

Se recentrer

Revenir à ce qui est essentiel, sans se disperser.

Exercice 1 : L'ancrage



Objectif : Prendre conscience de son corps

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis.



Temps : 3 minutes

Déroulement :

- Debout, yeux fermés, assis, les pieds posés au sol. Prenez tout d'abord trois grandes respirations en gonflant le ventre à l'inspiration et en soufflant doucement à l'expiration en dégonflant le ventre pour faire sortir l'air complètement.
- Prenez une bonne inspiration, puis à l'expiration, imaginez que des racines partent de vos pieds, comme les racines d'un arbre. Elles s'enfoncent dans le sol profondément et verticalement.
- Prenez à nouveau une grande inspiration et faites remonter l'énergie de la Terre en vous.
- Expirez en faisant redescendre l'énergie dans la Terre.
- Ouvrez les yeux doucement et reprenez normalement vos activités.

Se recentrer

Revenir à ce qui est essentiel, sans se disperser.

Exercice 2 : Le chiffre 1



Objectif : Se recentrer (d'après la méthode Vittoz)

Cycle : 2

Lieu : En classe, à la maison

Position : Debout.



Temps : 1 à 3 minutes

Déroulement :

- Debout, yeux ouverts, les pieds posés au sol, tracez doucement avec le bras un grand chiffre 1 devant soi en regardant sa main
- Inspirez en montant le bras et souffler en le descendant.
- Dire tout haut "UN" au moment du traçage du chiffre en l'air.
- Recommencez une deuxième fois avec l'autre main.
- Prenez le temps, regardez le geste de la main qui monte et qui descend.
- Refaites l'exercice avec des chiffres 1 de plus en plus grands (ouverture de l'attention vers l'extérieur) ou de plus en plus petits (concentration vers l'intérieur).

Se recentrer

Revenir à ce qui est essentiel, sans se disperser.

Exercice 3 : La bulle



Objectif : Revenir à soi, tourner son regard vers l'intérieur.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Debout.



Temps : 3 minutes

Déroulement :

- Debout, fermez les yeux, les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis. Gardez votre dos droit, relâchez vos épaules.
- Prenez pour commencer trois grandes respirations en gonflant le ventre à l'inspiration et en soufflant doucement à l'expiration en contractant le ventre pour faire sortir l'air complètement.
- Imaginez une bulle autour de vous. Imaginez toucher les parois de cette bulle. Imaginez sa taille, sa texture, sa forme, sa couleur.
- Laissez peu à peu le calme et la sérénité vous envahir. Prenez conscience que rien ne peut rentrer à l'intérieur de cette bulle sans votre autorisation. C'est un espace de ressource et de reconnexion à vous-même.
- Ouvrez les yeux doucement et reprenez normalement vos activités

Se recentrer

Revenir à ce qui est essentiel, sans se disperser.

Exercice 4 : Le bourdonnement



Objectif : Calmer instantanément corps et esprit.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis, debout ou allongé.



Temps : 3 minutes

Déroulement :

- Les yeux fermés, inspirez par le nez en gonflant le ventre, soufflez en le dégonflant.
- Bouchez-vous les oreilles en appuyant avec vos index, coudes levés.
- Inspirez puis à l'expiration, depuis le fond de la gorge, vous émettez alors un son qui ressemble au bourdonnement d'une abeille.
- Ecoutez le bruit dans votre tête. Sentez la vibration sonore qui résonne dans votre crâne.
- Recommencez une deuxième fois. Essayez de stabiliser le bourdonnement, afin qu'il soit régulier. Cela peut durer 20 secondes au début... puis 30-40 secondes avec l'habitude.

Se recentrer

Revenir à ce qui est essentiel, sans se disperser.



Exercice 5 : Le bonhomme dur et mou

Objectif : Prendre conscience des parties principales de son corps

Cycle : 2 et 3

Lieu : En salle polyvalente, au gymnase

Position : Allongé



Temps : 3 à 5 minutes

Déroulement :

- Allongé sur le sol, les yeux fermés, inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon, expirez par la bouche en rentrant le ventre.
- Jambes et bras légèrement écartés, crispez (ou les rendre durs) les pieds en inspirant, puis relâchez (ou les rendre tout mou) en expirant.
- Crispez (en inspirant) et relâchez (en expirant) vos jambes, puis vos fesses, puis vos bras.
- Haussez les épaules en inspirant, relâchez (les laisser tomber) en expirant.
- Tendez le cou en tirant la tête vers le haut en inspirant, relâchez en expirant.
- Froncez tout le visage en fermant les yeux très forts en inspirant, détendez en expirant. Ouvrir la bouche lentement, largement plusieurs fois et bailler.
- Une dernière fois, inspirez en gonflant le ventre comme un ballon et expirez lentement par la bouche en rentrant le ventre. Ouvrez les yeux doucement.