

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 !