



## Départ

Waouh ! Tu vois un magnifique arc-en-ciel ! Comment est-il ? Chaque joueur ferme les yeux, l'imagine et partage ensuite son image et ses ressentis.

C'est quoi pour toi des « émotions » ?

Qu'est-ce qui te donne de la joie ? Chaque joueur répond.

Comment te sens-tu en ce moment ?

Imagine-toi apporter plein de joie autour de toi. Que fais-tu ?

Partage un de tes plus grands rêves.

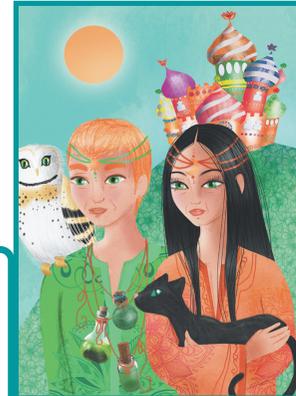


## Un parcours tout doux pour se faire du bien

Remercie pour...

De quoi es-tu fier/fière ?

Quel pouvoir magique aimerais-tu avoir ?



## Arrivée

Tu es arrivé.e chez les magiciens des émotions ! Ils ont un cadeau pour toi. Tire un petit message magique !

Imagine un lieu dans lequel tu te sens bien. Comment est-il ?

Auprès de qui peux-tu aller chercher du réconfort quand tu vis des émotions inconfortables ?

C'est quoi pour toi le « bonheur » ?

Peux-tu citer différentes émotions ? À quels moments les ressens-tu ?

À tour de rôle, chacun relève une de ses qualités.

Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu ?

Partage ce que tu aimes faire pour aider les autres.



Que fais-tu ou que pourrais-tu faire pour t'apaiser lorsque tu ressens de la colère ?

Qu'est-ce qui te permet de retrouver la joie quand tu es triste ?

Pourquoi est-il important d'apprendre à reconnaître ses émotions ?

Chaque joueur partage une peur, un obstacle, qu'il a réussi à surmonter.

Relève une qualité chez chacun des joueurs.

Un ami a peur de faire quelque chose qu'il n'a encore jamais fait. Peux-tu lui donner un conseil ?

Tu vois un champ avec de belles fleurs colorées. Chaque joueur imagine sa fleur, la dessine et invente son pouvoir magique.

Tous les joueurs font une minute de silence et observent avec leurs sens (les bruits, les sensations, les odeurs, leur respiration...). Partager ses ressentis.



# Graines de magie

pour des enfants épanouis

a créé

## Un parcours tout doux pour se faire du bien

À imprimer gratuitement sur [www.grainesdemagie.com](http://www.grainesdemagie.com)

### Matériel nécessaire

1. Le plateau de jeu
2. Autant de pions que de joueurs
3. Un dé
4. Les messages magiques découpés sous forme de cartes
5. Des feuilles et des crayons de couleurs

Les messages magiques, les pions et le dé sont sur une page annexe. Il suffit juste de les imprimer. Les pions peuvent être collés sur un petit caillou par exemple.

### But du jeu

- Le but du jeu n'est pas d'arriver le premier mais simplement de s'amuser et d'aller au coeur de ses émotions et ressentis au fil de petits défis proposés. Chacun à son rythme et en toute bienveillance. Tout le monde est "gagnant" !

### Déroulé du jeu

- Chaque joueur lance le dé à son tour et répond à la question de la case sur laquelle il est tombé. Parfois, le défi concerne tous les joueurs à la fois.
- Pour une classe, on peut utiliser un grand plateau A3 (à télécharger également sur le site) que l'on affiche au tableau et un aimant comme pion. Les enfants lancent le dé à tour de rôle, le pion avance et chaque case permet une discussion, une petite activité autour des émotions et des ressentis. Le jeu peut alors se faire en plusieurs fois.
- Il n'y a pas besoin d'avoir le nombre "pile" pour arriver sur la dernière case :-). Chaque joueur reçoit des magiciens, un message magique lorsqu'il arrive au bout du parcours. Il tire une carte au hasard.

Remarques :

- Ne jamais obliger un enfant à répondre à une question. Si l'enfant dit qu'il ne sait pas, l'adulte peut simplement partager un exemple concret pour lui-même. Souvent cela aide l'enfant à trouver ses propres réponses. Et si il n'en trouve pas, ne pas insister et simplement passer au prochain joueur.
- C'est un jeu et les réponses n'ont pas besoin d'être toujours rationnelles. Elles peuvent aussi sortir simplement de notre imagination, comme par exemple à la question : "Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu ?" Réponse de l'enfant : "J'aimerais transformer mon lit pour qu'il soit volant !" :-)
- Si vous tombez sur la même case plusieurs fois, sentez-vous libres de passer au prochain joueur sans refaire le défi.

**Le principal, c'est de s'amuser et d'avoir du plaisir !**

Ce plateau de jeu ne fait pas partie de la méthode pédagogique et matériel ludique *Graines de magie* mais les illustrations en sont tirées. Vous trouverez toutes les informations sur les formations "Graines de magie" en Suisse et le matériel complet sur [www.grainesdemagie.com](http://www.grainesdemagie.com)

### Nouveauté :

*Graines de magie* est désormais disponible en dehors de la Suisse grâce à la **formation en ligne**, à suivre à son propre rythme. Magnifique matériel inclus et envoyé chez vous !



## "messages magiques" à imprimer sur [www.grainesdemagie.com](http://www.grainesdemagie.com)

Tu peux être fier/fière de tout ce que tu sais faire, continue à avoir confiance en toi.

Tu es capable de dépasser tes peurs et tes doutes. Tu l'as déjà fait à plusieurs reprises !

Tu inspires les autres, fais confiance à tes idées !

Continue ! Avance un pas après l'autre avec confiance, tu vas toujours y arriver de cette manière !

Ose faire des choses que tu n'as jamais osé faire jusque là !

Tes idées sont uniques et précieuses, continue à les partager !

Tu as le droit d'être toi-même, c'est cela qui fait ta richesse.

Tu as tellement de choses intéressantes à partager, continue !

Tu es capable de réaliser de grandes choses, suis tes rêves !

Continue de rêver en grand, tu as tellement à apporter au monde.

Tu as le droit de faire des erreurs. Fais simplement chaque jour de ton mieux.

Il y a toujours des solutions, ne l'oublie pas.

Continue à avoir confiance en toi, tu as toutes les capacités.

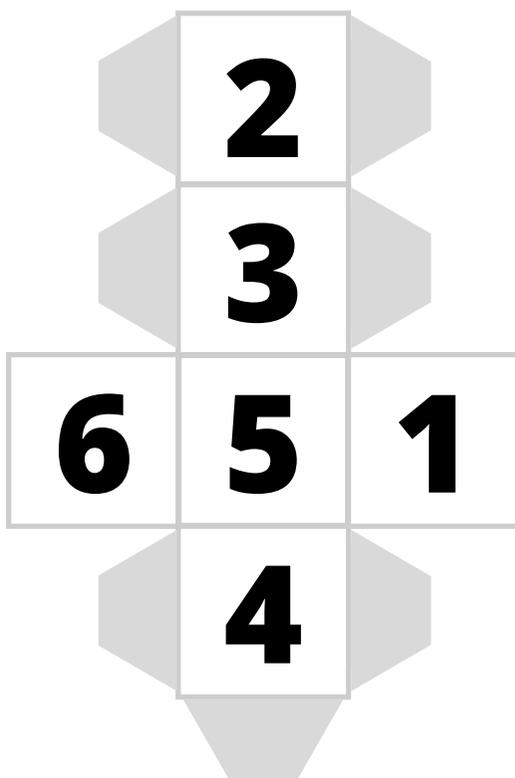
Tu es un rayon de soleil pour les autres, n'en doute pas.

Tu es un cadeau pour le monde, continue à croire en toi.

Tu as tellement de valeur, n'en doute pas.



## Jetons, dé et cartes vierges "messages magiques"



Je m'accepte tel(le) que je suis dans ce moment présent.

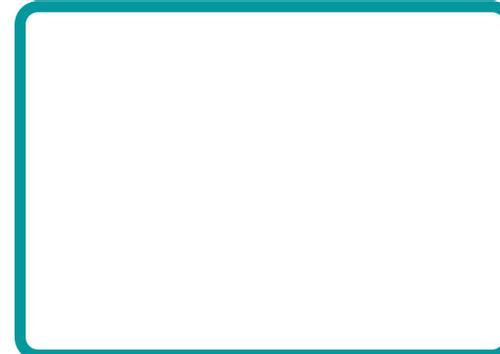
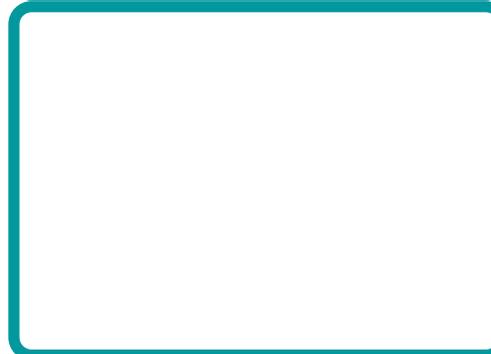
Ton avis a toujours de la valeur et est intéressant !

Tu as le droit de demander, recevoir, accepter, refuser.

C'est naturel de ressentir des émotions et il est important de les exprimer.

N'hésite pas à poser tes questions, elles sont toujours importantes.

Tu es capable et tu as un potentiel créatif infini.



**"messages magiques", cartes vierges**

