



ACTIVITÉ

Nous communiquons de plusieurs façons chaque jour. Nous parlons entre nous, nous laissons des notes ou des textes, ou nous donnons des signaux de la main tels que des signes. En plus de ces façons plus élémentaires de communiquer, nous pourrions également transmettre des messages supplémentaires sur la façon dont nous faisons ces choses – nous pourrions nous parler doucement ou crier, le texte que nous envoyons pourrait avoir des émoticônes ou être totalement en majuscules, nous pourrions donner l'impression de dire bonjour avec notre signe de la main, ou, nous pourrions donner l'impression d'essayer de faire fuir quelque chose. Les détails font une différence !

Regardons de plus près cette idée de langage corporel.

Asseyez-vous avec vos camarades de classe en cercle et installez-vous pour cette première activité silencieuse.

PARTIE 1

1. Une fois que tout le monde est assis confortablement, choisissez une personne pour imaginer et prétendre qu'il/elle/iel tien une roche et leur demander de montrer la roche à la classe. Maintenant qu'il/elle/iel a montré le rocher, faites-leur passer la roche à la personne à sa gauche. Cette personne fait semblant de tenir la même roche montrant la roche à la classe, faisant de son mieux pour la faire ressembler à la même taille, forme et poids que la roche de la première personne. Demandez-leur de passer la roche, en silence, à la personne à gauche d'eux, en continuant jusqu'à ce que la roche ait fait son chemin autour du cercle, tout en s'assurant d'utiliser seulement son corps pour montrer ce qu'ils ont.
2. Ensuite...
 - passer un petit pois
 - Passer un sac de pommes de terre
3. Discutez des questions suivantes :
 - Quels mouvements corporels ont aidé à montrer la taille des objets?
 - Quels mouvements corporels ont aidé à montrer le poids des objets?
 - Est-ce que tous les mouvements étaient exactement les mêmes ou est-ce que certaines personnes montraient leur objet un peu différemment?

PARTIE 2

1. Restez assis dans le cercle et choisissez une autre personne pour commencer la prochaine partie. Demandez-lui d'imaginer et de faire semblant de ressentir de la tristesse. Il/elle/iel montrera cette sensation avec leur visage et leur corps tout en restant assis et silencieux. Une fois que la première personne a montré le sentiment, demandez-lui d'imaginer que le sentiment est sur un gros morceau de papier et de faire semblant qu'il/elle/iel le roule commençant par ses pieds et en roulant jusqu'au sommet de sa tête. Demandez à cette personne de prendre le rouleau de papier imaginaire et de le passer à la personne à sa droite. Maintenant,





ACTIVITÉ

cette personne peut dérouler le papier imaginaire et placer le sentiment sur eux-mêmes et montrer ce même sentiment à tout le monde dans le cercle de leur façon. Ensuite, demandez-leur d'enrouler le sentiment et de le passer à droite pour que la prochaine personne montre l'émotion. Continuez en silence jusqu'à ce que tout le monde ait essayé ce sentiment.

2. Ensuite...

- Essayez la colère
- Essayez l'inquiétude
- Essayez le bonheur

3. Discutez des questions suivantes :

- Quelles expressions faciales ont aidé à montrer les différentes émotions?
- Quels mouvements corporels ont aidé à montrer les différentes émotions?
- Tous les mouvements étaient-ils exactement les mêmes ou certaines personnes montraient-elles leurs émotions un peu différemment?

Même si nous éprouvons tous des émotions, elles peuvent ne pas être les mêmes d'une personne à l'autre. De plus, la façon dont nous exprimons ces émotions différentes peut quand même prendre un look similaire! Tout cela peut être bouleversant!

Bouleversant parfois ou non, nos corps montrent comment nous nous sentons ! Ils donnent des messages à ceux qui nous entourent, et ils essaient aussi de communiquer avec nous. Avez-vous déjà remarqué que vous avez serré les poings, ensuite réaliser que vous vous sentiez nerveux ou effrayé? Avez-vous déjà pleuré de frustration? Nos corps donnent automatiquement des indices à nos sentiments !

Tout comme nous pouvons recevoir des messages de nos corps, nous pouvons aussi envoyer des messages à nos corps aussi.

Quel message envoie-t-on lorsque nous pratiquons un moment de pleine conscience?

C'est une chance de se reposer et de se recentrer.

Quel message envoie-t-on lorsqu'on se réchauffe avant un match?

Il est temps de bouger !

Quel message envoie-t-on quand on danse librement ?

C'est l'occasion d'exprimer sa joie !





ACTIVITÉ

Les gens bougent leur corps pour se préparer à passer d'une humeur à une autre très souvent! Peut-être avez-vous vu une équipe de basket-ball se rassembler en groupe avant un match, puis soudainement l'équipe commence à sauter ensemble, chantant et criant puis soudainement l'équipe éclate sur le terrain, excité de jouer. Ou peut-être que vous avez vu un chanteur hors scène, rouler ses épaules, ou faire de grands mouvements avec son visage ou pratiquer des sons alors qu'il se prépare à sortir sur scène. Ces gens utilisent le mouvement de leur corps pour se préparer pour avoir l'énergie et l'émotion dont ils désirent pour la nouvelle tâche qui les attend.

Comment pourrais-tu utiliser cette information ?

Imaginez que vous vous sentez un peu déprimé et que vous vous retrouviez penché avec la tête qui pend. Premièrement, il est important de prendre quelques minutes pour ressentir ce sentiment et comprendre d'où il vient. Une fois que vous avez honoré ce sentiment en le reconnaissant, vous pourriez choisir d'essayer d'imaginer que vous enroulez cette émotion pour le mettre sur le côté. Ensuite, essayez de bouger votre corps pour exprimer l'émotion que vous préférez à ce moment-là. Vous pourriez mettre vos épaules en arrière, mettre votre menton vers le haut, prendre une profonde respiration et sourire. On espère que cela vous aidera à ressentir une émotion plus légère et plus heureuse.

Travailler à travers nos émotions, en particulier celles qui ne se sentent pas très bien ou qui sont particulièrement grandes, peut parfois nécessiter le soutien d'un ami ou d'un adulte de confiance. Si les sentiments sont plus grands et plus intenses, alors vous pouvez avoir besoin de s'asseoir avec eux un peu plus longtemps. Vous pouvez même avoir besoin de demander à quelqu'un un peu d'aide pour travailler à travers cette grande émotion avant que vous êtes pleinement capable de laisser aller.

Lorsque vous travaillez avec de grandes émotions et sentiments, vous pouvez trouver que votre corps a besoin de grands mouvements pour y passer ! Vous pouvez toujours essayer de faire une longue marche ou une course, essayer le Yoga Riant ou bouger avec un peu de Zumba ou danser vers une meilleure humeur.

Rappelez-vous que, que vous ayez besoin d'aide ou non, vous pouvez toujours commencer à vous sentir mieux en bougeant consciemment votre corps.

Vous pourriez être surpris de voir à quel point le mouvement affecte les émotions!

