



JE SUIS UNE PETITE CHOUETTE

À SAVOIR

Cette activité de relaxation permet aux enfants, par l'imaginaire de la chouette et le passage du mouvement à l'immobilité, de prendre conscience du silence, autour d'eux et en eux, et d'apprendre à faire silence. Elle les invite à se mettre à l'écoute de l'animateur et de la vie qui est en eux.

Dans une salle assez grande, disposer des coussins, des tapis, des petits bancs ou des chaises. Si les parents sont présents, ils vivent le temps de relaxation en prenant leur enfant sur leurs genoux. Le parent suit les consignes de l'animateur, en enveloppant son enfant. Si les enfants viennent de vivre un temps d'activité ou de récréation, commencer directement par le temps 2.

Temps 1 : je suis comme une petite chouette qui vole

Mettre une musique entraînante.

« C'est la nuit. Les petites chouettes s'envolent.

Proposer de faire comme les chouettes, d'écartier les bras comme des ailes et de voler à travers toute la salle. Attention, les ailes ne doivent pas se toucher.

Arrêter la musique.

C'est le jour. Les petites chouettes vont se coucher. »

Inviter les participants à s'asseoir tranquillement sur une chaise, un banc ou sur le sol en tailleur.

Temps 2 : je suis comme une petite chouette qui dort

L'animateur s'assoit sur un banc ou une chaise. Il guide les enfants par les mots, la voix, et les gestes. Par les paroles, par la position du corps, par son imaginaire, l'enfant sera peu à peu conduit dans son espace intérieur.

« Je me pose sur la branche.

Placer les mains à plat sur les genoux.

Je ferme une aile.

Poser une main sur l'épaule opposée.

Je ferme l'autre aile.

Croiser l'autre main sur l'autre épaule.

Je baisse ma tête et j'enroule mon dos.

Enrouler la tête, puis la colonne vertébrale.

Je vais poser mon front sur mes genoux.

Poser le front sur les genoux serrés.

Je suis une boule de plumes, j'ai bien chaud.

Faire une pause.

Je me sens en sécurité.

Je sens mon ventre qui se gonfle et se dégonfle.

Rester un instant à l'écoute des sensations et de la respiration. Faire une pause.

Je redresse mon dos doucement.

Dérouler le dos, vertèbre après vertèbre.

Puis je redresse ma tête.

Redresser la tête.

J'ouvre une aile.

Décroiser un bras.

J'ouvre l'autre aile.

Décroiser l'autre bras et placer les mains ouvertes sur les genoux.

Enfin, j'ouvre grand les yeux.

Frotter doucement ses yeux.

J'enlève la poussière de mes plumes.

Frotter chaque bras.

Je les coiffe, je prends soin de moi.

Les caresser doucement.

Je lisse mon visage.

Masser le visage.

Je fais le tour de mes yeux.

Tracer le contour des yeux.

Et je souris.

Sourire.

Je suis prêt ! »

Placer les mains ouvertes sur les genoux.

À prévoir

- ✓ Des coussins, tapis, bancs ou des chaises
- ✓ Éventuellement : une musique entraînante pour le temps 1