

## Autoconnaissance

### Objectifs :

Apprendre à se connaître ☒ Comprendre pourquoi il est important de se connaître; de savoir qui l'on est

### Introduction

La danse du « je me sens »

Pour cette animation, un brin de folie sera nécessaire de la part des parents ou accompagnant. Une petite musique sera également bienvenue. L'idée est de faire une danse pour exprimer ses émotions. L'animateur montre les gestes de manière rythmée et les enfants le suivent en l'imitant.

- Premier geste : agiter les bras au-dessus de la tête en chantant : « wouhoo, je me sens super bien »

- Deuxième geste : frotter ses cheveux en chantant : « oui, je me sens bien »
- Troisième geste : tenir ses bras contre ses épaules comme si l'on se serrait dans ses bras tout en se balançant de droite à gauche : « je me sens bien, mais un peu fatigué »
- Quatrième geste : se frotter le ventre avec les deux mains : « je ne sais pas comment je me sens »
- Cinquième geste : accroupi, se frotter les genoux : « ça ne va pas trop » ☒ Sixième geste : en position fœtale, couché au sol en roulant sur le dos : « aaah, ça ne va pas du tout ! »

Une fois la danse terminée, demandez à chacun de fermer les yeux. À trois, tout le monde fait le geste qui correspond à son état d'esprit du moment. On ouvre alors les yeux pour regarder comment chacun se sent. Vous pouvez bien sûr changer les gestes, les paroles où rajouter d'autres émotions.



## Explications

Le parent trouvera une base à ses explications : « Quel est le moyen pratique le plus efficace pour s'améliorer dans cette vie et résister à l'entraînement du mal ? Un sage de l'antiquité vous l'a dit : connais-toi toi-même... »

Expliquez donc pourquoi il est si important d'apprendre à se connaître ; en quoi cela peut nous aider à être heureux et à aimer son prochain ?

Utilisez des exemples simples comme :

- celui qui ne craint aucune insulte car il sait que ce que l'on dit sur lui n'est pas vrai : il sait qui il est ;
- celui qui s'aime profondément car il connaît la somme incroyable des qualités dont il est porteur ; etc.

Comme toutes les leçons, plus vous arriverez à mettre en pratique les prescriptions que vous enseignez, plus il vous sera facile de les transmettre. Gardez les explications courtes, en les parsemant, par exemple, entre les jeux.



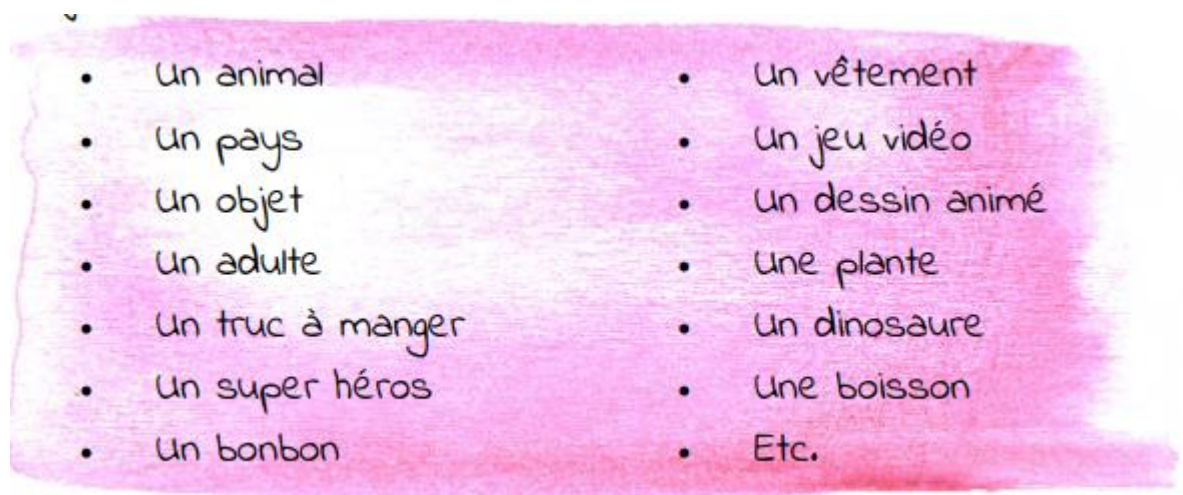
# Les jeux et les bricolages

Remarque : l'ensemble des jeux proposés ici sont probablement trop nombreux pour une séance d'une heure. Faites un choix si vous avez l'impression que vous ne saurez pas tout faire.

## Jeux de cartes : « si j'étais un... »

Ce jeu de cartes permet aux enfants de se découvrir en utilisant des métaphores de leur personnalité

Exemple : si j'étais un animal, je serais un koala. Pourquoi ? Parce que je suis très doux et trop mignon. Je serais un éléphant car je suis très grand. Je serais un poisson parce que je nage super bien. Créez donc un jeu de cartes en carton avec pour inscription « si j'étais » d'un côté et de l'autre :



Tour à tour, les enfants tirent une carte et doivent trouver ce qui leur correspondrait tout en expliquant pourquoi. Les animateurs peuvent aussi participer.

## La balle qui brûle

Disposés en cercle, les enfants se passent un ballon de baudruche comme s'il était brûlant : impossible de le tenir, mais s'il tombe, c'est perdu

Le premier qui lance la balle à son voisin (l'animateur) annonce la couleur : ton plat préféré. Les joueurs doivent dire, quand ils ont la balle en main, quel est leur plat préféré. Ils ne peuvent pas passer la balle tant qu'ils n'ont pas trouvé et si quelqu'un la garde plus de dix secondes, c'est perdu : on doit recommencer.

Une fois que le ballon revient dans les mains de l'animateur, celui-ci, après avoir répondu, propose un autre défi : un autre élément préféré des participants. Ta couleur préférée, ton jouet, ton film, ton animal favori, une odeur, ton meilleur ami...

Il est aussi possible d'utiliser les choses que l'on aime le moins. Le jeu continue tant que les enfants s'amuse. Une balle normale peut être utilisée, mais le jeu devient alors plus difficile.



## « Ceux qui »

Les enfants sont assis sur des chaises en cercle.

- Chacun à leur tour, les participants disent « ceux qui... » Exemple : ceux qui jouent au foot, ceux qui aiment la glace, ceux qui sont forts en math, ceux qui boudent souvent, ceux qui portent du bleu, etc. Les possibilités sont infinies.
- Chaque fois qu'une personne répond à la caractéristique annoncée, elle se lève et se rassied.
- Un joueur marque un point quand il n'y a que deux personnes qui se lèvent.

## Rugby de l'autoconnaissance

Le jeu se joue par équipe de deux : un bloqueur et un coureur Le rôle du coureur est d'atteindre un mur (ou un autre élément) qui se situe derrière le bloqueur. Ce dernier doit l'en empêcher. Mais le coureur a un avantage : il peut donner deux qualités et deux défauts qu'il possède. À chaque élément donné (qualité ou défaut), le bloqueur perd l'usage d'un membre (un bras ou une jambe) et ne peut plus l'utiliser pour arrêter le coureur. Ainsi, si le joueur donne deux qualités et un défaut, le bloqueur garde les deux bras dans le dos et saute à cloche-pied. Beaucoup plus facile de passer ! L'animateur veille à ce que les enfants trouvent les défauts ou les qualités. Il fait aussi attention pour que les enfants ne se blessent pas : ce n'est qu'un jeu.

## Faire son blason

Au moyen-âge, les nobles chevaliers possédaient tous des boucliers colorés avec des animaux et des dessins dessus. On appelle cela des armoiries.

Ces symboles représentaient les qualités et les caractéristiques de celui qui les portait. Un sanglier pour la force, un lion pour la majesté, des oiseaux pour la légèreté, le renard pour son intelligence, de l'eau pour celui qui habite près de la mer...

Il y avait aussi souvent une petite phrase ou quelques mots qui étaient importants. « Ma vie pour le roi », « Honneur, courage et dignité », « Pour la veuve et l'orphelin », etc. Les enfants vont donc créer leur propre blason sur du papier ou du carton.

L'animateur leur donne un blason vide à remplir (voir illustration) et il les aide à trouver les symboles qui leur correspondent. Plus que des choses qu'ils aiment, ce doit être des éléments qui leur ressemblent d'une manière ou d'une autre.

