

Annexes : activités bien-être

09h00 : Activité bien-être n°1 « accueil-relaxation »

Auto-massages.

L'intérêt est de reprendre contact avec son corps : le réveiller ou simplement en prendre conscience. Le massage reporte l'attention sur le présent, tout en détendant les muscles.

Auto-massage des mains.

Le principe est de se masser une main, complètement, doigt par doigt, en étant attentif à ce qu'on fait. Commencer par l'ensemble de la main, le pouce va dans la paume, et les doigts massent le dos de la main. Puis, masser les doigts en entier, jusqu'aux ongles, un par un, et lentement. Revenir dans la paume de la main, stimuler le centre de la paume (très efficace contre le stress) en faisant une pression avec le pouce et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. On peut aussi pincer et masser la zone entre le pouce et l'index. Puis masser généreusement la base du pouce et la face externe de la main. Terminer en massant le poignet. Faire la même chose avec l'autre main.

La douche sans eau.

Le principe est de se « savonner » l'ensemble du corps, simplement comme si l'on prenait sa douche. Cela remet instantanément dans l'ici et maintenant, et permet une reconnexion immédiate à son corps. Nous vous proposons deux versions, plus ou moins rapides.

En position debout. Se frotter vigoureusement le corps en commençant par le haut (certains ne veulent pas se toucher le visage, c'est à respecter), et en frottant ainsi les bras, les épaules, le torse, les flancs, le ventre, le dos, les jambes l'une après l'autre, les chevilles, les pieds si l'on est déchaussé, et remonter en sens inverse. Prendre ensuite quelques instants pour juste profiter de la sensation, les yeux fermés.

Massage en binômes : à balles.

Avec deux balles de tennis, une dans chaque main, on les fait rouler doucement sur le dos et les épaules de son binôme. Pas de contact direct

12h25 : Activité bien-être n°2 « empathie »

Le jeu du bâton : il s'agit de mettre en binômes les stagiaires, reliés par un bâton (ou un stylo, une règle). Les rôles de meneurs et de menés sont définis au préalable et inversés en milieu de jeu. Les partenaires peuvent changer. Objectif : se déplacer sans jamais faire tomber le bâton. Pour réussir, il faut être à l'écoute de l'autre, de ses mouvements, de ses intentions. Se laisser guider par autrui requiert de déposer sa confiance chez lui, et donc de le considérer. Jeu en silence, avec possibilité d'accélérer le rythme, de restreindre l'espace afin de confronter davantage les stagiaires les uns aux autres.

13h25 : Activité bien-être n°3 parenthèse musicale

Activité : lumières éteintes, inviter les stagiaires à rechercher l'écoute des sensations, des émotions, des pensées procurées par un morceau de musique. Démarche intime, personnelle, centrée sur l'écoute active. Position libre (assise, allongée, debout, yeux fermés (ou pas). 1 seule contrainte : ne pas déranger l'autre.

Morceau choisi : les 4 saisons recomposées par Max Richter-spring01

14h45 Activité bien-être n°4 « bien vivre ensemble »

Activité 1 : « Le Miroir »

Durée 2 min x 2 = 4 minutes / aucun matériel spécifique

Cette activité se déroule par groupe de deux. Les deux participants s'installent l'un en face de l'autre. Ils doivent être éloignés

de moins d'un mètre et ne cesser de se regarder dans les yeux.

Le premier participant commence à faire des gestes avec ses mains et ses bras face à l'autre qui doit le mimer. Le but est

d'harmoniser son corps et son rythme sur celui de l'autre. C'est de l'empathie cognitive.

Au bout de deux minutes, inverser les rôles.

Il est possible d'agrémenter cette activité en mettant de la musique et en faisant les mimes en rythme.

Activité 2 : « Le Dos à Dos »

Durée : 2 à 3 minutes / aucun matériel spécifique

Deux élèves s'assoient dos à dos, soit au sol, soit sur une chaise en ayant le dos libéré du dossier de chaise. Il faut qu'ils

soient bien installés et se sentent à l'aise. Ils doivent respirer ensemble sur le même rythme. Cet exercice a pour but de

prendre conscience du corps de l'autre et de sa présence.

Pour aller plus loin...

« **Cercle des compliments** » : activité avec une balle. Le groupe forme un cercle. On transmet la balle à une personne, laquelle doit nous dire quelque chose d'agréable et/ou de sympathique.