

Activités d'échauffement et d'ancrage supplémentaires

Bien que le plan de cours du programme Les histoires retrouvées propose des exercices précis, vous pouvez en remplacer certains par des exercices convenant mieux à l'âge ou aux besoins des enfants de votre groupe. Voici quelques exemples d'exercices:

Activités brise-glace et d'échauffements

De petits jeux amusants pour apprendre à se connaître et pour créer un sentiment de communauté.

Une chose que j'aime faire

En se présentant, les enfants évoquent une activité qu'ils aiment faire et font un mouvement associé à cette activité (p. ex., ils pourraient dire « J'aime lire », tout en mimant le fait de lire un livre). Ensuite, les autres enfants répètent le mot correspondant à l'activité et font le même mouvement.

Ça rime

Commencez par vous présenter et par dire un mot; « sous » est un bon exemple de mot pour les enfants plus âgés. Pendant le tour de table pour les présentations, chaque enfant propose un mot qui rime.

Je n'ai jamais

En vous présentant, complétez la phrase : « Je n'ai jamais... ». Tous les membres du groupe lèvent la main s'ils ont déjà fait ce que vous avez dit, par exemple, « Je n'ai jamais...fait une nuit blanche. ».

Tisser une histoire

Racontez une histoire collaborative sur le vif! Chaque personne contribue par une phrase à l'histoire, en ajoutant à ce qui a été dit auparavant.

Jeu de mémoire des noms

La première personne commence par dire son nom et un aliment qui commence par la première lettre de son nom. Puis la personne suivante répète ce que la première personne a dit, en ajoutant son propre aliment. Le jeu se poursuit, et devient de plus en plus difficile à mesure que la liste s'allonge, jusqu'à ce que tout le monde y passe.

Exercices d'ancrage

Les exercices d'ancrage aident les enfants à prendre pleinement conscience du moment présent, ce qui est surtout utile durant les conversations suscitant des émotions ou évoquant des souvenirs qui causent de la détresse.

Dirigez un exercice d'ancrage au début et à la fin de chaque séance. Pour permettre aux enfants de bien maîtriser les exercices, il est conseillé de ne pas utiliser plus de deux exercices différents pour les quatre séances.

Gauche, droite, souffle

Voici un exercice amusant et dynamique que les plus jeunes adoreront. Dites au groupe de se lever, de taper du pied gauche, puis du pied droit, et enfin d'expirer longuement. Répétez les étapes. À chaque pas, dites aux enfants de sentir le sol sous leurs pieds, et à chaque expiration, d'expulser les pensées et émotions qui leur causent de la détresse.

Jeu des détectives

Choisissez une catégorie d'objets (par exemple, quelque chose de vert, quelque chose de rond) et demandez aux enfants de regarder autour d'eux pour trouver tous les objets de cette catégorie. Précisez bien que cette activité se déroule en silence, et que chaque personne se contente de nommer les objets dans sa tête.

Exercices de respiration profonde :

- » Inspirez en imaginant des vagues qui roulent vers vous, puis expirez en les imaginant repartir vers la mer.

- » Imaginez que votre ventre est un ballon. Inspirez pour gonfler votre ballon bien grand, puis expirez pour sortir l'air de votre ballon et le dégonfler.

Étirements

Si tout le groupe est capable de vous suivre, procédez à de simples étirements. Dites aux enfants de se pencher vers l'avant et de laisser pendre leurs bras comme une poupée, puis dites-leur de se redresser et de lever leurs bras au ciel. Enfin, indiquez-leur de se pencher vers la gauche, puis vers la droite, et d'étirer leurs poignets.

Reconnaître les sens

Nommez chacun 5 choses que vous voyez, 4 choses que vous pouvez toucher, 3 choses que vous entendez, 2 choses que vous sentez, et 1 chose que vous pouvez goûter.