**Fiche Pédagogique La minute de retour à soi**

Cette pratique a besoin d’être régulière, devenir une habitude, un rite. Elle a besoin d'être exploitée sur un temps assez long, car beaucoup d'enfants ont du mal au départ à lâcher prise, à fermer les yeux car cette activité engendre une coupure avec le monde extérieur et ça peut représenter une grande insécurité pour l'enfant ! Pour certains cela peut être possible de suite. Ce n'est qu'en étant rassuré, dans un cadre de sécurité et de confiance, que l'enfant pourra commencer à lâcher et à se centrer sur lui.

1) Voici les phrases que l’animateur de ce temps, dit pour commencer la minute :

**Je m’installe confortablement.**

**Je libère mes mains.**

**Je suis en lien avec moi, avec rien, avec personne.**

2) Faire ensuite un petit dong de clochette et retourner un sablier de 1mn.

3) Choisir une consigne parmi celles ci-dessous suivant l’intention de l’adulte et le besoin du moment.

- Pour un temps de météo intérieure, la consigne sera : « Je cherche un mot qui dit comment je me sens, là, maintenant ». (ce qui suppose d'avoir travaillé au préalable sur le vocabulaire des émotions).

- Pour nourrir l’estime de soi, la consigne sera : « Je pense à quelque chose que j'ai fait et dont je peux être fier. »

- Pour s’apporter du réconfort, la consigne sera : « Je pense à quelqu’un avec qui j’aime bien être. »

- Pour se faire du bien, lâcher-prise et penser, rêver : « Je suis un animal et je vis » ou « je pars en voyage dans un lieu dont je rêve »

4) Quand le sablier de 1mn est terminé, refaire un dong.

5) Les enfants qui veulent partager leur ressenti peuvent le faire, ce n'est pas une obligation. Ce temps de partage rapide et sans débat, est important car il permet de développer l’écoute, la prise en compte de l’autre, a connexion, le lien …