

# Soigner son espace personnel

**Constats** Non respect fréquent de l'intimité de chacun.

**Besoins** Redonner de la place à l'intime, à l'espace personnel.

**Visée** S'entraîner à :

- Reconnaître les lieux, les moments, les activités, les personnes... qui font du bien.
- Soigner l'espace de la classe pour que chacun s'y sente bien.



## 3 activités au choix

*L'éveil à l'intériorité passe par la connaissance de soi. Il est la prise de conscience d'une vie intérieure qu'il est important de soigner. Si l'on est bien à l'intérieur de nous-mêmes, nous serons plus enclins à être bien avec les autres.*

**l' espace de ma bulle** Le conte fait découvrir aux enfants l'existence et la nécessité d'une bulle personnelle. C'est un espace intime qui permet de prendre du recul, de prendre soin de soi, d'apprendre à se connaître pour mieux vivre avec les autres .

**ce qui me fait du bien** À l'aide d'images, les enfants nomment ce qui fait du bien quand ça va mal. Ils repèrent et identifient ensuite ce qui les reconforte, ce qui les aide à aller mieux, ce qui les encourage.

**ma maison** Notre maison représente en partie notre être intérieur. Elle dit qui l'on est. En fabriquant et en décorant leur maison en miniature, les enfants parlent d'eux-mêmes et extériorisent leurs goûts.

**l'intériorité au quotidien** Le cahier de l'intériorité est un outil important dans le parcours d'éveil à l'intériorité. Il permet à l'enfant de rendre compte de son chemin et de venir y puiser ce qui fait sa vie intérieure : ses besoins, ses progrès, ses désirs, ses choix ou encore ce qui l'aide à grandir.

**prier** Dieu crée chacun unique et chacun a du prix aux yeux de Dieu. La prière est un temps pour reconnaître cette unicité et remercier Dieu de son amour infini.

### L'espace de ma bulle

5 à 15 min

Cycles  
2 et 3

#### Matériel :

- Le conte « Ma bulle ».

#### Déroulement

##### S'installer :

- Rassembler les enfants dans un coin propice à l'écoute et à l'échange. S'asseoir en cercle.
- Introduire : *Vivre avec les autres n'est pas toujours facile, chacun a besoin d'espace personnel pour être bien. Nous allons écouter l'histoire de Lulu, elle nous emmène dans sa bulle.*

##### S'entraîner :

- Lire le conte « Ma bulle »
- Échanger : *Que s'est-il passé dans l'histoire ? Que fait Lulu ? A quoi lui sert sa bulle ? Quand y va-t-elle ? Pourquoi a-t-elle besoin d'une bulle ? Que ressent-elle dans sa bulle ? À quoi ça sert une bulle ?*
- Inviter chacun à réfléchir en silence, pendant quelques instants, à sa propre bulle : *Et nous, quelle est notre bulle ? Qu'y fait-on ? Quand y va-t-on ? Qu'est-ce qu'elle nous apporte ?* Laisser chacun s'exprimer.

##### Se rassembler :

- Se rassembler dans un coin propice à la relecture et au partage (coin lecture, coin silence...).
- Conclure : *Le conte nous a fait prendre conscience que nous avons tous besoin d'une bulle. C'est notre espace personnel. Cette bulle a besoin d'être entretenue. Comment pourrait-on organiser l'espace de classe pour que chacun s'y sente bien ?*

### Au quotidien : mon cahier de l'intériorité

Avoir son propre cahier de l'intériorité permet à l'enfant de faire mémoire du chemin parcouru dans son éveil à l'intériorité. Il y inscrit ce qui fait sa vie intérieure. Ce cahier confidentiel est personnel mais peut également être un outil de dialogue où l'enfant, s'il le souhaite, communique ce qu'il vit, ce qu'il ressent.

**Le cahier** : décorer et personnaliser un cahier par élève.

# ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## CONTES

**Ma bulle** (Éveiller au jardin secret - Soigner son espace personnel - L'espace de ma bulle)

Sur une île lointaine, vivait Lulu. Lulu aimait courir sur le sable chaud, écouter le doux bruit des vagues, regarder l'horizon, loin, très loin.

Lulu avait plein d'amis : le soleil, il la réchauffait quand elle avait froid; l'eau, elle la chatouillait quand elle approchait ses pieds près des vagues; le grand arbre, elle venait s'appuyer contre lui. Lulu aimait être seule dans la nature, faire de longues promenades. Pourtant, elle n'était pas vraiment seule. Elle savait écouter le chant des oiseaux, regarder les gros nuages blancs qui avançaient lentement dans le ciel; elle riait devant la grenouille qui la regardait avec ses gros yeux ronds. Parfois, Lulu fermait les yeux. Elle entendait encore mieux le chant des oiseaux. Quand elle s'endormait le soir, elle se rappelait les gros yeux ronds de la grenouille, alors Lulu était bien et elle s'endormait en souriant.

Un jour, les parents de Lulu ont annoncé qu'il fallait quitter l'île pour aller travailler à Paris.

- Paris ! dit Lulu, qu'est-ce que c'est ?

En arrivant dans cette grande ville, Lulu est émerveillée :

- Paris, c'est formidable ! dit Lulu en découvrant la Tour Eiffel, les bateaux sur la Seine. Prendre le métro, c'est rigolo !

Pourtant, après quelques jours à Paris, Lulu n'était pas en forme : ses camarades de classe étaient gentils, c'est vrai, papa et maman s'occupaient bien d'elle. Ils l'emmenaient à l'école en métro ! Mais que de bruit ! Que de monde ! Que de paroles ! Que d'agitation autour d'elle !

Lulu ne savait plus où donner de la tête, elle n'avait plus de temps pour elle. Elle repensait au doux bruit des vagues, au soleil, au chant des oiseaux, à son arbre, à la grenouille qui la regardait avec ses gros yeux ronds ! Un jour qu'il y avait tellement de bruit autour d'elle, tellement d'enfants, tellement de cris, Lulu a cru que sa tête allait éclater. Trop, c'est trop !

Alors, Lulu a fermé les yeux, tout simplement. Et là, en fermant les yeux, elle a vu le soleil qui réchauffe. Elle a entendu le doux bruit des vagues. Elle s'est appuyée sur son arbre. Tout en fermant les yeux, elle a souri devant les gros yeux ronds de sa grenouille préférée !

Ses copines la secouent et lui disent :

- Mais qu'est-ce que tu fais Lulu, tu fermes les yeux et tu souris maintenant ?

Lulu ouvre les yeux toute surprise :

- Hein quoi ? Ah oui, euh ! J'étais dans ma bulle !

- Dans ta bulle ? Disent les autres étonnées !

- Bah oui ! Dans ma bulle, avec tout ce que j'aime bien, mon soleil, mon arbre, ma grenouille !

- Ta grenouille ?

- Oui dit-elle, en riant, celle qui me regarde avec ses gros yeux ronds !

En rentrant en classe, Lulu était prête à travailler. Quand la maîtresse a dit qu'il fallait se concentrer, pour bien écrire sur son cahier, Lulu a fermé les yeux. Oh, juste un petit instant, juste pour revoir dans sa tête un petit peu de son île. Puis elle a posé devant elle son cahier et elle s'est appliquée à bien écrire. En regardant bien, on pouvait apercevoir un petit sourire sur ses lèvres !

Maintenant, chaque fois qu'elle croit que sa tête va éclater, Lulu ferme les yeux, retourne dans sa bulle un petit moment; ça ne dure pas longtemps, mais elle se sent reposée, prête à bien travailler, à bien jouer avec ses copines sur la cour de récréation. Maintenant Lulu n'a plus peur du bruit, de l'agitation autour d'elle, de toutes ces paroles ...

Quand les enfants sont en train de crier, elle croit entendre... crôa, crôa !



# Soigner son espace personnel

## Ce qui me fait du bien

5 à 15 min

Tous les cycles

### Matériel :

- Apporter des images ou des photos représentant des activités qui font du bien (activités sportives, manuelles, créatives, artistiques...moments de détente, de plaisir...).

### Déroulement

#### S'installer :

- Se regrouper dans un lieu propice à l'écoute (coin lecture, coin silence) S'asseoir en cercle.
- Introduire : *quand nous sommes tristes, fatigués, en colère... nous avons besoin de faire des choses qui nous plaisent, qui nous changent les idées, qui nous redonnent le sourire, la « banane » ! Ensemble nous allons réfléchir à tout ce qui nous fait du bien.*

#### S'entraîner :

- Échanger : *Qu'est-ce que vous faites quand vous êtes tristes ? Malades ? Fatigués... ?*
- Montrer une par une les images ou photos.
- Échanger : *Que représente la photo ? Que se passe-t-il sur la photo ? Est-ce qu'il vous arrive de faire cela vous aussi ? Quand ? Qu'est-ce que ça vous apporte ? Que ressentez-vous ?*

#### Se rassembler :

- Inviter les enfants à écrire ou dessiner ce qui, pour eux, leur fait du bien (cahier de vie, cahier de l'intériorité).
- Conclure : *Ensemble, nous avons vu qu'il y avait plein de façons d'être bien. Nous avons aussi appris à mieux nous connaître et à savoir ce qui nous faisait du bien, rien qu'à nous. C'est important de repérer ce qui nous fait du bien. À partir de maintenant, nous saurons quoi faire quand ça ne va pas !*

## Ma maison

10 à 20 min

Tous les cycles

### Matériel :

- Fiche « ma maison en carton » et les matériaux pour en réaliser une par enfant.

### Déroulement :

#### S'installer :

- Se regrouper dans un lieu propice à l'activité
- Introduire : *Qu'y a-t-il dans votre chambre ? Aimez-vous être dans votre chambre ? Pourquoi ? Est-ce qu'il y a d'autres endroits où vous aimez aller pour vous reposer, pour être tranquille ? Quels sont les lieux où vous vous sentez bien ?* Laisser les enfants s'exprimer.

#### S'entraîner :

- À partir du modèle fabriquer et décorer personnellement une maison en carton.
- Inviter les enfants à écrire dedans ce qu'ils aiment dans leur maison, ce qui est important pour eux (*une personne, un objet...*) Laisser chacun exprimer aux autres leurs choix.

#### Se rassembler :

- Se rassembler dans un coin propice à la relecture et au partage (coin lecture, coin silence...)
- Conclure : *Cette maison que nous avons fabriquée et décorée dit qui nous sommes. Elle nous représente, elle exprime ce qui est important pour nous, pour que nous soyons bien. Nous pouvons la garder précieusement car elle nous rappellera ce qui compte dans notre vie.*



## Dieu m'a créé unique

Dans un lieu aménagé pour la prière (coin calme, bougie allumée...) s'installer confortablement.

Introduire : *Dieu a créé chaque personne unique et il aime chacun d'entre nous pour toujours.*

Commencer la prière en s'adressant à Dieu par un signe de croix *Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit, Amen.*

Laisser un temps de silence pour favoriser le dialogue personnel et intime de chacun avec Dieu.

Prier ensemble en reprenant, phrase par phrase cette parole que Dieu nous adresse : *« N'aie pas peur, Je t'appelle par ton nom, tu es mon enfant. Je suis avec toi pour toujours. Je suis ton Dieu. Oui, je tiens beaucoup à toi, tu es précieux et je t'aime »* (Is 41,1-4).

Conclure par un signe de croix *Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit, Amen.*

# ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## MODÈLES

**Ma maison en carton** (Éveiller au jardin secret - Soigner son espace personnel - Ma maison)

**Matériel** : carton souple, feuille Canson, matériaux de décoration.

**Réalisation** : découper le patron selon le gabarit ci-dessous ; décorer la maison, coller les bords entre eux.

**Gabarit** (échelle ½)

