

## MÉTHODES DE TRAITEMENT – COLLABORATION :

### 05. BOUGEZ !



#### 05. BOUGEZ !

*Parfois, ce n'est pas une bonne idée de continuer à faire ce que vous faites : s'asseoir autour de la même table dans la même pièce, ou devant un ordinateur, vous renfermer sur vous-même au fil de vos recherches, débattre encore et encore du même problème ou tenter désespérément de produire une idée de la même manière.*

*C'est pourquoi vous devez faire une pause et quitter votre chaise et la table pour faire les choses d'une manière différente, en utilisant votre corps : vous pouvez aller marcher, courir de manière brève, mais intense, ou nourrir les canards du parc voisin ! Vous pouvez également mettre un peu de musique et faire des étirements ou danser.*

*Utilisez votre corps, libérez vos esprits et revivez votre énergie !*

**Supports nécessaires :** un peu d'espace à l'extérieur ou dans la salle de classe, le couloir ou un gymnase.

**Temps imparti :** 10–30 minutes.

#### Comment ?

- 1) Décidez du temps que vous souhaitez accorder à l'activité et de l'activité elle-même : ralentir et méditer, parler doucement, marcher, sauter, courir ou danser.
- 2) Soyez concentré et faites ce que vous avez décidé de faire, en maintenant l'équilibre entre le plaisir pris et le sérieux nécessaire pour réaliser l'activité !
- 3) Lorsque vous avez terminé, rassemblez le groupe et partagez vos pensées.
- 4) N'oubliez pas de faire ces pauses et de mettre vos corps en action de manière régulière !