

TU DILO : CHAMP MENTAL*

Introduction : Apprenez à gérer vos émotions dans des situations hors de votre contrôle afin d'assurer votre sécurité et d'augmenter les résultats positifs dans les situations futures.

Activités de bien-être et de résilience

Durée

15 minutes

Difficulté

Facile

Matériel

Ballons, rubans, marqueurs

*Cette activité a été créée dans le cadre de la poursuite de l'apprentissage lié au projet [Tu Dilo](#) Limitless.

Étape 1

- Les animateurs vont remettre un ballon à chaque participant et leur demander de penser à quelque chose qui leur plaît, qu'il s'agisse d'une situation, d'une activité ou d'une personne.

Étape 2

- Lorsque tout le monde aura reçu un ballon, les participants le gonfleront et inscriront ce qui leur plaît (sur le ballon).

Étape 3

- Ils seront divisés en deux groupes ; un groupe attachera le ballon à un lacet, à un nœud ou à un ruban à la cheville et devra le protéger, tandis que dans l'autre groupe, chacun essaiera de faire éclater le ballon de son vis-à-vis.

Étape 4

- L'exercice est ensuite répété en échangeant les rôles des groupes.

Étape 5

- Le groupe qui fait éclater tous les ballons dans le temps le plus court possible est le gagnant.

Étape 6

- Lorsque l'activité est terminée, conduisez une petite réflexion en demandant aux participants :
 - Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un dégrade ce que vous aimez le plus ?
 - Que ressentez-vous à ce sujet ?
 - Auriez-vous pu réagir différemment, et si oui, qu'auriez-vous changé ?

