



Le nuage des soucis

Objectif : Aider les enfants à décharger les petites inquiétudes liées à la reprise (peur de retourner à l'école, du travail, des copains...) pour retrouver légèreté et disponibilité mentale.

Public : 6- 12 ans

Durée : 10-15 minutes

Idee pour le matériel :

- feuille blanche
- crayon ou marqueur

Déroulement :

1) Guidez doucement votre enfant

Je vous propose de mettre une musique douce et relaxante en fond et de dire cette petite phrase : "Ferme un instant les yeux et pense à ton ciel intérieur. Est-ce qu'il y a un peu de soleil ? un petit nuage ? un gros nuage gris ? Aucune réponse n'est mauvaise. Prends le temps de t'écouter."

2) Créez le nuage

- Votre enfant dessine un ou plusieurs nuages selon si son ciel est un peu ou beaucoup nuageux.
- Dans le.s nuage.s, il écrit ou dessine ce qui le tracasse pour la reprise (ex : "Je ne sais plus mes tables", "J'ai peur d'être séparé de mon copain", "Je suis fatigué"). Aucune mauvaise réponse.

3) Transformez les nuages

- Autour ou à côté, votre enfant ajoute des rayons de soleil, des arcs-en-ciel ou du vent qui "emportent les soucis".
- Sur chaque rayon, il dessine des choses qui lui font du bien ou écrit une pensée positive : "Je suis fort.e", "J'ai déjà réussi plein de choses", "Je peux demander de l'aide",

4) Clôturez et ancrez

Prenez un moment pour regarder ces belles choses qui prennent plus de place que le stress et la tristesse. Ensuite dites ensemble cette affirmation :

"Mon ciel intérieur est plus clair maintenant. Les nuages passent toujours."