Hauteur - Pour tous

- Durée : 1 heure
- Type d'activité : Petit jeu
- Tranche d'âge : Pour tous les âges

Description

Déroulement :

Étape 1 : Reconnaître des pensées négatives (15 minutes)

Pour introduire l’activité, l’animateur explique aux participants qu’il s’agit d’un temps pour réfléchir à ce qu’il se passe dans notre tête lorsque nous vivons des moments désagréables.

Nous avons tous des pensées négatives qui prennent parfois beaucoup de place dans notre tête. Des pensées négatives, ce sont des phrases que l’on se répète souvent et que l’on croit vraies. C’est difficile de les chasser de notre esprit et elles nous empêchent d’être heureux.

Pour bien comprendre cela, imaginez que vous décidiez d’organiser une fête avec vos amis. Comme vous avez envie de faire une grande fête, vous leur dites que tout le monde peut venir. Le jour de la fête, vous préparez un beau buffet et décorez le jardin pour que le moment soit réussi. Les invités arrivent un à un, la fête démarre. Tout le monde s’amuse. Ensuite, quelqu’un sonne à la porte et vous vous demandez qui cela peut être. En allant ouvrir, vous découvrez une personne que vous n’avez pas du tout envie de voir. Il est laid, impoli et désagréable. Il rentre chez vous et s’invite à la fête sans même vous dire bonjour. Il est impoli avec vos invités et prend beaucoup de place. Vous décidez de lui dire qu’il est temps de partir et le raccompagnez à la porte. Maintenant qu’il est parti, vous retournez à la fête. Mais peu de temps après, on sonne à nouveau à la porte. Cet invité indésirable est revenu. Vous ne pouvez pas l’arrêter, il retourne auprès de vos amis. Vous lui demandez à nouveau de partir et de ne pas revenir. Le problème c’est que même s’il est parti, vous pensez encore à lui et vous n’arrivez plus à profiter de vote fête. Vous vous dites qu’il risque encore de revenir et vous ne savez pas quoi faire.

L’animateur demande aux participant de dessiner un bonhomme sur une feuille.

Sous les pieds du bonhomme, ils écrivent une situation désagréable.

À côté de la tête, ils tracent une bulle et y écrivent ce qu’ils ont pensé (d’eux-mêmes) à ce moment-là. C’est peut-être une pensée négative qu’ils se répètent parfois comme l’invité désagréable qui revient sans qu’on l’ait invité. Cela peut être des phrases comme :

- Cela ne changera jamais, c’est toujours pareil !
- Je ne peux rien y faire, je ne suis pas doué pour cela !
- Les autres sont meilleurs que moi. Je suis nul !

Étape 2 : Identifier les ressentis physiques (5 minutes)

Les participants ferment les yeux et l'animateur leur demande de réfléchir à la phrase qu'ils ont choisie. Il leur demande comment ils se sentent dans ce moment-là.

- Quel est leur sentiment ? Peut-être ressentent-ils de la colère, de la tristesse, du chagrin, de la peur, de la déception ?
- Que ressentent-ils dans leur corps ? Dans leur ventre ? Dans leur tête ? Ailleurs ? Sont-ils tendus ? Avec une boule dans l'estomac ? Ont-ils mal à la tête ?

Sur leur papier, ils écrivent leur sentiment et entourent ou colorient les parties de leur corps dans lesquelles ils ressentent leur inconfort.

Étape 3 : Prendre de la hauteur (15 minutes)

L'animateur explique ce que sont les pensées.

Une pensée n'est qu'une pensée, elle n'est pas la vérité. Par exemple, si je rate un tir au but à mon match de foot, je pourrais me dire que je suis nul. Alors que la réalité est qu'à ce moment-là, j'ai visé à côté du goal. Cela peut vouloir dire que je n'étais pas en forme ce jour-là, que je devrai encore m'entraîner ou que le foot n'est pas un sport qui me convient et que je suis plus à l'aise au basket. Plus on accorde de l'importance à nos pensées négatives, plus elles nous rendent malheureux et influencent nos actes. Par exemple, la prochaine fois qu'il y aura un match de foot, je n'aurai pas envie d'y aller et je ne ferai pas de mon mieux pour bien jouer car je ne m'en crois plus capable.

L'animateur organise un petit jeu avec les participants pour les inviter à prendre du recul avec leurs pensées. Il s'agit d'imaginer que d'autres personnes se retrouveraient à leur place et vivraient la même situation. Plus on fait cet exercice avec différentes personnes, plus cela est apaisant.

Exemples de personnages : un policier, un chat, un chanteur, le roi des belges, un martien, une vieille dame…

L'animateur pose les questions suivantes aux participants :

- Qu'est-ce qu'ils penseraient de la situation ?
- Qu'est-ce qu'ils me diraient ?
- Que feraient ces personnes dans la même situation ?

Deux ou trois participants qui sont à l'aise de partager leur situation difficile peuvent faire l'exercice devant le groupe à titre d'exemple. Ceux qui ne souhaitent pas partager leur situation l'écrivent sur une feuille ou le font dans leur tête s'ils ne savent pas écrire.

L’animateur propose un tour d’échanges suite à cette activité. Voient-ils cette situation toujours aussi négativement ?

L'animateur conclut en expliquant que souvent se mettre à la place de quelqu’un d’autre permet de prendre du recul et de réaliser que la situation est sans doute moins grave que ce que l’on croit. Par ailleurs, même si une situation est difficile, il y a toujours du positif à en retirer.

Étape 4 : Relaxation (15 minutes)

L'animateur invite les participants à vivre une relaxation.

- S’allonger dans un endroit calme et confortable.
- Fermer les yeux.
- Mettre ses deux mains sur son ventre.
- Faire des respirations profondes.
- Se concentrer sur sa respiration. Être conscient de l’air qui rentre. Sentir son ventre et ses poumons qui se gonflent et ensuite, l’air qui sort avant de rentrer à nouveau.
- Se rappeler la pensée négative choisie en début d’animation. L’imaginer sous forme de nuage. C’est un nuage qui arrive dans votre tête comme l’invité indésirable, on ne l’a pas invité mais il est bien là. Comment est ce nuage ? Quelle est sa taille ? Sa couleur ?

À présent, l’animateur explique que devant une pensée négative, il y a plusieurs réactions possibles. Chacun est invité à décider ce qu’il choisit de faire de cette pensée négative.

- **Résister** : Lutter contre ce qui vient : "*Va-t’en !*" Souvent, quand on choisit de ne pas prêter attention à une pensée, celle-ci revient.
- **Explorer** : Se montrer curieux devant cette pensée : "*Qu’est-ce que je ressens ?*"
- **Tolérer :** Faire de son mieux pour accepter cette pensée : "*Je n’aime pas ça mais je peux le supporter*."
- **Permettre :** Laisser les sentiments aller et venir : "*C’est bon je peux faire de la place pour ça*."
- **Se lier d’amitié :** Devenir ami avec cette pensée et en retirer quelque chose de positif : "*Qu’est-ce que je peux apprendre de ça ?*"

L'animateur termine la relaxation en proposant aux participants de repenser à ce moment-ci chaque fois que cette pensée négative resurgira ou lorsque d’autres pensées négatives arriveront.

Étape 5 : Se libérer de ses pensées négatives (10 minutes)

L’animateur conclut cette animation en expliquant que nous avons tous des pensées négatives. Ce qui est important c’est de les reconnaître et de ne pas les considérer comme étant la vérité. L'animateur invite chaque participant à se libérer de celles-ci. Pour cela, il propose de chiffonner son papier et de le mettre à la poubelle ou de le jeter dans un grand feu de camp. Cela ne fera pas disparaitre les pensées négativesmais cela évitera qu’elles prennent tellement d’importance dans notre tête qu’elles nous empêchent d’être heureux.

Pour aller plus loin

- La vidéo de l’invité désagréable (en anglais) : https://www.youtube.com/watch?v=VYht-guymF4
- Comment aider les enfants à se débarrasser des pensées négatives : 10 techniques à découvrir : https://papapositive.fr/aider-enfants-a-se-debarrasser-pensees-negatives/
- Zen : 3 exercices pour prendre du recul dans les situations de stress (avec les enfants, au travail…) : https://apprendreaeduquer.fr/zen-3-exercices-prendre-recul-situations-de-stress/
- Deux exercices puissants pour lâcher-prise : https://revolutionpositive.fr/deux-exercices-puissants-lacher-prise/
- Comment devenir plus résilient et mentalement plus fort ? https://revolutionpositive.fr/devenir-resilient/

Matériel :

- De quoi écrire
- De quoi s’allonger confortablement

Créée le : 15/06/2021
Mise à jour le : 27/02/2024
Auteur : Les Scouts