

Fiche 9 : Bien dans mon corps

Matériel

- Pâte à modeler ou feuilles A4
- Feutres
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de prendre conscience de leur corps, et de travailler sur leurs représentations.

Objectifs :

- Travailler l'image de soi
- Travailler autour des représentations du corps
- Apprendre à observer les sensations physiques

Activité courte

Activité longue



10 ans et plus

Avoir conscience de soi

Avoir conscience de ses émotions et de son stress

Gérer son stress

Techniques utilisées :

- Activités de relaxation
- Modelage
- Trèfle de l'estime de soi

Déroulé de l'animation :

⌚ 15 min Temps 1 : Etre attentif à son corps

L'animateur propose aux participants des exercices de relaxation (cf annexe 9.1). Une fois l'exercice terminé, il invite les participants à se questionner quant à leurs sensations physiques, agréables ou désagréables.

⌚ 20 min Temps 2 : Représenter son corps

L'animateur propose aux participants de représenter leurs corps en pâte à modeler ou en dessin.

L'animateur peut réaliser des photos des réalisations des participants.

S'ils le souhaitent, les participants pourront présenter leurs créations et expliquer pourquoi ils ont représenté leur corps ainsi.




⌚ 25 min Temps 3 : Le trèfle de l'estime de soi

Les participants sont invités à remplir le trèfle individuellement et à échanger en petit groupe sur leurs réponses. (cf annexe 9.2).

Restitution en grand groupe si le temps le permet (cf. fiche d'accompagnement).



Pour aller plus loin :

- Le Schéma Corporel 
- Méditations pour les enfants 
- Calme et attentif comme une grenouille 

Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Fiche d'accompagnement : Bien dans mon corps

Idées de relance :

- Est-ce facile ou difficile de recevoir une critique négative ?
- Est-ce facile ou difficile de recevoir un compliment ?
- Pourquoi ?
- Quelles émotions pouvez-vous ressentir lorsqu'on vous critique ? lorsqu'on vous fait un compliment ?
(**Joie - tristesse - colère - peur - surprise - dégoût**)
- À quoi servent les émotions ? (se référer à l'annexe 3.2).
- Est-ce facile de gérer ses émotions ?
- Comment peut-on réagir face à la critique ? aux compliments ?

• Pistes d'agissement face à la critique

- Stop ! On ne laisse pas la colère parler, on respire, et on prend le temps d'accueillir ses émotions avant de réagir, cela évitera un conflit.
- Pourquoi pas les verbaliser, ses émotions ? On dit à l'autre ce que l'on ressent face à sa critique.
- Mon/ma camarade de classe vient de me balancer en pleine figure que mes nouvelles lunettes sont tout sauf cool. Inutile de s'emporter, ce n'est que son propre avis. Et si on lui répondait gentiment : "et alors ?" il/ elle sera sûrement surpris.e et dépourvu.e d'argument.
- Et si c'était l'autre qui recevait une telle critique ? Comment aurait-il réagi ? Vous pouvez lui poser la question, rien de mieux que de lui faire travailler l'empathie !
- Un.e camarade vous critique ? Répondez lui par un compliment. Un peu de douceur dans ce monde de brutes.
- Quoi qu'il arrive, ne prenez pas la critique pour vous ; vous êtes formidables !

Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Fiche d'accompagnement : Bien dans mon corps

Emotion	Expression	Sensations	Rôles
1. Colère	Rouge de colère, mains crispées, corps ramassé, visage « froncé »	Chaleur, cœur qui bat, tension musculaire (le sang afflue dans les mains)	Préparer à se défendre Intimider = éviter le combat
2. Peur	Pâleur (peur bleue), yeux et bouche ouverts largement, élévation des sourcils	Froid, tremblements, chair de poule, frissons, cœur qui bat la chamade	Prévenir d'un danger, préparer à s'en protéger
3. Joie	« vrai sourire » avec le plissement des yeux, lumière, mouvements inhabituels larges	Tressaillements, vague de chaleur bienfaisante, énergie décuplée, envie de bouger, de crier	Ressentir du bonheur, partager, aller vers autrui, être plus créatif, plus compétent, aider à la prise de décision,....
4. Tristesse	Traits et corps affaissés, mollesse, pleurs	Froid, douleur diffuse, oppression, picotements des yeux,	« Digérer la perte », se replier pour réfléchir, provoquer l'empathie, le soutien, la compassion, éviter affrontement

Moi, la Santé sexuelle et les autres

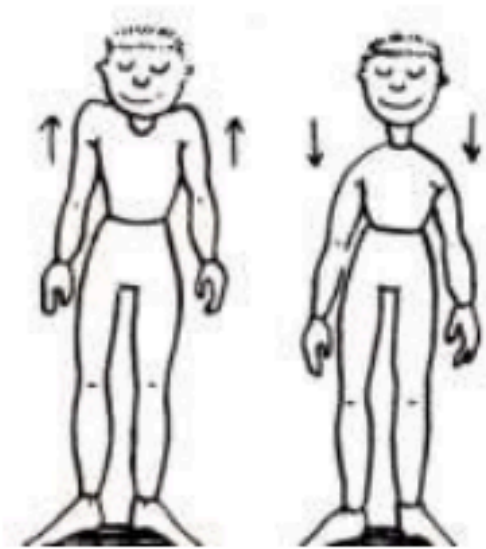
Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 9.1 : Exercices de relaxation active

- Mettez vous en grand cercle.
- Debout, pieds légèrement écartés, bras relâchés le long du corps.
- Hausser les épaules comme lorsqu'on dit "bof" le plus spontanément possible.

Faire l'exercice 10 fois environ.



Moi, la Santé sexuelle et les autres

- Mettez vous debout, les pieds légèrement écartés. Tendez les bras vers le plafond et imaginez que vous grimpez 1 à 1 les barreaux d'une échelle.
- Montez sur la pointe des pieds et grandissez-vous. Etirez-vous le plus possible pour atteindre le plafond.
- Puis d'un seul coup, vous vous relâchez complètement dans un grand soupir pour vous retrouver accroupi et rebondir doucement sur vos deux jambes.

Faire l'exercice 3 fois.



Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 9.2 : Le trèfle de l'estime de soi



Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?