

## Activités amusantes

 60 minutes

### Objectif

*Engager les participants dans des activités qui favorisent le repos créatif, leur permettant de recharger leur énergie mentale et de susciter l'inspiration par l'exploration ludique.*

## Matériel nécessaire

Fournitures d'art (peintures, pinceaux, papier)  
Matériel de bricolage (fil, perles, tissu)  
Tapis d'assise ou de relaxation confortables  
Musique de fond apaisante (facultatif)  
Liste de suggestions d'activités amusantes



## Description de l'outil

Cette session invite les participants à s'éloigner du travail structuré et à se plonger dans des activités ludiques et décontractées qui suscitent la joie et redonnent de l'énergie mentale. En explorant la créativité sans la pression d'un résultat parfait, les participants peuvent réduire leur stress, stimuler leur imagination et renouer avec leur curiosité naturelle. Les activités peuvent inclure la peinture, l'artisanat, la création musicale ou d'autres expériences pratiques privilégiant le processus au produit. L'atelier favorise une ambiance détendue où l'expérimentation, les erreurs et les approches non conventionnelles sont encouragées dans le cadre du parcours créatif.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

### 1 - INTRODUCTION (20 minutes)

Présenter le manuel

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

Focus sur le chapitre Repos Créatif

Présentez l'importance de pratiquer des activités amusantes en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

### 2 - Exploration d'activités ludiques (30 minutes) :

Invitez les participants à sélectionner une activité dans la liste fournie ou

- choisir leurs propres activités, comme peindre, bricoler ou jouer d'un instrument de musique.

Encouragez-les à s'immerger dans le activité sans se soucier du résultat, en se concentrant sur le plaisir et la détente qu'elle apporte.

Proposez de combiner de la musique ou des sons de la nature pour améliorer l'expérience.

Découvrez des conseils pour adopter un état d'esprit ludique dans les activités créatives



## Instructions

### 3 - Réflexion et jeu créatif (20 minutes) :

Laissez le temps aux participants de réfléchir à leur expérience en écrivant un journal, en dessinant ou en discutant avec un partenaire.

Encouragez-les à explorer toutes les idées ou perspectives qui ont émergé au cours de l'activité.

Si le temps le permet, invitez les participants à passer à une autre activité et à comparer les expériences.

### 4 - Partage et discussion en groupe (Facultatif, 15 minutes) :

Réunissez les participants pour une discussion de groupe afin de partager leurs expériences, leurs idées et les explosions créatives qu'ils ont rencontrées.

Discutez de la manière dont l'intégration du repos créatif dans les routines quotidiennes pourrait être bénéfique pour leur santé mentale et leur créativité.





## **Conseils pour adopter un état d'esprit ludique dans les activités créatives**

Libérer sa créativité implique souvent de s'éloigner des structures rigides et de savourer le plaisir de l'expérimentation. Voici quelques conseils pour aborder les activités créatives avec un esprit ludique, privilégiant le plaisir et l'exploration à la recherche de la perfection.

### **1. Fixez-vous une intention de jouer**

Commencez avec l'intention de vous amuser et d'explorer, plutôt que de créer quelque chose de parfait. Cet état d'esprit ouvre la voie à une expérience agréable et sans stress.

Mantra : Utilisez un mantra comme « jouer, explorer, créer » pour vous rappeler de vos intentions ludiques tout au long de l'activité.

### **2. Concentrez-vous sur le processus, pas sur le produit**

Laissez-vous absorber par le processus, en remarquant les couleurs, les textures et les sensations impliquées.

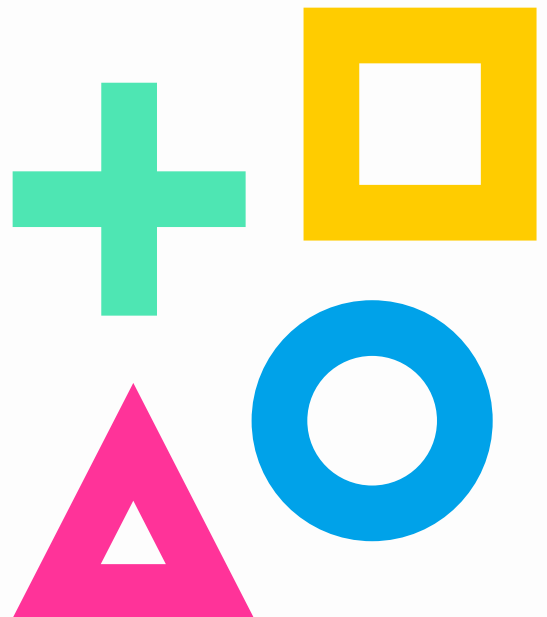
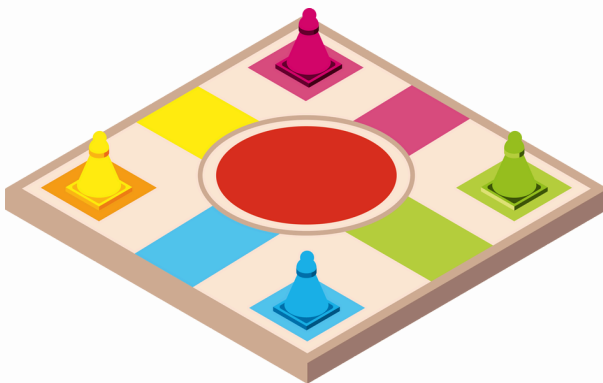
Attentes de publication : Oubliez les idées reçues sur le produit final. Chaque étape est précieuse, quel que soit le résultat.

### 3. Acceptez les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage

- Considérez les erreurs comme des opportunités d'apprentissage et de croissance plutôt que comme des échecs. Acceptez-les comme une étape naturelle du parcours créatif.
- Inspirez-vous de vos « erreurs » pour donner de nouvelles orientations à votre projet. Parfois, des changements imprévus mènent à des découvertes passionnantes.

### 4. Incorporer des éléments ludiques

- Expérimentez avec des outils ou des matériaux inhabituels, comme peindre avec les doigts ou faire de la musique avec des objets ménagers.
- Transformez l'activité en jeu. Fixez des défis ou imposez des contraintes amusantes, comme utiliser seulement trois couleurs ou fabriquer quelque chose en seulement cinq minutes.



## Questions de réflexion

- Quelle activité avez-vous choisie et pourquoi ?
- Comment vous êtes-vous senti en participant à cette activité ?

**En jouant, nous découvrons la liberté de créer sans peur, et dans cette liberté, nous trouvons le repos.**

- De nouvelles idées ou inspirations sont-elles apparues au cours de la séance ?

Comment pouvez-vous intégrer régulièrement le repos créatif dans votre vie ?





Site Internet du projet:  
<https://rest7.eu/>

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.