levier principal de la prévention, en particulier auprès des jeunes. Une prévention bien menée aujourd'hui permet :

- Chez les jeunes : de prévenir l'apparition de maladies dans 30 à 50 ans ;
- Chez les adultes : de générer des bénéfices de santé visibles dans les 20 à 30 ans à venir.

Il ne s'agit donc pas simplement de donner de l'information mais de développer les compétences psychosociales :

- Esprit critique vis-à-vis de l'image du fumeur ;
- Capacité à dire non dans des contextes sociaux ;
- Confiance en soi, renforcée par des pratiques valorisantes autour du souffle.

Enfin, l'objectif de ce guide est d'encourager chacun, et en particulier les jeunes, à :

- Apprécier leur capital souffle ;
- Avoir envie de le préserver et de le développer ;
- Découvrir le souffle comme source d'épanouissement, dans des disciplines variées : sport, art, relaxation, expression, etc. ;
- En valorisant la respiration, on valorise la vie sans tabac, sans avoir besoin d'agiter la peur, ni de désigner les comportements à éviter. Le souffle devient alors un symbole positif de liberté, de vitalité et de choix éclairés.

Une animation ... quelques points d'attention

Pour qu'un animateur ait toutes les chances d'atteindre ses objectifs, il peut réaliser un travail de préparation en se questionnant sur les éléments de structure d'une animation, à savoir :

Préparation

Un travail au préalable et une connaissance du groupe peuvent faciliter le déroulement de l'animation avec des publics spécifiques (difficulté sociale, handicap, etc.).

Il est prudent d'éviter de prévoir un temps d'animation trop grand (pas plus de deux heures), car au-delà l'attention baisse.

Dans le choix des activités, tenez compte du nombre et de l'âge des participants, qui vont influencer le déroulement de l'animation.

Accueil

L'accueil est un moment important qui conditionne la posture de l'animateur et celle du participant. Un accueil chaleureux et réalisé dans de bonnes conditions permettra d'instaurer plus rapidement un lien de confiance et un climat favorable à l'activité.

Veiller à certains aspects comme la ponctualité, la disponibilité, la politesse, la courtoisie, la personnalisation,...

Mise en place d'un cadre bienveillant

L'animateur peut prendre un temps pour passer en revue les conditions pratiques et les règles nécessaires au bon déroulé de l'activité et au bon fonctionnement du groupe. Il relèvera les éléments apportés tant par l'animateur, lui-même, que par les participants (exemple: usage du téléphone, respect, confidentialité, écoute, etc.). Ces règles, ces conditions peuvent, éventuellement, être affichées afin de pouvoir y revenir au besoin.

Énoncé des objectifs

L'animateur doit être le plus clair possible dans l'annonce des objectifs de l'animation. Les participants doivent comprendre pourquoi ils sont là, quel est le but et l'intérêt de l'activité et qu'ils puissent y trouver du sens.

Activité

L'animateur peut débuter son activité en annonçant le plus clairement possible les consignes et le déroulé. Il veillera à la bonne compréhension des explications par les participants et répondra aux éventuelles questions, à la suite de quoi, l'activité pourra débuter. L'animateur se montrera disponible pour apporter des compléments d'informations ou répondre à des questions.

Prise de recul

A la suite de l'activité, il est important que l'animateur pose un moment de réflexion avec le groupe. Il peut questionner sur la manière dont les participants ont vécu l'activité, ce qu'ils en ont perçu comme expérience (émotions, ressentis, questionnements, etc.), comme découvertes, apprentissages. L'animateur profite de cet instant pour établir les liens entre l'activité et les objectifs poursuivis. Il formule également les éléments clés, à retenir à la suite de l'activité.

Clôture de l'animation

L'animateur peut évaluer le temps de l'animation dans son ensemble et profiter de ce moment pour récolter des informations qui lui permettront d'adapter, éventuellement, certains aspects de son activité.

Comment utiliser cet outil ?

Ce guide est réalisé autour de sept dimensions :

- Je cherche mon identité, mon image
- J'affronte les difficultés, je cherche des solutions
- J'entre en relation
- Je me réserve des moments de plaisir
- Je gère mon temps, j'aménage mon espace
- Je prends soin de mon corps
- J'ai des rêves

La démarche est construite autour de trois étapes qui représentent les trois temps de l'animation :

- La prise de conscience
- Le renforcement des aptitudes par l'apprentissage
- La mise en situation à partir d'événements de la vie de tous les jours

La structure des fiches d'activités

Pour chaque fiche, vous trouverez les renseignements suivants :

- Mots clé
- Outils et matériel nécessaires 
- Temps à prévoir (sans les discussions) 
- Prérequis nécessaires 

Ensuite sont explicités :

- Les objectifs pédagogiques de l'activité 
- Des remarques préalables à l'exercice
- Les consignes 
- Des conseils pour l'exploitation de l'exercice

Et concrètement

Avant l'utilisation du guide :

Il est fortement recommandé d'avoir expérimenté les fiches avant l'animation.

Chaque professionnel peut s'approprier cet outil en fonction de ses objectifs, de ses projets et de ses compétences.

Aucune contrainte n'est établie dans l'ordre d'utilisation et de choix des fiches.

- Le choix des fiches peut être fait avec les participants
- Vous pouvez aborder les dimensions dans l'ordre que vous souhaitez
- Aborder l'ensemble des dimensions n'est pas indispensable
- Il est conseillé de n'aborder qu'une seule dimension par séance

Le choix des fiches peut être fait à partir de plusieurs critères :

- En fonction des besoins et des demandes du groupe
- En fonction des compétences de l'animateur (relaxation, travaux manuels, etc.)
- En fonction des objectifs pédagogiques
- En fonction du matériel disponible
- En fonction du temps disponible
- En fonction du lieu

Quand utilisez l'outil ?

Les animations proposées peuvent être utilisées :

- Au début d'une action de prévention, d'éducation pour la santé, de créativité (ex. : organiser une semaine bien-être)
- Au cœur de l'action (ex. : avant une représentation théâtrale, etc.)
- Comme un outil spécifique dans une action sur la communication avec les autres par exemple (ex. : pour créer une dynamique de groupe)

Il est cependant conseillé de prévoir l'utilisation du guide sur le long terme. C'est l'un des principes d'efficacité de la promotion de la santé.

Comment choisir le lieu ?

- Choisir si possible une salle assez bien isolée au niveau acoustique pour pouvoir faire les exercices vocaux tranquillement sans déranger l'environnement
- Certains exercices nécessitent que les participants s'allongent. Prévoir alors la salle suffisamment grande, avec des tapis
- L'idéal est d'avoir un espace convivial qui favorise le dialogue
- Toujours penser que l'exercice se termine par une discussion. Nous vous conseillons de prévoir une disposition qui favorise la communication
- Certains exercices peuvent se pratiquer à l'extérieur

Quel matériel ?

- Peu de matériel spécifique est exigé. Si cela est le cas, les objets nécessaires sont précisés en début de fiche d'animation

UNE VIE QUI A DU SOUFFLE

FICHER D'ACTIVITÉS



TABLE DES MATIÈRES

DIMENSION N° 1

Je cherche mon identité,
mon image

Activité 01 : Se présenter	16
Activité 02 : Je choisis.	18
Activité 03 : Image positive du corps par la relaxation - Partie 1	20
Activité 04 : Image positive du corps par la relaxation - Partie 2	22
Activité 05 : Prolongement	24

DIMENSION N° 2

J'affronte les difficultés,
je cherche des solutions

Activité 06 : La qualité de l'environnement	26
Activité 07 : Le jeu de la bougie / de la bulle de savon	28
Activité 08 : Prolongement	29

DIMENSION N° 3

J'entre en relation

Activité 09 : Le jeu de balle	32
Activité 10 : Le jeu de l'influence (ou jeu de la cacahuète)	33
Activité 11 : L'ouverture au monde	35
Activité 12 : Apprivoiser le toucher	37
Activité 13 : Développer son souffle, c'est	39
Activité 14 : Je challenge mon souffle	41
Activité 15 : Prolongement	43

DIMENSION N° 4

Je me réserve des
moments de plaisirs

Activité 16 : Brainstorming « c'est quoi le plaisir ? »	46
Activité 17 : Décontraction musculaire	47
Activité 18 : Le sifflet de carnaval	49
Activité 19 : Création artistique avec l'encre soufflée	51
Activité 20 : Poser sa voix	52
Activité 21 : Prolongement	53

DIMENSION N° 5

Je gère mon temps,
j'aménage mon espace

Activité 22 : Challenge vocal	56
Activité 23 : Récupérer son souffle - Partie 1	57
Activité 24 : Récupérez-soufflez - Partie 2	58
Activité 25 : L'affirmation de soi	59
Activité 26 : Prolongement	61

DIMENSION N° 6

Je prends soin
de mon corps

Activité 27 : Voyage de découverte du corps	64
Activité 28 : Observer sa respiration	66
Activité 29 : Prolongement	68

DIMENSION N° 7

J'ai des rêves

Activité 30 : Les mugissements	70
Activité 31 : Respirer la petite fleur	71
Activité 32 : Prolongement	72



DIMENSION N°1

JE CHERCHE
MON IDENTITÉ, MON IMAGE



Se présenter

Mots clés

Présentation. Identité. Faire connaissance. Savoir écouter. Brise-glace. Quotidien. Consommations. Activités. Habitudes. Hobbys. Stratégies. Bien-être.



Stylos. Photocopies du blason.



Variable selon la taille du groupe.



Maîtrise de la langue. Lecture. Écriture.

Objectifs pédagogiques :

- Se découvrir
- Se présenter aux autres membres du groupe
- Savoir écouter
- Savoir relayer des informations
- Être plus à l'aise dans ses relations interpersonnelles
- Aider les membres du groupe à mieux se connaître
- Éclairer les usages, habitudes et stratégies mises en place dans la gestion de son quotidien.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Le groupe n'a pas besoin de se connaître pour cet exercice. Ce temps d'échanges peut au contraire servir d'activité "brise-glace" pour un groupe qui ne se connaît pas et ainsi faciliter le temps d'animation à venir.

Expliquer que le blason va aider chaque participant à se présenter à son binôme et ensuite favoriser pour ce dernier le relais en grand-groupe de ce qu'il a retenu de la présentation de l'autre.

L'animateur peut lui aussi remplir un blason.

Cet exercice a pour objectif premier de mettre en place une dynamique de groupe, d'améliorer la connaissance de soi-même et des autres participants, d'augmenter sa confiance, ses capacités d'écoute et de prise de parole dans le cadre de relations interpersonnelles.

Un second objectif exploitable est la mise en lumière des activités et consommations des participants, la place qu'elles occupent dans leur quotidien. Ceci peut amener à débattre, entre autres, de la notion d'usage doux et d'usage dur.

Consigne et déroulé :

"Répartissez-vous en petits groupes de 2 personnes. Présentez-vous à votre binôme à l'aide des questions proposées sur le blason. Votre binôme écoute et note vos réponses sur le blason. Ensuite, vous inversez les rôles." Suite à ce temps d'approximativement 10 minutes, on se remet en grand groupe. Un moment d'échange est alors proposé où chaque participant présente son binôme à l'aide du blason et de ce qu'il aura retenu. Si vous avez vous-même rempli la fiche en tant qu'animateur, vous pouvez vous présenter en premier afin d'encourager les participants à prendre la parole. Dans un second temps, un petit débat autour des activités et des consommations du quotidien peut être éventuellement initié pour aller déjà un pas plus loin dans l'animation. Ceci sera l'occasion d'introduire une réflexion sur les notions d'usage doux et d'usage dur, de dépendance, mais aussi

sur la recherche d'équilibre émotionnel, d'épanouissement personnel, de bien-être, de stratégies pour faire face aux aléas du quotidien.

Remarque(s) :

Questions reprises dans le blason inspirées de l'outil pédagogique "l'échiquier" : Ce qui me donne la pêche ? Ce qui me fait plaisir ? Ce dont je ne peux pas me passer ? Ce qui me détend ?

Le blason peut être nourri par d'autres questions

Prénom	
Ce que j'aime	Ce que je n'aime pas
Mes qualités	Mes loisirs
Ce dont je suis fier	Ce que j'attends de l'animation
Dessine ton projet en bas de la feuille	

Une variante au blason peut être proposée avec, à sa place, un objet (Bic, téléphone, montre, photophore, chocolat, etc.). Il s'agira alors, toujours en binôme, d'imaginer un ou des usages, fonctions, souvenirs, fantasmes, etc. en lien à cet objet défini. Et ainsi par là-même de dire quelque chose de soi, de ses hobbies, de son imaginaire, etc.



L'Echiquier est un outil pédagogique réalisé par l'asbl Prospective Jeunesse (<https://prospective-jeunesse.be/>). Cet outil invite les professionnels à créer avec leurs publics un dialogue autour de la notion d'usage problématique, en partant des motivations et en évitant une approche uniquement centrée sur les produits.

Le concept est d'interroger les publics sur leurs sources de plaisir.

L'outil permet :

- De faire le point sur son état de bien-être et son équilibre
- De Prendre conscience d'éventuelles activités qui auraient pris trop de place dans sa vie
- D'identifier d'autres ressources à développer pour diversifier ses sources de plaisir et retrouver plus d'équilibre



Je choisis

Mots clés

Apprentissage des choix. Argumentation. Animation. Prise de parole. Écoute. Conscience de soi.



Un tableau ou un paper-board.



Entre 30 minutes et 1 heure en fonction du nombre de participants.



Lecture. Écriture. Maîtrise de la langue.

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience que l'on peut faire des choix
- Apprendre à faire des choix
- Apprendre à construire une argumentation
- S'ouvrir à la discussion, au débat.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Dessiner sur le paper-board un grand tableau en 2 colonnes

Je choisis de ...	je choisis de ne pas...

Inscrire sur le tableau ce que disent les participants.



Consigne et déroulé :



Demander aux participants de remplir oralement le tableau que vous avez dessiné, à partir de la consigne : pour garder et développer mon souffle, je choisis de ... / je choisis de ne pas...

À partir de chaque action proposée, demander aux participants d'argumenter leur choix. Discuter avec le groupe des méthodes proposées pour garder et développer son souffle. Préciser que la notion de souffle peut être entendue de différentes manières : dans un sens littéral, d'abord, lié à la respiration. Mais aussi comme élan de vie ou encore comme source d'inspiration. L'animateur prend note de toutes les propositions, sans en oublier aucune.

Cet exercice permet de parler des événements de l'existence qui participent ou non au développement du souffle, du bien-être, de la motivation, du bon déroulement du quotidien.

L'animateur se charge de faire la synthèse de ces propositions.

Remarque(s) :

Il est possible de proposer une variante qui se focalise uniquement sur la proposition "je choisis de...".



Image positive du corps par la relaxation - 1^{ère} partie

Mots clés

Relaxation. Méditation. Conscience de sa respiration. Conscience de soi. Posture. Ancrage.



Schémas de la respiration en carré, en triangle, en étoile, en 8... Prévoir des chaises si l'exercice se fait assis.



Entre 10 et 30 minutes



Aucun

Objectifs pédagogiques :



- Prendre conscience de son souffle
- Prendre conscience de son corps par la respiration et la détente
- Apprendre une technique de gestion du stress et de ses émotions.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

L'exercice se pratique en principe debout, les jambes légèrement écartées afin d'assurer un bon équilibre. Mais l'on peut également pratiquer l'exercice assis, avec le groupe disposé par exemple en cercle.

Consigne et déroulé :



“Nous nous installons en position debout, les jambes écartées à la mesure de nos épaules, les genoux très légèrement repliés, le regard “ouvert” ne s'accrochant à rien, dans une vision périphérique de notre environnement. Tout en conservant ce regard “défocalisé”, fermons les paupières.

Nous nous concentrons sur notre corps en détectant les zones auxquelles nous accordons habituellement moins d'attention. Une fois en équilibre dans cette posture debout, bien assis dans notre bassin, nous laissons tout notre corps se relâcher, de haut en bas, en commençant par le cuir chevelu, puis le front, les tempes, la racine du nez et le nez, les sourcils, les paupières et les globes oculaires, les joues, les mâchoires, les lèvres, l'intérieur même de la bouche, la langue.

Apprécions pendant cette décontraction toutes les sensations, tous les messages que notre corps nous adresse.

Relâchons les épaules afin de permettre au cou et à la nuque de se décompresser et poursuivons par la décontraction des bras, des avant-bras et des mains. Sentons ce qui se passe, tout particulièrement au niveau des mains, de la pulpe des doigts. Relâchons ensuite le dos, tout le dos : les omoplates, la colonne vertébrale, le bas du dos. En même temps, décontractons la poitrine et le ventre. Cela permet de libérer la respiration. Sentons bien l'air entrer et sortir sans contrainte. Relâchons maintenant le bassin et aussi les cuisses, les genoux et même les jambes et les pieds. Le corps relâché et la respiration libre, détendons-nous aussi mentalement en approfondissant notre niveau de vigilance grâce à l'expiration. Chaque fois que nous expirons, nous nous laissons aller plus profondément dans ce calme intérieur où nous entrons en communication intime avec ce qui nous entoure, les variations de température, les sons, le silence, nous-même, et notamment ce que notre corps ressent.

Apprécions encore pendant quelques instants ces sensations agréables puis progressivement étirons-nous en souplesse. Respirons profondément 2 ou 3 fois... Retrouvons progressivement le tonus d'activité avant d'ouvrir les yeux.

Remarque(s) :

Une variante à cet exercice peut être proposée. Tout en conservant le même déroulé du voyage corporel ci-dessus, modifier la partie liée à l'expiration par la suggestion d'un exercice respiratoire particulier : la respiration en carré, en triangle, en 8 ou en étoile. Dans le cas de la respiration en carré, il s'agit pour le participant de visualiser un carré, chaque côté de la figure ponctuant tantôt un temps d'inspiration de 3 secondes, tantôt un temps d'expiration de 3 secondes. Dans le cas de la respiration en triangle, il s'agit pour le participant de visualiser un triangle, chaque côté de la figure ponctuant un temps de respiration : inspiration pendant 3 secondes, retenue de l'air inspiré pendant 3 secondes, expiration pendant 3 secondes. De la même manière, les respirations en 8 ou en étoile permettent de conscientiser et décliner le mouvement respiratoire.

Ces différents exercices respiratoires peuvent également s'accomplir sans être associés à un voyage corporel.





Image positive du corps par la relaxation - 2^{ème} partie

Mots clés

Relaxation. Méditation. Conscience de son corps. Conscience de soi. Posture. Ancrage.



Chaises et schémas de la respiration en carré, en triangle, en étoile, en 8...



Entre 10 Min et une ½ heure.



Aucun

Objectifs pédagogiques :



- Prendre conscience de son souffle
- Prendre conscience de son corps, par la respiration, la détente et grâce aux sensations amplifiées par quelques mouvements
- Apprendre une technique de gestion du stress et de ses émotions.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Au début de l'exercice, la personne est debout mais sera invitée à s'asseoir pour profiter pleinement de la relaxation.

Consigne et déroulé :



“Le corps relâché et la respiration libre, détendons-nous aussi mentalement en approfondissant notre niveau de vigilance grâce à l'expiration : chaque fois que nous expirons, nous nous laissons aller plus profondément dans ce calme intérieur où nous entrons en communication intime avec nous-même et notamment avec les sensations de notre corps que nous allons amplifier tout doucement, en commençant par bouger les orteils, par contracter la plante des pieds et les chevilles. Nous sentons bien cette activation. Reposons-nous quelques instants pour bien sentir nos pieds.

Maintenant, nous contractons les mollets, les genoux et les cuisses. Le reste du corps est détendu et on sent bien la tension dans les jambes. On relâche et on se détend encore plus physiquement et mentalement afin de savourer cette prise de conscience de notre corps et l'énergie qui l'habite. Contractons le ventre, puis relâchons-le pour bien sentir aussi cette zone.

Effectuons maintenant une tension des poings fermés, des avant-bras et des bras, le reste du corps relâché, la respiration libre en essayant de maintenir ce degré de détente mentale malgré la tension musculaire. Apprenons ainsi l'art de la détente au sein même de la tension. Puis relâchons les tensions dans les membres supérieurs afin de savourer toutes les sensations agréables de la décompression et de la libération de la circulation jusque dans les doigts.

Poursuivons l'inventaire de notre corps en contractant notre buste. Pour cela, nous collons nos



bras au corps afin de contracter les pectoraux et les dorsaux, puis nous relâchons afin de savourer l'énergie et la vie qui circulent en nous. Terminons par la contraction du visage en serrant les dents et en plissant le front et les yeux. Puis relâchons le visage et asseyons-nous.

Une fois assis, laissons-nous bien aller, physiquement et mentalement, à l'agréable sensation de récupération, d'aisance circulatoire dans tout le corps et surtout dans les jambes, de libération respiratoire. Prenons conscience de notre corps, dynamisé et vivant, empli d'énergie et de force. Savourons la détente, le calme, la paix qui nous habitent. Profitons de cette disponibilité sereine pour activer en nous une qualité que nous voudrions renforcer. Il suffit d'en mentionner le nom mentalement à chaque expiration, une dizaine de fois.

Nous allons nous apprêter à reprendre le tonus musculaire nécessaire à l'activité et le niveau de vigilance utile pour le retour au quotidien. Pour cela, nous respirons amplement 2 ou 3 fois, puis nous bougeons les doigts des pieds et des mains. Nous nous étirons comme si nous venions de passer une excellente nuit et ce n'est que lorsque nous serons sûrs d'être parfaitement revenus dans l'ici et maintenant que nous ouvrirons les yeux."



Propositions d'activités de prolongement pour la dimension « Je cherche mon identité, mon image »

1. Rappel d'une réussite

Des participants sont invités à faire part d'un événement de leur vie qu'ils considèrent, eux, comme une réussite même si elle n'est pas spectaculaire (réussite à un examen, réussite d'un challenge/projet, changement d'un comportement,...)

2. “Presque parfait”

Deux participants sont face à face. A tour de rôle, chacun parle à l'autre de ses côtés positifs, goûts, expériences intéressantes, habiletés particulières, principales qualités, ... Cet exercice est surtout profitable à ceux qui ont tendance à se dévaloriser. Exercice suivi d'une restitution en groupe.

3. Information sur l'autre

Deux participants sont face à face. L'un d'eux pose à l'autre des questions ouvertes pour obtenir suffisamment d'informations. Après quoi, il renvoie à son partenaire un portrait aussi significatif que possible. L'intéressé doit dire alors s'il se reconnaît dans ce portrait. Ensuite les rôles sont inversés. Exercice suivi d'une restitution en groupe.

4. Portrait en 10 mots

L'animateur demande aux participants de noter sur un papier 10 mots susceptibles de résumer l'essentiel de leur portrait. Ces mots ne sont pas limités à la personnalité, ils peuvent évoquer des lieux, des noms de personnes, une période de leur vie... Après 5 minutes, les participants sont invités à exprimer devant le groupe leur choix avec un bref commentaire pour chaque mot.



DIMENSION N°2

**J’AFFRONTE LES DIFFICULTÉS,
JE CHERCHE DES SOLUTIONS**



La qualité de l'environnement

Mots clés

Respiration. Pollution. Air. Tabagisme passif. Ecologie



Aucun



Entre 30 minutes et une heure



Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience des difficultés liées à l'environnement, du lien entre environnement et individu, entre environnement et santé.
- Prendre conscience de l'impact des comportements humains sur l'environnement.
- Prendre conscience de l'impact du tabagisme passif sur l'environnement et la santé des personnes.
- Prendre conscience qu'il y a des stratégies de résolution de problèmes.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Cet exercice n'est pas fait pour trouver une solution définitive mais pour faire discuter les participants entre eux sur l'élaboration de pistes de réponses et sur la recherche d'une stratégie de changement des comportements (agir en groupe, requérir de l'aide, demander conseil aux personnes compétentes afin de gérer au mieux les problèmes).

Si le groupe de participants est supérieur à 10, proposer de faire deux groupes afin de favoriser les échanges et la co-construction de solutions.

Consigne et déroulé :

“Vous habitez un quartier en ville. Dans ce quartier, de plus en plus d'enfants souffrent de maladies respiratoires (asthme, bronchite chronique, ...). Vous pensez que ces maladies sont liées à la pollution de l'air. Vous décidez d'essayer de faire quelque chose. Que proposez-vous ?”

“Vos connaissances ont l'habitude de fumer dans la maison ou en voiture en votre présence. Depuis quelques temps, lorsque vous faites votre jogging, vous avez l'impression que vos performances diminuent, vous êtes plus vite essoufflé. Il vous apparaît que cela pourrait très certainement être lié au tabagisme passif. Que pourriez-vous mettre en place pour amener un changement d'habitudes concernant le tabagisme de vos connaissances dans la maison et en voiture ?”

Variantes possibles pour ce qui est de la réflexion et recherche de solutions en lien aux problématiques du tabagisme/tabagisme passif et à la création d'environnements sans tabac : plaine de jeux, parc d'attraction, festival, quartier, maison de jeunes, internat, école, groupes d'amis, etc.



Exploitation de l'exercice :

Vous devez laisser les participants proposer des réponses, co-construire des solutions. Vous essaieriez également de soutenir les discussions en émettant les arguments que peuvent rétorquer l'industriel ou l'élú politique. Cela permettra de faire émerger des idées autour de l'intérêt de :

- faire appel aux autres ou à des personnes ressources tels que les pairs, une association, un professionnel de la santé (quelquefois on ne peut résoudre ses problèmes seul).
- faire le point sur ses propres pratiques, se remettre en cause (exemple : quand on prend la voiture pour faire seulement 500 m est-ce incontournable ?).
- rechercher l'origine du problème (pollution intérieure ou extérieure ? pollution industrielle ou domestique ? quels sont les polluants : gaz d'échappement ou fumée de cigarette ?).
- s'entendre avec les autres acteurs concernés directement ou indirectement par la problématique pour avoir un certain pouvoir d'action (association de quartier par exemple).



Le jeu de la bougie de la bulle de savon

Mots clés

Régulation du souffle, prise de conscience de la respiration



Une bougie par personne, un briquet ou des allumettes, un tube « bulles de savon » par personne



5 minutes minimum par participant



Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Vérifier la régularité de son souffle
- Travailler la gestion du souffle
- Prendre conscience de son souffle

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

- Allumer les bougies (ATTENTION : toute activité utilisant le feu peut-être dangereuse. Soyez vigilant)

ou

- Donner un tube « bulles de savon » par personne

**Consigne et déroulé :**

- Vous devez souffler sur la bougie qui est devant vous le plus longtemps possible sans que la flamme ne s'éteigne ni ne vibre. Remarque : si la flamme vibre, il y a une bonne maîtrise du souffle, mais une moins bonne régularité.
- Vous devez souffler pour réaliser une bulle de savon la plus grande possible. Remarque : plus la bulle de savon est grande, plus le souffle est maîtrisé.

Remarque(s) :

- Cet exercice permet de vérifier la bonne régulation du souffle.
- Recommencer plusieurs fois si un des participants n'y arrive pas.
- On peut également chronométrer le souffle.
- Pour varier l'activité, 2 personnes se mettent de part et d'autre de la bougie et soufflent simultanément sur la flamme avec, à nouveau, la consigne de ne pas la faire vibrer.





Propositions d'activités de prolongement pour la dimension « je cherche mon identité, mon image »

1. Check list

Exercice individuel qui consiste à dresser pour tout problème à résoudre toutes les questions et les possibilités qui s'offrent : comment simplifier, comment combiner, comment adapter ?

Exemple de situation : aller à un entretien d'embauche dans une ville que l'on ne connaît pas. Quel moyen de transport, Quel chemin ?

2. Le journal télévisé contradictoire

L'animateur pose une problématique (exemple : pour ou contre fumer en terrasse de restaurant ?). Une personne est désignée pour animer le débat. A ses côtés, deux personnes qui sont pour et de l'autre côté, deux personnes qui sont contre. Le but du jeu est de faire animer le débat par un des participants, qui doit alors gérer des situations de conflits et de faire débattre quatre autres participants qui doivent argumenter leur positions.

3. Développement personnel

Il s'agit de proposer des pistes de réponses à un objectif de développement personnel. Chaque participant après un délai de huit jours fait part au groupe de ses résultats.

Exemple d'objectif de développement personnel :

- Je suis tout le temps débordé-e et stressé-e, comment m'organiser autrement ?
- Je suis timide, comment m'en sortir ?
- Je suis anxieux-euse et stressé-e, quelles solutions ?
- Je n'aime pas lire, que puis-je faire pour y parvenir ?
- J'ai peur de m'exprimer en public, quelles initiatives prendre ?
- Je suis petit-e et on « m'écrase » facilement, que faire pour m'imposer physiquement ?
- Je n'aime pas le sport, comment résoudre mon problème de développement et d'hygiène physique ?

4. Le sphinx

Comment trouver le ton, la position du corps et les gestes qu'il faut ? Cet exercice propose une expérience en ce sens.

Deux participants se portent volontaires, un critique et un répondeur. Le répondeur prend la position la plus décontractée possible et affiche un grand sourire. L'autre commence par des critiques banales et augmente progressivement la dose. Devant cette escalade, le critiqué répond invariablement : « oui, je comprends ». Le jeu consiste pour lui à garder un ton de voix très calme, le sourire et une position décontractée.

Autre possibilité pour faire baisser son agressivité pendant un tel entretien : avec l'attitude « je m'en moque » (Jeu pédagogique, Parcours D Stress, Questions Santé asbl) : inspirez et levez les épaules jusqu'aux oreilles. Bloquez l'inspiration. Relâchez lentement (refaire deux fois).

Le critique peut accompagner ses propos de gesticulations menaçantes. Après l'exercice, les deux participants font part à l'assistance de leurs impressions.

Cette activité peut ne pas convenir pour certains groupes ou certaines personnes.



Le jeu pédagogique « Parcours D'Stress » a été réalisé par l'asbl Question Santé (<https://questionsante.org>) et la Mutualité Solidaris (<https://www.solidaris-wallonie.be>). Il répond à un objectif de prévention de la problématique du stress. « Info », « Défi », « Situation », « Détente » et « Point de vue », au fil des différentes cases du parcours, les joueurs doivent s'adapter à leur environnement tantôt agréable, tantôt désagréable tout en gardant l'énergie nécessaire pour atteindre la ligne d'arrivée.



DIMENSION N°3

J'ENTRE EN RELATION



Le jeu de balle

Mots clés

Coopération



Balle(s) en frigolite



5 à 10 minutes



Aucun

Objectifs pédagogiques :



- Prendre conscience que le souffle est utile dans de nombreuses activités
- Prendre conscience de la puissance du souffle
- Apprendre à coopérer et à développer une stratégie de groupe

Consigne et déroulé :



Répartir les participants autour de la table.

La balle est placée au centre de la table.

En utilisant son souffle, chacun doit mettre la balle en mouvement pour la repousser et la renvoyer vers un autre participant.

Le but du jeu est de maintenir la balle en mouvement sans la faire tomber de la table.

Attention : ne pas se lever et ne pas utiliser les mains.

Remarque(s) :

Pour mettre du « piment » dans le jeu, l'animateur peut introduire une deuxième, voire une troisième balle en cours d'activité.

Discuter sur les difficultés rencontrées pour respecter la consigne ainsi que sur les stratégies de coopération mises en place.





Le jeu de l'influence (ou jeu de la cacahuète)

Mots clés

Jeu, mise en situation, influence du groupe, argumentation, résistance, affirmation de soi



Un bol de bonbons ou autres
(cacahuètes, etc.),
autant de cartes
de jeu que de joueurs
(maximum 5
joueurs par groupe)



5 à 20 minutes maximum



Lecture

Objectifs pédagogiques :



- Apprendre ce qu'est l'influence de groupe ou la pression sociale
- Apprendre à affirmer ses positions

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Inscrire sur des morceaux de papiers (cartes), « mange des bonbons (ou cacahuètes) et essaie d'en faire manger aux autres » (4 cartes). Réserver une carte pour écrire « ne mange pas de bonbons (ou cacahuètes) et refuse toutes les offres ».

Possibilité de faire des sous-groupes.

Eviter de donner la carte d'interdiction à ceux qui sont trop effacés.

Expliquer plusieurs fois les règles si nécessaire et s'assurer que tout le monde a bien compris.

Préciser au début de l'exercice qu'il y aura des bonbons (ou cacahuètes) pour tout le monde à la fin du jeu.

Alors, en garder un peu de côté.

Consigne et déroulé :



Composer un ou plusieurs groupes de 5 autour d'une table. Donnez à chaque joueur une carte avec les consignes suivantes : « lisez attentivement la carte, retournez la ensuite sur la table, face cachée, sans dire ce qui y figure ». Les autres participants peuvent être observateurs. Ils sont invités à noter ce qui se passe pendant le jeu.

Dans chaque groupe, il y a 4 cartes « mange des bonbons (ou cacahuètes) et essaie d'en faire manger aux autres », et une « ne mange pas de bonbons (ou cacahuètes) et refuse toutes les offres ». Déposer



un plat de bonbons (ou cacahuètes) sur chaque table et demander aux participants de commencer le jeu en respectant la consigne. Lorsque le plat est vide, mettre les participants en rond pour entamer la discussion.

Inviter à échanger à partir des questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti en position d'abstinent ?
- Qu'avez-vous ressenti en position de consommateur ?
- Quels sont les arguments qui ont été utilisés pour convaincre ?

Les observateurs font ensuite part de ce qu'ils ont noté sur base des consignes d'observation reçues : arguments utilisés, stratégies pour convaincre.

Les participants sont alors invités à faire les liens entre le jeu et la vie de tous les jours :

- À quoi ce type de situation vous fait-il penser ?
- Que penser de l'influence que peuvent exercer une ou plusieurs personnes sur un comportement ?
- Quels liens peut-on faire avec la consommation d'autres produits, comme le tabac par exemple ?

Remarque(s) :

Il est préférable de réaliser cette activité dans un cadre qui favorise le respect des consignes, l'objectif n'étant pas de manger le plus de bonbons possible (ou cacahuètes).



Le jeu de la cacahuète est une idée originale développée pour les 10 à 13 ans, par Marie Galarneau, travailleuse sociale au CLSC de Pierrefonds et Louis Bonnardeaux, neuropharmacologue de la Faculté de l'éducation permanente de l'Université de Montréal.

Référence : M. GALARNEAU et J.-F. BONNARDEAUX, « le jeu de la peanut », Psychotropes, volume 2, n°2, printemps-été 1985, p. 80-82

Plus d'information : <https://infordroques.be/pdf/influence-groupe2018.pdf>



L'ouverture au monde

Mots clés

Relaxation



Chaises



20 minutes minimum



Aucun

Objectif pédagogique :



- Prendre conscience et développer ses cinq sens pour permettre l'ouverture au monde et aux autres. Exemple : la prise de conscience de l'ouïe améliore l'écoute indispensable à tout dialogue.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Réaliser une détente physique et mentale en préliminaire à cet exercice.
S'assurer de la bonne connaissance des 5 sens avant de réaliser l'exercice
Utiliser par exemple les fiches 3 ou 4 au préalable

Consigne et déroulé :



S'asseoir confortablement et se relâcher.

«Commençons cette prise de connaissance de nos cinq sens par **la vue** :

Essayons de voir notre visage tel qu'il est : le front, les sourcils, les paupières closes et derrière les paupières, les yeux. Nous sentons du dedans nos yeux, nous pouvons les bouger à gauche, à droite, en haut, en bas et nous pouvons les voir du dehors.

Ce sont nos organes de la vue.

Laissons de côté la vue pour nous intéresser au nez que nous pouvons également voir du dehors et sentir du dedans : sentir l'air qui entre plus frais et qui sort plus chaud. Cet air est porteur d'odeurs, de senteurs. C'est notre organe de **l'odorat**.

Tout près du nez et en relation avec l'odorat se trouve **le goût**. Essayons de visualiser notre bouche et de sentir l'intérieur de notre bouche : la langue, les joues. Goûtons par exemple notre salive...

Laissons maintenant de côté la bouche et le goût et intéressons-nous aux oreilles. Essayons de les voir, de chaque côté de notre visage et écoutons les sons qui nous parviennent, à droite, à gauche. Essayons de les voir, de chaque côté de notre visage et écoutons. Il existe des sons évidents mais aussi des sons lointains, très fins. Peut-être même pouvons-nous entendre le silence dans lequel se meuvent les sons.

Laissons aussi de côté l'ouïe, que nous pouvons réactiver autant de fois que nous le désirons, et



intéressons-nous au toucher. Nos mains, nos doigts, la pulpe des doigts touchent mais sont aussi touchés.

Essayons maintenant d'apprécier en même temps nos cinq sens : nous voyons, sentons, goûtons, entendons et touchons...**nous sommes**. (Pause)

Laissons de côté cette attention exclusive sur nos cinq sens et percevons ce sixième sens qui est celui de nous sentir du dedans, de percevoir tout notre corps vivant, chaud, empli d'énergie...

Préparons-nous tranquillement à retrouver le tonus musculaire et le niveau de vigilance nécessaires à l'activité et à l'actualité en respirant plusieurs fois, amplement, en nous étirant, comme après une excellente nuit et quand nous ouvrirons nos yeux, contemplons, sentons, goûtons, écoutons et touchons tout le positif qui nous entoure. »

Remarque(s) :

Possibilité d'entamer une discussion autour de l'utilisation des 5 sens dans la vie quotidienne.



Apprivoiser le toucher

Mots clés

Massage, conscience de soi et de son corps, détente, bien-être



Chaises idéalement confortables, baffle



20 minutes



Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir les bienfaits du massage et de la détente
- Apprendre à se détendre et à se masser
- Aborder la notion de bien-être.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Cet exercice se pratique en position assise puis debout. Commencer par le massage sur soi-même et avant d'envisager le massage sur d'autres personnes, s'assurer que tout le monde soit consentant sinon rester sur les automassages.

Consigne et déroulé :

Mettre une musique d'ambiance relaxante.

« Asseyez-vous confortablement sur une chaise, et prenez conscience des points d'appui de votre corps dans cette position (bas du dos sur le dossier, les fesses sur le siège, les mains sur les cuisses, les pieds au sol, relâcher toutes les tensions).

Frottez vos mains, les doigts pour les réchauffer, puis saisissez entre le pouce et l'index les pavillons de vos oreilles. Massez-les doucement, de haut en bas, une dizaine de fois. Observez les modifications sensorielles produites par le massage et continuez à respirer doucement. Massez doucement vos yeux fermés, du dedans vers le dehors, avec la pulpe des doigts. Terminez en massant telles des gouttelettes d'eau votre visage en entier, en commençant par le front, les tempes, les joues, les mâchoires, le menton. Marquez une pause et savourez les effets agréables de cet automassage en approfondissant votre détente mentale.

Quand vous le désirez, mettez les mains derrière la nuque et massez-la avec les pouces du bas vers le haut. Reposez les mains sur les cuisses, laissez tomber les épaules, éliminez toutes les tensions dans les bras, avant-bras, tout le dos, la poitrine, le ventre et le bassin, en vous laissant glisser dans votre espace intérieur maintenant dynamisé, réchauffé. Appréciez toutes les manifestations sensorielles amplifiées. Préparez-vous à prendre la position debout, avec un minimum de tensions, sans hâte, à votre rythme et sans vous brusquer, en effectuant seulement les gestes et mouvements indispensables.



Trouvez la position verticale juste : l'écartement idéal des pieds, la bonne répartition du poids du corps. Pratiquez quelques oscillations du corps d'avant en arrière et latéralement, cela permettant du même coup un massage de la plante des pieds. Bien installé, effectuez alors un massage de la région lombaire, alternativement avec les mains vers le haut et le bas, une dizaine de fois, puis revenez à la position initiale.

Détendez-vous en appréciant les nouvelles sensations activées. Terminez le massage par le ventre grâce à un massage circulaire autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre avec une main, dans l'autre sens avec l'autre main, une dizaine de fois.

Asseyez-vous, relâchez tout le corps de haut en bas : le cuir chevelu, tout le visage, les épaules, les membres supérieurs, le buste, le bassin et les membres inférieurs. Votre respiration est calme et profonde, et progressivement vous allez retrouver votre tonus musculaire. Pour cela, bougez doucement les pieds, les jambes, le buste. Etirez-vous, faites plusieurs profondes respirations. Quand vous sentez votre tonus et votre vigilance revenus, ouvrez les yeux.



Développer son souffle, c'est...

Mots clés

Animation, Choix, Arguments



Un tableau



1h45 minimum (variable en fonction de la taille du groupe)



Écriture et argumentation

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à faire des choix,
- Développer l'esprit critique
- Faciliter la prise de décision individuelle puis collective
- Apprendre à définir un consensus

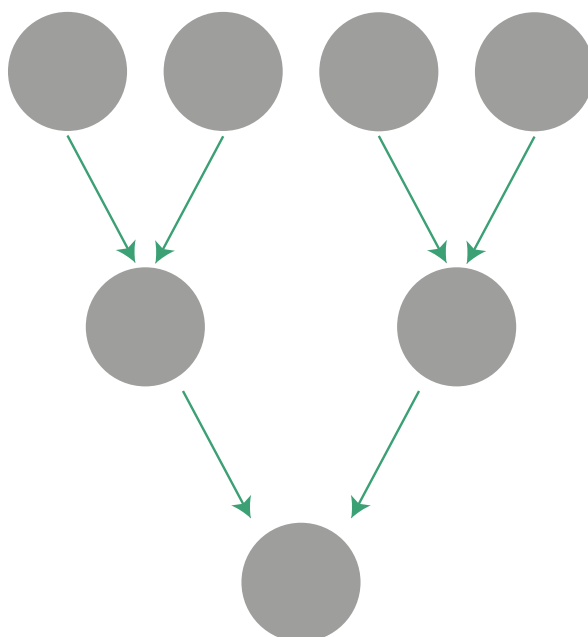
Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Ce jeu est inspiré de la méthode Delphi.

Elle permet également de discuter des différentes opinions, du respect de l'avis de l'autre, de la gestion des conflits, etc.

Exemple: à partir d'un groupe de 8 élèves (si nombre impair, il y aura un groupe de 3)

Dessiner le schéma suivant sur le tableau :



Attention de veiller à la bonne compréhension des consignes.



Consigne et déroulé :



Le processus se fait en plusieurs étapes.

Dans la première étape, demander à chaque participant de noter sur un papier 3 idées pour travailler son souffle. Passer ensuite à la deuxième étape en constituant des binômes et demander leur d'échanger leurs 6 idées et de n'en retenir que 3 sur les 6.

Dans la troisième étape, mettez des binômes ensemble et, idem, demander leur de se présenter leurs 6 idées et de n'en retenir que 3 sur les 6. Ainsi de suite jusqu'à ce que tout le groupe soit réuni et qu'il ne reste que 3 idées.

Brainstormer ensuite collectivement sur les moyens à mobiliser pour mettre en application ces 3 idées.

Exploitation de l'exercice :

Demander aux participants de dire si l'exercice a été difficile ou facile pour eux.

Demander si les idées leurs ont plus et s'ils comptent les mettre en actions.

Demander si au contraire les idées ne leur font pas sens et d'expliquer pourquoi.

Demander éventuellement pour quelles raisons certaines idées n'ont pas été retenues et d'expliquer les critères de choix.



Je challenge mon souffle

Mots clés

Animation, Choix, Arguments



Un tableau



45 minutes minimum (variable
en fonction de la taille du
groupe)



Écriture et argumentation

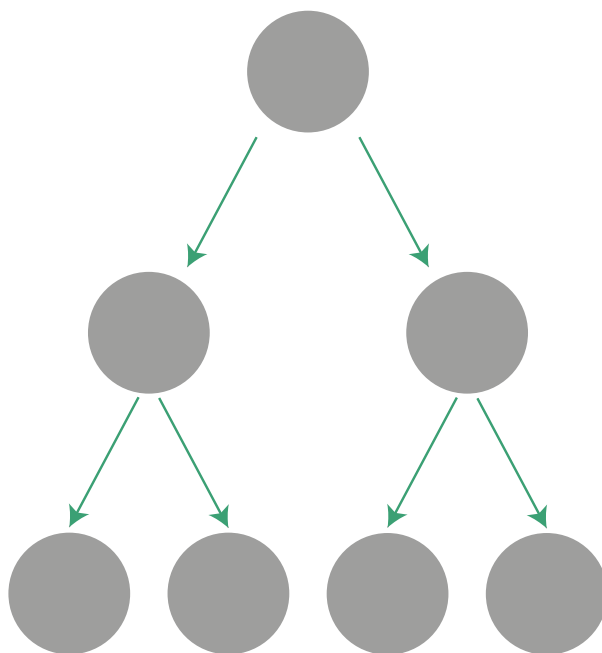
Objectifs pédagogiques :



- Susciter la créativité, l'inventivité, l'ouverture
- Travailler l'écoute active
- Faire réfléchir
- Se laisser inspirer
- Co-construire/intelligence collective

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Cette activité permettra aux participants, après un brainstorming collectif, de dégager individuellement des idées concrètes pour développer son souffle.
Disposer le groupe de manière agréable pour lancer un brainstorming.



Attention de veiller à la bonne compréhension des consignes.



Consigne et déroulé :



Ce jeu se déroule en 3 étapes.

Tout d'abord, réunir le groupe et lui poser la question suivante: «Comment peut-on travailler, développer son souffle (exercices, trucs et astuces, etc.)?».

Laisser les participants s'exprimer et prendre note des réponses sur un grand tableau.

Lorsque toutes les idées ont été échangées, demander à chaque participant de choisir, individuellement, les 3 idées qu'il préfère et qu'il se verrait tester. Demander leur également de réfléchir à la manière dont il pourrait envisager de les mettre en action.

Procéder ensuite à un tour de table/à un échange collectif, où chacun pourrait partager ses idées retenues, les raisons pour lesquelles elles ont été choisies et comment il envisagerait de les mettre en application.

Exploitation de l'exercice :

Demander aux participants de dire si l'exercice a été difficile ou facile pour eux.

Demander ce qu'ils retiennent des échanges.

Discuter des éventuels freins à la mise en oeuvre de certaines idées, etc.

Remarque(s) :

Variante de la fiche 13



Propositions d'activités de prolongement pour la dimension « j'entre en relation »

1. Apprendre à écouter l'autre : le concept d'écoute active ?

En pratiquant l'écoute active, on essaie de se mettre dans la peau de son interlocuteur et d'exprimer ce qu'il ressent. Cette attitude invite l'autre à exprimer ses sentiments. Elle reflète aussi un désir sincère de compréhension.

Quelques phrases de la vie courante sont proposées. Pour chaque phrase, notez 2 à 3 sentiments qui peuvent être ceux de la personne qui parle et une phrase de reformulation.

Tu sais, j'ai l'impression que mon patron va être très en colère quand il va voir que je n'ai rien fait.
J'ai pas envie de faire ça, c'est nul.

Ça peut marcher comme ne pas marcher, je n'en sais rien.

Quelle gaffe tu as fait l'autre jour, il ne va plus venir avec nous.

2. Apprendre à communiquer.

Osez donner et recevoir des compliments.

- Faites décrire ce que les participants aiment bien en eux au plan physique, intellectuel et moral. Debout, demandez-leur de dire au groupe ce qu'ils ont noté.
- Demandez ensuite à chacun des participants d'écrire des compliments sur le groupe présent dans la salle. Demandez-leur ensuite de lire devant tout le monde les compliments qu'ils ont notés. Discussion en groupe autour des réactions individuelles et collectives durant l'exercice.

3. Le tribunal des idées

Exemple : pour ou contre la ceinture de sécurité ?

Proposer à 2 jeunes de passer derrière le tribunal. Les autres restent dans le public. Quand on passe devant le tribunal, on est contre. Par contre, le public de la salle est pour. Il s'agit donc d'affronter ses idées calmement, en argumentant.

Dès que la discussion devient tendue, stopper le débat pour analyser ce qui se passe.



DIMENSION N°4

**JE ME RÉSERVE DES
MOMENTS DE PLAISIRS**



Brainstorming « c'est quoi le plaisir ? »

Mots clés

Techniques d'animation



Paperboard



20 minutes minimum



Écrire

Objectifs pédagogiques :

- Développer la créativité.
- Mettre en évidence le plaisir lié aux événements de la vie.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Pour cette activité, il est plus facile d'être 2 animateurs (un qui anime et l'autre qui écrit sur le paperboard). Si vous êtes seul, vous pouvez toujours demander à un participant d'écrire au tableau ce qui se dit dans la salle.

Connaître la technique du brainstorming facilite la tâche de l'animateur pour l'exploitation de l'exercice.

Consigne et déroulé :

Nous allons faire un brainstorming. C'est très simple. Je vais vous poser une question. Vous allez dire à voix haute, en vrac, toutes les réponses qui vous viennent à l'esprit. Nous allons noter au fur et à mesure toutes les idées au tableau. Surtout pas de censure. Vous pouvez dire tout ce que vous voulez. Même les idées farfelues doivent être exprimées.

Les règles sont celles-ci :

- Donner le plus d'idées possible.
- Énoncer toutes les idées, même celles qui semblent ridicules.
- Ne pas critiquer ses idées ni celles des autres.
- Il est permis d'enchaîner sur les idées des autres.

La première question est donc : « que peut-on faire avec du souffle ? », et la deuxième question est « qu'est-ce que le plaisir pour vous ? »

Une fois le tableau noirci d'idées dont vous avez fait la synthèse, vous provoquez une discussion autour du souffle, du bien-être et de la notion de plaisir.

Demandez aux participants de relier la notion de plaisir avec des événements de la vie quotidienne.





Décontraction musculaire

Mots clés

Relaxation - yoga



Aucun



15 minutes minimum



Aucun

Objectifs pédagogiques :



- Apprendre à se détendre
- Apprendre à s'affirmer

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Choisissez un endroit calme, et coupez toute distraction possible : bruit, lumière trop forte, téléphone, ... Les personnes ayant des conditions physiques particulières doivent consulter leur médecin avant de faire cet exercice. L'animateur doit prendre une voix calme et lire très lentement.

Consigne et déroulé :



Demandez aux participants de se concentrer sur les groupes de muscles présentés ci-dessous, un à la fois, dans l'ordre de présentation. Pour chaque groupe de muscles, une méthode est décrite pour créer une tension et ensuite pour leur relaxation.

"Créez une tension dans vos muscles en les contractant pendant cinq secondes et puis en les relâchant". Afin de combiner la relaxation respiratoire avec la relaxation musculaire : inspirez et retenez votre souffle à chaque contraction et jusqu'à décontraction et expirez en vous relâchant.

Front : Ridez le front. Essayez de faire toucher les sourcils aux cheveux pendant 5 secondes. Relâchez.

Yeux et nez : Fermez les yeux aussi serrés que possible pendant cinq secondes. Décontractez-vous. Lèvres, joues, mâchoires : repoussez les coins de votre bouche aussi loin que possible en grimaçant pendant cinq secondes. Relâchez-vous. Sentez le calme et la chaleur qui gagnent votre visage.

Mains : Etendez les bras devant vous, serrez les poings forts pendant 5 secondes. Relâchez-vous et ressentez le calme et la chaleur entre vos mains.

Avant-bras : Etendez vos bras contre un mur invisible et poussez en avant avec les mains pendant 5 secondes. Relâchez-vous.

Partie supérieure du bras : pliez le coude. Tendez les biceps pendant cinq secondes. Relâchez-vous, et sentez partir la tension de vos bras.

Épaules : Haussez les épaules jusqu'aux oreilles pendant cinq secondes. Relâchez-vous.

Dos : Arquez le dos au-dessus du plancher ou du lit où vous êtes pendant cinq secondes. Relâchez-vous. Sentez s'éloigner et disparaître l'anxiété et la tension.

Estomac : Serrez les muscles de l'estomac pendant cinq secondes. Relâchez.

Hanches, fesses : Serrez les fesses pendant cinq secondes. Relâchez-vous.

Cuisses : Serrez les muscles des cuisses en serrant les jambes l'une contre l'autre aussi fort que

possible pendant cinq secondes. Relâchez-vous.

Pieds : Pliez les chevilles vers le corps aussi loin que possible pendant cinq secondes. Relâchez-vous.

Orteils : Refermez les orteils vers le dessous aussi serré que possible pendant cinq secondes. Relâchez-vous.

Après avoir contracté tous vos muscles successivement, vous pouvez encourager la décontraction générale de la façon suivante : contractez tous les muscles en même temps, retenez les quelques secondes, en retenant votre souffle, et ensuite relâchez les muscles et le souffle. Restez ainsi décontracté quelques secondes et refaites cet exercice une deuxième fois, et après une autre pause, une troisième fois. Vous devrez ressentir un calme et une décontraction générale. Restez ainsi allongé et décontracté quelques secondes. Vous devrez ressentir une sorte de lourdeur du corps avec une sensation agréable de détente.

Remarque(s) :

Discuter autour de la notion de relaxation et de bien-être.





Le sifflet de carnaval

Mots clés

Chant- travaux manuel



Feuilles A4, ciseaux, cutter



35 minutes minimum



Aucun

Objectifs pédagogiques :



- Mettre en évidence l'inspiration
- Montrer l'importance de l'inspiration dans les exercices musicaux

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Se munir de feuilles de format A4.

Avoir fait une première fois le sifflet (exercice manuel qui n'est pas très aisé).

Si aucun son ne se produit, relever les petits volets plus près du trou par lequel l'air s'échappe.

Pour des raisons hygiéniques, il est préférable que chaque jeune ait son instrument.

Consigne et déroulé :



Faire fabriquer aux participants un mini-instrument de musique à partir d'une feuille de papier format A4

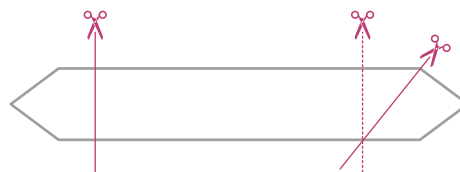


Vous devez obtenir un rouleau de diamètre de 5mm
que vous scotchez pour qu'il tienne

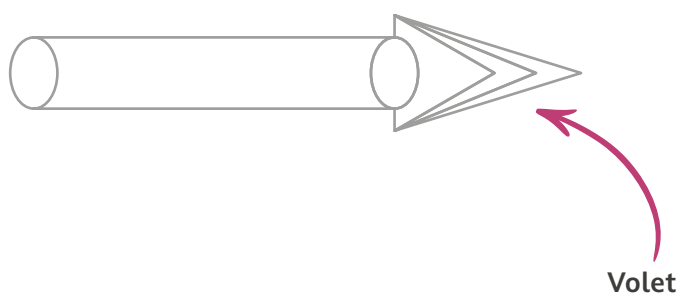
Vous découpez ensuite comme indiqué

Découpage complet : _____

Découpage partiel : _____



Ne pas couper jusqu'au bout, afin d'obtenir un triangle à l'extrémité du tube



Faire souffler les participants dans leur instrument : rien ne se passe
Leur demander d'inspirer (lentement) après avoir révélé les petits « volets » pour boucher plus ou moins le trou : vous allez entendre des sons

Remarque(s) :

Cet exercice permet de mettre en évidence l'inspiration. Il montre ainsi que l'inspiration permet de créer des sons.



Création artistique avec l'encre soufflée

Mots clés

Arts plastiques



Paille, papier cartonné, encre



1 heure minimum



Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience que le souffle est utile dans de nombreuses activités
- Développer la créativité
- Prendre conscience que la maîtrise du souffle est importante

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

- Se munir de paille alimentaire (autant de pailles que de participants) pour le 2ème exercice
- Se munir de papier cartonné et d'encre (une ou plusieurs couleurs au choix)
- choisir un contraste assez important entre la couleur du papier et la couleur de l'encre

L'activité permet une réalisation artistique. Chaque participant aura réalisé un dessin. Il s'agit d'un acte valorisant.

Prendre garde pendant tout le débat de n'émettre aucun jugement de valeur sur les dessins réalisés. Ne pas permettre non plus de jugement de valeur de la part des autres participants.

Consigne et déroulé :

Chacun des participants prend une feuille cartonnée et met une goutte d'encre.

- Dès que la goutte d'encre est versée sur le papier donner la consigne suivante : "Vous devez, sans attendre, faire un dessin sans utiliser le matériel et sans toucher l'encre ni la feuille." Une fois les dessins réalisés demander aux participants de s'installer de façon à ce qu'ils puissent s'exprimer et montrer leur dessin.
- Après leur avoir demandé de faire un dessin sans toucher l'encre et sans autre matériel, leur demander de faire la même chose avec une paille : "Vous devez sans attendre faire un dessin en utilisant uniquement la paille sans que celle-ci ne touche l'encre et la feuille." Leur demander si c'est plus dur avec une paille ou sans paille. Pourquoi, etc.

Remarque(s) :

Discuter autour de la stratégie engagée pour répondre à la consigne.

"Comment avez-vous fait pour faire un dessin avec un carton et de l'encre sans rien toucher ?"

Quel était votre objectif de départ que vouliez-vous dessiner au départ ? Qu'avez-vous finalement dessiné ? Quelles ont été les difficultés que vous avez rencontrées ?

Pourquoi avez-vous trouvé difficile / facile de faire un dessin de cette façon ?





Poser sa voix

Mots clés

Chant



Chronomètre



10 à 15 minutes



Aucun

Objectifs pédagogiques :

- prendre conscience que la voix est portée par le souffle
- savoir placer son souffle
- prendre conscience de la faiblesse ou de la puissance du souffle

Mise en place / remarque préalable à l'exercice

Ces exercices peuvent se faire debout ou assis au choix

Ces exercices sont utilisés dans plusieurs disciplines telles que le chant, le théâtre, etc.

Consigne et déroulé :

Dire "ch" en augmentant progressivement la durée de l'émission du son et en conservant le même débit d'air.

Première fois 3 secondes, ensuite 6 secondes, puis 9 secondes.

Dans le même esprit, introduire les autres sons (s), (f) et (m) en faisant varier les durées de tenue du souffle (en reprenant les durées 3 secondes, 6 secondes et 9 secondes). Ainsi il est visible que les abdominaux se contractent tout au long de l'émission du souffle.

On peut contrôler sur le dos de la main que le débit d'air reste régulier.

Remarque(s) :

Avec le son (m), il est possible de chercher à monter dans les aigus ou à descendre dans les graves





Proposition d'activités de prolongement pour la dimension « je me réserve des moments de plaisirs »

1. Recherche d'un état de calme

“Vous retrouvez en vous, une situation au cours de laquelle vous étiez complètement calme : paysage, souvenir apaisant... Quand le souvenir est là, vous le regardez mentalement... Et vous le faites passer dans votre corps, vous éprouvez cette situation de calme en vous de manière à pouvoir le retrouver lorsque vous en aurez besoin. Vous ouvrez les yeux.”

Discussion de groupe

2. Recherche d'une situation d'énergie

“Vous fermez les yeux... Vous sentez le calme en vous... Vous retrouvez une situation où vous étiez particulièrement énergique ... Quand vous l'avez trouvée, vous la regardez mentalement... Et vous sentez en vous cette énergie spécialement disponible, vous pourrez l'utiliser quand vous l'aurez décidé. Vous arrêtez l'exercice quand vous voulez... Vous ouvrez les yeux.”

Discussion de groupe

3. Recherche de créativité

Procéder selon la technique du brainstorming.

Donnez comme thème : que peut-on faire avec un objet du quotidien : une boîte de conserve, une bouteille vide ... ?

4. Pharaon

Asseyez-vous dos droit, pieds à plat sur le sol, menton rentré, épaules détendues, mains ouvertes vers le ciel sur les genoux. Respirez calmement.

5. Polichinelle

Sautiller sur place, légèrement, tête, bras, mains détendus.

6. Shampoing

Massez délicatement le cuir chevelu sur toute la surface du crâne.

7. Je vole

Debout, pieds légèrement écartés, inspirez en levant lentement les bras le plus haut possible. Expirez en descendant les bras. Refaites le mouvement 2 fois à votre propre rythme.

8. Massage des mains

Secouez les mains. Tirez sur chacun des doigts. Massez la paume en enfouissant le pouce de l'autre main pendant 15 secondes. Changez de mains.

9. Étirement

Étirez librement tout votre corps.

10. Soulagement

Expirez 5 fois à fond dans un profond soupir de soulagement. Laissez-vous bien aller.

11. Bailler

Bâillez plusieurs fois de suite tout en vous étirant.



DIMENSION N°5

**JE GÈRE MON TEMPS,
J'AMÉNAGE MON ESPACE**



DIMENSION N°5

**Je gère mon temps,
j'aménage mon espace**

Fiche
22

Challenge vocal

Mots clés

Chant, voix



Éventuellement un chronomètre



5 minutes par participant



Aucun

Objectif pédagogique :



- Prendre conscience que la voix est directement liée au souffle.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Il peut être intéressant de faire un exercice de respiration au préalable. L'idée est de faire l'exercice sans chronométrer les participants pour qu'ils prennent plaisir à jouer avec leur voix, mais une prolongation de l'activité peut se faire avec un chronomètre pour les challenger.

Consigne et déroulé :



Former des groupes de deux participants : chacun à son tour émet un son avec sa voix. Demander leurs d'émettre le son "a" après une inspiration profonde le plus longtemps possible. Chaque participant répète l'exercice 3 fois avant d'échanger les rôles.

Remarque(s) :

Vous pouvez varier la consigne avec d'autres sons à émettre ("O", "I", "E", etc.) ou en chronométrant la durée des sons émis.





Récupérer son souffle

1^{ère} partie

Mots clés

Relaxation



Chrono, cerceaux, tapis de sol



10 à 15 minutes



Savoir prendre son pouls

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de l'importance du souffle, de sa gestion et de sa maîtrise.
- Prendre conscience de l'importance de se détendre par la respiration.

Consigne et déroulé :**Étape 1 :** Prendre son pouls.**Étape 2 :** Réaliser un ou plusieurs exercices (ex: monter et descendre des marches, sauter sur place, sauter au-dessus d'un objet, etc.)**Étape 3 :** Reprendre son pouls**Étape 4 :** Se détendre et récupérer par de petits exercices.**Exploitation de l'exercice :**

Comment récupérer son souffle après un effort ? La respiration pendant l'effort est essentielle, elle permet de ne pas être vite essoufflé mais aussi d'avoir de l'endurance et donc d'être plus performant. Voici quelques propositions d'exercices pour se relaxer :

Respiration abdominale;

- Poser les mains sur son ventre, inspirer à fond et expirer à fond.
- Inspirer par le nez à fond, expirer par le nez à fond.
- Inspirer par le nez et expirer par la bouche doucement.

Soulagement : "Expire 5 fois dans un profond soupir de soulagement, laisse-toi bien aller"

Étirements: "Étire-toi librement dans tous les sens"

Secouer les mains : "Secoue les mains pendant quelques instants, laisse-toi bien aller"

Se laisser aller : "Baille pendant 30 seconde"

Cohérence cardiaque :

- Installe-toi immédiatement, le dos bien droit.
- Inspirez doucement par le nez en comptant **5 secondes**.
- Expirez lentement par la bouche sur **5 secondes**.
- Répète ce rythme pendant **5 minutes** (environ)

Autre exercice de cohérence cardiaque :

- Inspirez profondément par le nez en levant lentement les bras vers le ciel (compte **3 secondes**).
- Expirez doucement par la bouche en abaissant progressivement les bras (compte **3 secondes**).
- Répéter ce mouvement pendant **3 à 4 minutes**.





Récupérer son souffle

2^{ème} partie

Mots clés Sport

Une montre, un chrono, un sifflet



20 minutes minimum



Bonne condition physique

Objectif pédagogique :

- Prendre conscience que le souffle se gère et qu'il ne s'agit pas uniquement de performance.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

L'exercice se déroule si possible à l'extérieur (stade par exemple). Se munir d'une montre chrono et d'un sifflet.

Pour augmenter la difficulté de l'exercice, choisir des terrains plus ou moins vallonnés.

Bien préciser qu'il n'y a pas de premier ni de dernier : ce n'est pas une course.

Conclure sur les techniques de récupération : marcher en soufflant profondément. Proposer aux participants de recommencer cet exercice plusieurs fois en essayant de bien récupérer entre chaque course à pied.

Cet exercice peut-être refait plusieurs mois après comme activité d'évaluation de l'évolution de la capacité respiratoire.

Consigne et déroulé :

“Courez le plus vite possible jusqu'à ce que vous entendiez un premier coup de sifflet.

Au deuxième coup de sifflet, vous repartez le plus vite possible et ce, 5 fois.

Top chrono, partez...”

Vous les laissez courir 30 secondes à chaque fois en prévoyant des récupérations de 2 à 3 minutes.

Remarque(s) :

Demandez aux participants si l'exercice était difficile ou facile.

Demandez à chacun des participants comment il a géré son temps de récupération : en marchant, en discutant, en soufflant profondément...

Discutez autour du temps de repos dans le sport, mais aussi la vie courante...





DIMENSION N°5

**Je gère mon temps,
j'aménage mon espace**

Fiche
25

L'affirmation de soi

Mots clés

Relaxation, respiration



Des chaises

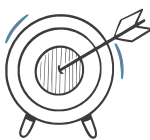


20 minutes minimum.



Aucun

Objectif pédagogique :



- Prendre conscience de la présence du corps dans l'espace pour développer le sentiment que nous pouvons avoir de nous-mêmes, présent au monde, avec les autres. Cette prise de conscience renforce l'autonomie car nous n'avons plus systématiquement besoin des autres pour exister.

Mise en place / remarques préalable à l'exercice :

Réaliser une détente physique et mentale en préliminaire à cet exercice

Consigne et déroulé :



L'exercice se fait debout.

Debout dans la pièce, essayons de nous voir nous-mêmes tels que nous sommes, ici et maintenant, debout, occupant notre espace vital, avec les autres. Nous pouvons évaluer la distance qui nous sépare des murs, des meubles et des autres. Nous pouvons nous voir de face, de profil, de dos, d'en haut, d'en bas, de loin, de près. Notre conscience est illimitée, notre corps est limité dans l'espace. Pour concrétiser cette conscience extérieure, nous allons la matérialiser avec nos mains. Ce sont elles qui vont nous regarder. Les yeux toujours fermés et bien détendus, on va lever les mains au-dessus de la tête, tout en inspirant. On se voit ainsi les bras levés, puis, en soufflant tout doucement, on abaisse les mains qui passent progressivement devant le visage, le cou, le buste, le ventre, le bas-ventre. Pendant cette descente des mains, nous essayons de nous mettre à la place de nos mains qui nous regardent. Nous faisons cet exercice 3 fois, en essayant chaque fois d'améliorer notre capacité "d'auto visualisation". Nous prenons ainsi conscience de l'espace, de l'occupation de cet espace, de notre participation au monde.

Nous allons nous asseoir et nous pouvons nous situer par rapport au siège qui est derrière nous, nous imaginer les mouvements que nous allons faire pour nous asseoir, c'est-à-dire anticiper. Asseyons-nous.

Une fois assis, relâchons un peu plus notre corps pour apprécier les bienfaits de cette décompression et approfondissons notre détente mentale pour savourer le bien-être, la paix qui règne en nous. Nous pouvons ainsi nous voir assis, participant à cette force qui est l'attraction terrestre. Prenons conscience de notre silhouette dans l'espace, de notre volume, de notre relief.

Nous nous percevons du dedans et nous nous voyons du dehors : nous sommes.

Apprécions encore quelques instants, cette capacité de perception et d'auto visualisation, puis, laissons de côté cette dernière pour nous consacrer de nouveau à la prise de conscience de nos sensations corporelles agréables.

Avant de terminer, il faut toujours " rentrer " dans son corps, l'apprécier, savourer les bénéfices physiques et psychologiques que la pratique des exercices nous a permis d'obtenir. Enfin, étirons-nous agréablement, respirons profondément 2 ou 3 fois, retrouvons le tonus d'activité et la vigilance d'actualité ... avant d'ouvrir les yeux.



DIMENSION N°5

**Je gère mon temps,
j'aménage mon espace**

Fiche
26

Proposition d'activités de prolongement pour la dimension « je gère mon temps, j'aménage mon espace »

1. L'expression des sentiments et la gestion du temps

Mise en situation :

“Une journée difficile s'achève et vous êtes fatigué. Vous êtes en train de ranger vos affaires et vous pensez avec plaisir à la bonne douche et au bon repas qui vous attendent chez vous. À ce moment, un de vos copains s'approche et commence à vous parler d'un problème personnel très complexe. Vous n'avez aucune envie de l'écouter. Quelle est votre réaction.”

2. Je freine (Jeu pédagogique, D. stress, Question santé asbl)

“Assis sur la chaise. Étirer les jambes en poussant les talons comme si vous vouliez repousser quelque chose. Maintenez la tension. Relâchez et expirez.”



DIMENSION N°6

JE PRENDS SOIN DE MON CORPS



voyage de découverte du corps

Mots clés

Relaxation, air



Tapis de sol



15 minutes minimum



Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Expérimentez comment l'air circule dans le corps
- Expérimenter une technique de relaxation.

Mise en place /remarque préalable à l'exercice :

Prévoir un espace suffisamment grand pour que tous les participants puissent s'allonger.
L'activité aide à développer la concentration.

Ne pas vous décourager si les jeunes ne peuvent réaliser l'exercice complet lors de la première séance. Si vous constatez des signes de lassitude, vous pouvez abréger la séance.

Consigne et déroulé :

Demandez aux participants de s'allonger.

Doucement et lentement leur dire qu'ils vont faire "un voyage de découverte de leur corps". Leur demander de fermer les yeux et donner les consignes suivantes : "Tâtez la surface sur laquelle vous êtes couché ... Sentez votre tête touchant le sol ... Sentez vos bras touchant le sol ... Sentez votre dos touchant le sol ... Et vos jambes ... Et les talons de vos pieds ... Sentez votre corps entier, cette merveilleuse machine qu'est votre corps ... s'enfonçant dans l'espace ... Votre voyage de découverte du corps commence ... Sentez l'air tout autour de votre corps ... Sentez votre peau s'appuyant contre l'air et l'air touchant votre peau ... Maintenant, prenez une inspiration profonde ... sentez combien l'air rentre dans votre corps ... et en sort ..."

"Maintenant, imaginez que vous êtes en compagnie de cet air ... Prenez une profonde inspiration ... et partez avec l'air ... Voyagez avec l'air jusqu'à vos yeux ... et à votre front. Descendez le long de votre nez et continuez jusqu'à votre menton ... et descendez le long du bras ... tout le long de vos doigts jusqu'à l'extrémité de vos doigts ..."

"Maintenant, laissez l'air voyager à travers votre corps et rendre visite à votre dos. Respirez-y et écoutez l'air, rentrer et sortir de vos poumons ... Maintenant suivez l'air et visitez votre cœur ... l'entendez-vous battre ? ... Suivez l'air dans votre estomac ... gonflez votre estomac et laissez-le se dégonfler ..."

"A présent, continuez le voyage. Vous avez un corps magnifiquement grand ... Partez avec l'air tout au long d'une jambe ... Passez à travers le genou ... Allez jusqu'aux orteils ..."

"Maintenant prenez une profonde inspiration et étirez-vous. Tirez vos bras vers le haut, tirez vos



jambes vers le bas ... Étirez-vous aussi fort que vous le pouvez. Contractez votre visage, aussi tendu que vous le pouvez. Tendez tout ce que vous pouvez tendre ...”

“Et relaxez-vous ! Relâchez tout ... Détendez-vous ... Décontractez-vous ... et baillez ... Demeurez avec l’air ... et prenez une profonde inspiration ...”

“Votre voyage est presque fini ... Vous sentez-vous vous reposant sur le sol ? ... Sentez-vous l’espace où vous êtes étendu ? ... Souvenez-vous à quoi la pièce ressemble, la couleur des murs, ... les fenêtres ... et la porte. Voyez-vous la pièce avec votre esprit ? ... Vous êtes dans la pièce ? Maintenez cette sensation de bien-être, de détente ... Maintenant, lentement, ouvrez les yeux ...”

Remarque(s) :

Il est recommandé aux animateurs de faire cet exercice en fin d’animation. Les participants sont plus attentifs.

Demander aux participants comment ils ont vécu l’exercice, comment ils se sentent et ce que ça leur a apporté. Dans quelles circonstances ils pourraient mettre cet exercice en pratique et ce que ça peut leur apporter.



Observer sa respiration

Mots clés

Relaxation



Aucun



15 minutes minimum



Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience du souffle
- Savoir observer sa respiration

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Exercices très faciles et réalisables avec des enfants.

“En réalisant cet exercice à l'extérieur puis dans une salle, on exploite encore mieux la différence de température.”

Consigne et déroulé :

Demander aux participants de se mettre debout le dos droit les bras le long du corps le dos étiré (en poussant le haut du crâne vers le ciel). Cette position favorise la respiration.

Activité n° 1 : observation de l'inspiration et de l'expiration

“Dans cette position qui doit être confortable, fermez les yeux et suivez le chemin de l'inspiration et celui de l'expiration.”

A l'inspiration vous sentez l'air qui rentre dans vos narines. Vous les sentez se dilater légèrement... Puis inspirez, puis expirez en ouvrant votre bouche. A l'expiration vous allez sentir le mouvement de votre paroi abdominale.”

Activité n° 2 : observation de la différence de température

“ Continuez l'exercice précédent mais mettez votre main vers vos narines et votre bouche et comparez les températures entre l'air inspiré et l'air expiré.”

Activité n° 3 : observation des quatre temps de la respiration

“ Tout en continuant le même exercice si vous observez attentivement votre souffle vous allez constater que la respiration s'effectue en quatre temps”:

1. Une inspiration
2. Un temps de rétention poumons pleins
3. Une expiration
4. Un temps de rétention poumons vides



Remarque(s) :

Discuter autour du ressenti des participants quant à ses exercices. Qu'ont-ils remarqué ?
Pistes de réflexion:

- La différence de température entre l'air expiré et l'air inspiré
- Le mouvement de la lèvre inférieure avec l'air expiré.



Proposition d'activités de prolongement pour la dimension « je prends soin de mon corps »

1. Oui/non

“Inclinez lentement la tête vers l'avant. Revenez en arrière le plus loin possible (sans vous faire mal). Refaites le mouvement deux fois. Tournez lentement la tête vers la droite le plus loin possible (sans vous faire mal). Revenez lentement et tournez vers la gauche. Refaites le mouvement deux fois”

2. Rotation des épaules

“Laissez aller les épaules vers le bas. Faites les tourner trois fois vers l'avant, puis trois fois vers l'arrière “

3. Pression

“Appliquez sur la table l'avant-bras, la paume de la main et l'extrémité des doigts. Exercez une petite pression de chacun des doigts sur la table puis changez de main. Continuez pendant 30 secondes”

4. Dos de chien, dos de chat

“Assis sur le bord de la chaise, inspirez et cambrez-vous vers l'arrière le plus loin possible. Expirez en faisant le dos rond et en vous laissant aller vers l'avant. Répétez deux fois “

5. Respiration Carrée

“Inspirez sur 4 temps. Expirez sur 4 temps”



DIMENSION N°7

J'AI DES RÊVES



Les mugissements

Mots clés

Initiation au chant



Aucun



25 minutes minimum



Aucun

Objectif pédagogique :



- Comprendre comment un son peut procurer du plaisir.

Mise en place / remarque préalable à l'exercice

Cet exercice peut être réalisé debout ou assis.

Consigne et déroulé :



1^{er} exercice

“Laissez les lèvres closes tout en ouvrant et fermant sans arrêt la mâchoire, la passer de gauche à droite alternativement comme un ruminant. Ce mouvement doit être continu et vous devez le maintenir aussi bien à l'inspiration qu'à l'expiration”

2^{ème} exercice

“Inspirez par le nez, les narines grandes ouvertes comme si vous sentiez une merveilleuse odeur que vous adorez. Jouez le jeu à fond en imaginant vraiment l'odeur d'un de vos plats favoris par exemple. A l'expiration faites une sorte de mmm ... de plaisir, en cherchant à faire descendre puis monter ce mmm ... dans un crescendo”

3^e exercice

“Vous commencez le mmm ... comme dans l'exercice précédent mais vous le laissez s'épanouir (en ouvrant un peu la bouche) dans des sons animaux assez proches du mugissement d'un aimable bovin. Ne cherchez pas la force mais plutôt le plaisir de ces sons qui vous remplissent le cou, le corps et monte de plus en plus dans votre tête”

Remarque(s) :

Avec les participants qui ont tenté ces expériences, voir dans quelles mesures ces exercices ont agi sur eux, sur leur corps, sur leur personnalité.
Discuter autour de ce qu'ils ont ressenti en faisant ces exercices.





Respirer la petite fleur

Mots clés

Relaxation, yoga



Aucun



15 minutes minimum



Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à maîtriser sa respiration (particulièrement son inspiration et expiration)
- Développer l'imagination

Mise en place / remarque préalable à l'exercice :

Cet exercice permet de travailler l'inspiration et l'expiration tout en développant et en occupant l'imagination de l'esprit.
Exercice à réaliser dans le calme.

Consigne et déroulé :

Demandez aux élèves de fermer les yeux.

“Vous allez cueillir une fleur imaginaire. Vous la tenez dans vos mains. Vous allez en respirer le parfum, mais doucement et par petites inspirations successives (leur montrer comment faire) jusqu'à vous en remplir pleinement les poumons.

A l'expiration, vous distribuez ce parfum autour de vous, aussi loin que possible.”

“Donc allez-y : brève inspiration - arrêt (1 à 2 secondes), brève inspiration - arrêt, etc...jusqu'à inspiration complète, puis expirez...”

A refaire 5 à 6 fois.

Remarque(s) :

Possibilité de faire dessiner la fleur imaginaire aux participants ou décrire les odeurs.

“C'est un bon exercice surtout dans des moments de stress d'attente.”

“ Le souvenir à l'évocation de la petite fleur est vite assimilé à quelque chose de positif.”





Proposition d'activité de prolongement pour la dimension « j'ai des rêves »

1. Couleur

Détendez-vous. Fermez les yeux si vous le souhaitez. Choisissez une couleur que vous aimez pour le calme qu'elle vous procure.
Imaginez-la, ressentez-la.

