

TESTONS NOTRE ZONE DE CONFORT

Niveau : 2^e et 3^e cycle du primaire

Cette activité est conçue pour amener les jeunes à identifier leurs niveaux de confort de leur espace personnel.

Objectif

Permettre aux élèves de reconnaître et de désigner leur niveau de confort.

Matériel

Un grand local, gymnase ou cour extérieure.

Marche à suivre

Divisez votre groupe en deux. Placer les élèves face à face aux extrémités du local. Les élèves sont disposés de manière à avoir un partenaire en face d'eux, à l'autre extrémité. Demandez aux élèves d'un côté d'avancer jusqu'au moment où leur partenaire crie « STOP », indiquant que leur limite physique (bulle) est atteinte. Par la suite, on inverse les rôles et ce sont les élèves à l'autre extrémité qui doivent avancer.

Précisions additionnelles : Consultez les élèves et invitez-les à commenter à propos de la proximité de leur partenaire. Faites-les remarquer que tout le monde a un niveau de confort face à la proximité (bulle personnelle) différent. Par exemple, aurais-tu préféré que l'élève face à toi s'arrête plus tôt? Ou Es-tu confortable lorsque des gens entrent dans ta bulle?

Questions de réflexion:

- Comment vous êtes-vous sentis quand l'élève s'approchait de vous?
- Quelles sont les réactions dans notre corps lorsqu'une personne est trop près de nous ou nous touche alors qu'on ne le veut pas?
- Que doit-on faire avant de faire un câlin, embrasser ou prendre la main de l'autre?

