

# Des jeux pour accueillir la violence



**Quelques jeux pour permettre aux enfants ayant accumulé énervement, colère, agressivité etc. de se décharger et de se détendre ; pour débloquer la situation et rétablir la relation ; pour évacuer un trop plein d'énergie...**

## La bataille de papier

=> **But du jeu** : Un jeu qui permet aux enfants ayant accumulé énervement, colère, agressivité etc. de se décharger et de se détendre afin d'être capable de se retrouver, de se sentir mieux, de gérer leur agressivité pour pouvoir positivement interagir avec les autres et être réceptifs.

=> **Matériel nécessaire** : Pile de journaux, feutres, scotch tapissier.

=> **Jeu** Le groupe est invité à se scinder en deux équipes. Une ligne centrale, marquée au sol (au moyen du scotch de tapissier par exemple) sépare le camp des deux équipes. Chaque enfant reçoit un feutre et des journaux. Il est invité à dessiner ou inscrire sur le papier journal ce qui l'a énervé, mis en colère... aujourd'hui ou un autre jour. Puis mettre le journal en boule pour former une balle en papier. Au signal de l'animateur du jeu, la bataille de papier est ouverte et chaque équipe tire ses balles sur les partenaires du camp adverse, selon le mode défini par l'animateur (cf. : lancer ses balles en étant à genoux ou lancer avec les pieds seulement, ou lancer en arrière à travers les jambes etc...) Après quelques minutes arrêter la bataille. L'équipe gagnante est celle qui a le moins de papier dans son camp. Inviter ensuite à rassembler toutes les balles en papier, les scotcher ensemble avec du scotch de tapissier pour en former un grand ballon pour la paix. Poursuivre la rencontre avec le sujet du jour...

## Le hérisson en boule

Certains enfants n'arrivent pas à extérioriser leur colère ou leurs contrariétés. Ils se referment souvent complètement sur eux-mêmes ou boudent dans leur coin. Ils

sont comme un hérisson en boule : leur entourage n'arrive plus à entrer en contact avec eux et il n'y plus de communication. Situation difficile à vivre pour l'enfant comme pour son entourage.

=> **But du jeu** Trouver un chemin pour débloquer la situation et rétablir la relation. Se mettre dans la peau de l'autre : être dans la peau d'un hérisson en boule, être dans la peau de ceux qui côtoient l'hérisson en boule

=> **Le jeu** Le groupe d'enfants est invité à se subdiviser par paires. Dans chaque paire, un enfant accepte de jouer le rôle du « hérisson en boule », l'autre enfant étant celui qui doit entrer en relation avec le hérisson. Le hérisson en boule, intègre son rôle : il se rappelle une situation où il a été vexé, accusé injustement, où il s'est mis très en colère etc... et qui l'a conduit à adopter l'attitude d'un hérisson en boule. Prendre physiquement l'attitude du hérisson en boule (se recroqueviller tête rentrée entre les jambes, yeux fermés, bras qui recouvrent les oreilles etc...). L'autre enfant doit maintenant essayer de réussir à faire sortir le hérisson en boule de son isolement, de son enfermement, sans user de force ou de violence pour que le hérisson ait envie de s'ouvrir, de rire, de jouer. Il s'agit de trouver un geste décripant, des mots appropriés, une manière d'être et de faire créatifs pour réussir à entrer en contact avec le hérisson. Essayer de se représenter ce que j'apprécierais qu'on me fasse à moi si j'étais dans une pareille situation.

Après quelques minutes, intervertir les rôles. Terminer par un échange sur ce qui a été vécu :

- Que ressent-on lorsqu'on est un hérisson en boule ?
- Suis-je plutôt du genre hérisson en boule ou tout de suite réactif ?
- Qu'est-ce qui m'a permis de me détendre ?
- Qu'est-ce qui m'a crispé ou énervé ?
- Est-ce que tous ont éprouvé les mêmes sensations ou y a-t-il des sensibilités différentes à respecter ?

## **Le Lancement de la fusée**

Pour évacuer un trop plein d'énergie dans le groupe d'enfants.

=> **But** Petit jeu pour calmer un groupe surexcité et lui permettre de retrouver sa capacité d'écoute. Les enfants sont assis à une table ou devant un objet sur lequel ils peuvent frapper et produire du son (caisse, bidon renversé...)

=> **Jeu** L'animateur annonce aux enfants qu'ils auront à lancer leur fusée sur orbite. C'est l'animateur qui donne les instructions que les enfants doivent scrupuleusement suivre pour que la fusée réussisse son lancement !

=> **Instructions** Tambouriner sur la table avec 2 doigts : l'index et le majeur d'abord doucement puis en crescendo, de plus en plus fort. Tambouriner sur la table avec le plat de la main (ou frapper dans les mains) en crescendo et de plus en plus vite. Frapper des pieds en crescendo et de plus en plus vite. Bourdonner ou chantonner en crescendo. Synchroniser ensemble : plat de mains-frapper des pieds-bourdonner chantonner en crescendo et de plus en plus vite jusqu'à l'apogée ou l'on saute en l'air en poussant un grand cri de libération... La fusée a décollé ! Le bruit se fait plus lointain : se relâcher, respirer lentement, profondément et se rasseoir doucement : la fusée est sur orbite loin dans l'univers !

Crédit : Point KT