

Activité proposée par Le groupe des Formateurs Académiques Bien-être de l'académie de Dijon.

Après le confinement.... Et si on s'accueillait ?

Nous voilà revenus dans nos établissements scolaires.... Mais comment reprendre ?

Voilà une petite activité qui permettra à chacun de se retrouver dans le groupe, de réaliser que ce qu'il ou elle a pu vivre pendant le confinement, d'autres dans sa classe ont pu le vivre aussi.

Public ciblé : tous âges.

Pour les plus petits il suffit d'adapter les questions.

Pour les adultes, on peut proposer de lever le bras.

En groupe classe, il est important que l'adulte participe lui aussi à l'activité.

Déroulement :

Chacun est assis sur sa chaise, les règles de distanciation sont parfaitement respectées.

L'animateur va poser des questions, sur la forme : Se lève qui...

Chaque enfant/adulte qui se reconnaîtra dans la question, se mettre alors debout.

Bien évidemment, tout le monde se rassoit avant la question suivante.

Propositions de questions :

Se lève qui n'a pas du tout aimé ce confinement.

Se lève qui a trouvé plutôt sympa ce confinement.

Se lève qui a eu peur du virus.

Se lève qui trouve que c'est difficile de respecter les règles de distance.

Se lève qui n'avait pas d'ordinateur pour travailler.

Se lève qui avait un mauvais réseau.

Se lève qui s'est plutôt bien débrouillé pour travailler à la maison.

Se lève qui a fait beaucoup de sport chez lui.

Se lève qui habite en maison à la campagne.

Se lève qui habite en appartement sans balcon ni jardin.

Se lève qui connaît quelqu'un qui a été malade du virus.

Se lève qui a perdu quelqu'un à cause de ce virus.

Se lève qui se sent en colère.

Se lève qui se sent triste.

Se lève qui est très heureux de revenir au collège (en classe, à l'école, au lycée, etc.)

Se lève qui s'en fiche de tout ça.

Se lève qui ne sait pas vraiment ce qu'il en pense.

Se lève qui pense avoir changé suite au confinement.

...

Liste non exhaustive.

On peut aussi, avec les plus jeunes, varier en alternant les « se lève qui » avec des « lève la jambe droite », ou « lève la main gauche », ou « pose sa main sur sa tête », etc.

Terminer par un petit échange de l'animateur sur l'importance de réaliser que nous avons tous pu vivre des choses similaires, et que c'est important de simplement s'accueillir soi même ainsi.