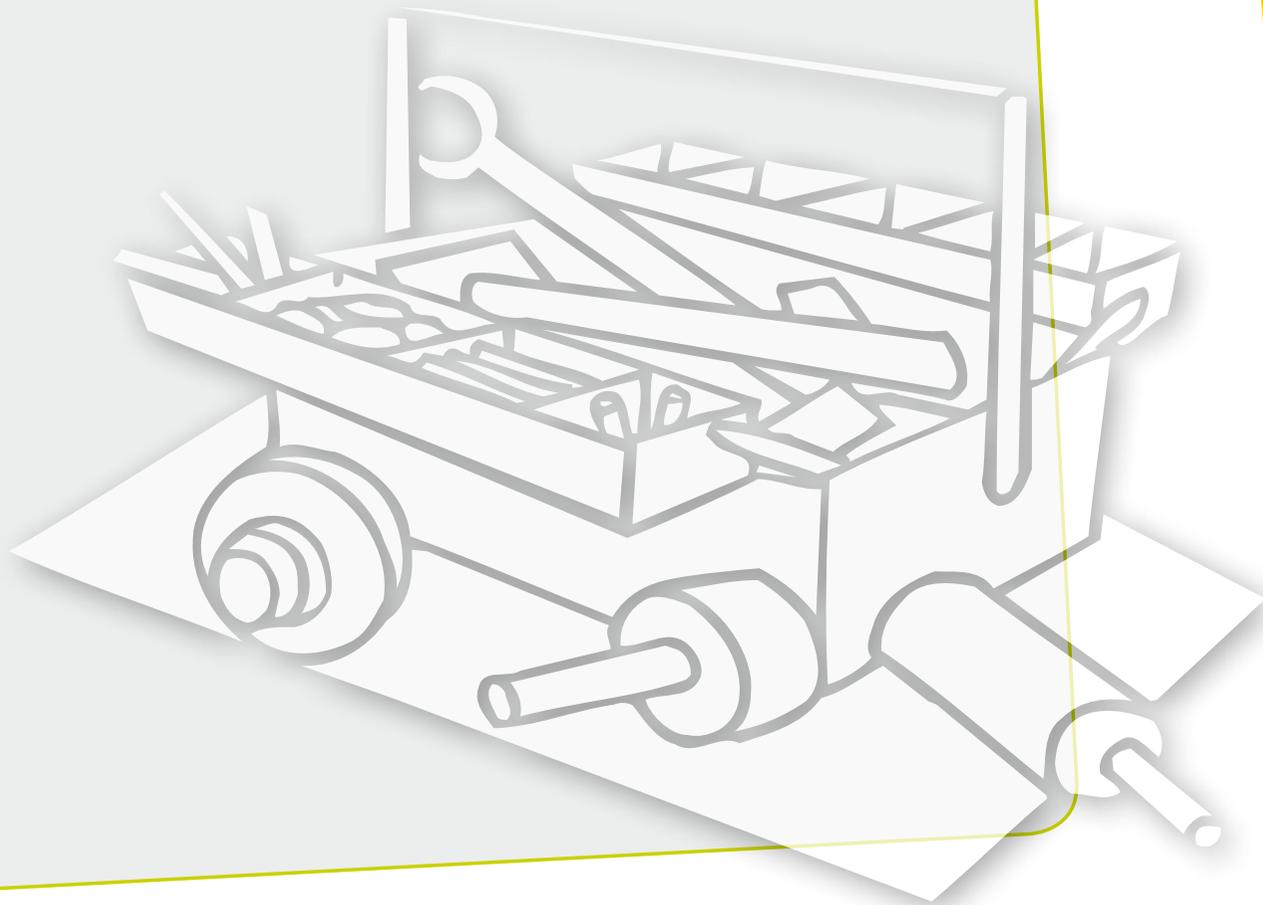


CAEPT



TOOLBOX

EDITEUR

CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies © 2011

ISBN 2-9599831-8-1

2^{ème} édition: décembre 2011 – Traduit de la version allemande

www.cept.lu – trampolin@cept.lu

Conception graphique: imedia.lu

Cette publication a été éditée par le Centre de Prévention
des Toxicomanies et financée par le FONDS DE LUTTE
CONTRE CERTAINES FORMES DE CRIMINALITÉ

Table des matières

Avant-propos	7
■ CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans	7
• Compétences émotionnelles	
• Capacité de relaxation	
• Expérience de groupe	
• Perception sensorielle	
• Compétences linguistiques	
■ CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans	42
• Assurance et confiance en soi	
• Compétences relationnelles	
• Capacité à gérer des conflits	
■ CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans	60
• Définition de soi, recherche de soi	
• Compétences émotionnelles	
• Empathie	
• Capacité de relaxation	
• Feedback	
• Capacité à gérer et à assumer des conflits	
■ Fun Break	88
Sources	116
Annexe I: CePToolbox A-Z (Classification des exercices par ordre alphabétique)	118
Annexe II: Classification des exercices par compétences	119

REMERCIEMENTS

La CePToolbox a de nombreux inspirateurs, sponsors et collaborateurs.

Tout d'abord, nos remerciements s'adressent au *FONDS DE LUTTE CONTRE CERTAINES FORMES DE CRIMINALITÉ* pour le soutien financier accordé dans le cadre du projet *Trampoline – Sprongkraaft am Alldag* [Trampoline – Force et élan au quotidien].

Ensuite, nous tenons également à remercier:

- Claudia Jung, pour ses travaux préliminaires remarquables portant sur les activités destinées aux jeunes âgés de 11 à 15 ans
- Fred Mersch, pour son précieux soutien lors de la conception de la présente boîte à outils
- les étudiants Yves Thill, Fabienne Mauer et Yasmine Thein pour les suggestions apportées aux différentes compétences, aux activités et aux exercices

Luxembourg, décembre 2011

La promotion de la santé dans le cadre de la prévention des dépendances

Astrid Godart, Carlos Paulos & Thérèse Michaelis

La prévention des dépendances est abordée sous l'angle de la promotion de la santé et a comme principal objectif de faire des enfants et des adolescents, par le biais de l'éducation, des individus autonomes, capables de développer leur propre comportement en exerçant leur esprit critique, des individus d'une curiosité insatiable, qui, tout au long de leur vie, auront soif de connaissances et de savoirs et éprouveront un véritable plaisir, sans cesse renouvelé, à découvrir et à apprendre de nouvelles choses.

Cette approche place l'être humain au centre de tout; un être humain qui recherche constamment le bien-être et qui se pose aussi la question de savoir ce que le bien-être signifie pour lui, personnellement. Or, la recherche du bien-être n'est pas un chemin rectiligne, mais plutôt un sentier cahoteux et sinueux. Par conséquent, nous, en tant qu'êtres humains, devons apprendre à gérer une multitude de situations très différentes et ambivalentes et à surmonter les épreuves et les défis de la vie. Le bien-être est toujours lié à des besoins très personnels.

Afin de pouvoir combler nos besoins et ainsi de nous sentir bien, nous puisons dans un réservoir de ressources définies. Ces ressources sont très différentes les unes des autres.

Au début de sa vie, un enfant reçoit généralement les principales ressources de la part de ses personnes de référence. Celles-ci (p.ex. la mère, le père) contribuent à combler les besoins de base de l'enfant (amour, attention, sentiment de sécurité, estime). Tout au long de l'enfance, les adultes de référence revêtent une importance considérable.

Or, petit à petit, l'enfant doit apprendre à devenir autonome et à évoluer afin de devenir un adulte indépendant. Lors de cette évolution, l'enfant traverse différentes phases, certaines plus délicates et plus éprouvantes que d'autres. L'enfant apprend à se familiariser avec une grande diversité de ressources. D'une part, pour avoir recours à certaines ressources, l'enfant devra consentir des efforts et s'investir personnellement. P.ex. entrer en contact avec d'autres enfants afin de nouer des amitiés, pratiquer un sport, jouer d'un instrument

de musique ou dessiner. D'autre part, l'enfant peut également utiliser certaines ressources qui sont à sa disposition: p.ex. écouter de la musique, regarder la télévision, jouer à des jeux sur l'ordinateur, manger des sucreries ou boire de l'alcool.

L'évolution du petit enfant vers l'adulte autonome ne s'accomplit pas sans peine, ni la relation qu'il tissera avec lui-même, ni le recours aux ressources disponibles qu'il développera, d'ailleurs.

Afin d'être capable de . . .

- être attentif à ses propres besoins
- découvrir des ressources utiles pour soi
- apprendre à utiliser ces ressources
- devenir autonome et indépendant

. . . il est important que l'enfant acquière des compétences très différentes. Ces compétences vont de la relation avec soi-même (p.ex.: estime de soi, confiance en soi, responsabilité envers soi-même) jusqu'à la relation avec les autres (p.ex.: empathie, perception appréciative, reconnaissance), en passant par la capacité de travailler en équipe (p.ex.: coopération, capacité à communiquer et à gérer des conflits).

Compétences et groupes d'âge

Dans les différents chapitres de la boîte à outils, vous trouverez une description de compétences, spécifiques aux groupes d'âge définis, susceptibles d'être encouragées, entraînées et consolidées chez les enfants.

Nous avons attribué les compétences à des groupes d'âge définis; en choisissant les compétences qui revêtent une importance particulière pour la tranche d'âge en question et qui, en même temps, conviennent parfaitement à la prévention des dépendances. Bien évidemment, les exercices et les activités visant à renforcer des compétences précises peuvent également être proposés à d'autres groupes d'âge. Néanmoins, ils jouent un rôle très important dans le développement psychologique des enfants appartenant au groupe d'âge indiqué.

Pour qui?

Le matériel de la CePToolbox s'adresse aux éducateurs, aux pédagogues et aux socio-pédagogues, aux psychologues et au personnel enseignant, à tous ceux qui souhaitent travailler sur la prévention des dépendances avec des enfants, des jeunes et/ou des adultes dans le cadre de leur travail pédagogique quotidien.

Enfants âgés de 3 à 6 ans

- Compétences émotionnelles
- Capacité de relaxation
- Expérience de groupe
- Perception sensorielle
- Compétences linguistiques

Enfants âgés de 7 à 10 ans

- Assurance et confiance en soi
- Compétences relationnelles
- Capacité à gérer des conflits

Jeunes âgés de 11 à 15 ans

- Définition de soi, recherche de soi
- Compétences émotionnelles
- Empathie
- Capacité de relaxation
- Feedback
- Capacité à gérer et à assumer des conflits

Points importants lors de la réalisation des activités et des exercices

La réussite ou l'échec d'un programme pédagogique dépend de la personne responsable, qui le met en œuvre. C'est pourquoi il est important de:

- bien connaître le groupe cible et réfléchir aux particularités de ce groupe et à ses centres d'intérêt,
- s'approprier les exercices avant de les réaliser. Il faut garder à l'esprit que certaines activités peuvent entraîner des dynamiques de groupes que l'on ne peut pas toujours prédire à l'avance. Par conséquent, il faut en tenir compte lors de la planification de l'activité et réfléchir, au préalable, à la manière de rattraper et de gérer différents types de situations,
- si possible, réalisez les activités à deux (l'échange et la confrontation d'idées différentes constituent un atout précieux lors de la préparation de l'activité et de son évaluation ultérieure),
- après les activités, il est important d'échanger des réflexions avec les participants, autrement l'activité reste un simple jeu,
- il ne faut pas obliger les participants à réaliser une activité ou à effectuer un exercice.

Conseils par rapport aux règles et aux limites

Les règles et les limites protègent l'enfant des dangers et l'aident à trouver ses repères. Aidez les enfants à défendre et à combler leurs besoins personnels, si ceux-ci sont légitimes. Les règles sont importantes et constituent un fondement solide dans la prévention des dépendances.

Donnez un sentiment de sécurité aux enfants, montrez-leur ce que l'on attend d'eux et ce qu'ils peuvent attendre de la part des autres.

- Structurez bien la journée et favorisez les interactions sociales entre tous les enfants.
- Expliquez clairement que chaque être humain a des besoins, dont il faut tenir compte: L'influence que chaque enfant peut exercer sur les autres s'arrête là où la sphère de l'autre s'en retrouve diminuée, restreinte, oppressée, exclue, intimidée ou attaquée.
- Les règles doivent avoir des conséquences; celles-ci doivent être débattues et définies au début de l'activité. Il n'y a que de cette manière que l'on peut montrer que les arrangements convenus doivent être pris au sérieux.
- Un NON catégorique peut s'avérer très important pour montrer les limites aux enfants, surtout quand l'enfant met en danger sa santé, ne respecte pas son environnement ou son entourage social, quand certains dangers guettent que l'enfant, compte tenu de son âge, ne peut pas encore évaluer, quand l'enfant exerce sa liberté au détriment des autres, quand l'éducateur a atteint ses limites.
- Ce qui est important, c'est que le «non» soit ferme et clair, et qu'il ne bascule pas vers un «oui et non» ou un «peut-être». Parce qu'un «oui et non» ou un «peut-être» déconcertent et inquiètent l'enfant.
- Si l'enfant est très jeune, l'on ne peut pas attendre de lui qu'il intègre plusieurs règles et limites en même temps. D'une manière générale, il vaut mieux être parcimonieux avec les règles et les interdictions. Ce qui est important, c'est de définir des priorités.

■ CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Barbara Neis, Astrid Godart & Carlos Paulos

La prévention des dépendances vise à favoriser l'évolution des enfants vers l'autonomie, afin qu'ils apprennent à vivre de manière indépendante et à définir eux-mêmes leur vie. Elle vise ainsi à promouvoir à long terme toutes les compétences nécessaires à la vie, le savoir-être et le savoir-vivre. Les fondations de l'évolution vers cette autonomie sont déjà posées dès l'école maternelle. Pour cette raison, il importe de transmettre aux enfants, déjà à cette phase de leur vie, les capacités nécessaires à ce cheminement.

Les petits enfants, surtout, ont besoin de personnes de référence, qui leur donnent un sentiment de sécurité et de confiance, qui leur montrent les limites et leur donnent tous les encouragements nécessaires pour qu'ils puissent mener plus tard une vie autonome, indépendante et libre. Dans le meilleur des cas, les enfants se sentent aimés, acceptés et pris au sérieux. Les enfants ont envie d'apprendre et de découvrir de nouvelles choses. Ils sont capables d'apprendre beaucoup de choses par eux-mêmes, de prendre des initiatives et de communiquer. En le faisant, ils se rendent compte qu'ils sont capables de résoudre certains petits problèmes tout seuls, ce qui constitue une leçon de vie précieuse.

Des enfants bien dans leur tête et pleins d'assurance ont de meilleures chances de ne pas tomber dans les engrenages de la dépendance plus tard dans leur vie. Par conséquent, la responsabilité envers les enfants et également envers leur bien-être est entre les mains des adultes!

Les compétences suivantes ont été sélectionnées pour des enfants âgés de 3 à 6 ans, car elles touchent aux besoins et aux développements réels des enfants dans cette phase particulière de leur vie. Le besoin de base qu'est la curiosité/ l'envie de découvrir de nouvelles choses, nous sert de fil rouge pour tous les groupes d'âge et ne constitue donc pas une catégorie à part.

Les différentes compétences sont étroitement liées entre elles et constituent un ensemble cohérent. Certaines activités portent également sur plusieurs catégories de compétences. Cependant, compte tenu de la bonne vue d'ensemble qu'offre la boîte d'outils, nous avons renoncé à reproduire deux fois la même activité.

La répartition des activités par compétence ainsi que leur ordre ne sont pas figés et peuvent être interchangeables à volonté.

Les activités suivantes constituent simplement des points de repère pour réaliser des exercices qui s'inscrivent dans le cadre de la prévention des dépendances. Nous avons recueilli ces suggestions en consultant plusieurs livres et fiches de travaux. Ces activités proposées ne constituent pas des recettes à appliquer à la lettre, mais plutôt des incitations à travailler sur la prévention des dépendances, des encouragements à réfléchir et à trouver de nouvelles idées. Peut-être connaissez-vous déjà certaines activités. Cela montre bien que les activités de prévention des dépendances n'impliquent pas nécessairement du travail supplémentaire. Vous pouvez faire de la prévention auprès des enfants, sans nécessairement parler de toxicomanie ou de drogues.

La participation aux différentes activités est volontaire! Une activité peut également être interrompue avant la fin, p.ex. si quelqu'un ne souhaite plus jouer.

Les activités s'articulent autour des points suivants:

1. Compétences émotionnelles
2. Capacité de relaxation
3. Expérience de groupe
4. Perception sensorielle
5. Compétences linguistiques

1. Compétences émotionnelles (à partir de la page 10)

Les sentiments jouent un rôle très important pour les enfants. Le refoulement des sentiments est extrêmement nuisible à la santé et provoque souvent du stress. Pour ces raisons, il est important que les enfants puissent exprimer leurs sentiments, apprennent à en parler, à les montrer et à ne pas en avoir honte. Il est important qu'ils prennent conscience du fait que leur entourage s'intéresse à eux, à ce qu'ils pensent et à ce qu'ils ressentent. Il est tout aussi important que l'enfant ressente lui-même ce qu'il éprouve et qu'il sache percevoir et reconnaître les différents sentiments, p.ex. la colère, la joie, la tristesse. En observant les réactions de son entourage par rapport à son comportement, l'enfant apprend qu'il n'est pas tout seul, qu'il peut être soutenu et consolé, mais qu'il peut aussi partager ses sentiments avec les autres. Faites comprendre aux enfants que le fait de montrer ses sentiments est un signe de courage, non pas un signe de faiblesse.

2. Capacité de relaxation (à partir de la page 18)

Les enfants qui ont appris à se détendre sont moins prédisposés à chercher à se relaxer en recourant à des psychotropes plus tard dans leur vie. Ils auront appris qu'ils sont en mesure de faire quelque chose, de manière active, pour détendre leur esprit et leur corps et qu'ils n'auront pas besoin d'avoir recours à des substances chimiques pour obtenir cet effet de relaxation. Par conséquent, l'apprentissage précoce des possibilités de détente constitue une partie intégrante de la prévention des dépendances. L'on peut avoir recours à des récits et à des exercices de relaxation. L'on constate toujours à quel point les enfants savourent les moments de calme et de détente. Pendant qu'on leur lit des histoires, les enfants retrouvent leur calme, peuvent se détendre et se reposer. Écouter des histoires est pour les enfants – et également pour beaucoup d'adultes – tout simplement quelque chose de magnifique. Comme la plupart des enfants ne sont pas très habitués à se détendre, il faut d'abord les entraîner à cela. Ne désespérez donc pas si la première activité de détente ne produit pas des miracles.

3. Expérience de groupe (à partir de la page 22)

Le rôle des éducateurs est d'encourager les interactions sociales des enfants et renforcer ainsi leur capacité à reconnaître et à comprendre les intérêts de leurs prochains. De plus, les enfants doivent apprendre à trouver ensemble des solutions et à surmonter leurs frustrations.

4. Perception sensorielle (à partir de la page 27)

La perception sensorielle est un processus au cours duquel les sens perçoivent des informations provenant de l'environnement. La prévention des dépendances vise à rendre les êtres humains capables de savourer la vie de manière consciente. Comme les enfants sont des épicuriens par nature, il faudrait encourager cette qualité. Ce qui compte, c'est la perception concentrée et intense. Grâce aux sens, nous faisons l'expérience de nous-mêmes et du monde qui nous entoure. Nous regardons, écoutons, sentons, goûtons, touchons, ressentons et éprouvons. Les enfants sont curieux et veulent explorer le monde qui les entoure en utilisant tous leurs sens. Ils doivent avoir la possibilité de développer pleinement leurs sens.

5. Compétences linguistiques (à partir de la page 37)

L'être humain comprend les relations avec son environnement par le biais du langage. À partir de deux ans déjà, l'enfant commence à construire son vocabulaire. À quatre ans, son vocabulaire se développe de manière considérable et intègre de nouvelles nuances. L'enfant sait déjà formuler des phrases principales et des subordinées et mener des conversations sur des événements courants. L'âge de l'entrée à l'école maternelle est le moment idéal pour apprendre à s'exprimer et à enrichir ses capacités d'élocution. Dans cette phase de la vie en particulier, l'enfant apprend rapidement et aisément et acquiert des connaissances immenses.

L'encouragement des compétences linguistiques est également important dans le cadre de la prévention des dépendances car l'enfant apprend non seulement à partager des expériences réjouissantes mais aussi à exprimer des problèmes, des souhaits, des besoins et à poser des questions.

Conseils pour encourager le développement des enfants en âge de fréquenter l'enseignement préscolaire

- Les moments d'inactivité sont utiles, car ils peuvent être à l'origine de nouvelles choses.
- Accordez beaucoup d'espace libre aux enfants afin qu'ils puissent décider et disposer librement de cet espace.
- Ne corrigez pas systématiquement les œuvres des enfants.
- Accompagnez les activités quotidiennes par des mots, afin que l'enfant prenne conscience de la langue dans des situations concrètes et reçoive des orientations.
- Ne faites jamais quelque chose à la place de l'enfant si celui-ci est capable de le faire lui-même ou s'il souhaite l'accomplir lui-même.
- Attirez l'attention des enfants sur leurs points forts; chaque fois que l'enfant se dit «Je sais déjà faire cela?», il acquiert de la force pour la vie.
- Louez les enfants s'ils se comportent de manière positive.
- Montrez aux enfants que vous leur faites confiance, c'est ce qu'il y a de mieux pour renforcer cette confiance.
- Laissez les enfants résoudre leurs querelles tout seuls, pour autant qu'aucun enfant ne soit lésé.
- Donnez du temps aux enfants afin qu'ils puissent trouver leurs propres solutions. Apprendre à se disputer signifie devenir capable de gérer des conflits.
- Aménagez une place particulière consacrée aux rituels dans le déroulement de la journée. Cela confère de la sécurité aux enfants et leur donne aussi une certaine orientation, renforce les liens au sein des groupes d'enfants, crée la confiance et des forces chez les enfants, réduit la peur, enrichit l'imagination et améliore les compétences linguistiques.
- Montrez toujours l'exemple, en soignant vos intérêts, en vous réjouissant des petites choses du quotidien, en vous laissant emporter dans de vraies expériences et en savourant la vie avec tous vos sens.

Activité: Le masque des sentiments

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Chaque enfant découpe deux cercles (aidez-le si nécessaire) d'un diamètre de 12 cm environ. L'enfant dessine des yeux, un nez etc. sur l'un des cercles. Le cercle est découpé en deux, juste au-dessus de la place de la bouche. Le deuxième cercle reçoit quatre bouches différentes. Percez un petit trou au milieu des deux cercles et attachez-les à l'aide d'un trombone. Ainsi, en tournant le cercle avec les différentes bouches, le visage peut montrer des états d'esprit différents et les enfants peuvent exprimer leurs sentiments grâce au masque.
- En accrochant les masques, les enfants peuvent indiquer leur état d'esprit chaque matin et le changer au cours de la journée, s'ils le souhaitent. En recherchant la discussion, les éducateurs peuvent vite avoir un aperçu de l'état d'esprit des enfants lorsque ceux-ci montrent leur masque. Les enfants, quant à eux, apprennent que des personnes distinctes peuvent éprouver des sentiments différents dans les mêmes situations. Voici quelques exemples que vous pouvez aborder avec les enfants:

«Tu dois vider ton assiette, alors que tu n'as déjà plus faim».

«Ton amie est partie en vacances».

«Tu as reçu le jouet de tes rêves pour ton anniversaire».

«Ton frère a cassé quelque chose qui était à toi».

«Tu rends visite à ta famille et tu dois rester tout le temps assis à table, sage comme une image.»

«Tu es à la piscine avec tes parents».

«Quand ton oncle vient, il veut te prendre sur ses genoux et te donner des bisous».

«Tu as de nouvelles chaussures, ta meilleure amie les trouve vraiment nulles».

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Min. 2 enfants
Durée	Variable, min. 15 minutes
Matériel	Carton, crayons de couleur, colle, papier de couleurs, trombones, ciseaux
Source	Baum, H. 1998
Objectif	Gérer ses sentiments

Activité: Petits mouvements agréables

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Pendant cette activité, les enfants marchent lentement, les uns derrière les autres, en cercle (si c'est trop difficile, ils restent simplement en place). L'éducateur raconte une histoire et l'illustre par des «dessins» sur le dos de l'enfant qui se trouve devant lui. Les «dessins» sont transmis d'un enfant à l'autre.
- Les contacts doivent être agréables, par exemple les enfants peuvent passer leur main doucement sur le dos des autres enfants («les premiers rayons du soleil de printemps»), tapoter légèrement avec les pointes des doigts («le petit chien de Rosi trotte devant nous»), pas de pincements ou d'autres contacts désagréables.
- L'histoire peut raconter une expérience commune, p.ex. une promenade.: «Nous allons tous faire une promenade ensemble, nous nous baladons tranquillement, tout simplement. Fips, le petit chien de Rosi trotte devant nous. Les premiers rayons du soleil de printemps nous réchauffent le dos, nous continuons à nous balader. À côté de nous, serpente un ruisseau. Fips trotte toujours joyeusement près de nous. Tout à coup, des nuages apparaissent, nous accélérons le pas, Fips aussi trotte plus vite. Les nuages s'épaississent, le tonnerre gronde, des éclairs traversent le ciel et les premières grosses gouttes de pluie commencent à tomber, etc.»
- Il est agréable de terminer l'histoire en s'étirant à sa guise (p.ex. lorsque le soleil réapparaît après le violent orage).

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Min. 5 enfants
Durée	Variable, dépend de l'histoire
Matériel	Aucun
Source	Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Baden- Württemberg, 1995
Objectif	Donner et recevoir de petits mouvements agréables.

Activité: Cris de colère

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Chaque enfant s'imagine une situation qui le met très en colère. Qu'est-ce que les enfants aimeraient vraiment faire, quand ils sont en colère?
- Dès que l'éducateur donne le signal, tous les enfants commencent à pousser des cris en même temps, à frapper des pieds contre le sol, à tambouriner sur la table ou sur le sol avec leurs poings, à faire des grimasses de colère, . . .
- Les cris de colère deviennent de plus en plus forts, puis de plus en plus faibles, au fur et à mesure que les enfants, dès qu'ils ont évacué leur colère, vont s'asseoir sur le sol, les uns après les autres.

Remarque

- Après l'exercice, l'éducateur parle avec les enfants de ce qui fait du bien quand on est en colère et de ce qui n'en fait pas. Toutes les remarques sont permises.

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Min. 3 enfants
Durée	Environ 10–15 minutes
Matériel	Aucun
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Montrer et éprouver des sentiments

Activité: Froisser du papier journal

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Lorsque deux ou plusieurs enfants se disputent, on leur donne des journaux avec lesquels ils peuvent former des boules. Si la colère n'est toujours pas passée en froissant le papier journal, les enfants peuvent faire une bataille en se lançant les boules de papier journal les uns sur les autres.
- Avant la bataille les règles sont définies en précisant les zones du corps qui ne doivent pas être touchées.

Remarque

- Quand la colère s'est un peu apaisée, les enfants peuvent construire des tours de journaux, soit ensemble soit individuellement. Ils essaient de construire le plus haut possible, en adossant leur construction de boules de papier contre un mur.

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Min. 2 enfants
Durée	Variable
Matériel	Vieux journaux
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Gérer les disputes, montrer et éprouver des sentiments

Activité: Les monstres

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Les enfants ont souvent peur du noir et beaucoup de «héros» se font tout petits face à cette crainte. La lumière et l'ombre, la tombée de la nuit et l'obscurité modifient notre environnement familial et beaucoup de choses semblent être tout à coup beaucoup plus inquiétantes qu'elles ne le sont réellement. Et la majorité des enfants âgés de 3 à 6 ans s'imaginent être poursuivie par des ombres inquiétantes, des fantômes et des brigands, des créatures qui échappent à toute rationalité. Des bruits inconnus, que les enfants n'arrivent pas à identifier, ne font que renforcer leurs impressions et amplifier leurs peurs.

Déroulement

- Chaque enfant dessine son «monstre» en grand, comme il le voit et le ressent. Si, après avoir terminé son dessin, l'enfant souhaite raconter comment ce monstre vient lui rendre visite, il peut le faire (mais il n'est pas obligé).
- Quand les dessins ont fini de sécher, les enfants dansent sur de la musique autour des monstres, font du bruit et leur tirent des grimasses. Cette-fois ci, ce sont les enfants qui vont infliger une peur bleue aux monstres!
- Ensuite, les monstres peuvent être accrochés à des ballons remplis de propane, et les enfants peuvent les laisser partir dans les airs, en leur faisant leurs adieux dans un vacarme assourdissant.

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Au choix
Durée	Variable
Matériel	Min. une feuille de papier A4 par enfant, pinceaux, gouaches, CD de musique
Source	Schenk, A. 1993
Objectif	Gérer ses peurs

Activité: Les vieux démons et dragons ... sont à enfermer dans des cages!

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Chaque enfant dessine sur une feuille de papier quelque chose qui lui fait particulièrement peur. Il peut dessiner quelque chose de réel (une araignée, le voisin qui crie fort . . .) ou de fantastique (un dragon crachant du feu, un fantôme, . . .).
- Ensuite, l'enfant découpe la créature qu'il a dessinée.
- Les enfants s'asseyent en cercle et présentent leurs «vieux démons et dragons» les uns aux autres.
- Puis, chaque enfant choisit un dessin réalisé par un autre enfant, un dessin qui ne lui fait pas peur, et le colle sur une feuille de papier. Il complète le dessin, en dessinant un environnement dans lequel l'objet effrayant perd son pouvoir de faire peur aux enfants. (Ainsi, «les vieux démons et les dragons sont enfermés dans une cage»).
- Vous pouvez redonner le dessin à l'enfant qui l'a dessiné ou alors, vous pouvez accrocher tous les dessins des enfants, les contempler ensemble et discuter la solution proposée.

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Au choix
Durée	Variable
Matériel	Deux feuilles A4 par enfant, feutres, colle, ciseaux
Source	Schenk, A. 1993
Objectif	Gérer ses peurs

Activité: Doudou a peur

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Préparation du jeu: Tout d'abord, parlez avec les enfants de la peur. Tout le monde a peur de temps en temps. Dans quelles situations t'arrive-t-il d'avoir peur? Qu'est-ce que tu voudrais faire, lorsque tu as peur? ...
- Doudou (la marionnette) a extrêmement peur: Il fait noir, il est tout seul dans son lit et un grand loup le guette derrière l'armoire ...
- Les enfants lui suggèrent des idées pour surmonter sa peur. Ici, il n'y a pas de réponse correcte, mais chaque enfant trouve son propre moyen de gérer la peur.
- Doudou utilise les idées que les enfants lui donnent pour lutter contre sa peur. Certaines l'aident, d'autres malheureusement pas. Finalement, il parvient à surmonter sa peur du noir le temps d'arriver dans la chambre de papa et maman, grâce à une formule magique contre la peur. Par exemple: «Peur, va-t-en! Un, deux, trois, laisse-moi bien dormir ce soir?»

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Min. 1 enfant
Durée	Variable
Matériel	Marionnette
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Gérer la peur

Activité: Le cercle musical

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Un enfant s'assied au milieu d'un cercle formé par les autres enfants. Les enfants doivent être serrés les uns contre les autres. Tous les enfants fredonnent une mélodie inventée, ou simplement un son, en direction du centre du cercle.
- L'enfant au milieu du cercle vit un agréable moment musical et reçoit aussi l'attention de tout le groupe.

Remarques

- Avec les paroles: «Veux-tu que nous fassions quelque chose de gentil pour toi?» (ou quelque chose de semblable), l'enfant est invité au centre du cercle.
- Les autres enfants du groupe posent leur main (ou leurs mains) sur l'enfant, tout en chantant, ou, comme décrit plus haut, en fredonnant une chanson réconfortante.
- Le cercle musical peut également être utilisé à d'autres occasions, par exemple: pour les enfants se sentant désavantagés, pour ceux qui demandent beaucoup d'attention ou pour calmer un groupe avec une activité ciblée.

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Min. 5 enfants
Durée	Variable
Matériel	Aucun
Source	Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Baden- Württemberg 1995
Objectif	Le «cercle musical» est un très bel exercice, permettant de thématiser la tristesse d'un enfant et de le consoler.

D'emblée, voici quelques conseils préalables pour réussir les exercices de relaxation:

- il est important de créer une atmosphère calme,
- prenez votre temps,
- les enfants peuvent écouter en étant allongés ou assis. Ce qui est important, c'est qu'ils soient installés confortablement,
- le meilleur étant d'écouter les histoires les yeux fermés. Comme les enfants mettent du temps à se détendre avec les yeux fermés, ils peuvent aussi garder leurs yeux ouverts,
- plus les enfants sont jeunes, plus les récits de relaxation doivent être courts,
- proposez soit des histoires permettant aux enfants de s'évader dans leurs pensées, soit des courtes périodes de relaxation pendant la journée,
- ensuite, les enfants racontent leur expérience et leurs sensations, ou bien les expriment de manière créative (par ex: peinture). Lorsque vous effectuez des activités silencieuses avec des enfants, vous devriez avoir participé vous-même à ce genre d'exercices auparavant et être détendu. Si vous vous sentez nerveux, il n'est pas conseillé de faire des exercices de relaxation avec les enfants. Les enfants peuvent ressentir votre nervosité et n'arrivent pas à se détendre.

Exercice de relaxation: La princesse aux cheveux d'or

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Les participants choisissent une position confortable, assise ou couchée.

«Derrière les sept montagnes et les cinq océans, vit la princesse aux cheveux d'or. Elle habite un château doté de nombreuses tours. Le château est entouré d'un grand parc, plein d'arbres centenaires, qui savent raconter des histoires passionnantes.

Derrière les grands sapins et les hêtres imposants se trouve un lac enchanté. Dans ce lac, habite le Roi Grenouille, qu'aucun homme n'a jamais rencontré. La princesse aux cheveux d'or aime bien jouer dans le parc avec sa balle dorée et son cerceau, hula hoop argenté. Mais elle n'a pas le droit de jouer près du lac, car ses eaux sont obscures et profondes.

Un jour, la princesse aux cheveux d'or est tellement prise dans son jeu qu'elle ne remarque pas qu'elle s'approche du lac. Elle lance sa petite balle très haut dans les airs et celle-ci tombe brusquement dans les eaux du lac. La princesse est très effrayée. Elle est toute triste au bord du lac quand tout à coup les eaux commencent à s'agiter.

De petites fontaines d'eau remontent à la surface dont tout à coup surgit une grenouille. C'est sûrement le Roi Grenouille car il porte une petite couronne en or sur sa tête.

Il dit à la princesse: «N'aie pas peur de moi. Je veux aller chercher ta balle dorée, mais tu dois me promettre quelque chose en retour». La princesse aux cheveux d'or est tellement heureuse qu'elle pourrait promettre la lune à la grenouille. La grenouille dit: «Je quitte les profondeurs du lac seulement la nuit et je regarde la lune, qui aime se refléter dans mes eaux. J'aime aussi contempler les étoiles qui apportent un petit peu de lumière à l'obscurité du lac. Je souhaiterais avoir une femme grenouille. Si tu te mets en route et si tu passes derrière les sept montagnes vers les cinq océans, tu la trouveras.»

La princesse aux cheveux d'or promet de retrouver la femme grenouille. Le Roi Grenouille plonge dans les profondeurs du lac et revient à la surface en tenant entre ses mains la balle dorée. Il est essoufflé, car la balle en or est très lourde pour ses petits bras et ses petites mains.

Ses mains et ses bras lui semblent très lourds. Même ses épaules lui semblent lourdes. Il sent à quel point son corps devient lourd. Sens comme le corps est lourd, comme les mains et les bras, les épaules et le corps tout entier sont devenus lourds.

Le Roi Grenouille lance la balle dorée dans l'herbe. Il se sent très soulagé maintenant. Ses mains et ses bras sont décontractés et légers. Ses épaules sont libres et décontractées. Sens comme les mains et les bras sont légers et décontractés, comme les épaules et le corps tout entier sont devenus légers.

Le Roi Grenouille saute, soulagé, dans son étang, et rejoint les profondeurs du lac. La princesse aux cheveux d'or, toute joyeuse car elle a récupérée sa balle dorée, court vers le château. Elle veut tenir la promesse qu'elle a faite à la grenouille. Elle partira à la recherche de la Reine Grenouille. Mais ça, c'est une autre histoire.»

CAPACITÉ DE RELAXATION

Nombre de participants	Max. 15 enfants
Durée	Environ 5 à 10 minutes
Matériel	Eventuellement des matelas, des couvertures
Source	Müller, E. 1998
Objectif	Détente, stimulation de l'imagination

Exercice de relaxation: Un jour dans la vie des animaux

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Disposez les couvertures en partie sur les tables, de façon à créer des «tanières», et en partie sous les tables, de façon à créer des «niches».
- Chaque enfant choisit l'animal qu'il aimerait représenter. Tout d'abord, la pièce est éclairée.

«Chaque animal trouve sa place et s'installe: le chat sur la banquette, l'ours dans sa tanière, etc. . . . Le soleil se lève, tous les animaux s'étirent. Petit à petit, les parties du corps, fatiguées, s'éveillent, se mobilisent. Regardez autour de vous, qui est votre voisin, votre voisine? La souris? Le chien? Saluez vos voisins avec votre nez, vos pattes.»

L'histoire suit alors le cours de la journée:

Chercher à manger, moments de pause, visiter les autres animaux . . . Le soir tombe. Les animaux se retirent dans leurs tanières et dans leurs niches pour se coucher. Il fait sombre, la lune apparaît . . . Il fait nuit, tout devient calme, les animaux dorment . . . Quelque temps plus tard, il fait de nouveau jour, une nouvelle journée commence.

CAPACITÉ DE RELAXATION

Nombre de participants	Pas plus de 15 enfants
Durée	Variable
Matériel	Tables, couvertures
Source	Andreas-Siller, P. 1993
Objectif	Détente, stimulation de l'imagination

Exercice de relaxation: Le faiseur de pluie

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Le groupe s'assied en cercle.
- Le meneur du jeu commence et fait un certain mouvement sonore. Ce mouvement est répété par chaque participant du cercle jusqu'à ce qu'il revienne au meneur du jeu. Le meneur du jeu montre ensuite le prochain mouvement à effectuer. Pendant le tour, tous les joueurs continuent à effectuer ce mouvement jusqu'à ce que le meneur initie un nouveau mouvement.
 1. Frotter les mains l'une sur l'autre en dessinant un cercle.
 2. Claquer des doigts.
 3. Taper sur les cuisses avec les mains.
 4. Taper sur les cuisses avec les mains et taper des pieds.
 5. Taper sur les cuisses avec les mains.
 6. Claquer des doigts.
 7. Frotter les mains l'une sur l'autre en dessinant un cercle.
 8. Rester silencieux jusqu'à ce que le son s'arrête.

Remarques

- Pour avoir une ambiance homogène pendant le jeu, il est important de transmettre les mouvements lentement, afin que les sons imités par les participants s'amplifient et diminuent progressivement.
- Il ne faut pas parler pendant le jeu.

CAPACITÉ DE RELAXATION

Nombre de participants	Max. 15 enfants
Durée	Environ 10 à 15 minutes
Matériel	Chaises
Source	Jost, D. 1997
Objectif	Détente

Activité: La banane

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Les enfants se mettent par deux ou forment 2 groupes.
- Le tissu jaune est tordu pour former une corde. Il s'agit de la banane que se disputent les bébés singes. Ils tirent dessus et tentent de l'arracher à leurs adversaires.
- Vous pouvez établir certaines règles au préalable:
- Soit le jeu se transforme en tir à la corde, où chacun des groupes tire sur un bout de la banane jusqu'à ce que l'un des deux groupes dépasse la ligne du milieu.
- Ou bien la banane est lancée en l'air et tous tentent de l'attraper. Le joueur qui réussit à attraper la banane doit la protéger contre les autres, qui utilisent toutes les ruses et astuces possibles pour la récupérer, p.ex. des chatouilles, des manœuvres de distraction . . .
- Lorsque la première partie est terminée, les participants peuvent changer de groupe, respectivement, les groupes peuvent être constitués différemment.

EXPERIENCE DE GROUPE

Nombre de participants	Min. 2 enfants
Durée	Variable
Matériel	Un ou plusieurs draps jaunes
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Expérience de groupe

Activité: Rien n'est impossible

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Le meneur du jeu donne à un enfant une tâche particulièrement difficile, presque impossible à réaliser, par exemple: «Pousse l'armoire un peu sur le côté, porte la table dans la salle voisine . . .»
- L'enfant peut d'abord essayer par lui-même, et ensuite obtenir toute l'aide dont il a besoin en appelant les autres enfants à venir l'aider.

Question d'évaluation

- Dans quelles situations as-tu parfois besoin d'aide?

EXPERIENCE DE GROUPE

Nombre de participants	Min. 3 enfants
Durée	Variable selon la tâche à effectuer
Matériel	Dépend des tâches à effectuer: table, armoire . . .
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Faire comprendre aux enfants que lorsqu'ils rencontrent un problème, les difficultés sont beaucoup plus faciles à surmonter lorsqu'elles sont résolues à plusieurs.

Activité: Les bateaux dans la tempête

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Les enfants se placent autour du drap, chacun prend en main un morceau, tous les enfants lèvent le drap en même temps et le tendent plus ou moins fort. Selon le niveau de difficulté, on place une ou plusieurs balles au milieu du drap. Le drap représente la mer, les balles sont les bateaux.
- Le but est de faire bouger les bateaux sur la mer, mais sans les faire tomber du drap. Différentes choses se produisent à la surface de la mer: Le vent souffle doucement, tous les bateaux voguent vers un enfant, vers le bord du drap. Oh, maintenant le vent souffle dans une autre direction, où se rendent les bateaux à présent? Une tempête se prépare! Tous les bateaux se rentrent dedans . . .

Variante

- Lorsqu'une balle tombe à terre, l'enfant à côté duquel elle est tombée doit sortir du jeu. Combien de temps le jeu peut-il durer avec de moins en moins d'enfants?

EXPERIENCE DE GROUPE

Nombre de participants	Min. 4 enfants
Durée	Variable en fonction du nombre d'enfants
Matériel	Un grand tissu, un drap, une couverture ou une nappe, une ou plusieurs balles
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Expérience de groupe, coordination physique

Activité: Doudou est malade

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Doudou (la marionnette) est malade, il va tellement mal qu'on l'amène à l'hôpital.
- Un médecin l'attend, il ne connaît pas du tout son métier et suggère des choses farfelues à Doudou: Il enveloppe Doudou des pieds à la tête avec des bandes, alors que Doudou a mal au ventre; il lui prescrit du thé pour sa patte cassée; lui dit d'écouter de la musique très fort afin qu'il n'entende plus son mal de tête; ou encore il lui recommande de porter un cache-œil afin qu'il ne voie plus son oreille douloureuse.
- Doudou appelle les enfants à l'aide, afin qu'ils montrent au médecin comment il doit s'occuper de lui.

EXPERIENCE DE GROUPE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Variable
Matériel	Marionnette, malette de médecin
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Se mettre à la place de l'autre

Activité: Cachons tout?

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Les enfants se mettent par groupe de deux. Chaque groupe reçoit un objet que l'un des deux enfants doit cacher sous ses vêtements pendant que l'autre lui tourne le dos ou ferme les yeux. Ensemble, les enfants énumèrent les endroits où aucun objet n'a été caché. L'enfant peut cacher l'objet dans sa manche, sous son pull, dans ses chaussettes, dans la poche de son pantalon.
- L'autre enfant se retourne au signal de son partenaire de jeu, et cherche l'objet sur le corps de son partenaire en tâtant avec précaution. Lorsqu'il trouve l'objet, les rôles sont inversés.

Remarque

- Profitez-en pour expliquer aux enfants qu'ils doivent faire attention aux autres, et se comporter avec les autres comme ils aimeraient que l'on se comporte avec eux.

EXPERIENCE DE GROUPE

Nombre de participants	Min. 2 enfants
Durée	Variable
Matériel	Plusieurs petits objets, p. ex.: une balle de Ping Pong, un mouchoir, un sachet de thé, une figurine en plastique, un morceau de coton, une gomme
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Se respecter les uns les autres

Activité: Dessin du corps

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Un enfant s'allonge sur le papier, et un autre enfant dessine son contour avec un crayon de couleur en cire. Il décrit quelle partie du corps il est en train de contourner. P.ex.: maintenant je dessine ta tête, je passe à côté de ton oreille, de ton épaule, ...
- Ainsi, la perception du corps est accrue et les enfants comprennent bien où se situe chaque partie du corps. Ensuite, chaque enfant découpe le dessin de son corps et le complète en ajoutant les yeux, le nez, la bouche, les tétons, le nombril, les ongles des mains et des pieds et les parties génitales. Peut-être qu'un enfant a une cicatrice ou un grain de beauté qu'il souhaite ajouter au dessin.
- Avant que les enfants ne dessinent leurs yeux et leurs cheveux, ils peuvent se regarder encore une fois dans un miroir.
- Les enfants doivent pouvoir nommer tout ce qu'ils ont dessiné, et expliquer à quoi leur sert chaque partie du corps.

Remarques

- Les dessins des corps peuvent être accrochés les uns à côté des autres, et les enfants peuvent s'amuser à comparer leurs caractéristiques physiques avec celles des autres, et repérer les similitudes et les différences: Tous les enfants blonds se mettent debout sur la table! Tous les enfants aux yeux bruns se faufilent sous la table, ...
- Les enfants découpent soigneusement le dessin du corps en morceaux et en font un puzzle. Qui parviendra à terminer le puzzle d'un autre enfant? Ou bien: Les morceaux du puzzle sont retournés face cachée sur le sol, les enfants les retournent les uns après les autres et devinent de quoi il s'agit. Le premier à trouver la bonne réponse peut placer le morceau du puzzle et retourner le morceau suivant.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	Min. 2 enfants
Durée	Variable
Matériel	Une grande feuille de papier, par exemple du rouleau de papier peint ou du papier kraft, des crayons de couleur, des crayons en cire, de la peinture à l'eau ou de la peinture au doigt
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Perception de son propre corps, perception des autres

Activité: Regarde bien

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Les objets sont déposés sur le plateau et les enfants les observent attentivement pendant environ 30 secondes. Ensuite, on recouvre le plateau.
- Chacun à son tour nomme un objet, et le jeu continue jusqu'à ce que tous les objets aient été nommés.

Remarque

- Il est aussi possible de jouer à ce jeu «à l'envers»: Le meneur du jeu cache plusieurs objets ou en ajoute de nouveaux après que les enfants les ont bien observés. Les enfants doivent deviner ce qui manque ou ce qui a été rajouté.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	1 enfant et plus
Durée	Variable
Matériel	Différents objets: Crayon de couleur, cuillère à café, bille, gomme, perles, pierre de construction, 1 tissu, 1 plateau
Source	Friedl, J. 2001
Objectif	Entraîner la perception visuelle

Activité: Le jeu de Kim du goût

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- On trempe des cotons-tiges (cuillères) dans différents aliments. Ensuite, on fait goûter les aliments aux enfants qui ont les yeux bandés. Les enfants doivent deviner les goûts des différents aliments.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Variable
Matériel	Plusieurs aliments comme de la cannelle, du sucre, du ketchup, du miel, du jus de citron, de la compote de pommes etc . . . Des cotons tiges (ou des cuillères), un tissu pour bander les yeux
Source	Löscher, W. 1992
Objectif	Entraîner le goût

Activité: Expérimentations avec des compositions gustatives

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Les enfants peuvent ajouter des condiments dans le yaourt, en faisant des expériences avec les différentes substances. Il est possible de choisir une seule catégorie de goûts.
- Par exemple pour le sucré: On fabrique du sucré avec différentes confitures, du sucre, du miel, des fruits etc.
- On ajoute au fur et à mesure des petites quantités de condiment au yaourt en essayant après chaque ajout.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Variable
Matériel	Yaourt nature, réparti dans des petites coupelles, différents condiments tels que du sel, du poivre, de l'ail, du jus de citron, du sucre, du miel, de la confiture, . . .
Source	Löscher, W. 1992
Objectif	Entraîner le goût

Activité: La promenade des senteurs

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Les enfants se rendent mieux compte des odeurs présentes dans leur environnement lorsqu'on les emmène faire une promenade des senteurs. Il y a beaucoup de senteurs à découvrir dans les forêts, les jardins et les prairies. Mais aussi dans les magasins, chez le coiffeur ou bien au marché.
- On retrouve des parfums agréables le plus souvent dans les pâtisseries et chez les marchands de fruits. Lorsque vous faites une promenade avec un groupe d'enfants, vous pouvez faire ce petit exercice afin que les enfants sachent quelles senteurs se trouvent autour d'eux, et quels parfums on retrouve dans quels endroits.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Variable
Matériel	Aucun
Source	Löscher, W. 1992
Objectif	Perception consciente de différentes odeurs

Activité: Le jeu de Kim des odeurs

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Vous mettez des substances aromatiques dans des récipients que vous recouvrez soit d'un morceau de coton, soit d'un couvercle percé.
- Les enfants sentent les récipients et tentent ensuite de deviner quelles senteurs se trouvent dans chaque récipient.

Remarque

- Les enfants tentent d'associer le récipient à l'objet d'où provient l'extrait aromatique.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	Min. 1 enfant
Durée	Au choix
Matériel	Des petits récipients ou boîtes opaques avec des couvercles ou couverts par du coton, substances aromatiques de toutes sortes (par exemple: fleurs, produits de beauté, dentifrice, denrées alimentaires, crème solaire, huile pour bébé ...)
Source	Löscher, W. 1992
Objectif	Entraîner l'odorat

Activité: Deviner des voix

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Les enfants sont en cercle, assis ou debout. Un enfant se place debout au centre du cercle, les yeux bandés.
- Il s'approche des enfants du cercle et en choisit un. Les joueurs ne peuvent être touchés que très brièvement, afin que l'enfant «aveugle» ne puisse pas reconnaître facilement l'enfant en le touchant.
- Dès qu'il a touché un enfant du cercle, il demande: «Petite souris, fais un bruit.» L'enfant en question dit «Pip» en modifiant sa voix le plus possible. Si l'enfant «aveugle» parvient à deviner le prénom de l'autre enfant, alors ils échangent leurs rôles.
- S'il n'y parvient pas, alors l'enfant «aveugle» doit continuer avec un autre enfant, jusqu'à ce qu'il devine un prénom.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	Min. 5 enfants
Durée	Variable
Matériel	Un tissu pour bander les yeux
Source	Jost, D. 1997
Objectif	Entraîner l'ouïe

Activité: Memory auditif

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Chaque fois, deux boîtes sont remplies avec le même matériel, et on colle une gommette de la même couleur sous chacune d'elles pour les reconnaître.
- Toutes les boîtes sont placées les unes à côté des autres. En secouant les boîtes et en écoutant le son produit, les enfants doivent découvrir quelles sont les deux boîtes émettant le même son. Une fois toutes les paires découvertes, on peut vérifier si les boîtes correspondent bien.

Variante

- Un joueur peut secouer deux boîtes d'affilée. Si elles possèdent le même contenu, il peut les garder et chercher une nouvelle paire. Si les sons ne correspondent pas, il doit reposer les boîtes et c'est au tour de l'autre joueur.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Variable
Matériel	16 à 20 boîtes à pellicules (ou de plus grandes boîtes), se ressemblant toutes et remplies de divers matériaux, par exemple: du millet, du sable, des clous, des graines, des galets, du riz, des agrafes, des pièces de 1 centime, du sel, ...
Source	Zimmer, R. 1995
Objectif	Entraîner l'ouïe

Activité: Fouler des pieds

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- On coud des sacs avec de vieux draps (50/ 50 cm). Les sacs sont remplis de différents matériaux. Il ne faut pas trop remplir les sacs, afin qu'ils puissent encore être aplatis. Ensuite, on ferme les sacs par cousues.
- Ces coussins sont ensuite posés sur le sol.
- Chaque joueur tente de deviner, pieds nus, ce qui se trouve dans chaque coussin.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Variable
Matériel	Draps, différents matériaux comme des morceaux de mousse synthétique, du sable, des galets, des copeaux, de la mousse végétale, du riz, des branches de sapin, des bouchons de liège ...
Source	Zimmer, R. 1997
Objectif	Entraîner le toucher

Activité: Balles de tennis

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Le joueur est assis ou allongé sur un matelas ou un tapis de gymnastique et fait rouler une balle de tennis sur toutes les parties de son corps.
- La balle de tennis est sur le sol. Le joueur bouge en se tournant sur le ventre, le dos et le côté, et en faisant rouler la balle en dessous de lui.
- Un enfant est assis ou allongé sur un matelas ou un tapis de gymnastique et un autre enfant le masse avec une balle de tennis.

PERCEPTION SENSORIELLE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Environ 10 à 15 minutes
Matériel	Balles de tennis, «noppen ball» (balle de massage), ou tout autre matériel pour le massage
Source	Jost, D. 1997
Objectif	Prise de conscience du corps par le toucher

Activité: Je fais ma valise

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Les enfants sont assis en cercle sur des chaises. Le meneur de jeu commence: «Je fais ma valise. Je prends: Un pantalon . . .». Un autre enfant continue la phrase, par exemple «une brosse à dents, mon ours en peluche, un pull . . .»
- Chaque enfant répète ce qui a été dit et rajoute un objet. Le dernier qui réussit à dire toute la phrase sans erreurs, et qui parvient à la rallonger est le vainqueur.

Variantes

- «Je fais les courses au supermarché: Dans mon chariot, je mets: du pain . . .»
- «Je vais au zoo. Je vois: un éléphant . . .»

CAPACITE D'ELOCUTION

Nombre de participants	5 à 15 enfants
Durée	Variable
Matériel	Aucun
Source	Thiesen, P. 1993
Objectif	La construction de phrases en rallongeant les phrases, capacité de concentration, entraînement de la mémoire

Activité: Vire-langue

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

Qui réussira à prononcer la phrase suivante trois fois de suite sans faire d'erreurs?

- Un chasseur sachant chasser sait chasser sans son chien de chasse.
- Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches ou archi sèches? Cinq chiens chassent six chats.
- Il était une fois, un homme de foi qui vendait du foie dans la ville de Foix. Il dit ma foi, c'est la dernière fois que je vends du foie dans la ville de Foix.
- Pruneau cuit, pruneau cru, . . . Ces six saucissons-ci sont si secs qu'on ne sait si s'en sont.
- Suis-je bien chez ce cher Serge?

COMPETENCES LINGUISTIQUES

Nombre de participants	1 à 6 enfants
Durée	Environ 10 minutes
Matériel	Aucun
Source	Thiesen, P. 1993
Objectif	Articulation, concentration, mémorisation

Activité: Observation d'images

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Les images interpellent les enfants d'une façon globale, surtout lorsque ces images représentent une relation ou une activité entre personnes, animaux et objets. Les sujets des images à thèmes doivent donc être issus de l'environnement social et de l'imagination propre à l'enfant (du monde tel qu'il est perçu par l'enfant).

Déroulement

- Le groupe se rassemble autour de l'image et les enfants la décrivent avec un maximum de détails.

Variante

- Les enfants sont incités à repérer des éléments dans l'image, par exemple, «pouvez-vous me montrer la voiture?»

COMPETENCES LINGUISTIQUES

Nombre de participants	1 à 10 enfants
Durée	Variable
Matériel	Reproductions, images provenant de calendriers, diapositives, livres illustrés
Source	Thiesen, P. 1982
Objectif	Expérience de groupe Exprimer oralement ce que l'on voit, enrichissement du vocabulaire en nommant correctement les personnes et les objets, construction de phrases cohérentes.

Activité: Réunion de famille

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Le meneur du jeu lit lentement la poésie qui suit, et demande aux enfants de trouver le mot manquant:

Ma mère Isabelle
 vient de La Rochelle
 avec une . . . (mirabelle)
 Mon père Edouard
 Vient de Madagascar
 Sur un petit . . . (lézard)
 Ma grand-mère Annie
 vient de Tunisie
 sur un cheval . . . (gris)
 Mon grand-père Henri
 vient de Mongolie
 assis sur un . . . (tapis)
 Ma tante Nathalie
 vient d'Italie
 avec des . . . (spaghettis)
 Mon oncle Jean
 Vient d'Orient
 Sur le dos d'un . . . (éléphant)
 Mon chat Nougat
 vient du Sahara
 a tout petit . . . (pas)
 (Ndt: peut-être complété à volonté?)
 (inspiré du poème «Réunion de famille» de KEMPFER Pauline)

COMPETENCES LINGUISTIQUES

Nombre de participants	1 à 15 enfants
Durée	Environ 5 à 10 minutes
Matériel	Aucun
Source	Cratzius, B. 2003 (Ndt: le poème a été choisi pour un public francophone)
Objectif	Entraînement de la capacité d'élocution, de l'imagination

Activité: Histoire sens dessus dessous

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 3 à 6 ans

Déroulement

- Racontez à l'enfant de petites histoires (farfelues) et demandez-lui de continuer en rendant l'histoire encore plus folle

Par exemple: Le chat est au volant de notre voiture et se rend à . . .

Par exemple: L'ours en peluche vole au-dessus de la maison . . .

Par exemple: La chèvre nage seule dans la mer, quand tout à coup . . .

COMPETENCES LINGUISTIQUES

Nombre de participants	1 à 5 enfants
Durée	Variable
Matériel	Aucun
Source	Cratzius, B. 2003
Objectif	Entraîner la capacité d'élocution, stimuler l'imagination

■ CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Sandrine Scholer, Carlos Paulos & Astrid Godart

Ce chapitre est consacré au groupe d'enfants âgés de 7 à 10 ans. Nous souhaitons vous proposer des catégories de compétences qui revêtent une haute importance pour l'évolution des enfants dans cette tranche d'âge. Dès l'enfance, il faut explorer toutes les possibilités existantes permettant de rendre les enfants autonomes, de les encourager dans leur évolution, de les inciter à organiser leur vie de manière plus active et plus créative et de leur donner des forces pour qu'ils puissent surmonter des phases difficiles dans leur vie. (Fellerich, R., 2005)

Il existe de nombreuses compétences qui jouent un rôle clé pour cette tranche d'âge en particulier. Citons quelques exemples: le perfectionnement de la motricité, les capacités d'écriture, de rédaction et de lecture, la capacité à changer sa façon de penser, la capacité à percevoir si une chose est juste. (Haug-Schnabel, G./ Bense, J., 2009; Mietzel, G., 2002)

Pour les enfants âgés de 7 à 10 ans, nous avons choisi les trois catégories de compétences suivantes, car celles-ci conviennent aussi parfaitement à la prévention des toxicomanies.

- Assurance et confiance en soi
- Compétences relationnelles
- Capacité à gérer des conflits

Notre objectif est d'accompagner les enfants vers l'autonomie. Dans cette tranche d'âge, les enfants apprennent à prendre des décisions pour eux-mêmes. Afin de faire cela tout seul, un enfant a besoin d'avoir confiance en lui. Un enfant devrait apprendre à se connaître et être conscient de ses points forts et de ses faiblesses.

Les enfants entrent en relation avec beaucoup d'autres enfants et d'adultes, avec lesquels ils ne seront pas toujours d'accord. Les situations conflictuelles sont donc inévitables. D'une part, les enfants doivent apprendre à entrer en relation avec les autres et, d'autre part, que des conflits peuvent en découler. Il est utile que les enfants se familiarisent avec des manières de gérer des opinions divergentes ou des disputes.

Trouver des amis et soigner ses amitiés représente un grand défi pour les enfants. Ce que l'enfant entreprend avec d'autres enfants est quelque chose d'important. Cela aide l'enfant à s'épanouir. Un enfant mesure ses forces et ses faiblesses à celles des autres enfants. Il essaie de trouver les enfants qui vont l'accompagner toute de sa vie.

Nous avons prévu différentes activités pour chaque catégorie de compétences. Il ne faut pas oublier que les différentes compétences sont étroitement liées entre elles et que les activités peuvent également être utilisées pour renforcer plusieurs compétences différentes.

Les activités constituent des points de repère pour des exercices de prévention des dépendances. Ces activités proposées ne constituent pas des recettes à appliquer à la lettre, mais plutôt des incitations à travailler au niveau de la prévention des dépendances, des encouragements à réfléchir et à trouver de nouvelles idées. Peut-être connaissez-vous déjà certaines activités. Cela montre bien que les activités de prévention des dépendances n'impliquent pas nécessairement davantage de travail. Vous pouvez faire de la prévention auprès des enfants, sans nécessairement parler de toxicomanie ou de drogues.

1. Assurance et confiance en soi (à partir de la page 44)

L'assurance est une partie intégrante des compétences sociales. Les personnes qui ont de l'assurance ont une bonne estime d'elles-mêmes et une confiance en elles solide. Elles n'ont pas peur des autres et sont en mesure de surmonter les difficultés du quotidien.

L'estime de soi désigne notre connaissance et notre expérience de ce que nous sommes. Elle dépend de la mesure dans laquelle nous nous connaissons et de la manière dont nous nous comportons face à ce que nous savons. La confiance en soi, quant à elle, porte sur ce que nous savons faire, sur les domaines dans lesquels nous sommes bons, voire excellents.

Un enfant, qui aura compris, dès son plus jeune âge, qu'il n'y a pas que le monde extérieur, avec ses nombreux attraits, sa variété de couleurs et ses aménités, qui soit beau, mais que l'on peut lui offrir un contrepoids en développant son propre monde intérieur – un monde qui donne des forces à l'enfant et qui l'aide à mieux surmonter toutes les exigences qui lui sont dictées par l'extérieur – va acquérir de l'assurance très tôt et, confiant en sa personnalité, pourra conquérir le monde.

Pour plus d'informations sur ce thème, voir Juul, Jesper: Das kompetente Kind [«L'enfant compétent», ouvrage non-traduit vers le français].

2. Compétences relationnelles (à partir de la page 50)

Dans la vie, tout le monde a besoin de personnes sur lesquelles il peut compter en cas de difficultés et auxquelles il peut faire confiance. Construire une relation de confiance requiert du temps et des occasions. Il est important de savoir à quelles personnes on peut se fier. Car un individu ou une équipe ne va pas réussir en entrant en compétition avec autrui ou au détriment d'une autre équipe; au contraire, les deux peuvent sortir «gagnants» s'ils travaillent ou jouent ensemble. Des personnes ayant des compétences et des capacités très différentes peuvent s'entraîner ensemble et apprendre les unes des autres.

3. Capacité à gérer des conflits (à partir de la page 56)

Ce n'est pas le nombre de contrariétés ou de conflits qui compte, ni leurs conséquences positives ou négatives, mais plutôt la manière dont l'individu les aborde. Certaines personnes se laissent abattre dès la première contrariété, tombent malades, subissent la situation de manière passive en souffrant, se sentent victimes et ont besoin d'être consolées à la moindre frustration.

D'autres personnes connaissent leurs limites, abordent les contrariétés et les conflits de manière consciente et essaient de trouver une solution qui leur conviendra. L'éducation peut influencer en partie la manière dont un individu peut aborder les contrariétés et les conflits en adoptant une approche constructive. Pour cette raison, il est important que les enfants apprennent à reconnaître des contrariétés, à trouver des méthodes de résolution, à utiliser leurs forces afin de gérer les situations conflictuelles de manière constructive et qu'ils apprennent également à traiter les contrariétés, qui ne peuvent pas être résolues, de manière constructive.

Activité: Nœud gordien

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Pour la petite histoire ...

Il y a plus de 2300 ans, le roi Gordias fit un nœud tellement serré et tellement gros que personne n'arrivait plus à le défaire. Bientôt, le bruit courut que celui qui arriverait à défaire ce nœud règnerait un jour sur l'ensemble de l'Asie. Alexandre le Grand n'hésita pas longtemps devant le nœud; il brandit son épée et trancha le nœud d'un coup d'épée. Un peu plus tard, il allait conquérir de vastes territoires en Asie.

Déroulement

Le but de cette activité est de défaire un ensemble de mains imbriquées les unes dans les autres. Les enfants se placent en cercle, les uns à côté des autres, bien rapprochés. Chaque enfant tend ses mains vers l'avant, vers le milieu du cercle, et prend les mains des autres enfants. Chaque enfant doit prendre les mains de deux enfants différents – donner simplement la main à un autre enfant ne compte pas.

Dès que chaque main a trouvé une autre main, l'on peut commencer à délier les mains. Conseil: Il faut essayer de desserrer un petit peu le «nœud», mais sans défaire les mains liées entre elles. Les enfants peuvent défaire les liens en passant en-dessous de deux bras enchevêtrés ou en passant au-dessus de deux mains liées. À la fin, tous les enfants se retrouvent dans un grand cercle ou dans deux cercles imbriqués l'un dans l'autre.

Variante

Une autre possibilité serait qu'un enfant ou deux restent en dehors du cercle et dirigent les opérations pour défaire le nœud. Ils pourraient expliquer aux autres enfants comment ils doivent procéder pour défaire le nœud.

Questions d'évaluation

Comment vous êtes-vous sentis? Est-ce que l'activité vous a paru difficile ou facile? Est-ce que c'était inhabituel pour vous de faire des opérations que vous dictait un autre enfant?

ASSURANCE ET CONFIANCE EN SOI

Nombre de participants	Min. 10 enfants
Durée	20 minutes ou plus
Matériel	Aucun
Source	http://familienwelt.de/content/view/331/0/1/1/
Objectif	Montrer, entre autres, ses propres compétences aux autres. Les enfants doivent apprendre à se faire confiance.

Activité: Deviner des personnalités

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Ne réalisez pas cette activité dans une salle comprenant des miroirs, des téléviseurs, ou d'autres objets susceptibles de renvoyer un reflet comme des verres, des couverts ou des bouteilles, car certains enfants sont très malins?

Chaque enfant reçoit un petit pense-bête autocollant, sur lequel est écrit le nom d'un personnage (que les enfants connaissent, évidemment) et qui va être collé sur son front. Chaque enfant peut maintenant poser une question, à tour de rôle, afin de deviner le nom de la personnalité collé sur son front. Les enfants peuvent seulement poser des questions dont la réponse est «oui» ou «non», ils peuvent continuer à poser des questions tant que la réponse est «oui», et ce, jusqu'à ce que la réponse soit «non». Alors, c'est à l'enfant suivant de poser une question. Celui qui pense avoir deviné la personnalité, peut le demander aux autres en posant la question. Le vainqueur est celui qui réussira à deviner son personnage en premier.

Évaluation

Pour entamer l'évaluation, l'on peut rassembler des termes que les enfants associent à la personnalité. Par exemple, l'on peut demander: «Quels traits de caractère connaissez-vous?», «À quoi sert la propre personnalité?» Il est recommandé que chaque enfant cite au moins un terme. On peut p.ex. établir la règle suivante: chaque enfant doit dire quelque chose, à tour de rôle, en fonction de la place où il est assis. Les enfants peuvent répéter des termes déjà cités. Ensuite, l'on peut demander si chaque enfant est d'accord avec la personnalité qu'on lui a attribuée sur le pense-bête. S'il comprend ce que le terme signifie. Si c'était facile pour lui de deviner sa personnalité. Si cela lui a fait plaisir de chercher sa personnalité. L'on peut compléter la liste des questions à volonté.

ASSURANCE ET CONFIANCE EN SOI

Nombre de participants	Min. 3 enfants
Durée	20 à 30 minutes
Matériel	Pense-bête autocollants
Source	http://familienwelt.de/content/view/331/0/1/1/
Objectif	Prendre conscience de sa propre personnalité et de celle des autres

Activité: J'aime bien cette image

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Au milieu des chaises disposées en cercle on place beaucoup d'images, de la taille d'une carte postale, (maison, papillon, princesse, table décorée, soleil, . . .) que les enfants peuvent choisir. Chaque enfant cherche des images qui lui plaisent. Chacun prend une image à tour de rôle et explique pourquoi il aime bien l'image. L'on peut aussi commenter l'image choisie par un autre enfant.

«J'ai choisi cette image avec le soleil, parce que j'aime bien bronzer au soleil», ou «moi aussi, j'ai choisi l'image du soleil, parce qu'elle me fait penser à mes vacances en Italie.»

Variante

Les images sont espacées pour permettre aux enfants de se promener entre elles avant d'en choisir une. On peut accompagner cette activité de musique douce.

Évaluation

Il est important pour un enfant de prendre conscience de ce qu'il aime et des raisons pour lesquelles il aime quelque chose. Parlez avec les enfants et demandez-leur ce qu'ils aiment faire et pourquoi. De plus, vous pouvez demander aux enfants quelles sont d'autres raisons d'aimer le soleil ou d'aimer se promener sur la plage. Vous pouvez prolonger l'évaluation en demandant aux enfants comment ils se sentent quand ils pensent au soleil, par exemple.

ASSURANCE ET CONFIANCE EN SOI

Nombre de participants	Min. 3 enfants
Durée	30 minutes
Matériel	Plusieurs images, de la taille d'une carte postale
Source	Badegruber, B. (Hrsg.) (1996): Spiele zum Problemlösen
Objectif	Prendre conscience de ce que l'on aime, de formuler des raisons et de les partager avec les autres

Activité: Parcours à l'aveuglette

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Le meneur du jeu prépare un «parcours», p.ex. dans la forêt, sur l'aire de jeux, etc. Les joueurs ne peuvent pas voir le parcours au préalable. Le parcours est composé d'obstacles (p.ex. les enfants doivent ramper sous un banc, marcher sur une table, contourner un arbre, ...). Le meneur du jeu attache une ficelle autour des différents obstacles, à la hauteur des hanches des joueurs. Cette ficelle aidera plus tard les enfants à retrouver le chemin.

Avant que les enfants ne s'approchent du parcours, le meneur du jeu leur bande les yeux afin qu'ils ne puissent plus rien voir du tout. Afin de renforcer cette sensation, les enfants peuvent également enlever leurs chaussures et leurs chaussettes. Il est important que le meneur du jeu soit parfaitement conscient de ses responsabilités et qu'il ne mette pas les joueurs en danger.

Le meneur du jeu dirige le premier joueur vers le point où commence la ficelle, au début du parcours, et celui-ci doit maintenant chercher son chemin grâce à la ficelle. Il faut qu'il y ait un calme absolu afin que le joueur puisse se concentrer sur le parcours. Quand le premier joueur est arrivé à la fin du parcours, le deuxième joueur peut être amené au début du parcours. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les joueurs aient complété le parcours.

Évaluation

Après avoir complété le parcours, les enfants peuvent échanger leurs impressions immédiates. Le meneur du jeu peut entamer la discussion et l'animer en lançant des pistes de réflexion par des questions qu'il soumet aux participants. Voici quelques exemples de questions: «Comment vous êtes-vous sentis tout au long de l'activité?», «Est-ce que le parcours vous a plu?», «Est-ce que vous étiez à l'aise?», «Qu'est ce qui vous a plu dans le parcours ou dans un exercice spécifique?», «Qu'est-ce qui vous a le moins plu?», «Est-ce que c'était facile pour vous de vous fier uniquement au toucher de la ficelle ou aux sensations de vos pieds?», «Est-ce que vous avez eu peur?». Si oui, qu'est-ce qui vous a fait peur?», «Qu'est-ce que vous changeriez si nous décidions de refaire l'exercice un peu plus tard?».

ASSURANCE ET CONFIANCE EN SOI

Nombre de participants	Min. 4 enfants
Durée	30 à 40 minutes (sans compter le temps de préparation)
Matériel	Une ficelle longue, des bandeaux pour les yeux, une aire de jeux ne présentant pas de dangers
Source	Université de Trèves, SNJ
Objectif	Construire sa confiance en soi. Apprendre à faire confiance à ses sens

Activité: La ronde des compliments

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Les enfants sont assis en cercle sur leur chaise. Une chaise vide est placée au milieu du cercle. Abordez brièvement avec les enfants des expériences désagréables faites à l'école ou à la maison. Proposez-leur de commencer, à partir d'aujourd'hui, à dire quelque chose de gentil à chaque enfant de la classe- à faire des compliments. Si c'est nécessaire, expliquez brièvement le concept.

Les enfants proposent maintenant, à tour de rôle, quels compliments ils pourraient faire à un autre enfant. Veillez à ce que les enfants ne fassent pas seulement des compliments sur l'aspect physique, mais qu'ils complimentent également les autres pour ce qu'ils savent faire (p.ex. bien jouer au foot) ou pour ce qu'ils sont (p.ex. une bonne amie). Ensuite, les enfants qui souhaitent s'asseoir sur la chaise au milieu du cercle et entendre des compliments de la part des autres peuvent se manifester.

Quand les enfants font des compliments, ils se passent la parole en donnant le «ballon-micro» à un autre enfant. Le ballon-micro doit faire trois tours complets. L'enfant qui est au milieu se tourne à chaque fois vers l'enfant qui lui fait un compliment et celui-ci regarde aussi l'enfant auquel il s'adresse. L'enfant qui ne trouve pas tout de suite un compliment passe simplement le ballon-micro à un autre enfant et peut continuer à réfléchir. Il ne faut pas faire de commentaires négatifs ou désobligeants, mais l'on peut répéter des compliments qui ont déjà été dits.

Au début de chaque ronde, donnez des indications ciblées, afin d'essayer d'obtenir un équilibre entre les compliments sur l'apparence physique, les aptitudes et les traits de caractère. Chaque enfant devrait être encouragé à faire au moins un compliment à l'enfant assis au milieu du cercle.

Quand les trois rondes sont finies, posez la question suivante à l'enfant assis sur la chaise des compliments: «Comment te sens-tu maintenant?» Quand l'enfant a répondu, un autre enfant peut prendre sa place au milieu du cercle.

Il est recommandé de choisir d'abord des enfants qui sont bien acceptés par leurs camarades de classe. En effet, au début, beaucoup d'entre eux auront du mal à s'adresser à un autre enfant en lui faisant un compliment, souvent les enfants ont tendance à exprimer des jugements négatifs envers les autres.

A la fin du cours, vous pouvez décider avec les enfants de répéter cet exercice de temps à autre s'ils le souhaitent.

Évaluation

Pendant l'activité, vous aurez déjà demandé aux enfants comment ils se sont sentis sur la chaise des compliments. Maintenant, ce serait utile de demander aux enfants si c'était facile ou difficile de trouver des compliments à faire à leurs camarades de classe. Demandez toujours la raison. Il pourrait également être utile de dialoguer avec les enfants afin de comprendre pourquoi nous faisons des compliments aux autres aussi rarement et quelles pourraient en être les raisons. Si vous réalisez cette activité avec une classe d'élèves, il peut également être utile de parler avec les enfants de la manière dont on pourrait intégrer des compliments positifs à l'école ou à quoi cela pourrait servir.

ASSURANCE ET CONFIANCE EN SOI

Nombre de participants	Min. 6 enfants
Durée	Une heure
Matériel	Ballon (celui qui parle, a le «ballon-micro»)
Source	Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (Hrsg.) (2007): „Die hat aber angefangen!“
Objectif	Prendre conscience de ses habilités, aptitudes et compétences ainsi que de celles des autres. Apprendre à exprimer ses sentiments et ses peurs.

Activité: Chez toi, j'aime bien ...

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Les enfants sont assis en cercle sur le sol. Un enfant commence en faisant rouler le ballon vers un autre enfant. L'enfant qui reçoit le ballon doit dire quelque chose de positif sur le premier enfant: «Chez toi, j'aime bien ...» Il peut s'agir d'une caractéristique physique ou d'un trait de caractère, d'une habilité, d'une bonne performance ou d'un comportement social positif du jour actuel. Tout d'abord, vous devriez donner un exemple. Dans ce jeu, il est particulièrement important d'éviter le risque d'exagération. Il faudra peut-être convenir d'une règle avec le groupe afin d'éviter les exagérations. Cette activité a la particularité de permettre à l'enfant qui fait rouler le ballon, de décider de la part de qui il souhaite entendre quelque chose de positif. Chaque enfant doit recevoir le ballon au moins deux fois avant la fin de l'activité.

Évaluation

Parlez avec les enfants et demandez-leur ce qu'ils ont ressenti pendant l'activité. Demandez-leur aussi pourquoi il est tellement important d'entendre ce que d'autres apprécient chez eux.

Remarque

Cette activité peut être difficile, s'il y a des enfants qui sont «exclus» dans la classe.

ASSURANCE ET CONFIANCE EN SOI

Nombre de participants	Min. 6 enfants
Durée	20 minutes ou plus
Matériel	Ballon
Source	Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (Hrsg.) (2007): „Die hat aber angefangen!“
Objectif	Apprendre à connaître et à accepter ses points forts

Activité: Hissage de boîtes

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Préparation

Il vous faut une boîte (à conserves) vide et une corde solide. Coupez la corde en plusieurs morceaux de 40 cm, afin que chaque joueur ait à sa disposition un morceau de corde de 40 cm. Ensuite, sur le bord supérieur de la boîte, percez autant de trous qu'il y a de participants. Faites passer maintenant une corde à travers chaque trou et fixez-la. Le mieux c'est de préparer cette partie de l'activité au préalable. Prenez une cruche remplie d'eau du robinet et une petite balle (de taille à pouvoir être déposée dans la boîte). Une prairie plane est le meilleur endroit pour réaliser cette activité.

Déroulement

Tous les participants se placent en cercle. Le meneur du jeu pose la boîte préparée avec les cordes au milieu du cercle et tend les cordes. Il demande aux participants de s'agenouiller et de prendre une corde en main. Il remplit maintenant la boîte aux 2/3 de son volume avec de l'eau et place la balle dans la boîte. Ensuite, il explique que l'activité est réussie si les participant arrivent, dans une première étape, à soulever la boîte, en travaillant ensemble et en trouvant leur propre stratégie, et, dans une deuxième étape, à verser le contenu de la boîte dans un bol, prévu à cet effet et qui se trouve à quelques centimètres seulement de la boîte. Les participants peuvent faire plusieurs tentatives et tester plusieurs stratégies. Il n'y a pas de limite de temps.

L'activité et l'évaluation peuvent être variées, à volonté. Ainsi, l'on peut modifier la longueur des cordes en fonction de l'âge des joueurs. Plus les cordes sont longues, plus il sera difficile de réussir l'exercice. Mais essayez donc tout simplement.

Évaluation

Pour clôturer l'activité, vous pouvez prévoir une ronde de discussion, dans laquelle chaque participant peut faire part de ses impressions, ses peurs et ses expériences. Voici quelques questions utiles: «Comment t'es-tu senti au sein du groupe?», «Avais-tu l'impression que tu avais contribué à la réussite de l'activité?». Si oui, pourquoi?», «Est-ce que quelqu'un a pris le rôle du chef ou est-ce que vous avez décidé ensemble de la manière dont vous alliez procéder?», «Est-ce que cela vous a plu de réaliser cette activité que vous avez réussie ensemble, en équipe?», «Quelles difficultés avez-vous rencontrées, comment les avez-vous surmontées?».

CAPACITES RELATIONNELLES

Nombre de participants	4 à 10 enfants
Durée	30 minutes
Matériel	Boîte vide, eau, petite balle (plus petite que la boîte), corde fine, bol
Source	Université de Trèves
Objectif	Renforcement de la capacité à travailler en équipe

Activité: Des bateaux dans la tempête

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Les enfants se placent autour du drap, chacun prend en main un morceau, tous les enfants lèvent le drap en même temps et le tendent. Selon le degré de difficulté, l'on place une ou plusieurs balles au milieu du drap. Le drap représente la mer, les balles sont les bateaux. Le but est de faire bouger les «bateaux» sur la mer mais en faisant attention à ne pas les laisser tomber sur le sol. Mais beaucoup de choses peuvent se produire à la surface de la mer. Le vent souffle doucement, tous les bateaux voguent vers un enfant, vers le bord du drap. Oh, le vent souffle vers une autre direction, mais où vont les bateaux maintenant? Une tempête se prépare! Tous les bateaux se rentrent dedans et roulent les uns sur les autres, etc.

Si une balle tombe à terre, l'enfant, à côté duquel elle est tombée, doit se dépêcher de la récupérer. Pendant ce temps, l'activité se poursuit normalement. Plus il y a de balles dans le jeu, plus le jeu devient actif.

Évaluation

Ensuite, le meneur du jeu peut demander aux enfants de s'asseoir sur le sol, autour du drap. Il est possible de demander brièvement aux enfants si l'activité leur a plu. Ce qui, selon eux, a bien marché, ce qui a moins bien fonctionné. Le meneur peut leur demander si le jeu leur a paru plus difficile quand certains enfants étaient occupés à récupérer les balles qui étaient tombées à terre. Un enfant doit parler à la fois. Afin de faciliter cela, vous pouvez définir une règle, selon laquelle il n'y a que l'enfant qui a la balle entre ses mains qui puisse dire quelque chose. Une fois que l'enfant a exprimé son opinion, il fait rouler la balle vers un autre enfant.

CAPACITES RELATIONNELLES

Nombre de participants	Min. 4 enfants (plus il y a d'enfants, mieux c'est)
Durée	30 minutes
Matériel	1 grand drap/couverture/nappe, facile à balancer, une ou plusieurs balles
Source	Friedl, J. (Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen, Kinder achten Grenzen
Objectif	Ce jeu enseigne aux enfants non seulement à faire attention aux autres joueurs, mais favorise également la capacité de coordination physique

Activité: Le bâton droit – je peux me laisser tomber

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Tous les enfants se placent les uns à côté des autres, bien rapprochés, et forment un petit cercle. Un enfant est au milieu, droit comme un bâton. Quand tous les enfants sont prêts, le meneur du jeu donne un signal et l'enfant qui se trouve au centre se laisse tomber dans la direction de son choix. Les autres enfants le rattrapent et le poussent doucement (?) dans une autre direction.

Il est important que les enfants se fassent confiance mutuellement. Alors que les uns assument la responsabilité pour retenir leur ami, l'enfant au centre peut littéralement se sentir soutenu, s'il souhaite se laisser «tomber». Est-ce qu'il osera même fermer les yeux et se fier aveuglément à ses amis?

Remarques

Cette activité repose sur la confiance et ne devrait pas être réalisée dans un groupe, dont les membres ne se connaissent pas ou dans lequel existent de vives tensions non-résolues.

Si un enfant a trop peur de se laisser tomber, il ne doit, en aucun cas, être forcé à participer au jeu. Cet enfant devrait alors avoir l'occasion de faire partie du cercle et de participer ou d'observer le jeu de l'extérieur, jusqu'à ce qu'il se décide à intervenir.

Un adulte doit toujours accompagner cette activité, car les enfants pourraient se blesser.

Évaluation

Le thème de la «confiance» peut être abordé. Analysez avec les enfants ce que la «confiance» signifie pour eux. Comment ressent-on la confiance? À qui peut-on faire confiance, à qui ne peut-on pas faire confiance? Pourquoi est-ce important de construire une relation de confiance avec les autres? Ensuite, vous pouvez demander aux enfants ce qu'ils ont éprouvé pendant l'activité. Est-ce que l'activité leur a plu? Est-ce qu'ils se sentaient plutôt à l'aise ou mal à l'aise? Pour quelles raisons? Est-ce que c'était facile de se laisser tomber? Ces questions peuvent être complétées, à volonté. Il est utile de rebondir sur les réponses des enfants afin de bien approfondir le thème de la confiance.

CAPACITES RELATIONNELLES

Nombre de participants	7 à 9 enfants, qui se connaissent déjà
Durée	25 minutes
Matériel	Aucun
Source	Friedl, J. (Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen, Kinder achten Grenzen
Objectif	Apprendre à faire confiance aux autres. S'exercer à faire confiance.

Activité: Aide-moi, mon ami

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

En comptant, on désigne un enfant qui devra attraper les autres. Or, l'enfant «attrapeur» peut seulement attraper un enfant si celui-ci se trouve tout seul. C'est pourquoi, tous les enfants cherchent vite un partenaire, dès que l'attrapeur s'approche. Ils se prennent par la main et disent: Aide-moi, mon ami?

À deux, ils deviennent tellement forts que l'attrapeur ne peut plus les toucher. Dès que l'attrapeur s'éloigne, les paires d'enfants se défont. Si l'attrapeur réussit à attraper un enfant qui était tout seul, cet enfant deviendra le nouvel attrapeur.

Variation

Un enfant est l'attrapeur, tous les autres enfants le fuient. Si l'attrapeur attrape un enfant, celui-ci doit s'arrêter, écartier les jambes et ne plus bouger. Si l'un des autres enfants arrive à ramper en-dessous des jambes de l'enfant immobilisé, celui-ci retrouve sa liberté et peut revenir dans le jeu.

Remarquons que l'enfant qui va essayer de libérer l'enfant prisonnier accepte de prendre le risque de se faire attraper pour aider l'autre.

Évaluation

Il peut être très utile de demander aux enfants ce qu'ils ont éprouvé pendant le jeu et si celui-ci leur a plu. Demandez-leur ce qui leur a plu.

Cette activité permet bien d'aborder le thème de l'«aide» avec les enfants. Voici quelques questions que les enfants peuvent se poser: «Est-ce que c'était facile pour moi de proposer de l'aide?», «Est-ce que c'était facile pour moi de demander de l'aide à mes camarades?», «Pourquoi est-ce utile de demander de l'aide, si je n'ai plus d'idées?». La liste des questions peut être complétée à volonté.

CAPACITES RELATIONNELLES

Nombre de participants	Min. 6 enfants
Durée	20 minutes ou plus
Matériel	Aucun
Source	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen, Kinder achten Grenzen
Objectif	Les enfants apprennent non seulement à demander de l'aide et à proposer leur aide, ils se rendent également compte qu'ils ne sont pas tous seuls, et qu'à deux, ils peuvent être plus forts.

Activité: Pastèque

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Si vous recherchez une manière active de découper une pastèque, et surtout avoir bien soif avant de pouvoir en manger, voici comment vous devez procéder: Comme dans une course- relais, le but est de transporter une pastèque d'un point du parcours vers le suivant. L'enfant peut porter la pastèque de différentes manières (tout seul ou à deux), avant de la passer au prochain coureur. Ce qui compte c'est que les joueurs élaborent leur propre stratégie afin d'atteindre l'arrivée ensemble.

Dès que la pastèque a franchi la ligne d'arrivée, elle peut être découpée et partagée entre tous les coureurs. Vous pourrez réaliser d'autres activités de coopération avec les enfants en utilisant les graines de la pastèque, p.ex. quelle équipe arrivera à cracher les graines le plus loin?

Évaluation

Dès que les enfants ont repris des forces en dégustant la pastèque, vous pourrez parler avec eux de l'activité réalisée. Vous pourriez demander, par exemple: «Est-ce que cela vous a plu de concocter ensemble une stratégie afin d'atteindre le but? Chacun pouvait-il exprimer son avis? Est-ce qu'il y avait quelqu'un qui était le chef? S'il y avait un chef, comment se sont sentis les autres? Pourquoi un enfant s'est-il vu remettre le rôle de chef? Pensez-vous que vous avez réussi l'épreuve tous ensemble? Si oui, pourquoi?»

CAPACITES RELATIONNELLES

Nombre de participants	Min. 2 enfants
Durée	Env. 10-15 minutes
Matériel	Pastèque
Source	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele.
Objectif	Apprendre comment un groupe peut atteindre un objectif ensemble.

Activité: Changement de places

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Tous les enfants montent sur un banc ou sur un tronc d'arbre (si le groupe est trop grand, divisez-le en deux). Tous les enfants se placent les uns à côté des autres, et le joueur à gauche essaie d'échanger sa place avec le joueur à droite. Ensuite, le deuxième joueur à gauche essaie d'échanger sa place avec le deuxième joueur de droite, etc. Si l'un des enfants tombe, le groupe doit recommencer à zéro.

1. Variation

Le premier joueur de gauche peut aussi se ranger tout à droite, ensuite le deuxième joueur de gauche essaie également de se ranger tout à droite, etc. jusqu'à ce que tous les joueurs aient retrouvé leur place initiale.

2. Variation

Tout le groupe monte sur un banc ou sur un tronc d'arbre (si le groupe est trop grand, divisez-le en deux). Tous les enfants se placent, les uns à côté des autres et essaient de s'aligner en fonction de leur taille (du plus petit au plus grand).

Évaluation

«Est-ce que cela vous a semblé facile de travailler ensemble?», «Comment vous-êtes vous sentis pendant l'activité?»

«Est-ce que le contact physique rapproché avec les autres enfants vous a semblé agréable ou désagréable?», «Pourquoi est-ce important de travailler ensemble au quotidien?»

Afin que tous les enfants ne parlent pas tous en même temps, il est utile de définir une règle, selon laquelle, ne prendra la parole que l'enfant qui tiendra dans sa main une fleur ou un autre objet, désigné par le groupe.

CAPACITES RELATIONNELLES

Nombre de participants	8 à 30 enfants
Durée	20 minutes ou plus
Matériel	Banc, mur, arbre
Source	SNJ
Objectif	Renforcer la coopération

Activité: Similarités et différences

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Cette activité se prête bien pour aborder le thème de la gestion des conflits.

Déroulement

Les enfants sont répartis en groupes de 4. Chaque groupe reçoit une feuille A3 sur laquelle est tracé un carré. Expliquez aux enfants que chacun doit écrire, dans son coin du carré, une chose qui l'agace personnellement. Par exemple, on peut s'énerver si un autre enfant nous interrompt tout le temps et ne nous laisse pas terminer nos phrases, si nous ne pouvons pas regarder un film, si un enfant nous a piqué notre casse-croûte, si quelqu'un nous frappe sans raison, si quelqu'un tire sur notre nouveau manteau, etc. Accordez 10 à 15 minutes aux enfants pour qu'ils y réfléchissent et puissent noter leurs idées sur leur coin du carré. Ensuite, chaque groupe doit réfléchir pendant 15 minutes à ce qui pourrait énerver les autres. Ils peuvent écrire leurs idées au milieu du carré.

Évaluation

Chaque groupe accroche sa feuille A3 au mur. Demandez aux enfants de se rasseoir et de réfléchir individuellement (pendant 2 minutes) à ce que le contenu des pages A3 signifie pour eux. Il est important de ne pas laisser maintenant les enfants tout seuls avec leurs réflexions. Lancez le débat, en demandant aux enfants si l'activité en groupe leur a plu. «Est-ce que cela vous a fait plaisir de réaliser ensemble une activité?», «Comment vous êtes-vous sentis?» ou en demandant à chaque groupe de présenter brièvement ses résultats. Discutez avec les enfants et demandez-leur pourquoi il est important de savoir quand et pourquoi on s'énerve et quand et pourquoi d'autres s'énervent. Ensuite, vous pourrez discuter des sensations qu'on éprouve quand on se met en colère et comment on peut gérer sa colère afin d'éviter des conflits.

CAPACITE A GERER DES CONFLITS

Nombre de participants	Min. 8 enfants
Durée	50 minutes
Matériel	Feuilles A3, feutres
Source	Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (Hrsg.) (2007): „Die hat aber angefangen!“
Objectif	Apprendre que les autres enfants ne sont pas tous comme eux et qu'ils n'ont pas les mêmes traits de caractère, mais qu'ils peuvent quand- même se côtoyer de manière pacifique.

Activité: Gribouillages

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

Chaque joueur reçoit un morceau de papier. Il a à sa disposition plusieurs crayons, feutres, etc. et peut se défouler sur son bout de papier. Il commence à gribouiller sans réfléchir. Ce qu'il gribouille ne donne pas forcément une image concrète. Toutefois, on arrive à reconnaître si l'enfant est de bonne ou de mauvaise humeur, s'il est stressé ou détendu, content, triste ou exalté. Les enfants présentent leurs gribouillages aux autres, à tour de rôle.

Ils peuvent aussi laisser les autres enfants deviner. Vous pouvez faire des affiches avec les enfants en collant ensemble les bouts de papier qui expriment le même état d'esprit (> «affiches – états d'esprit»).

Variante

En cas de conflits dans la classe, l'on peut demander aux enfants de gribouiller l'incident et de se défouler. Gribouiller peut servir à atténuer l'agressivité.

Évaluation

Ensuite, le meneur du jeu peut demander aux enfants de s'asseoir en cercle. Il est important de parler avec les enfants de ce qu'ils ont ressenti pendant et après l'activité. Demandez aux enfants si cela leur a aidé de gribouiller leur état d'esprit et leurs sentiments.

De plus, vous pouvez lancer la discussion en demandant aux enfants s'il est utile de gribouiller ses sentiments et s'il existe d'autres solutions et si oui, lesquelles.

Il peut être utile de recueillir toutes les idées sur une affiche afin que vous puissiez revenir sur la question ultérieurement.

CAPACITE A GERER DES CONFLITS

Nombre de participants	Au choix
Durée	30 minutes
Matériel	Papier, matériel servant à gribouiller
Source	Badegruber, B. (Hrsg.) (1997): Spiele zum Problemlösen
Objectif	Exprimer des états d'esprit et des sentiments, atténuer des tensions, gérer et reconnaître des sentiments, trouver des symboles pour les sentiments.

Activité: Non! Non! Non!

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Préparation

Dessinez avec des enfants des «images-mots-clés» illustrant des situations qu'ils n'aiment pas. Ou découpez des images dans des magazines.

Si vous souhaitez travailler plus souvent le thème, vous pouvez également faire des photos polaroid qui représentent bien la situation visée. Quelques exemples: «Tu dois vider ton assiette, alors que tu n'as déjà plus faim». Un inconnu te demande de monter dans sa voiture pour que tu lui montres son chemin. Ton ami te demande de montrer ton courage en volant une sucrerie dans un magasin. Une amie de ta mère souhaite te prendre dans ses bras, mais tu n'as pas envie. Un camarade de classe t'ordonne de lui apporter chaque jour une sucrerie ou de l'argent . . .

Posez toutes ces images, pliées, dans une corbeille. Pour aborder le thème, vous pouvez utiliser le livre «Das große und das kleine NEIN» [«Le grand NON et le petit NON», ouvrage non-traduit vers le français] de Gisela Braun et de Dorothee Walters (vous pouvez emprunter ce livre auprès de la bibliothèque du CePT).

Déroulement

Chaque enfant choisit un camarade de classe et chaque paire d'enfants prend une image de la corbeille. Un enfant joue le rôle de celui qui exige quelque chose de l'autre enfant que celui-ci ne souhaite pas faire, et l'autre enfant montre comment il se comporterait dans une telle situation ou commence à se défendre.

Dans le jeu de rôle, les situations seront jouées jusqu'au bout alors que dans la vraie vie il se pourrait que l'enfant agresseur cède. Après que les enfants aient «répété» un peu leur rôle, ils peuvent jouer la scène devant les autres enfants.

Évaluation

À partir du moment où les enfants élaborent la scène qu'ils vont représenter, il y aura déjà une conversation et un échange sur la manière dont l'enfant pourrait se défendre ou sur les ruses utilisées par d'autres enfants ou parfois par des adultes pour faire revenir l'enfant récalcitrant sur sa décision.

Ce thème peut être approfondi devant le groupe. Comment doit sonner un «non» convaincant? Ensemble, les enfants peuvent essayer une série de «non» différents, des «non» dits tout bas et de manière hésitante, indécise ou craintive jusqu'aux «non» forts, fermes et clairs, tout à fait univoques.

Comment peut-on exprimer un «non»? À quel point ai-je du mal à dire «non»? Pourquoi?

Quand vous dites «non», essayez de vous retourner en même temps, de crier fort, de battre des pieds sur le sol, de secouer la tête, de refuser d'un signe de main ou de mettre vos mains sur vos hanches . . .

Un «non» peut être exprimé avec des mots mais aussi sans prononcer un seul mot. Essayez! Si les enfants connaissent et utilisent toutes les possibilités, leur «non!» deviendra clair et ne pourra pas être ignoré facilement. C'est justement cela que les enfants peuvent pratiquer grâce à ces jeux de rôle.

CAPACITE A GERER DES CONFLITS

Nombre de participants	Min. 4 enfants
Durée	2 x une heure (La préparation et le déroulement de l'activité peuvent se succéder immédiatement, mais ce n'est pas une obligation).
Matériel	Papier, crayons, corbeille, éventuellement magazines
Source	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen Kinder achten Grenzen.
Objectif	Apprendre à exprimer leurs sentiments et à prononcer un «non» ou un «oui» assumé.

Activité: Bonne écoute et mauvaise écoute

CePToolbox destinée à des enfants âgés de 7 à 10 ans

Déroulement

1. Jeu de rôle «Mauvaise écoute»

Choisissez un enfant et asseyez-vous face à lui sur une chaise. Sans préciser l'objectif de l'exercice, demandez à l'enfant de vous raconter ce qu'il a fait hier après-midi. Cependant, utilisez le mot-clé «écouter», p.ex. «Tu me racontes quelque chose et je t'écoute». Les autres enfants de la classe observent la scène. Ils ont la tâche d'observer et de faire part de leurs commentaires par la suite. Pendant que l'enfant raconte son après-midi, montrez clairement des éléments caractéristiques d'une mauvaise écoute: Vous pouvez regarder par la fenêtre, ajuster votre pull, vous lever et aller faire autre chose à votre bureau, bâiller, regarder votre montre, etc.

Evaluation du premier jeu de rôle

Demandez tout d'abord à l'enfant qui racontait son après-midi ce qu'il a éprouvé, s'il s'est senti compris. Ensuite, les spectateurs font part de ce qu'ils ont observé. Vous introduisez le concept «mauvaise écoute» et l'écrivez au tableau (ou sur une grande feuille). Présentez vos excuses à l'enfant qui racontait son après-midi et essayez de mieux l'écouter lors du deuxième jeu de rôle.

2. Jeu de rôle «Bonne écoute»

Pendant que l'enfant raconte ce qu'il va faire les prochains jours, montrez des éléments caractéristiques d'une bonne écoute: Regardez l'enfant avec attention, montrez-lui que vous comprenez ce qu'il dit en acquiesçant ou en posant des questions, concentrez-vous, etc.

Evaluation du deuxième jeu de rôle

Demandez à nouveau à l'enfant qui racontait ce qu'il a éprouvé, s'il s'est senti compris. Demandez à l'enfant et aux spectateurs comment ils ont remarqué que vous l'aviez bien écouté, cette fois-ci. Notez le concept «bonne écoute» au tableau (ou sur une grande feuille).

3. Jeu de rôle «bonne écoute entre enfants»

Tous les enfants prennent place deux à deux. Le meneur du jeu explique clairement que l'un des deux enfants va raconter à l'autre, pendant deux minutes, ce qu'il a fait hier, et que l'autre enfant doit l'écouter avec attention. Ensuite, les rôles sont inversés, afin que chaque enfant puisse faire les deux expériences.

Evaluation du troisième jeu de rôle

Tous les enfants s'asseyent à nouveau en cercle. Cherchez avec les enfants les critères qui définissent une bonne écoute et écrivez-les au tableau. p.ex.: Regarder l'enfant qui raconte, se tourner vers lui, être calme et attentif, poser des questions, ne pas faire autre chose en même temps, etc.

Évaluation

Parlez avec les enfants des expériences qu'ils viennent de faire. Vous pourriez par exemple demander: «Comment t'es-tu senti?» ou «Pourquoi est-ce tellement important d'écouter quelqu'un attentivement?»

Les critères d'une bonne écoute peuvent ensuite être accrochés au mur, sous la forme d'une affiche. Ainsi, vous pourrez revenir sur ces critères lorsque deux enfants seront en train de se disputer. Vous pouvez également revenir sur ce thème et montrer aux enfants pourquoi le conflit s'est créé et comment il aurait pu être évité.

CAPACITE A GERER DES CONFLITS

Nombre de participants	Au choix
Durée	Une heure
Matériel	Tableau ou une affiche
Source	Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (Hrsg.) (2007): „Die hat aber angefangen!“
Objectif	Se respecter mutuellement et comprendre comment les autres nous perçoivent. Il s'agit de montrer comment un comportement peut être encourageant ou alors blessant.

■ CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Barbara Neis, Astrid Godart & Carlos Paulos

Ce chapitre est consacré au groupe de jeunes âgés de 11 à 15 ans. Nous avons sélectionné des catégories de compétences particulièrement importantes pour cette tranche d'âge et en même temps, pertinentes dans le cadre de la prévention des dépendances.

Les enfants deviennent maintenant des adolescents et, à partir de onze ans environ, l'identité, la démarcation des autres et l'appartenance à un groupe deviennent des thèmes de premier ordre.

Ce chapitre aborde le début de l'adolescence. L'adolescent s'intéresse à son identité, à ses sentiments, à ses idées et à ses idéaux, à ses souhaits et comprend de mieux en mieux les intérêts des autres. Il doit maintenant apprendre à assumer des responsabilités, à la fois envers lui-même et envers les autres. Par ailleurs, l'adolescent apprend de nouvelles règles, à les respecter et à gérer ses forces. Il est important qu'il ait la possibilité de se détendre, d'une part, et de vivre des expériences palpitantes et de découvrir de nouvelles choses, d'autre part. Si l'adulte est conscient qu'il est important d'apprendre en jouant, pour l'adolescent, en revanche, le plaisir et la rigolade doivent être au premier plan. L'adolescent apprend en jouant, mais pas de manière consciente.

Les activités suivantes constituent simplement quelques exemples et peuvent être complétées à volonté. Elles incitent à traiter le thème de la prévention des dépendances de manière ludique, mais ciblée en même temps, à concevoir de nouvelles idées et à commencer à agir.

L'ordre des activités peut être interchangé à volonté. Les activités peuvent également être modifiées par le groupe, p.ex. en réinventant ou en laissant tomber des règles. Cela encourage la créativité et le sentiment d'appartenance. La participation aux différentes activités est volontaire! Une activité peut également être interrompue avant la fin, p.ex. si quelqu'un ne souhaite plus jouer.

Surtout s'il y a des adolescents craintifs et réservés dans le groupe, il peut s'avérer utile que le meneur du jeu participe au début des activités et fasse le premier pas: Quelqu'un qui sait parler de lui-même permet aux autres de parler plus facilement d'eux-mêmes. Cela s'applique surtout aux activités de la catégorie «recherche de soi». La présentation des résultats finaux de l'activité devant le groupe est également volontaire, personne ne doit se sentir obligé?

Les activités sont regroupées sous différentes catégories de compétences et les compétences sont étroitement liées entre elles. Certaines activités portent également sur plusieurs compétences. Cependant, compte tenu de la bonne vue d'ensemble qu'offre la boîte à outils, nous avons renoncé à reproduire deux fois la même activité.

La répartition des activités par compétence ainsi que leur ordre ne sont pas figés et peuvent être interchangés à volonté.

Les activités s'articulent autour des éléments suivants:

1. Définition de soi, recherche de soi
2. Compétences émotionnelles
3. Empathie
4. Capacité de relaxation
5. Feedback
6. Capacité à gérer et à assumer des conflits

La perception (perception de soi ou des autres) sert de fil rouge qui parcourt toutes les catégories et n'est donc pas reprise dans une catégorie à part. Il en va de même pour le travail en équipe.

1. Définition de soi, recherche de soi (à partir de la page 62)

La recherche de soi est un processus qui démarre à la puberté. Chaque jeune essaie, à ce stade-ci, de définir ses particularités, ses valeurs et ses objectifs – tout en essayant de se démarquer des autres. Voici quelques questions typiques: Qui suis-je? Qui voudrais-je devenir? Comment me voient les autres?

En se comparant à des jeunes de leur âge ou à des idoles plus vieux, les adolescents ont tendance à percevoir leurs faiblesses, ce qu'ils ne sont pas, ce qu'ils n'ont pas, au lieu de se concentrer sur leurs points forts et leurs habilités. C'est pourquoi il est important de permettre aux adolescents de découvrir leurs points forts, leurs aptitudes et leurs compétences.

2. Compétences émotionnelles (à partir de la page 73)

Les émotions constituent des processus qui impliquent des mutations physiques et psychiques profondes en relation avec des stimuli très forts. Elles sont souvent accompagnées de la perception qu'un objectif prévu a été atteint resp. n'a pas été atteint.

Les adolescents se trouvent dans un champ de tension entre l'enfance et l'âge adulte. Des émotions très fortes comme la tristesse, la colère, mais aussi une certaine distance émotionnelle (être «cool» ou branché), souvent associés à des comportements de repli sur soi, engendrent souvent des conflits avec les autres. Apprendre à gérer ses émotions d'une part, à les percevoir d'autre part, à les communiquer aux autres, est quelque chose de très important à l'adolescence.

3. Empathie (capacité de se mettre intuitivement à la place des autres) (à partir de la page 76)

L'empathie est la capacité de se mettre à la place de l'autre, d'imaginer ses pensées, de ressentir ses sentiments et de comprendre comment l'autre voit le monde et constitue, par conséquent, un élément de base de toute interaction sociale. L'empathie joue un rôle très important dans les relations interpersonnelles.

Comme les adolescents se concentrent beaucoup sur eux-mêmes et sur leurs problèmes, ils risquent fort de négliger rapidement les intérêts des autres. C'est pourquoi il est important de sensibiliser les adolescents aux sentiments des autres et de les encourager à se mettre à la place des autres.

4. Capacité de relaxation (à partir de la page 79)

Souvent, les adolescents ont du mal à se détendre et à se concentrer sur leur corps, parce qu'ils sont perdus dans leurs pensées et leurs réflexions. Il peut être utile de diriger la concentration des adolescents vers une histoire et de les faire voyager mentalement. Ainsi, les adolescents peuvent non seulement se détendre plus facilement, mais ils peuvent aussi laisser derrière eux des pensées pénibles.

Partir en voyage par la pensée stimule la créativité des jeunes. Dans leur monde imaginaire, les jeunes deviennent des héros, des stars célèbres. Le sentiment de détente et de force perdurera, au-delà de l'imaginaire.

5. Feedback (à partir de la page 83)

L'individu apprend grâce au feedback des personnes avec lesquelles il est en contact comment il est perçu et quelle influence il a sur les relations interpersonnelles. Le feedback donne la possibilité de comparer la manière dont on se perçoit soi-même avec la manière dont nous percevons les autres et permet ainsi de corriger certains aspects de son comportement.

Afin d'aider les jeunes à trouver leur identité, il est utile qu'ils sachent quelles qualités les autres apprécient, resp. n'apprécient pas, chez eux. Par conséquent, il faut favoriser l'échange de critiques constructives réciproques entre les jeunes dans un contexte sécurisé.

6. Capacité à gérer et à assumer des conflits (à partir de la page 86)

Un conflit apparaît lorsque deux aspirations ou motivations contradictoires se battent à l'intérieur d'une même personne. Les conflits, tout comme leur résolution, font partie du quotidien de la vie.

Être capable de gérer des conflits signifie savoir aborder une attitude divergente de la sienne, une opinion différente ou une personne tout à fait étrangère tout en appréciant la différence ou la contradiction qui existe entre soi et l'autre. L'autre, l'inconnu et le soi ont la même valeur. La puberté est le moment où la capacité de gérer des conflits de manière responsable est renforcée.

Activité: Découper des tranches

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Chaque participant note l'un de ses points forts (p.ex. fiable, communicatif, créatif, serviable . . .) sur une feuille de papier et l'attache sur sa poitrine.
- Les jeunes courent pêle-mêle. Dès qu'un participant rencontre un point fort dont il aimerait avoir un «morceau», il peut découper une tranche de la feuille en question et la coller sur sa poitrine. Le point fort acquis est confirmé par la signature des autres participants. Après un certain temps, l'échange prend fin et les jeunes observent leurs «tranches» de feuilles.

Remarque

- Comme les adolescents ont parfois du mal à nommer leurs points forts, vous pouvez organiser une séance de remue-méninges avant le jeu, afin de recueillir des exemples de points forts.

Questions d'évaluation

- Est-ce que d'autres participants aimeraient bien avoir ton point fort?
- De quels points forts de vos camarades vous êtes-vous coupé une tranche?
- Est-ce que vous pouvez faire quelque chose pour développer chez vous ces points forts?
- Est-ce qu'il y a des jeunes dans le groupe dont les points forts complètent les tiens et vice versa?

DEFINITION DE SOI, RECHERCHE DE SOI

Nombre de participants	10 à 15 adolescents
Durée	Env. 20 minutes
Matériel	Une feuille de papier par participant, un feutre, des ciseaux et du ruban adhésif
Source	Böttger, G.; Reich A. 1998
Objectif	Découvrir ses points forts, percevoir les autres de manière réaliste

Activité: «Sprongkraaft am Alldag» [Force et élan au quotidien]

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Dessinez un trampoline sur la grande affiche (voir modèle), en veillant à ne pas le compléter avec des «ressorts permettant aux jeunes de rebondir».
- Tous les participants s'asseyent en cercle, le «trampoline» est placé au milieu du cercle.
- Demandez aux jeunes ce dont ils ont besoin pour se sentir bien et être à l'aise, p.ex. plaisir, sentiment de sécurité, reconnaissance de la part des autres.
- Tous ceux qui ont des idées peuvent les noter au milieu (dans le cercle) du trampoline.
- Dès que quelques besoins ont été identifiés, l'on peut doter le trampoline de «ressorts», c.-à-d. de ressources et les écrire sur la feuille, p.ex. amis, sport, animal domestique, ...

Remarque

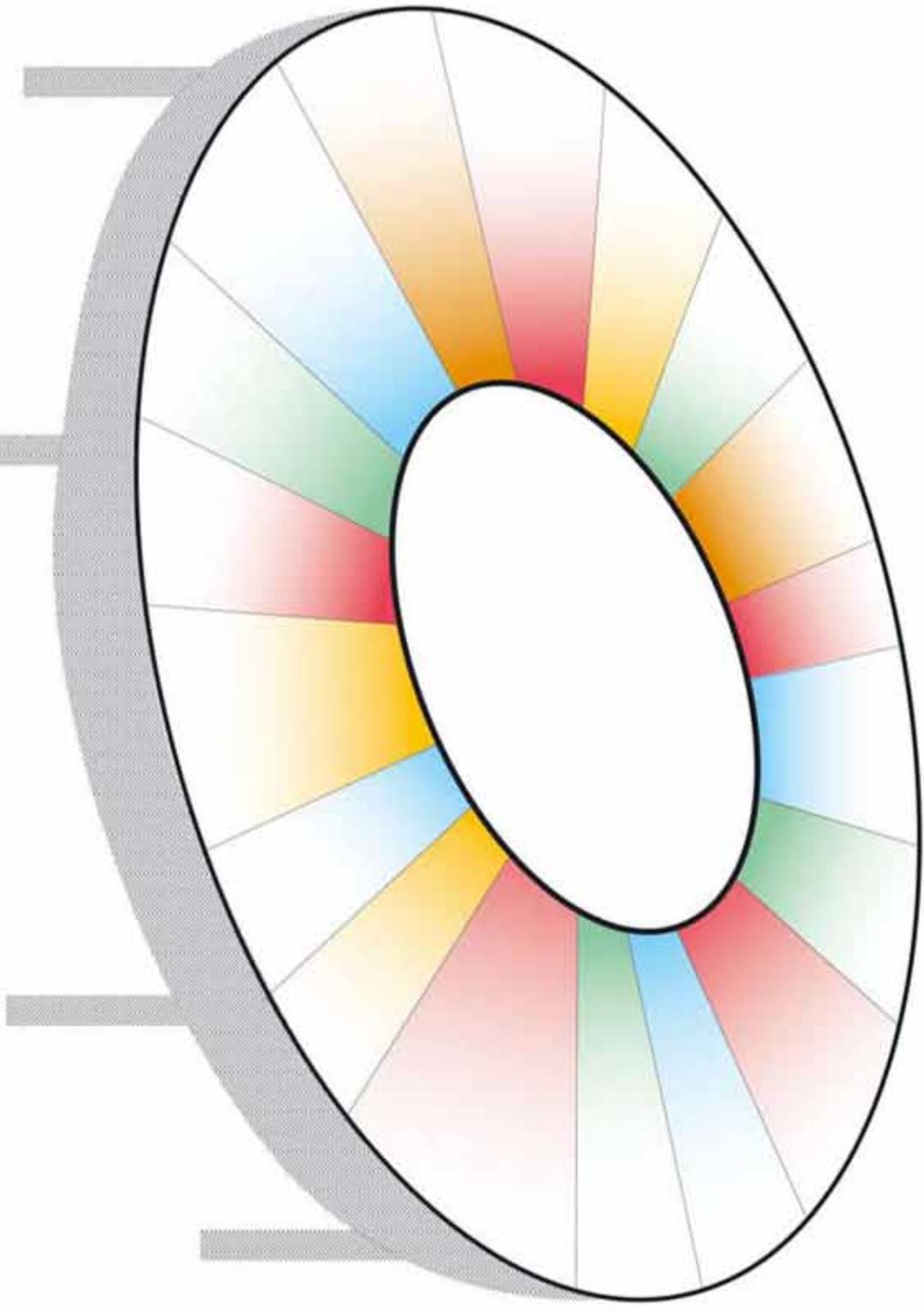
- Cette activité peut d'abord être réalisée individuellement, ensuite l'on peut rassembler dans le groupe les besoins et les ressources identifiés par les jeunes. Il ne faut pas obliger les adolescents à révéler leurs besoins personnels et leurs ressources.

Questions d'évaluation

- Est-ce que tu disposes de «ressorts», de ressources?
- Est-ce que c'était difficile d'en trouver?

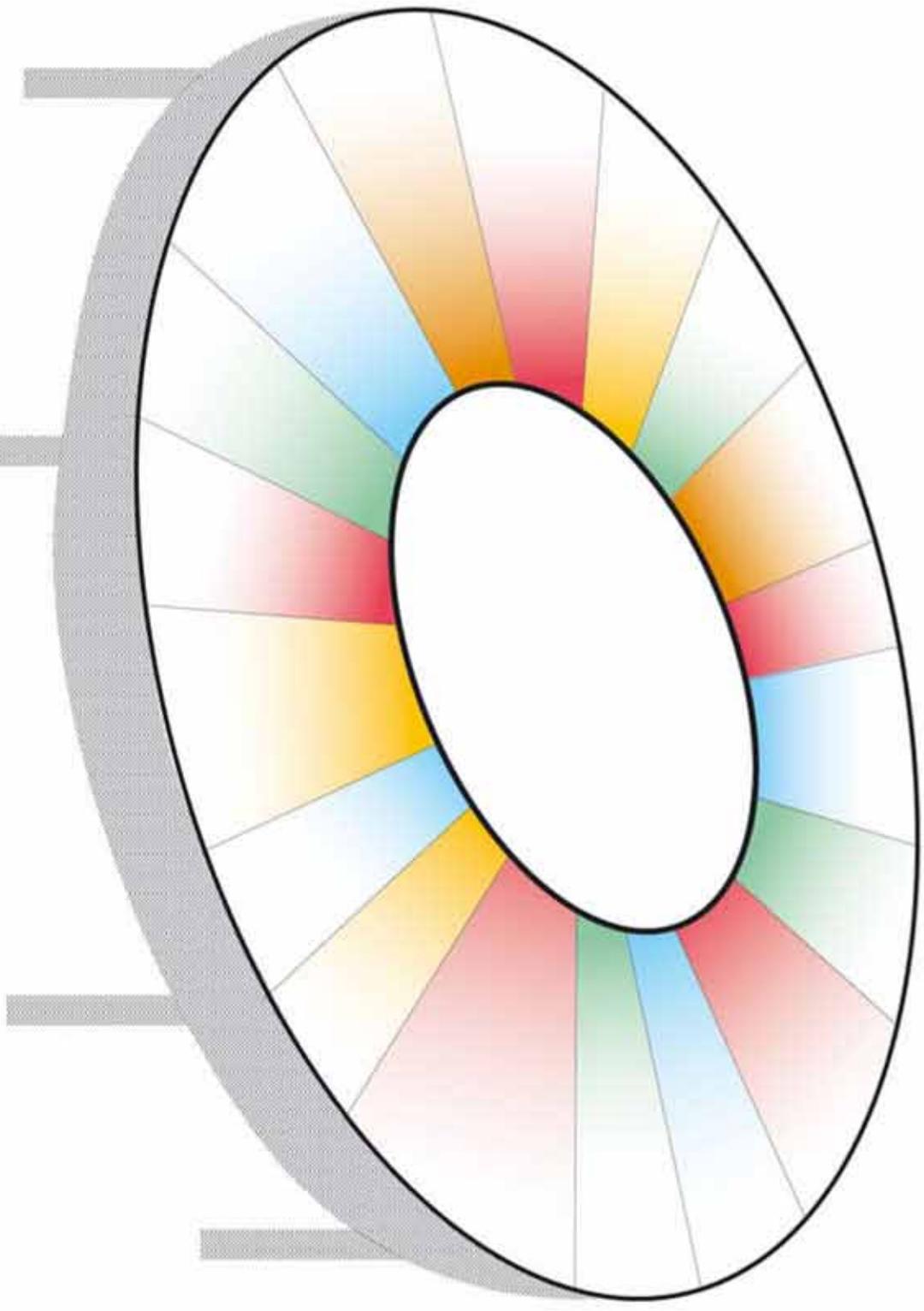
DEFINITION DE SOI, RECHERCHE DE SOI

Nombre de participants	Au choix
Durée	Env. 30-60 minutes
Matériel	Modèle pour le trampoline, grande affiche (p.ex. papier peint, papier de couleur), feutres
Source	CePT 2006
Objectif	Prendre conscience de ses propres besoins, reconnaître ses propres ressources afin de garder son élan.



TRAMPOLIN

CCPDT
Centre de Prévention
des Toxicomanies



TRAMPOLIN

ANADP
Centre de Prévention
des Toxicomanies

Activité: Si j'étais un oiseau ...

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Chaque jeune reçoit une fiche de travail, préparée à l'avance.
- Chacun remplit sa fiche, en 10-15 minutes, en faisant appel à son imagination pour s'identifier aux différents objets, animaux et percevoir ses points forts afin de découvrir ses propres souhaits et vœux.
- Les jeunes choisissent un partenaire et parlent entre eux de leurs désirs de changement. Ils disent s'ils sont surpris par les souhaits de l'autre, s'ils s'y attendaient et s'ils les partagent.
- Le groupe se réunit en plénière et chaque jeune présente son changement avec une brève justification.

Remarque

- L'on peut également sauter l'étape des dialogues à deux et commencer tout de suite par la présentation devant le groupe, réuni en plénière.

DEFINITION DE SOI, RECHERCHE DE SOI

Nombre de participants	Au choix
Durée	30 à 60 minutes
Matériel	Une fiche de travail préparée au préalable par participant (voir modèle à photocopier)
Source	Böttger, G.; Reich A. 1998
Objectif	Prendre conscience de qui on est et de qui on voudrait être

«Si j'étais un oiseau ...»

Laisse libre cours à ton imagination!

Tu peux te transformer autant de fois que tu le souhaites?

Si j'étais un animal, je serais ... _____
parce que _____

Si j'étais une voiture, je serais ... _____

Si j'étais une couleur, je serais ... _____
parce que _____

Si j'étais une plante, je serais ... _____
parce que _____

Maintenant, choisis ta transformation préférée:

Quel avantage t'apporterait-elle?

Activité: Quand je ..., alors ...

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Chacun écrit dix phrases sur ses habitudes typiques ou sur ses souhaits sur une feuille de papier, par exemple: «Quand je me sens seul, je téléphone à ma meilleure amie». Si j'étais riche, je . . . , quand je suis de mauvaise humeur, je . . . quand je suis en colère, je . . . si j'étais déjà majeur, je . . .
- Ensuite, les jeunes forment des petits groupes de 3 à 4 personnes et échangent leurs expériences.

Remarques

- Cette activité peut très bien être réalisée dans des cours de langues étrangères: p.ex. en pratiquant les «if-clauses» en anglais ou les phrases avec «si» en français.
- Les feuilles peuvent également être échangées entre les jeunes et lues par une personne différente, qui change le «je» en «tu» dans la phrase, p.ex.: Quand tu te sens seul, tu téléphones à ta meilleure amie.

DEFINITION DE SOI, RECHERCHE DE SOI

Nombre de participants	Au choix
Durée	Env. 20 minutes
Matériel	Papier et feutres
Source	Kaufmann, H. 1997
Objectif	Réfléchir à ses particularités et prendre connaissance d'alternatives

Activité: Collage «Ça, c'est moi!»

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Chaque participant doit réaliser un collage sur le thème suivant: «Ça, c'est moi!».
- Les participants peuvent découper des images, des mots, des couleurs et des formes dans des magazines et des journaux . . . , des éléments qui leur plaisent et avec lesquels ils s'identifient. Ils peuvent laisser libre cours à leur imagination, il n'y a pas de limites (p.ex. des mots qui leur parlent; des couleurs qui reflètent leur personnalité; des images qui illustrent des événements importants dans leur vie; des vêtements qu'ils aiment porter, . . .).
- Les participants vont disposer tous ces éléments dans un collage, ils peuvent ajouter des commentaires personnels ou dessiner quelque chose s'ils le souhaitent.
- Ensuite, les participants forment de petits groupes et présentent leur collage les uns aux autres.

Remarque

- Variante: les participants peuvent aussi accrocher leur collage et le groupe doit deviner les auteurs des différents collages. Dans ce cas-ci, il faut veiller à ce qu'aucun participant n'écrive son nom sur le collage.

DEFINITION DE SOI, RECHERCHE DE SOI

Nombre de participants	Au choix
Durée	Au moins 120 minutes
Matériel	Plusieurs magazines, journaux, paires de ciseaux, colle, grandes feuilles de dessin, feutres.
Source	Kaufmann, H. 1997
Objectif	Représenter sa propre personnalité de manière ludique, prendre conscience de ses traits de caractère et de sa singularité; s'ouvrir aux autres, apprendre à mieux connaître les autres.

Activité: Scotland Yard

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Les adolescents reçoivent une fiche de travail «Scotland Yard» qu'ils remplissent individuellement.
- Les fiches sont recueillies et lues à haute voix devant le groupe.
- Le groupe doit deviner qui est recherché par «Scotland Yard».

Remarques

- Souvent, les jeunes sont très excités dans ce jeu et balancent des noms sans réfléchir. C'est pourquoi il est utile de convenir au préalable qu'il faudra justifier chaque «suspçon».
- Les détectives qui se trompent plusieurs fois peuvent être «suspendus de leurs fonctions» et ne peuvent plus proposer de noms.

Questions d'évaluation

- Est-ce que cela t'a semblé facile ou difficile de remplir la fiche de travail?
- Grâce à quelles caractéristiques, les détectives ont-ils réussi à te trouver?

DEFINITION DE SOI, RECHERCHE DE SOI

Nombre de participants	10 à 15 adolescents
Durée	Env. 45 minutes
Matériel	Une fiche de travail «Scotland Yard» par participant
Source	Böttger, G.; Reich A. 1998
Objectif	Prendre conscience de soi, percevoir des singularités

Scotland Yard – les portés disparus

Tu figures depuis longtemps sur la liste des personnes portées disparues de la police. Un agent spécial de Scotland Yard reçoit la mission de te rechercher. Décris-toi en répondant aux questions suivantes:

- 1) Décris ton aspect physique (taille, âge, couleur des cheveux, etc.): _____

- 2) As-tu des caractéristiques immuables? _____

- 3) Comment bouges-tu? _____

- 4) Comment parles-tu? _____

- 5) Est-ce que tu as des habitudes typiques? _____

- 6) Pourquoi as-tu disparu? _____

- 7) Quels sont tes lieux préférés, que tu rechercherais probablement? _____

- 8) Avec quelles personnes t'es-tu réuni et pourquoi? _____

- 9) Où as-tu mangé et dormi? _____

- 10) Est-ce que l'agent de Scotland Yard va te retrouver ou est-ce que tu reviendras tout seul?

Pourquoi? _____

Activité: Qu'est-ce qui compte pour moi?

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Chacun écrit sur une feuille de papier dix activités qui sont très importantes pour lui (p.ex. voir des amis, jouer au foot, nager, jouer d'un instrument de musique, faire partie d'une association, lire, téléphoner, ...).
- Les différentes activités sont annotées des lettres suivantes:
 - A = coûte de l'argent
 - E = ensemble avec les autres
 - P = mes parents aussi aiment faire cela
- Ensuite, les jeunes forment des petits groupes, s'échangent, et essaient de trouver quels sont les points communs du groupe et les singularités de chacun.

Remarque

- De plus, les petits groupes peuvent résumer les résultats sur une affiche et les présenter à l'ensemble du groupe.

DEFINITION DE SOI, RECHERCHE DE SOI

Nombre de participants	Au choix
Durée	Env. 10-15 minutes
Matériel	Papier et feutres
Source	Kaufmann, H. 1997
Objectif	En réfléchissant sur soi, contempler ses propres valeurs; en échangeant ses opinions avec les autres participants, découvrir des points communs, souligner et renforcer son individualité

Activité: Dés – mimiques et manuel

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Les faces des dés montrent six types de mimiques différentes: la personne rayonnante, l'optimiste, l'indécis, l'étonné, le pessimiste et le colérique.
- De manière générale, il s'agit de représenter une mimique précise (p.ex. la colère), que les autres participants doivent deviner. Il existe un grand nombre de jeux différents (voir manuel).

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Variable en fonction du jeu, se prête bien à de petits groupes ou à de plus grands groupes
Durée	Variable, en fonction du jeu et du nombre de participants
Matériel	Un jeu de dés de mimes et un manuel
Source	Bücken, H. 2002
Objectif	Aborder le thème des sentiments avec des enfants, des adolescents et des adultes

Activité: Le baromètre de l'humeur

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Accrochez le baromètre de l'humeur au mur / au tableau. Sur une échelle de 1 à 10, p. ex, représentez les différentes humeurs par des symboles: p.ex. visages souriants, visages en sanglots, smileys, symboles météo . . .
- Chaque jeune reçoit une étiquette qu'il pourra coller sur le baromètre de l'humeur. Le meneur du jeu pose une question à laquelle les jeunes doivent répondre spontanément, p.ex.: «Comment te sens-tu maintenant ici dans le groupe?»
- Les jeunes indiquent leur état d'esprit en collant l'étiquette sur le baromètre de l'humeur. Ou bien: chaque jeune dessine quelque chose de créatif sur le baromètre de l'humeur. Ensuite, le baromètre est évalué devant le groupe.

Remarque

- Le baromètre ne devrait pas être utilisé trop souvent, afin de préserver son acceptation par les jeunes et ses effets sur l'apprentissage.

Evaluation

- Les questions destinées à l'évaluation doivent porter sur la question spontanée et également sur l'évènement!
- Si tout le monde est de bonne humeur: Qu'est-ce qui caractérise notre groupe; pourquoi nous sentons-nous aussi bien au sein de ce groupe?
- Si tout le monde est de mauvaise humeur: Quand est-ce que nous ne nous sentons pas très bien dans ce groupe, qu'est-ce qui nous dérange dans le groupe? Qu'est-ce que nous aimerions changer?
- Si vous avez posé des questions spontanées précises, posez maintenant également des questions précises pour comprendre les causes du résultat.

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Au choix
Durée	Env. 30 minutes
Matériel	Affiche, tableau ou autre; une étiquette adhésive par personne
Source	Klippert, H. 2000
Objectif	Constater l'état d'esprit des membres d'un groupe; donner l'occasion aux jeunes d'émettre des signes positifs ou critiques, aborder les raisons expliquant les différents états d'esprit, afin d'éviter que des émotions ne s'accumulent, rendant la coopération ultérieure encore plus difficile.

Activité: Je vois – je ressens – je pense

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Chaque jeune choisit un partenaire et s'assied face à lui.
- Il regarde son partenaire de manière attentive et lui dit quelque chose en utilisant les trois phrases suivantes: Je vois . . . , je sens . . . et je pense . . .
- p.ex.: Je vois que tu portes une bague à ton doigt, je trouve que ta bague est intéressante, je m'imagine qu'on te l'a offerte. Je vois des petites mèches rouges dans tes cheveux, . . . Je vois que tu as un tatouage sur ton bras . . . Je vois que tu portes une écharpe autour de ton cou . . .
- Ensuite, les partenaires reviennent sur les trois phrases, disent ce qu'ils ont ressenti et si les observations de l'autre peuvent être confirmées.

Remarques

- Variante: Je vois . . . , je pense . . . et je me demande . . . La dernière phrase permet d'évaluer si le jeune a fait les bonnes associations entre ce qu'il a vu et ce qu'il a interprété.
- S'ils le souhaitent, les partenaires peuvent inverser les rôles.
- Même des groupes qui se connaissent bien pourront constater qu'il y a encore beaucoup de choses à découvrir sur les autres.

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Nombre de participants	Convient aussi bien à des petits groupes qu'à des plus grands groupes
Durée	Variable
Matériel	Aucun
Source	Kaufmann, H. 1997
Objectif	Prendre conscience des interprétations que l'on donne à ce que l'on voit

Activité: Guider et se laisser guider

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Créez un parcours en disposant des chaises, des tables, des coussins de différentes tailles comme vous le souhaitez dans la salle.
- Formez des groupes de deux. Dans chaque groupe, un jeune aura les yeux bandés.
- Le co-équipier prend l'«aveugle» par la main et le guide à travers le parcours. Pour cela, il doit toujours lui décrire avec précision où il peut poser ses pieds, quels «obstacles» il doit franchir (p.ex. des coussins). Le guide doit veiller à ce que l'«aveugle» ne se blesse pas (p.ex. se cogner à un coin de table, etc.).
- Ensuite, les rôles sont inversés, le guide peut choisir de réaliser un «parcours» différent avec l'«aveugle», afin que ce ne soit pas trop facile.

Remarques

- Cette activité peut aussi être réalisée dans la forêt; vous pourrez utiliser des gros cailloux, des grosses branches ou des troncs d'arbre pour créer des obstacles.
- L'arrangement des obstacles est variable, l'ordre des obstacles peut être changé à volonté, nous n'avons cité que quelques exemples.
- Si le groupe a déjà un peu d'expérience, vous pouvez augmenter le niveau de difficulté, p.ex. en guidant l'«aveugle» en prenant seulement son doigt au lieu de la main entière, en lui donnant quelques missions comme ramasser quelque chose qui se trouve par terre . . .

Questions d'évaluation

- Qu'as-tu ressenti en te laissant guider? Est-ce que tu as eu peur, est-ce que tu t'es senti mal à l'aise?
- Est-ce que c'était difficile pour toi de guider l'«aveugle»? À quoi as-tu dû faire particulièrement attention?
- Qu'as-tu remarqué de particulier?

EMPATHIE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Env. 20-30 minutes
Matériel	Bandeau pour les yeux, une grande salle, chaises, tables, coussins
Source	Kaufmann, H. 1997
Objectif	Encourager la confiance; être responsable d'une autre personne, perception évaluative

Activité: Modeler ensemble, les yeux bandés

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Formez des groupes de deux; les co-équipiers s'asseyent à une table, face à face.
- Chaque groupe reçoit un morceau d'argile ou de pâte à modeler.
- Bandez les yeux aux participants.
- Les partenaires essaient de modeler quelque chose ensemble (p.ex. un animal, un arbre, un vase, une maison . . .), mais ils n'ont pas le droit de se parler.
- Les co-équipiers s'arrêtent lorsqu'ils sont satisfaits de leur création.

Remarque

- Si vous avez affaire à des groupes «difficiles», vous pouvez renoncer à bander les yeux aux participants.

Questions d'évaluation

- Est-ce que cette activité vous a plu? A quel point?
- Est-ce que c'était difficile «de se mettre d'accord»?
- Quelle a été la plus grande difficulté pendant cette activité?

EMPATHIE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Env. 30 minutes
Matériel	Bandeau pour les yeux, pâte à modeler ou de la tourbe
Source	Kaufmann, H. 1997
Objectif	Responsabilité, perception évaluative, création commune, communication non-verbale

Activité: L'aveugle et le film

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Répartissez les participants en 4 groupes.
- Les groupes 1 et 2 quittent la salle.
- Le groupe 3 s'installe normalement devant la télévision, le groupe 4 s'assied devant la télévision avec les yeux bandés.
- Ces deux groupes «regardent» ensemble le film.
- Le groupe 4 quitte la salle et le groupe 1 peut entrer.
- Le groupe 3 raconte le film au groupe 1.
- Ensuite, le groupe 4 raconte au groupe 2 ce qu'il a compris du film.
- Finalement, les groupes 1 et 2, qui n'ont pas vu le film, racontent ce qu'ils savent à propos du film.

Questions d'évaluation

- Quelles sont les différences entre le groupe 3, qui a vu et écouté le film, et le groupe 4, qui a seulement écouté le film?
- A quelles restrictions l'aveugle a-t-il été confronté pour raconter ce qu'il a écouté?
- À quel point l'aveugle a-t-il besoin des autres personnes pour comprendre son environnement?

EMPATHIE

Nombre de participants	Au choix
Durée	Variable, en fonction du nombre de joueurs et de la longueur du film
Matériel	Télévision, lecteur DVD, film court (10 – 20 minutes), bandeau pour les yeux
Source	Badegruber, B. 1997
Objectif	Intégration (comprendre les handicaps), aider les autres, entraîner la perception acoustique

D'emblée, voici quelques conseils généraux pour réaliser les exercices de relaxation:

- pour chaque exercice de relaxation, aménagez un espace dans lequel vous ne serez pas dérangé,
- veillez soigneusement à prévoir suffisamment de temps pour réaliser l'activité,
- commencez, de préférence, avec un petit groupe,
- commencez, de préférence, avec des activités courtes et, au fur et à mesure que les jeunes s'habituent à ce genre d'exercices, réalisez des activités plus longues,
- pendant les exercices de relaxation, les participants sont allongés sur le dos (sur un support chaud!) ou bien sont assis confortablement sur une chaise et ferment les yeux,
- le moniteur du groupe doit lui aussi être calme et détendu au début de l'activité, sinon il risque de transmettre sa nervosité aux participants,
- racontez lentement des récits de relaxation et des voyages imaginaires ou lisez-les lentement,
- dites aux jeunes de se concentrer sur leurs perceptions sensorielles et laissez-leur du temps pour qu'ils puissent visualiser dans leur esprit ce que vous racontez: les couleurs, les odeurs, les sons, les sensations...,
- à la fin des exercices de relaxation, les participants doivent prendre le temps de s'étirer et de bâiller,
- ne renoncez pas tout de suite si le premier exercice n'est pas concluant: Les jeunes doivent d'abord s'habituer à ce type d'exercice, souvent, ils n'arrivent à se détendre qu'après plusieurs séances.

Activité: La détente musculaire progressive selon Jacobsen

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Les participants choisissent une position confortable, assise ou couchée.

La main et l'avant-bras

«Contractez d'abord les muscles de la main droite. Formez un poing avec votre main, mais ne serrez pas trop. Maintenez la tension et observez la tension dans la main et l'avant-bras.» (environ 10 secondes)
«A présent, détendez de nouveau la main et l'avant-bras. Essayez de ressentir les sensations dans chaque doigt et de les détendre complètement. Contractez de nouveau les muscles de la main droite . . . » L'exercice se poursuit avec la main gauche, puis avec les deux mains en même temps.

Le bras

«A présent, contractez les muscles du bras droit. Pour cela, poussez le coude droit contre le dossier ou le sol. Maintenez la tension et observez la tension des muscles du bras.» (environ 10 secondes)
Répétez l'exercice avec le bras gauche. «A présent, contractez les muscles des deux bras, des avant-bras et des mains, maintenez cette tension et observez la tension. Relâchez maintenant et observez comment les muscles se détendent. Ressentez les sensations de détente jusque dans vos doigts.»

Les pieds et les jambes

«Pendant que vous êtes allongés ou assis, tendez votre jambe droite et montez vos orteils face à votre visage, aussi tendus que possible. Maintenez la tension et ressentez-la dans les muscles de la jambe et du pied.» (environ 10 secondes)
«Relâchez et ressentez le passage de la tension à la détente. Respirez profondément. Tendez de nouveau la jambe droite et montez les orteils vers vous . . . » L'exercice est ensuite répété avec la jambe gauche, puis avec les deux jambes en même temps.

Autres parties du corps:

- muscles du visage: Plissez le front, serrez les dents, mettez la bouche en pointe (en «cul de poule»),
- montez les épaules vers le haut, contractez les muscles du ventre,
- contractez les fessiers,
- certaines parties du corps peuvent être contractées simultanément.

Remarques

- Assurez-vous que la détente des muscles soit toujours au premier plan.
- Après quelques exercices, vous pouvez allonger les phases de détente et laisser les jeunes profiter de la détente.
- Pour des groupes non expérimentés, il est conseillé de ne commencer qu'avec quelques parties du corps, par exemple les bras et les jambes, et d'inclure plus de membres du corps au fur et à mesure.

CAPACITÉ DE RELAXATION

Nombre de participants	Convient à des petits groupes et à des grands groupes également
Durée	Variable selon l'exercice
Matériel	Éventuellement des couvertures, des tapis de sol ou des chaises confortables
Source	Inconnue
Objectif	Calme, détente du corps par une brève contraction des muscles, afin d'atteindre une détente plus facile et profonde par un relâchement conscient des muscles contractés.

Activité: Le voyage en montgolfière – un récit de détente

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Les participants choisissent une position confortable, assise ou couchée.

«Tu connais certainement ces grandes montgolfières colorées qui traversent parfois le ciel. Ça doit être fantastique de voyager dans une montgolfière.

Ferme les yeux et mets-toi encore un peu plus à l'aise.

En fermant les yeux tu vois une prairie . . . , et au milieu . . . , il y a une énorme montgolfière . . . , aux couleurs vives . . . , avec en bas une nacelle pour les voyageurs. La nacelle est au sol . . . , elle est attachée au sol grâce à une corde épaisse . . . Tu es curieux . . . , tu t'approches . . . Quelqu'un t'appelle depuis la nacelle . . . , te fait signe et t'invite à voyager avec lui.

Tu hésites un peu . . . , puis tu montes dans la nacelle . . . , tu regardes autour de toi . . . L'air chaud d'une flamme de gaz emplit la montgolfière . . . , la gonfle totalement . . . On défait les cordes . . . , et la montgolfière monte doucement dans le ciel . . . , Tu sens la montgolfière t'entraîner vers le haut . . . , plus haut., encore plus haut . . . , C'est une sensation agréable . . . Sous toi, tout devient plus petit . . . , les gens . . . , les maisons . . . , les voitures.

Doucement, sans bruit, la montgolfière monte . . . , toujours plus haut . . . , dans le ciel bleu . . . Tu inspires l'air frais de l'altitude . . . , tu respirez librement . . . et tu ressens la légèreté du vol . . . De nouveaux paysages apparaissent en dessous de toi . . .

Le voyage touche bientôt à sa fin . . . , vous entamez le trajet du retour . . . , la montgolfière descend . . . , doucement . . . et avec une petite secousse, la montgolfière se pose sur la prairie . . . Tu sors . . . tu te trouves de nouveau sur la terre ferme.

Reviens dans cette salle . . . , à ton propre rythme . . . Bouge tes doigts . . . , inspire et expire profondément . . . Étire-toi . . . et ouvre les yeux . . . Tu te sens en forme et reposé, comme si tu venais de te réveiller . . . !»

Remarques

- Ce voyage imaginaire peut également être adapté pour le cours d'arts plastiques avec des images et des sons, par exemple, les jeunes peuvent représenter ce qu'ils ont vu et ressenti pendant le voyage.
- Le cas échéant, terminez avec une conversation de clôture.

CAPACITÉ DE RELAXATION

Nombre de participants	Convient aussi bien à des petits groupes qu'à des grands groupes
Durée	Variable, dépend de la durée de l'évaluation et de la suite accordée à l'exercice
Matériel	Éventuellement des couvertures, des tapis de sol ou des chaises confortables
Source	Eml, H.; Teml, H. 1995
Objectif	Détente, stimulation de l'imagination

Activité: Voyage imaginaire dans le monde aquatique

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Les participants choisissent une position confortable, assise ou couchée.

Tu es à la plage . . . , sur une petite île verte . . . , loin de ton univers quotidien . . . , il y a du calme, du silence . . . , autour de toi . . . , en toi.

L'eau clapote devant toi, elle te donne envie . . . , il commence à faire trop chaud. Tu cours vers l'eau . . . , tu mets d'abord les pieds dans l'eau . . . , tu trouves cela très agréable et plonges tout ton corps dans l'eau.

Comme par magie tu te sens en apesanteur . . . , tu peux nager . . . , plonger comme un poisson. L'eau est chaude . . . très chaude. Tout doucement, tu vas plus profondément dans l'eau. Tu nages comme un poisson . . . , sûr de toi et léger. Tu te sens léger, tu te sens bien et sûr de toi. Le silence t'entoure.

Tu ressens l'eau . . . , comme elle bouge autour de ton corps. Les poissons s'approchent . . . , ils nagent autour de toi. Des essaims de couleur bleue, rouge, jaune, des couleurs vives, chatoyantes. Ils ont des formes différentes . . . , ovales, rondes, angulaires . . . Tu plonges plus profondément . . . tu vois des bancs de corail . . . , ils sont rouges.

Tu arrives au fond de la mer . . . et tu observes les plantes aquatiques. Elles aussi, ont des couleurs différentes . . . Il y a des coquillages de différentes formes et couleurs . . . Tu commences à ramasser les coquillages . . .

Tu te sens léger et vivant . . . , tu files à travers l'eau . . . Une tortue nage à tes côtés . . . , tu la touches. Des petits poissons te chatouillent les pieds . . . Tu savoures le silence. Tout doucement, tu remontes à la surface . . . Les poissons t'accompagnent . . . La lumière se reflète sur ta peau.

Tu vois un bateau . . . , tu montes dedans . . . , tu t'allonges sur le sol . . . Tu es lourd . . . , chaud . . . , et détendu sur le sol en bois . . . Tu repenses . . . à ce que tu as vu sous l'eau . . . Le bateau te ramène à terre . . . Tu sors et t'allonges sur le sable chaud . . . Tu te sens bien, tu es heureux.

CAPACITÉ DE RELAXATION

Nombre de participants	Convient aussi bien à des petits groupes qu'à des grands groupes
Durée	Variable, dépend de la durée de l'évaluation et de la suite accordée à l'exercice
Matériel	Éventuellement des couvertures, des tapis de sol ou des chaises confortables
Source	Eml, H.; Teml, H. 1995
Objectif	Détente, stimulation de l'imagination

Activité: La place à ma gauche

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Formez un cercle avec des chaises, et ajoutez une chaise de plus que le nombre de participants.
- La personne ayant une place vide à sa gauche dit: «La place à ma gauche est vide, j'aimerais avoir à côté de moi la personne qui adore / qui fait souvent . . . (par exemple: manger du chocolat, se vernir les ongles en rouge, jouer au football, faire du cheval . . .). Il faut donc se servir de caractéristiques (décrire ce qui est) typiques de cette personne, sans l'offenser. Il ne faut pas prononcer le prénom de la personne concernée, mais il est possible d'utiliser des mimes et des gestes.
- La personne appelée s'assied sur la chaise libre. Ainsi, une autre place se libère à la gauche d'une autre personne, et le jeu se poursuit.

Remarque

- Pour réaliser cette activité, il faut que le groupe se connaisse déjà depuis un certain temps.

FEEDBACK

Nombre de participants	Min. 10 jeunes
Durée	Au choix
Matériel	Chaises
Source	Kaufmann, H. 1997
Objectif	Donner et recevoir un feedback (retour d'informations/ réactions) de manière amusante

Activité: Le jeu des quatre coins

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Les participants sont divisés en groupes de 5, chaque personne reçoit une feuille de papier et un stylo.
- Chaque jeune note son nom sur le recto de sa feuille, au milieu, et sur le verso une de ses caractéristiques qu'il n'apprécie pas (par exemple: il est souvent en retard, il a peu confiance en lui, n'étudie pas suffisamment pour l'école, ne respecte pas les règles établies avec ses parents . . .). La feuille ne peut pas être retournée pendant le jeu, et il est interdit de lire la caractéristique négative des joueurs.
- Les feuilles sont passées sur la gauche, le nom en évidence. Chaque personne pense à une caractéristique positive associée au nom sur la feuille (par exemple: fiable, communicatif, créatif, serviable . . .), l'écrit sur un coin du papier et rabat le coin afin que cette caractéristique ne puisse pas être lue. Les feuilles sont passées à gauche jusqu'à ce que chaque joueur reçoive son propre papier.
- Chacun leur tour, les joueurs lisent à haute voix les quatre caractéristiques positives que les joueurs ont écrit à leur propos. Ils doivent les lire en commençant par «je» (par exemple: je suis serviable. Je suis courageux . . .). Les autres joueurs doivent expliquer pourquoi ils ont choisi cette caractéristique.
- Enfin, les joueurs tournent les feuilles et chacun lit à haute voix la caractéristique négative qu'il n'apprécie pas chez lui. Les autres joueurs peuvent donner leur opinion concernant cette caractéristique.

Remarque

- Si les joueurs ont apprécié le jeu, il est possible de le continuer en formant de nouveaux groupes.

Questions d'évaluation

- Les autres joueurs ont-ils écrit des caractéristiques auxquelles tu ne t'attendais pas?
- Comment est-ce que les autres joueurs perçoivent la caractéristique que tu n'aimes pas chez toi?

FEEDBACK

Nombre de participants	Min. 5 à 25 jeunes
Durée	Environ 20 minutes
Matériel	Une feuille de papier et un stylo par joueur
Source	Böttger, G.; Reich, A. 1998
Objectif	Reconnaître quelles sont les forces et les faiblesses que les autres perçoivent chez moi

Activité: Tu es reconnu

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Un joueur écrit le prénom d'un autre joueur et le cache.
- Les joueurs tentent à présent de deviner le prénom de la personne, en posant des questions.
- Par exemple: est-ce un garçon ou une fille, cette personne est-elle amusante, sérieuse, calme, drôle, est-elle souvent en retard, a-t-elle les cheveux détachés, porte-t-elle un piercing . . .
- Vous pouvez répondre: oui, non, je ne sais pas, on ne peut pas répondre directement à une telle question.
- Celui ou celle qui devine le prénom, peut maintenant écrire un nom et le cacher à son tour, et le jeu continue de la même manière.

Questions d'évaluation

- Y a-t-il eu des réponses auxquelles tu n'as pas pu t'identifier?
- Est-ce que le jeu te montre si le joueur principal te connaît bien ou pas?
- As-tu l'impression que la plupart des joueurs arrivent à bien te cerner?
- Qu'est-ce qui peut contribuer pour que quelqu'un soit évalué à sa juste valeur?
- Quel est l'inconvénient d'avoir des perceptions erronées des autres?
- Est-ce possible de deviner correctement la personnalité d'un frimeur?
- Que penses-tu des personnes extrêmement modestes?

FEEDBACK

Nombre de participants	Min. 10 jeunes
Durée	Au choix
Matériel	Des feuilles de papier et des stylos
Source	Badegruber, B. 1997
Objectif	Perception des autres, apprendre à gérer les perceptions erronées que les autres ont de moi

Activité: Les noeuds humains

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Les participants forment un grand cercle et tendent leurs mains vers l'avant.
- Au signal, chaque joueur doit prendre avec chaque main, la main d'un autre. Il faut s'assurer que personne ne prenne les deux mains de la même personne.
- Un nœud est ainsi créé, et il faut le défaire sans lâcher les mains.
- Parfois, certains nœuds sont tellement imbriqués les uns dans les autres qu'ils sont pratiquement impossibles à défaire.

Remarques

- Pour les petits groupes, il est possible d'augmenter le niveau de difficulté en bandant les yeux des participants.
- Le meneur du jeu peut laisser le groupe chercher une solution (environ 2 minutes), afin que les joueurs puissent planifier la façon dont ils vont essayer de se démêler.

CAPACITE A GERER ET A ASSUMER DES CONFLITS

Nombre de participants	Min. 5 jeunes
Durée	Environ 10 minutes
Matériel	Aucun
Source	Reiners, A. 2003
Objectif	Apprendre des stratégies de résolution de problèmes, travail d'équipe, surmonter les peurs du contact physique

Activité: Jeu de rôle

CePToolbox destinée à des jeunes âgés de 11 à 15 ans

Déroulement

- Les participants sont répartis en groupes de 5 ou 6 joueurs.
- On assigne une tâche à chaque groupe.
- 1. Exemple: Ils doivent créer un programme de vacances pour une destination déterminée au préalable. Ce programme doit plaire à tous les membres du groupe.
- 2. Exemple: Ils doivent se mettre d'accord sur l'achat d'un véhicule collectif.
- 3. Exemple: Ils doivent ouvrir un hôtel, chacun doit occuper une fonction précise: Réceptionniste, chef cuisinier, femme de chambre, gestionnaire de l'hôtel . . .

Questions d'évaluation

- As-tu appris quelque chose sur les membres du groupe que tu ne savais pas avant?
- Était-ce difficile de se mettre d'accord? Si oui, pourquoi?
- Est-ce qu'un membre du groupe se mettait plus en avant que les autres?
- Qui s'est plus tenu à l'écart dans le groupe?
- Quel était ton rôle dans le groupe?

CAPACITÉ À GÉRER ET À ASSUMER DES CONFLITS

Nombre de participants	Min. 5 jeunes
Durée	Environ 10 minutes
Matériel	aucun
Source	Reiners, A. 2003
Objectif	Apprendre des stratégies de résolution de problèmes, travail d'équipe, surmonter les peurs du contact physique

■ Fun Break: Mouvement, rythme et musique

Barbara Neis, Sandrine Scholer, Carlos Paulos, Astrid Godart

Pour les activités suivantes, le mouvement et le rire collectif sont mis en avant, les joueurs apprennent le «Fairplay».

Ce sont des activités que l'on peut proposer comme exercices relaxants ou bien comme exercices énergétiques.

Activité: Le voyage en mime

Déroulement

- Le meneur du jeu raconte une histoire que tous les enfants doivent reproduire en mimant, par exemple: nous voyageons dans un tortillard, à bord d'un petit train ennuyeux (tous se balancent au rythme approprié), tout à coup, nous arrivons à un virage serré (tous se penchent à droite ou à gauche), le conducteur du train freine brusquement (tous se rentrent les uns dans les autres), tout le monde sort, pour voir ce qui se passe . . .

FUN BREAK

Âge	Enfants de maternelle
Nombre de participants	Au choix
Durée	Environ 40 à 60 minutes
Matériel	Dépend de l'histoire
Source	Andreas-Siller, P. 1993

Activité: Pêcheur, quelle est la profondeur ...?

Déroulement

- Le groupe demande au pêcheur (vous ou un enfant), adossé au mur opposé:
«Pêcheur, pêcheur, quelle est la profondeur de l'eau?»
Le pêcheur varie sa réponse: «Six mètres.»
Le groupe demande: «Comment allons-nous traverser?»
- Le pêcheur réfléchit à une manière de se déplacer un peu compliquée, p.ex. en rampant sur le ventre. Lui aussi, doit se mettre à ramper sur le ventre et, en même temps, essayer d'attraper les enfants qui rampent vers lui, à contre-courant. Les enfants attrapés l'aideront dans la prochaine ronde, jusqu'à ce que tous les enfants aient été attrapés.

FUN BREAK

Âge	Enfants fréquentant l'école maternelle et l'école primaire
Nombre de participants	Au moins 10
Durée	Variable
Matériel	Aucun
Source	Andreas-Siller, P. 1993

Activité: Où se trouve le ventre?

Déroulement

- Les enfants se placent en rang, les uns à côté des autres, le meneur du jeu se trouve face à eux. Il pose plusieurs questions aux enfants: p.ex. Où se trouve le ventre, où est la tête, où se trouve le nez, le postérieur, les pieds? . . .
- Les enfants touchent rapidement la partie du corps citée et la tournent dans la direction du meneur du jeu. S'il s'agit d'une partie qui se trouve sur le devant du corps, les enfants restent face à face au meneur du jeu, si la partie se trouve sur le côté, ils se tournent vers le côté, si la partie se trouve à l'arrière, ils tournent le dos au meneur du jeu.
- Plus il faut se dépêcher de faire les mouvements, plus les enfants s'amuse.

FUN BREAK

Âge	Enfants de maternelle
Nombre de participants	Min. 1 enfant
Durée	Variable
Matériel	Aucun
Source	Friedl, J. 2001

Activité: Pousser avec les pieds

Déroulement

- Deux joueurs sont assis face à face sur le sol sur une nappe de table en plastique et leurs plantes des pieds se touchent. Les mains peuvent s'appuyer sur le sol. Chacun va essayer de pousser l'autre joueur hors de la nappe. Celui qui réussira à le faire est le vainqueur.
- Après chaque ronde, l'on peut changer de partenaire de jeu.

FUN BREAK

Âge	Enfants fréquentant l'école maternelle et l'école primaire
Nombre de participants	Min. 2 enfants
Durée	Variable
Matériel	Des nappes de table rondes
Source	Friedl, J. 2001

Activité: Trappe trappe avec sanctuaire

Déroulement

- Sur un terrain de jeu délimité, l'on trace un cercle avec de la craie, qui représentera le sanctuaire.
- Un enfant est désigné «attrapeur» et doit essayer d'attraper un autre enfant, qui deviendra le prochain «attrapeur». Les joueurs fatigués peuvent se reposer dans le sanctuaire. Mais pas très longtemps. Seulement pour un laps de temps limité, jusqu'à ce que l'attrapeur recule de trois pas du sanctuaire et crie: «Deux et deux font quatre, celui qui ne sort pas maintenant, m'appartiendra?»
- Tous les enfants doivent alors quitter le sanctuaire.

Variante

- Trappe trappe avec position de sécurité: Les enfants à bout de souffle peuvent adopter une position convenue à l'avance pour éviter de se faire attraper car l'attrapeur ne pourra pas les toucher s'ils se trouvent dans cette position, p.ex. s'accroupir, se coucher sur le ventre . . .

FUN BREAK

Âge	Enfants fréquentant l'école maternelle et l'école primaire
Nombre de participants	Min. 5 enfants
Durée	Variable
Matériel	Craie, un terrain de jeu ou une cour de récréation
Source	Friedl, J. 2001

Activité: Arrosage

Déroulement

- Le seau est placé à l'envers sur le sol et l'on dépose une figurine en plastique sur le seau.
- Avec de la craie ou en utilisant une ficelle, l'on trace la ligne de départ, à un ou deux mètres du seau. Les enfants se placent derrière cette ligne, équipés de leurs lances à eau. Ils ne peuvent pas franchir cette ligne.
- Au signal de départ, le premier enfant essaie de renverser la figurine en l'aspergeant d'eau. Il peut faire cinq tentatives. S'il n'arrive pas à faire tomber la figurine, il doit se placer au bout de la file.
- S'il réussit, il peut courir vers l'autre côté, remettre la figurine debout, et rester de ce côté.
- Combien d'enfants réussiront à faire tomber la figurine?

Variantes

- Si l'activité est réalisée avec des enfants plus jeunes, l'on peut laisser tous les enfants arroser la figurine en même temps, dès que le signal de départ a été donné.
- Si l'activité est réalisée avec des enfants plus âgés, l'on peut placer plusieurs figurines sur le seau et l'on peut augmenter la distance entre la ligne de départ et le seau en la plaçant à deux ou trois mètres.

FUN BREAK

Âge	Enfants fréquentant l'école maternelle et l'école primaire
Nombre de participants	Min. 2 enfants
Durée	Au choix
Matériel	1 seau, 1 figurine qui se tient debout p.ex. figurine de Playmobil, un réservoir, des lances à eau (p.ex. des bouteilles en plastique de produit vaisselle), de la craie ou une ficelle colorée.
Source	Friedl, J. 2001

Activité: Trappe trappe chassé-croisé

Déroulement

- Marquez deux lignes opposées, éloignées l'une de l'autre d'au moins dix mètres.
- Les participants sont répartis en 2 groupes, le premier groupe compte le double des participants de l'autre groupe.
- Les co-équipiers du plus petit groupe, qui sont les «attrapeurs», se répartissent sur le terrain, entre les deux lignes tracées.
- Le plus grand groupe est réparti en deux, chaque moitié se positionne sur l'une des lignes.
- Le but des joueurs qui se trouvent sur les lignes est de traverser le terrain du jeu, afin d'arriver à la ligne opposée, sans se faire attraper par un attrapeur. Dès qu'ils ont atteint la ligne opposée, ils doivent regagner à nouveau la première ligne en courant, en veillant à ne pas se faire attraper, etc.
- Si un attrapeur parvient à attraper un joueur de l'autre équipe, celui-ci fera partie de l'équipe des attrapeurs (de l'équipe opposée) et doit essayer, lui aussi, d'attraper les autres enfants.
- Le jeu se termine lorsque tous les participants ont été attrapés.

FUN BREAK

Âge	Enfants et adolescents
Nombre de participants	Au moins 15
Durée	Dépend de la taille des groupes
Matériel	De la craie ou deux ficelles pour délimiter les lignes
Source	Luther, D.; Hotz, A. 1998

Activité: Hug-Tack (=accolade et cramponnement)

Déroulement

- L'un des participants reçoit un coussin, qu'il porte sous son bras. Il doit essayer d'attraper les autres joueurs. Ceux-ci ne peuvent pas être capturés s'ils serrent rapidement quelqu'un dans leurs bras. Celui qui se laisse attraper, parce qu'il se trouvait tout seul, reçoit le coussin et devient l'attrapeur.

Remarque

- Cette activité peut être réalisée avec des grands groupes (à partir de 15 personnes environ) en utilisant plusieurs coussins. Dans ce cas-ci, il y aurait plusieurs attrapeurs.

FUN BREAK

Âge	Adolescents
Nombre de participants	Activité qui se prête bien à des petits groupes qu'à des grands groupes
Durée	Variable
Matériel	Un grand coussin
Source	Kaufmann, H. 1997

Activité: Bouger et saluer

Déroulement

- Accompagnés de musique, les jeunes bougent un peu partout dans la salle, en suivant les instructions du meneur du jeu p.ex. en sautillant sur un pied, en rampant à quatre pattes, en marchant en cercle, en marchant en arrière (changer de position après quelques minutes).
- De temps en temps, la musique s'arrête et les jeunes doivent saluer celui qui se trouve le plus près d'eux, mais sans se parler, p.ex. en se donnant une poignée de main, en faisant se toucher leurs genoux brièvement, en se faisant des clins d'œil . . .

FUN BREAK

Âge	Enfants de maternelle
Nombre de participants	Au moins 10
Durée	Variable
Matériel	Lecteur CD, musique
Source	Kaufmann, H. 1997

Activité: Le roi et ses soldats

Déroulement

- Tous les enfants se rassemblent au jardin et se répartissent en deux équipes. Chaque équipe commence par élire un roi. Ensuite, les équipes se placent en rang, l'une face à l'autre, en gardant une certaine distance. Tous se prennent fermement par la main. Le roi choisit un soldat et l'envoie aux nouvelles. Ce faisant, il crie: «Le roi envoie des soldats aux nouvelles et décide d'envoyer (nom de l'enfant choisi)». L'enfant prend son élan, court et essaie de passer à travers le rang ennemi. Si la chaîne se brise entre deux enfants, le soldat peut choisir l'un des deux enfants et le ramener dans son équipe. Le roi ne peut pas être ramené dans l'équipe adverse. Si le soldat n'arrive pas à briser la chaîne, il fera partie de l'équipe opposée. L'équipe qui aura le moins de soldats à la fin, voire seulement le roi, aura perdu.

FUN BREAK

Âge	Enfants à partir de 7 ans
Nombre de participants	Au moins 10
Durée	Variable
Matériel	Aucun
Source	www.familien-welt.de/content/view/331/0/1/1/

Activité: Course en sac

Déroulement

- Chaque enfant reçoit un vieux sac ou un grand sac poubelle. À partir du point de départ, tous les enfants essaient de sauter en sac jusqu'à la ligne d'arrivée, située à la distance souhaitée. Le vainqueur est celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier. Il reçoit une petite récompense ou une médaille en or fabriquée, les autres enfants reçoivent une médaille de consolation (facile à fabriquer avec du papier aluminium, du papier brillant doré et des cordelettes).
- Cette activité peut très bien être réalisée sur une pelouse, car même si l'un des enfants trébuchait, rien de grave ne pourrait lui arriver.

FUN BREAK

Âge	Enfants à partir de 7 ans
Nombre de participants	Min. 2 enfants
Matériel	Vieux sacs ou grands sacs poubelle, papier aluminium, papier brillant doré et cordelettes
Source	www.familien-welt.de/content/view/331/0/1/1/

Activité: Jeu des pailles

Déroulement

- Ce jeu se prête parfaitement à la saison de l'automne.
- Chaque enfant reçoit un bol et une paille. Ensuite, il se rend au jardin (s'il n'y a pas d'arbre dans le jardin, rendez-vous à un autre endroit qui ait un arbre, p.ex. une aire de jeux).
- Un adulte joue l'arbitre. Il donne le signal de départ et tous les enfants doivent essayer d'aspirer le maximum de feuilles grâce à la paille et les laisser tomber dans le bol (les enfants ne peuvent utiliser leurs mains que pour tenir la paille). Le vainqueur sera celui qui, après un laps de temps convenu, aura le plus de feuilles. L'activité peut également être réalisée à l'intérieur, soit on rassemble les feuilles la veille et on les dépose dans la pièce, soit on utilise des bouts de papier.

FUN BREAK

Âge	À partir de 7 ans
Nombre de participants	A partir d'un enfant
Matériel	Pailles, feuilles
Source	www.familien-welt.de/content/view/331/0/1/1/

Activité: Manger du chocolat

Déroulement

- Tous les enfants sont assis autour de la table. Au milieu, l'on place une tablette de chocolat emballée, une petite planche à découper, un couteau, une fourchette, une écharpe, un bonnet et de grosses mitaines. Les enfants lancent le dé en respectant l'ordre dans lequel ils sont assis. Quand apparaît le premier «six», l'enfant doit mettre très rapidement l'écharpe, le bonnet et les mitaines, prendre le couteau et la fourchette dans ses mains et essayer de déballer le chocolat et de le manger en utilisant les couverts. Les autres enfants continuent à lancer le dé. Au prochain «six», tous les outils doivent être donnés rapidement au nouvel enfant. Le jeu se termine dès qu'il n'y a plus de chocolat.

FUN BREAK

Âge	À partir de 6 ans
Nombre de participants	A partir de quatre enfants
Matériel	Une tablette de chocolat emballée, une petite planche à découper, un couteau, une fourchette, une écharpe, un bonnet, de grosses mitaines, un dé.
Source	www.familien-welt.de/content/view/331/0/1/1/

Activité: Qui était-ce?

Déroulement

- Tous les enfants, sauf un, se placent en rang, les uns à côté des autres. Cet enfant s'éloigne du rang de quelques pas, et tourne le dos aux autres. L'un des enfants qui se trouve dans le rang lance une balle sur l'enfant qui se trouve devant lui. Dès que l'enfant est atteint par la balle, il peut se retourner et essayer de découvrir qui lui a lancé la balle. Le lanceur, s'il ne veut pas se faire attraper, doit se replacer dans le rang le plus rapidement possible, comme si de rien n'était. L'enfant touché par la balle doit maintenant deviner qui était le lanceur. S'il devine, il entre dans le rang et le lanceur prend sa place. S'il se trompe, il garde sa place.

FUN BREAK

Âge	À partir de 6 ans
Nombre de participants	Min. 6 enfants
Matériel	Ballon
Source	www.familien-welt.de/index.php?option=com_content&task=view&id=331&Itemid=0

Activité: Le ballon des noms

Déroulement

- Tous les enfants se placent dans un petit cercle. Un enfant reçoit le ballon et se place au milieu du cercle. Il lance le ballon en l'air et crie le nom de l'un des joueurs, par exemple «Lena!». Tous les enfants, sauf Lena, s'enfuient. Lena doit attraper le ballon. Dès qu'elle tient le ballon entre ses mains, elle crie «Stop!» et tous les enfants doivent s'arrêter immédiatement. Lena va ensuite essayer d'atteindre un enfant en lançant le ballon. Si le ballon l'atteint, l'enfant devient le nouveau lanceur. Si le ballon ne l'atteint pas, Lena doit à nouveau lancer le ballon en l'air.

FUN BREAK

Âge	À partir de 6 ans
Nombre de participants	Min. 15 enfants
Matériel	Ballon
Source	www.familienwelt.de/index.php?option=com_content&task=view&id=331&Itemid=0

Activité: Enrouler des momies

Déroulement

- Les enfants forment des groupes de 2. Un joueur enveloppe son ami des pieds à la tête avec du papier toilette. Quel groupe finira sa «momie» en premier?

FUN BREAK

Âge	À partir de 6 ans
Nombre de participants	Min. 4 enfants
Matériel	Papier toilette
Source	Papier toilette

Activité: Memory dans toute la maison

Déroulement

- Divisez en deux tas égaux un jeu de cartes de memory. Une partie du memory est cachée dans des endroits accessibles de la maison (recouverts ou découverts, selon l'âge des enfants), l'autre partie est répartie de manière équitable entre les enfants, de sorte que chaque enfant doive rechercher le même nombre de cartes (resp. donnez seulement une carte à des enfants plus jeunes, donnez-leur la prochaine carte quand ils auront trouvé le premier objet). Le vainqueur est celui qui aura trouvé ses cartes en premier (resp. celui qui aura trouvé le plus de cartes).

FUN BREAK

Âge	À partir de 4 ans
Nombre de participants	Min. 2 enfants
Matériel	Un jeu de cartes Memory
Source	Un jeu de cartes Memory

Activité: Le chasseur aveugle

Déroulement

- En tirant au sort, un enfant devient le chasseur, les autres enfants forment un cercle. Le chasseur est guidé vers le milieu du cercle. Afin de rendre le chasseur aveugle, on lui bande les yeux avec une écharpe.
- Les enfants dans le cercle commencent à compter à haute voix, de manière à ce que chaque enfant reçoive un numéro qu'il doit mémoriser. Le chasseur dit deux nombres et les enfants concernés doivent échanger leurs places. Ils ne peuvent pas courir à l'extérieur du cercle, ils doivent passer par l'intérieur du cercle pour échanger leur place. Le chasseur «aveugle» va se laisser guider par les bruits que font les enfants en échangeant leur place. Afin qu'il ait une chance d'attraper un enfant, il faut que les autres enfants du cercle ne fassent pas de bruit du tout. S'il parvient à effleurer un enfant, il peut échanger son rôle avec celui de cet enfant, reçoit la place et le numéro de l'enfant attrapé, qui lui, deviendra le chasseur aveugle.

FUN BREAK

Âge	À partir de 7 ans
Nombre de participants	Min. 8 enfants
Matériel	Écharpe ou autre tissu pour bander les yeux
Source	www.familien-welt.de/index.php?option=com_content&task=view&id=331&Itemid=0

Activité: Viens avec moi? Enfuis-toi?

Déroulement

- Les enfants se placent en cercle. Un enfant court autour du cercle et tapote sur le dos d'un enfant de son choix.
- S'il dit «Viens avec moi!», l'enfant doit le suivre et essayer de regagner la place du coureur, qui s'est libérée avant le coureur.
- S'il dit «Enfuis-toi!», l'enfant doit courir dans la direction opposée et essayer également d'atteindre la place libre en premier. Celui qui arrive trop tard devient le coureur et le jeu se poursuit de la même manière.

FUN BREAK

Âge	À partir de 6 ans
Nombre de participants	Min. 8 enfants
Matériel	Aucun
Source	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen Kinder achten Grenzen.

Activité: Jour et nuit

Préparation du jeu

- Le terrain de jeu doit avoir une longueur comprise entre 20 et 40 mètres et est divisé en deux au milieu par un trait de craie. Aux deux extrémités du terrain de jeu, l'on trace une «ligne de sécurité», derrière laquelle les enfants ne peuvent plus être attrapés.

Déroulement

- En tirant au sort ou en comptant, les enfants se répartissent en deux groupes et se placent le long de la ligne au milieu du terrain, dos à dos. Chacun fait deux pas vers l'avant, afin que la distance entre les rangées soit de quatre pas.
- Un groupe reçoit le mot d'ordre «jour», l'autre groupe le mot d'ordre «nuit».
- Si le meneur du jeu crie «jour», le groupe correspondant poursuit l'autre groupe jusqu'à la ligne de sécurité. Si le meneur de jeu crie «nuit», cette équipe poursuivra l'autre.
- Si un enfant est attrapé, il doit changer d'équipe.

FUN BREAK

Âge	À partir de 6 ans
Nombre de participants	Min. 10 enfants
Matériel	Craie ou autre matériel pour délimiter le terrain de jeu
Source	Friedl, J. (Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen. Kinder achten Grenzen.

Activité: Le ballon chasseur

Déroulement

- L'un des enfants est désigné au hasard comme chasseur. Les autres enfants sont des lièvres et sautillent partout dans la salle ou sur le terrain de jeu délimité. Le chasseur abat les lièvres en les touchant avec le ballon. L'enfant touché devient également un chasseur. Il ne peut viser que le dos ou le postérieur. Le chasseur ne peut pas courir en tenant le ballon entre ses mains. Il doit toucher un lièvre en lançant le ballon à partir de sa position actuelle.
- Les chasseurs peuvent s'envoyer le ballon afin de se rapprocher des lièvres. Seul le chasseur qui n'a pas en mains le ballon peut courir. S'il attrape le ballon, il doit s'arrêter tout de suite. Le dernier lièvre sera le premier chasseur au prochain tour du jeu.

FUN BREAK

Âge	À partir de 7 ans
Nombre de participants	Min. 5 enfants
Matériel	Un ballon mou, éventuellement de la craie
Source	Friedl, J. (Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen. Kinder achten Grenzen.

Activité: Saut en longueur de gééééaant

Déroulement

- Comme le nom l'indique, le but de cette activité est qu'un groupe d'enfants saute aussi loin que possible collectivement. Le premier joueur commence à la ligne de départ et fait un saut. Le prochain joueur fait un saut à partir de l'emplacement de l'atterrissage du joueur précédent. Les joueurs peuvent améliorer leur longueur totale collective en faisant plusieurs essais. Cette activité peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur en faisant un saut en longueur vers l'arrière, vers l'avant (de leur position ou en prenant de l'élan), du triple saut et ainsi de suite.

FUN BREAK

Âge	À partir de 7 ans
Nombre de participants	Min. 6 enfants
Matériel	Aucun
Source	Badegruber, B. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele [Jeux de coopération, ouvrage non-traduit en français]. Se dépasser mais sans jouer sur la concurrence Hemsbach: Beltz; p. 57

Activité: Kicker de noyaux de cerises

Déroulement

- Un jeu fruité à réaliser lors d'un pique-nique, d'une fête ou d'une journée consacrée aux jeux. Chaque joueur commence avec environ dix noyaux de cerise. L'on creuse un trou plat (peu profond) dans le sol ou l'on pose une coupelle plate sur le sol. Un noyau de cerise est placé dans le trou (ou dans la coupelle) et chaque joueur essaie, à tour de rôle, de le «dégommer» avec son propre noyau de cerise. Chaque fois qu'un noyau de cerise sort du trou (ou de la coupelle), chaque joueur reçoit une cerise provenant d'une réserve commune. L'on peut également remplir la coupelle avec vingt noyaux de cerise et chaque joueur peut alors essayer d'en faire sortir autant qu'il peut. Si deux (ou trois) noyaux sortent, chaque joueur reçoit deux (ou trois) cerises qu'il pourra manger et ainsi de suite, jusqu'à ce que la coupelle soit vide.

FUN BREAK

Âge	À partir de 7 ans
Nombre de participants	Min. 2 enfants
Matériel	Cerises et noyaux de cerises
Source	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele [Jeux de coopération, ouvrage non-traduit en français]. Se dépasser mais sans jouer sur la concurrence Hemsbach: Beltz; p. 58

Activité: Ballon chasseur avec changement de camp

Déroulement

- Comme dans le jeu habituel du ballon chasseur, les joueurs commencent par se placer sur une ligne et essaient d'atteindre les joueurs qui se trouvent de l'autre côté avec le ballon. Cependant, dans cette variante du jeu dans laquelle il n'y a pas de perdants, dès qu'un joueur est atteint par le ballon, il court vers l'autre côté, rejoint l'autre équipe et poursuit le jeu. Les joueurs font toujours partie du jeu, ils lancent, esquivent, visent, sont touchés ou changent de camp. Le but est d'avoir à la fin du jeu tous les joueurs d'un côté, ce qui n'est possible qu'avec un petit peu de chaos.
- Le changement de camp, l'ajout de ballons et la grande taille du terrain de jeu font que chaque joueur participe au jeu de manière non interrompue. Le jeu peut aussi être joué en équipes de deux – p.ex. deux joueurs tiennent un coussin ou une serviette et lancent le ballon ou un autre coussin. Adaptez la taille du terrain de jeu si nécessaire.

FUN BREAK

Âge	À partir de 7 ans
Nombre de participants	Idéalement 10 joueurs.
Matériel	Au moins 4 ballons de caoutchouc ou des ballons de plage
Source	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele [Jeux de coopération, ouvrage non-traduit en français]. Se dépasser mais sans jouer sur la concurrence Hemsbach: Beltz; p. 66

Activité: Piep

Déroulement

- Tous les participants ferment les yeux. Le meneur du jeu chuchote à l'oreille d'un joueur: «Tu es Piep». Chacun cherche la main des autres, les yeux fermés, la secoue et demande: «Piep?» On dirait la petite voix d'un oisillon. Si les deux joueurs demandent «Piep?», ils lâchent la main de l'autre et cherchent quelqu'un d'autre. Piep reste muet pendant tout le jeu. Un joueur qui n'obtient pas de réponse à la question «Piep?» a trouvé Piep et devient une partie de lui, en lui tenant la main et en devenant muet à son tour. Tous ceux qui serrent la main à l'un des éléments de Piep deviennent également une partie de Piep, qui lui, devient de plus en plus grand jusqu'à ce que tous les enfants se tiennent la main. Quand le groupe est devenu un Piep géant, le moniteur demande à tous les participants d'ouvrir les yeux. Si les joueurs ont du mal à trouver Piep, l'on peut diminuer la taille du terrain de jeu ou l'oiseau peut dégager un petit pépiement inattendu de temps en temps.

FUN BREAK

Âge	À partir de 7 ans
Nombre de participants	Min. 4 enfants
Matériel	Aucun
Source	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele [Jeux de coopération, ouvrage non-traduit en français]. Se dépasser mais sans jouer sur la concurrence Hemsbach: Beltz; p. 67

Activité: Tourbillon

Déroulement

- Les joueurs forment un grand cercle près d'un coin dans la piscine. Les joueurs dans le cercle se prennent par la main et font bouger le cercle autour d'eux aussi rapidement qu'ils le peuvent. Dès que des petites vagues se forment et entraînent lentement un courant, les joueurs sortent du cercle, à tour de rôle, et se laissent flotter avec l'eau qui sort du cercle. Le groupe peut également former un grand cercle au milieu du bassin et, quand le cercle bouge rapidement, tous les membres peuvent se lâcher et se laisser flotter sur le dos vers l'extérieur.

FUN BREAK

Âge	À partir de 7 ans
Nombre de participants	Min. 5 enfants
Matériel	L'activité se déroule dans le bassin de natation.
Source	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele [Jeux de coopération, ouvrage non-traduit en français]. Se dépasser mais sans jouer sur la concurrence Hembsbach: Beltz; p. 57

Activité: Jeu d'imagination

Règle

- Se prendre cinq minutes, s'asseoir confortablement sur une chaise ou se coucher, fermer les yeux.

Déroulement

- Imagine que tu te promènes pieds nus en été dans un champ de fleurs. Observe chaque fleur avec attention, découvre les différentes couleurs, les étamines, etc. Inspire à fond les arômes des fleurs.

Variante

- Une variante serait d'imaginer d'être dans la forêt remplie d'animaux et de plantes.

FUN BREAK

Âge	À partir de 7 ans
Nombre de participants	Au choix
Matériel	Chaise ou couverture, éventuellement de la musique de relaxation.
Source	Robra, A. (Hrsg.) (1999): Das Sucht-Spiel Buch. Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kindergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Kallmeyer

Activité: Nager dans les airs

Déroulement

- Les joueurs écartent leurs pieds en les alignant aux épaules. Le moniteur explique que tous les enfants viennent de plonger dans de l'air gelé et froid et souhaitent maintenant remonter à la surface. Les enfants étirent leurs bras joints vers le haut (expiration) et les font glisser le long du corps vers le bas (inspiration). Se grandir de plus en plus. Répéter plusieurs fois.

FUN BREAK

Âge	À partir de 6 ans
Nombre de participants	Au choix
Matériel	Aucun
Source	Robra, A. (Hrsg.) (1999): Das Sucht-Spiel Buch. Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kindergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Kallmeyer

Sources

Aierstock, Y. (2000): Umwelterlebnis im Alltag. Ideen und Tipps für die Jugendarbeit.
Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag

Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg, Landesstelle Jugendschutz
Niedersachsen (1995): Mäxchen trau dich. Arbeitsmaterialien zur Suchtvorbeugung im
Kindergarten.

Aktion Jugendschutz (1995): Spielzeugfreier Kindergarten.
Ein Projekt zur Suchtprävention für Kinder und mit Kindern. München.

Alex, S./Vopel, K. (1995): Lehre mich nicht, lass mich lernen! Neue Interaktionsspiele.
Bd. 28. Teil 2. Salzhausen: Iskopress

Andreas-Siller, P. (1993): Kinder und Alltagsdrogen. Suchtprävention in Kindergarten und Schule.
Wuppertal: Peter Hammer Verlag

Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung (1990):
Gesünder und bewusster leben. Anregungen für Kindergarten und Grundschule.

Badegruber, B. (1996): Spiele zum Problemlösen. Bd.1: für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Veritas

Badegruber, B. (1997): Spiele zum Problemlösen. Bd.2: für Kinder im Alter von 9 bis 15 Jahren.
Linz: Veritas

Baum, H. (1998): Starke Kinder haben's leichter. Freiburg im Breisgau: Herder

Böttger, G./Reich, A. (1998): Soziale Kompetenz und Kreativität fördern.
Spiele und Übungen für die Sekundarstufe I. Berlin: Cornelsen

Braun, G./Wolters, D. (1997): Das große und das kleine Nein.
Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr

Brügge, W./Mohs, K./Richter, E. (2005): So lernen Kinder sprechen.
Die normale und die gestörte Sprachentwicklung. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag

Bücken; H. (2000): Das Mimürfelbuch. Bremen: Arbeitsstelle Neues Spielen

CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies (2005): Trampolin. Sprongkraaft am Alldag.
Der Katalog der Ausstellung. Luxemburg

Cratzius, B. (2003): Lirum Iarum Wörterspiel. Mit Kindern spielerisch die Sprache entdecken.
Freiburg im Breisgau: Christophorus-Verlag GmbH

Ehmke, L.; Schaller, H. (1997): Kinder stark machen gegen die Sucht.
Der praktische Ratgeber für Eltern und Erziehende. Freiburg, Basel, Wien: Herder

Fellerich, R.: Drogen – Sucht – Prävention. Das Basiswissen für Multiplikatoren.
In: Nilles, J.-P./ Krieger, W./ Michaelis, T. (2005): Multiplikatoren in der Primären Suchtprävention.
Ein Handbuch. Luxembourg: CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies

Friedl, J. (2001): Kinder setzen Grenzen. Kinder achten Grenzen. Konzepte und zahlreiche Spiele, die
Kindern helfen ihren Körper, ihre Gefühle und Bedürfnisse kennen zu lernen, sich durchzusetzen,
aber auch Grenzen zu respektieren. Münster: Ökotopia Verlag

Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (2007): „Die hat aber angefangen!“
Konflikte im Grundschulalltag fair und nachhaltig lösen. Verlag an der Ruhr

Godart, A. (2001): Suchtprävention für di Kleng. CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies.
Luxemburg

Haug-Schnabel, G./ Schmid-Steinbrunner, B. (2000): Suchtprävention im Kindergarten.
So helfen Sie Kindern stark zu werden. Freiburg im Breisgau: Herder

Haug-Schnabel, G./ Bensel, J. (2009): Grundlagen der Entwicklungspsychologie.
Die ersten 10. Lebensjahre. 7.Auflage. Freiburg, Wien, Basel: Herder

- Haug-Schnabel, G./ Schmid-Steinbrunner, B. (2002):** Wie man Kinder von Anfang an stark macht. So können Sie ihr Kind erfolgreich schützen- vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht. Oberstebrink; S. 155
- Hillenberg, L./ Fries, B. (1996):** Starke Kinder – zu stark für Drogen. Handbuch zur praktischen Suchtvorbeugung. Wetzikon: Spiel-Werkstatt-Verlag
- Hurrelmann, K.; Unverzagt, G. (1998):** Kinder stark machen für das Leben. Herzenswärme, Freiräume und klare Regeln. Freiburg, Basel, Wien: Herder
- Jost, D. (1997):** Sinn-salabim. Tasten, Hören, Sehen: Erfahrungsspiele für Kinder. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Juul, J. (2008):** Das kompetente Kind. 9. Auflage; Rowohlt Taschenbuch Verlag; S. 95-135
- Kaufmann, H. (1997):** Suchtvorbeugung in der Praxis. Ein Arbeitsbuch für Schule und Jugendarbeit. 99 Übungen und Anregungen. Weinheim und Basel: Beltz
- Klippert, H. (2000):** Kommunikationstraining. Übungsbausteine für den Unterricht. Weinheim: Beltz
- Löscher, W. (1992):** Riech- und Schmeck-Spiele. Sinnvolle Frühpädagogik. München: Don Bosco Verlag
- Luther, D./ Hotz, A. (1998):** Erziehung zu mehr Fairplay. Anregungen zum sozialen Lernen – im Sport, aber nicht nur dort! Bern, Stuttgart, Wien: Paul Haupt
- Mietzel, G. (2002):** Wege in die Entwicklungspsychologie. Kindheit und Jugend. 4., vollständig überarbeitete Auflage. Beltz
- Murphy-Witt, M. (2003):** Konsequente Eltern – glückliche Kinder. Der Ratgeber für einen liebevolle Erziehung und ein entspanntes Familienleben. Südwest
- Müller, E. (1998):** Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen und Gute-Nacht-Geschichten. München: Kösel
- Orlick, T. (1982):** Kooperative Spiele. Herausforderung ohne Konkurrenz. Hemsbach: Beltz
- Peters, U. (2007):** Lexikon Psychiatrie, Psychotherapie, Medizinische Psychologie. München: Urban & Fischer Verlag
- Reiners, A. (2003):** Praktische Erlebnispädagogik. Neue Sammlung motivierender Interaktionsspiele. Augsburg: Verlag ZIEL
- Schenk, A. (1993):** Auch kleine Leute haben's schwer. Offenbach: Burckhardthaus-Laetare
- Singerhoff, L. (2002):** Keine Chance für Drogen. Wie Sie ihr Kind schützen können. Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Teml, H./ Teml, H. (1995):** Komm mit zum Regenbogen. Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche. Linz: Veritas
- Thiesen, P. (1982):** Arbeitsbuch Spiel. Für die Praxis in Kindergarten, Hort, Heim und Kindergruppe. München: Bardtenschlager Verlag GmbH
- Thiesen, P. (1993):** Klassische Kinderspiele. Neu entdeckt für Kindergarten, Hort, Grundschule und Familie. Weinheim und Basel: Beltz
- Zimmer, R. (1995):** Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Freiburg im Breisgau: Herder
- Zimmer, R. (1997):** Sinneswerkstatt. Projekte zum ganzheitlichen Leben und Lernen. Freiburg im Breisgau: Herder
- http://www.familien-welt.de/index.php?option=com_content&task=view&id=331&Itemid=0
(Stand: 17.03.2009)
- <http://www.kinder-verein.de/thread.php?threadid=542&sid=4419c00228a722e2179af6ae8182e76a>
(vu: 25.03.2009)

Annexe I – CePToolbox A-Z

Classification alphabétique des exercices

Aide-moi, mon ami.....	53	J'aime bien cette image.....	46	Les vieux démons et dragons . . . sont à enfermer dans des cages!..	15
Balles de tennis.....	36	Je fais ma valise	37	Memory auditif.....	34
Bonne écoute et mauvaise écoute	59	Je vois – je ressens – je pense	75	Modeler ensemble, les yeux bandés.....	77
Cachons tout!	26	Jeu de rôle.....	87	Noeud gordien	44
Changement de places	55	La banane.....	22	Non! Non! Non!.....	58
Chez toi, j'aime bien . . .	49	La détente musculaire progressive selon Jacobsen	80	Observation d'images.....	39
Collage «Ça c'est moi!»	69	La place à ma gauche	83	Parcours à l'aveuglette	47
Cris de colère.....	12	La princesse aux cheveux d'or	19	Pastèque.....	54
Découper des tranches	62	La promenade des senteurs.....	31	Petits mouvements agréables	11
Dés – mimiques et manuel.....	73	La ronde des compliments	48	Quand je . . . , alors . . .	68
Des bateaux dans la tempête	51	L'aveugle et le film.....	78	Qu'est-ce qui compte pour moi?.....	72
Dessin du corps.....	27	Le baromètre de l'humeur.....	74	Regarde bien.....	28
Deviner des personnalités	45	Le bâton droit – je peux me laisser tomber.....	52	Réunion de famille.....	40
Deviner des voix.....	33	Le cercle musical	17	Rien n'est impossible	23
Doudou a peur	16	Le faiseur de pluie.....	21	Scotland Yard.....	70
Doudou est malade	25	Le jeu de Kim des odeurs.....	32	Si j'étais un oiseau . . .	66
Expérimentations avec des compositions gustatives	30	Le jeu de Kim du goût.....	29	«Sprongkraaft am Alldag» [Force et élan au quotidien]	63
Fouler des pieds.....	35	Le jeu des quatre coins	84	Tu es reconnu	85
Froisser du papier journal	13	Le masque des sentiments	10	Un jour dans la vie des animaux	20
Gribouillages.....	57	Le voyage en montgolfière – un récit de détente	81	Vire-langue	38
Guider et se laisser guider	76	Les bateaux dans la tempête.....	24	Voyage imaginaire dans le monde aquatique	82
Hissage de boîtes.....	50	Les monstres	14		
Histoire sens dessus dessous	41	Les noeuds humains	86		

Annexe II

Classification des exercices par compétences

	Page	Compétences émotionnelles	Capacité de relaxation	Expérience de groupe	Perception sensorielle	Compétences linguistiques	Assurance et confiance en soi	Compétences relationnelles	Capacité à gérer des conflits	Définition de soi, recherche de soi	Empathie	Feedback	Capacité à gérer et à assumer des conflits
Le masque des sentiments	10	1											
Petits mouvements agréables	11	1											
Cris de colère	12	1											
Froisser du papier journal	13	1											
Les monstres	14	1											
Les vieux démons et dragons ... sont à enfermer dans des cages!	15	1											
Doudou a peur	16	1											
Le cercle musical	17	1											
La princesse aux cheveux d'or	19		1										
Un jour dans la vie des animaux	20		1										
Le faiseur de pluie	21		1										
La banane	22			1									
Rien n'est impossible	23			1									
Les bateaux dans la tempête	24			1									
Doudou est malade	25			1									
Cachons tout!	26			1									
Dessin du corps	27				1								
Regarde bien	28				1								
Le jeu de Kim du goût	29				1								
Expérimentations avec des compositions gustatives	30				1								
La promenade des senteurs	31				1								

	Page	Compétences émotionnelles	Capacité de relaxation	Expérience de groupe	Perception sensorielle	Compétences linguistiques	Assurance et confiance en soi	Compétences relationnelles	Capacité à gérer des conflits	Définition de soi, recherche de soi	Empathie	Feedback	Capacité à gérer et à assumer des conflits
Le jeu de Kim des odeurs	32				1								
Deviner des voix	33				1								
Memory auditif	34				1								
Fouler des pieds	35				1								
Balles de tennis	36				1								
Je fais ma valise	37					1							
Vire-langue	38					1							
Observation d'images	39					1							
Réunion de famille	40					1							
Histoire sens dessus dessous	41					1							
Noeud gordien	44						1						
Deviner des personnalités	45						1						
J'aime bien cette image	46						1						
Parcours à l'aveuglette	47						1						
La ronde des compliments	48						1						
Chez toi, j'aime bien ...	49						1						
Hissage de boîtes	50							1					
Des bateaux dans la tempête	51							1					
Le bâton droit – je peux me laisser tomber	52							1					
Aide-moi, mon ami	53							1					
Pastèque	54							1					
Changement de places	55							1					
Similarités et différences	56								1				
Gribouillages	57								1				
Non! Non! Non!	58								1				
Bonne écoute et mauvaise écoute	59								1				
Découper des tranches	62									1			

	Page	Compétences émotionnelles	Capacité de relaxation	Expérience de groupe	Perception sensorielle	Compétences linguistiques	Assurance et confiance en soi	Compétences relationnelles	Capacité à gérer des conflits	Définition de soi, recherche de soi	Empathie	Feedback	Capacité à gérer et à assumer des conflits
„Sprongkraaft am Alldag“ (Force et élan au quotidien)	63									1			
Si j'étais un oiseau ...	66									1			
Quand je ..., alors ...	68									1			
Collage «Ça c'est moi!»	69									1			
Scotland Yard	70									1			
Qu'est-ce qui compte pour moi?	72									1			
Dés-mimiques et manuel	73	1											
Le baromètre de l'humeur	74	1											
Je vois – je ressens – je pense	75	1											
Guider et se laisser guider	76										1		
Modeler ensemble, les yeux bandés	77										1		
L'aveugle et le film	78										1		
La détente musculaire progressive selon Jacobsen	80		1										
Le voyage en montgolfière- un récit de détente	81		1										
Voyage imaginaire dans le monde aquatique	82		1										
La place à ma gauche	83											1	
Le jeu des quatre coins	84											1	
Tu es reconnu	85											1	
Les noeuds humains	86												1
Jeu de rôle	87												1