

Forme de jeu «Tester ses limites»

Video (<https://www.youtube.com/embed//SIPf0zYpkds>)

Durée

8 à 10 minutes

Matériel

2 bancs suédois, 1 matelas mou

Action

Deux bancs suédois sont installés en parallèle et basculés sur le côté, assises vers l'intérieur. Un matelas mou est ensuite posé par-dessus afin de créer un mince tunnel. Une personne passe alors dans ce tunnel. Dès qu'elle dit « stop », tout le monde s'arrête.

Variante

Les jeunes choisissent si une ou plusieurs personnes peuvent s'asseoir, marcher ou sautiller sur le matelas.

Favoriser les compétences psychosociales: Gestion du stress

Etape 1 – Observation (perception)

- En quoi avez-vous ressenti que votre corps était stressé ?
- Avez-vous eu le courage de dire « stop » lorsque vous en aviez assez ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Quels signaux d'alarme y a-t-il en cas de stress ?
- Comment avez-vous ressenti que vous aviez atteint votre limite ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Qu'est-ce qui vous stresse à l'école, au travail ou au quotidien et comment y réagissez-vous ?

- Imaginez que vous percevez des signaux d'alarme indiquant une situation de stress. Comment changer la situation et l'améliorer en votre faveur ?

Etape 4 – Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux gérer le stress. Le cas échéant, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

Etape 5 – Retour à l'étape 1

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>