

Les adolescents pratiquent leurs compétences d'écoute et de gestion du stress en écoutant des sons dans un environnement calme.



Aperçu de l'activité

But

Développer les compétences de prise de conscience et d'écoute, pour affronter le stress.

Objectifs

Les adolescents seront aptes à :

- ▶ Écouter et à se détendre tranquillement.
- ▶ Exprimer leurs pensées avec les autres.

Domaines de compétences

Gestion du stress et des émotions ; communication et expression.

Fonctionne bien pour

Les adolescents qui pourraient bénéficier du calme et du repos.

Phase

Se connaître soi-même.

Avant

Pas d'activités nécessaire avant celle-ci.

Après

Pas d'activités nécessaire après celle-ci.

Préparation

Aucune nécessaire..

1

Demandez aux adolescents de trouver un endroit confortable au sol, et s'y coucher avec les yeux fermés. Ils peuvent couvrir leurs yeux avec leurs mains ou avec un habit s'ils trouvent cela reposant.

2

||| L'animateur dit :

« Maintenant, nous allons nous entraîner à écouter et à nous souvenir. Premièrement, prenez une minute pour écouter les sons que vous entendez autour de vous. »
Donnez aux adolescents une minute pour se calmer et se détendre.

3

||| L'animateur dit :

« En écoutant, essayez de laisser votre respiration devenir lente et facile. Vous pourriez entendre votre propre respiration, ou même les battements de votre cœur. »

4

||| L'animateur dit :

« Maintenant je vais faire quelques sons. Essayez d'écouter et de vous souvenir de ce que vous avez entendu. »

Faites une phrase de cinq à six sons en utilisant vos mains, pieds, voix ou une autre partie de votre corps. Choisissez des sons qui ne sont pas trop forts ou surprenants. Un exemple de séquence pourrait être :

- ▶ Claquer des doigts trois fois.
- ▶ Taper des mains une fois.
- ▶ Claquer des doigts trois fois, encore une fois.
- ▶ Remuez un pied sur le sol, remuez l'autre pied sur le sol.
- ▶ Claquer quatre fois avec la langue.
- ▶ Siffler.

5

||| L'animateur dit :

« Maintenant nous allons répéter la séquence. » Répétez la séquence une ou deux fois.

6

||| L'animateur dit :

« N'ouvrez pas vos yeux, mais levez votre main, si vous pensez que vous vous souvenez de la séquence de sons. »
Demandez aux adolescents qui ont leur main levée de répéter la séquence de sons.

7

||| L'animateur dit :

« Maintenant faisons la séquence tous ensemble. » Répétez la séquence de sons avec le Cercle entier.

8

Faites une séquence plus longue, de huit à neuf sons pour le Cercle et répétez là au moins une fois. Demandez un volontaire d'essayer de s'en rappeler et de répéter la séquence.

9

Optionnel : demandez aux adolescents d'inventer une séquence de sons et encouragez le reste du Cercle à s'en rappeler et à répéter la séquence.

10

||| L'animateur dit :

« Maintenant, essayons à nouveau de juste écouter les sons autour de nous. » Attendez un moment en silence, alors que les adolescents écoutent calmement les sons qu'ils entendent.

Dites calmement : « Avant vous écoutiez juste une personne. Maintenant, essayez de voir si vous pouvez écouter de nombreux sons se produisant en même temps. » Attendez à nouveau en silence.

11

||| L'animateur dit :

« Ouvrez vos yeux doucement. Étirez vos bras au-dessus de votre tête et étirez vos pieds vers le bas. Asseyez-vous doucement. » Si certain adolescent se sont endormis, aidez-les à se réveiller, doucement.

12

Partage et acquis - discutez :

- ▶ Qu'entendez-vous ?
- ▶ Est-ce que ce sont des sons que vous entendez, que vous remarquez normalement ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- ▶ Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez essayé d'entendre plusieurs sons différents à la fois ? Avez-vous eu l'impression d'écouter les sons d'une seule personne ?

13

Expliquez :

En essayant de vous concentrer et d'entendre autant de sons possibles en même temps, cela peut renforcer votre capacité d'écoute et de concentration. Il peut aussi aider les adolescents, à se relaxer et à réduire leur stress.

A faire et à ne pas faire

- ✓ Donnez aux adolescents assez de temps pour se calmer au début de l'activité. Ils vont sûrement plaisanter ou rire au début alors qu'ils s'ajustent à se reposer en silence.
- ✓ Faites une séquence de sons plus courts si les adolescents trouvent cela difficile à s'en souvenir et à répéter, ou plus long s'ils trouvent cela facile.
- ✓ Utilisez le rythme ou la musique dans la séquence sonore.
- ✓ Laissez les adolescents s'endormir, car cela les aidera à se libérer d'un certain stress.
- ✗ Produire de forts sons.
- ✗ Gronder ou corriger les adolescents s'ils ont des difficultés à se souvenir de la séquence de sons.

Adaptation

Au lieu de sons, utilisez des mouvements. Demandez aux adolescents de s'asseoir calmement et montrer les étapes de mouvements avec les mains ou les bras.

Environnement

Espace à l'intérieur ou à l'extérieur. Calme.

Fournitures

Aucune nécessaire.

Improvisez

Cette activité, donne aux adolescents une opportunité de pratiquer la sensibilisation en utilisant leurs capacités auditives. Improvisez, en utilisant leur sens de la vue :

- ▶ Demandez aux adolescents, de faire un cadre rectangulaire en papier, ou faire un cadre en utilisant leurs bras. Ils devront se concentrer sur un point central, au centre de leur cadre avec leurs yeux, et explorer ce qu'ils peuvent voir sans déplacer leur attention.
- ▶ Discutez de comment, il semble différent de se concentrer sur un point particulier, plutôt que sur l'ensemble de leur champ de vision.
- ▶ Demandez aux adolescents d'essayer de dessiner ce qu'ils voient dans le cadre, ou de le recréer d'une autre manière.

Continuez

Répétez l'activité régulièrement, si les adolescents trouvent cela relaxant, et utilisez la deuxième partie (où les adolescents écoutent les sons autour d'eux), pour les aider à gérer leur stress.