

## L'ours malicieux

**But :** Apprendre à se maîtriser, à maîtriser ses émotions

**Âge :** À partir de 8 ans

**Durée :** 15 minutes

**Nombre de participants :** À partir de 5 et 10 au maximum

**Matériel :** Aucun



### PRÉPARATION :

Lorsque le meneur de jeu va expliquer le jeu aux participants, il insistera sur le fait que ce jeu requiert beaucoup de confiance et de respect des copains. Sont interdits : les chatouilles, les cris dans les oreilles et tout ce qui peut faire mal ou toucher à la dignité des personnes. Demander aux participants d'enlever les lunettes, les montres, les bracelets...

### DÉROULEMENT :

1/ Le meneur de jeu désigne un participant ou demande un volontaire. Il sera l'ours, il sort de la salle.

2/ Les autres, les bûcherons, travaillent ensemble dans la forêt. Soudain, un grognement d'ours se fait entendre, c'est l'ours qui est sur le point d'arriver.

3/ Afin d'échapper à l'ours, tous les bûcherons se jettent immédiatement à terre et simulent d'être morts pour ne pas être dévorés par l'ours.

4/ L'ours doit alors tenter de les ramener à la vie en les secouant doucement, en les touchant. Le moindre signe de vie trahit le bûcheron. Il se transforme alors en ours et sort de la salle avec son nouveau compagnon.

5/ Les ours partis, le meneur de jeu demande aux bûcherons de reprendre leur travail. Mais soudain, les cris des ours se font entendre, les bûcherons se jettent au sol, etc.

6/ Plus tu t'entraîneras et plus ce sera facile pour toi.

**ON COGITE, ON DISCUTE :** Ai-je réussi à gérer mes émotions et à rester calme un long moment sans rire, sourire ou bouger ?