Bonjour, les poètes de mon cœur!

J'espère que vous allez bien, et vos familles aussi!

Comme vous, je ne bouge pas de ma maison, mais je continue à écrire des livres pour faire rigoler les enfants... Le dernier avec lequel je me suis bien amusée, c'est l'histoire d'un dauphin, en pleine crise d'ado : « Miguel Dauphin Rebelle ». Il a une bonne étoile qui l'empêche de faire trop de bêtises (elle s'appelle Simone, c'est une étoile de mer, aussi orange fluo qu'un gilet de sauvetage !)

J'espère que vous ne trouvez pas le temps trop long, je pense très fort à vous, et je vous envoie plein de bisous de grenouille confinouillée!

(J'habite la Dombes, la région de France préférée des grenouilles. Il y a des milliers d'étangs partout !)

Avec Cancan, on espère que vos copains et l'école ne vous manquent pas trop et que vous gardez le moral !

Petit message de notre cormoran adoré :

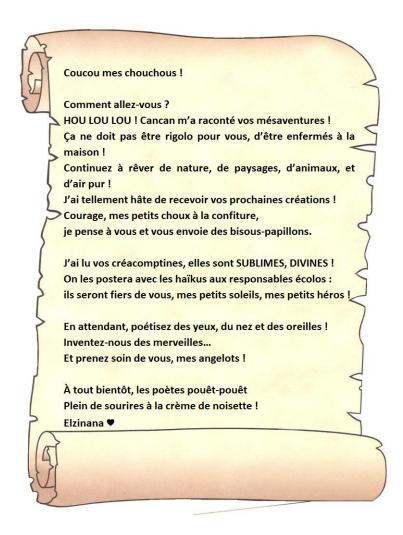


Il était tout fier de porter vos créacomptines à Elzinana, et devinez ce qui lui est arrivé en chemin ? Il a rencontré Kéola, une demoiselle aux ravissantes ailes ! C'est elle, à gauche, sur la photo !



Il est revenu chez moi ce matin et m'a présenté son oiselle. Elle a les yeux aussi bleus que lui et des plumes douces et luisantes... je trouve ça tellement merveilleux qu'ils soient amoureux !

Avant de s'envoler pour profiter du soleil printanier, ils m'ont confié un chouette message de notre amie lointaine, la pétillante Elzinana :



Il est trop mignon, son message d'amour!

Je sais que certains d'entre vous ont réalisé des enveloppes en classe (avant la fermeture des écoles) pour envoyer vos poèmes aux responsables des ministères en charge de l'écologie des pays qui participent à la BDL.

Ne vous inquiétez pas, vous pourrez me les faire parvenir jusqu'au mois de juillet! On ne va pas tout laisser tomber!

En attendant, je me suis dit que, comme vous ne pouviez pas écrire le prochain poème tous ensemble en classe, j'allais vous proposer un atelier « poético-écolo » à faire à la maison, en solo ou en famille!

Cette fois, vous allez pouvoir peindre, dessiner, coller!

Ça vous tente d'essayer ? Ainsi je pourrai ensuite demander à Cancan et Kéola d'emporter vos œuvres à Elzinana, qu'en pensez-vous ?

Amusez-vous bien! Je suis impatiente de découvrir ce que vous aurez écrit et dessiné! Pas de panique, rien ne presse, vos professeurs pourront m'envoyer vos créations jusqu'en été! Et pour vous détendre pendant ces moments un peu *speedouillants*, je vous ajoute un petit **BONUS RELAX** en fin de mission!



MISSION AUTOPORTRAIT NATURE

Voici tous les détails de votre mission :

- → Réalisez votre propre portrait. On appelle ceci un « autoportrait ». Votre autoportrait n'est pas forcément ressemblant : il peut représenter la manière dont vous vous voyez personnellement.
- → 2 consignes imposées pour cet autoportrait :
 - Votre autoportrait comporte au moins un élément « nature ».
- **2** Votre autoportrait n'occupe pas plus de **la moitié de la feuille** que vous utilisez. (L'autre moitié vous permettra **d'écrire** votre autoportrait nature.)
- → Votre autoportrait peut être une peinture, un dessin, un collage... ou les trois à la fois !

 <u>Par exemple</u>: vous pouvez dessiner les yeux, peindre les cheveux et les joues, découper dans un magazine des fruits/légumes/plantes pour figurer la bouche, le nez et les oreilles, puis les coller. Si vous avez un jardin, vous pouvez aussi utiliser/coller de vrais éléments « nature » : brindilles, brins d'herbe, feuilles, fleurs...)

Voici quelques exemples d'autoportraits « nature » réalisés par des enfants de votre âge :







→ Une fois votre autoportrait réalisé, vous pouvez passer à l'écriture, dans l'emplacement réservé à droite de votre dessin/peinture/collage.

→ Conseils pour l'écriture de votre « Autoportrait Nature » :

- 1. Faites un brouillon que vous recopierez ensuite à côté de votre autoportrait dessiné/peint/collé. Vous le recopierez avec votre plus jolie écriture! (Vous pouvez écrire avec un stylo ou un feutre de couleur.)
- 2. Donnez un titre à votre autoportrait. Ce peut être un titre très simple : « Autoportrait Nature de... ».
- 3. Commencez par VOS YEUX. Qu'est-ce que vous aimez voir dans la nature ? Regardez la nature par la fenêtre, sortez observer votre jardin... et si ce n'est pas possible parce que vous habitez en ville, fermez les yeux et imaginez cette nature que vous aimez. N'hésitez pas à confier vos émotions, à dire ce que vous ressentez devant ce spectacle de la nature.

Ensuite, vous pouvez noter, décrire, raconter :
« Je vois » (ou « je regarde », « j'observe », « j'admire »).....

Par exemple : « J'observe l'écureuil bondir sur une branche ; comme j'aimerais plonger mes mains dans sa fourrure rousse ! J'admire l'arbre immense qui m'apaise. Les tulipes

4. Poursuivez avec VOS OREILLES. **Qu'est-ce que vous aimez entendre dans la nature ?** Écoutez la nature par la fenêtre, sortez « entendre votre jardin »... et si ce n'est pas possible parce que vous habitez en ville, fermez les yeux et imaginez les bruits de cette nature que vous aimez.

s'ouvrent entre ses racines, elles ont les couleurs du printemps. »

N'hésitez pas à confier vos émotions, à dire ce que vous ressentez en écoutant ces sons. Ensuite, vous pouvez noter, décrire, raconter :

« J'écoute » (ou « j'entends »...).....

<u>Par exemple</u>: « J'écoute le vent souffler dans les feuillages, j'aime la musique de la nature. J'entends le merle siffler dès que le soleil se lève. Il me réveille et je trouve qu'il exagère : c'est encore trop tôt! »

- 5. Continuez l'écriture de votre autoportrait nature en vous concentrant sur VOTRE NEZ. Qu'est-ce que vous aimez sentir dans la nature ?
 - « Reniflez » la nature par la fenêtre, sortez « humer votre jardin »... et si ce n'est pas possible parce que vous habitez en ville, fermez les yeux et imaginez les parfums de cette nature que vous aimez.

N'hésitez pas à confiez vos émotions, à dire ce que vous ressentez en sentant ces odeurs. Ensuite, vous pouvez noter, décrire, raconter :

« Je sens » (ou « je hume », « je respire », « je flaire »...).....

<u>Par exemple</u>: « Je sens le parfum de l'herbe mouillée de rosée, celui de la terre humide et de l'écorce. Quand je respire l'odeur des jacinthes mauves, c'est comme si un millier de fleurs dansaient dans ma tête. »

6. Terminez l'écriture de votre autoportrait, en vous occupant de VOTRE BOUCHE. **Qu'est-ce que vous aimez goûter/manger dans la nature**, ou provenant de la nature ? Quels fruits, quels légumes, quelles céréales ? etc.

N'hésitez pas à confier vos émotions, à dire ce que vous ressentez lorsque vous dégustez ces bonnes choses !

Vous pouvez noter, décrire, raconter :

« Je mange » (ou « je croque », « je déguste », « je me régale »...).....

<u>Par exemple</u>: « Je savoure les radis croquants et la salade frisée. Mais ce que je préfère, c'est me régaler avec les premières cerises! J'adore leur saveur sucrée, je pourrais en manger toute la journée! »

7. Vous avez terminé, **BRAVO!** Mais si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter une petite phrase à la fin de votre autoportrait nature... Ce n'est pas obligé, c'est comme vous le sentez!

Moi, j'ajouterais bien, à mon autoportrait : « J'aime voir, entendre, respirer et goûter la nature. J'aime aussi la toucher. Sentir sous mes doigts la douceur d'un pétale ou la dentelle rêche du lichen. Effleurer les herbes hautes en marchant dans un champ. »

LE BONUS RELAX

Comme promis, un bonus pour se détendre, en solo ou en famille! Rien à voir avec l'écriture...
Nous vivons une période difficile, et nous pouvons être tendus à force d'être enfermés!
J'avais envie de vous proposer ces petits jeux de relaxation pour vous permettre de vivre des moments tranquilles, calmes, aussi ressourçants qu'une balade à la montagne!
Quand on est bien détendus, on apprend et on travaille plus facilement, on profite mille fois mieux de chaque chose et de ceux qui nous entourent.

Ces jeux ont été conçus pour une collection de livres que j'ai écrits pour les petits (*Les émotions de Moune*, Magnard Jeunesse). Ils existent aussi dans un manuel de jeux de relaxation que j'ai réalisé pour les 7-11 ans (*140 jeux de relaxation pour l'école et la maison*, Retz).

Au début de chacun de mes jeux, une psychologue a ajouté un petit conseil pour les adultes. En oui, les parents et les profs aussi ont besoin de se relaxer!

Vous verrez, on reste écolo, tous ces jeux sont en harmonie avec la nature!

Pour la version PDF, les jeux sont à partir de la page suivante!
(8 jeux, 4 pages)

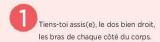
Le conseil aux parents, par Florence Millot

Fermez les yeux, inspirez et réfléchissez. Quelles pensées vous apaisent? Peut-être que au lieu de lutter contre l'agitation de votre enfant, vous pourriez courir, sauter ou danser avec lui l'espace d'un instant, pour mieux le ramener ensuite vers le calme? Maintenant, c'est à vous de jouer!

Le petit jeu relax

Le « petit-grand » vent

Ce jeu va t'aider à bien faire attention à ta respiration et à te concentrer.







Aujourd'hui, il y a du vent! Souffle tout doucement, comme si tu étais un petit vent qui caresse les feuilles dans les arbres. Bouge tes doigts pour chatouiller les feuilles.

Frrt, frrt, frrt...

16



Maintenant, tu deviens un vent moyen: tu souffles ni trop fort ni trop doux, et tu agites tes mains pour faire danser les feuilles sur le chemin.

Ffff, ffff, fffiou...

Voilà que tu deviens un très gros vent, presque un ouragan! Tu souffles très fort, comme une tempête, et tu fais de grands moulinets avec tes bras pour emporter les feuilles en tourbillon!



Froum, froum, froum!



Puis tu redeviens un vent moyen:
Ffff, ffff, fffflou...
et ensuite, un petit vent:
Frrt, frrt...
Tout doux, tout doux.

17

Le conseil aux parents, par Florence Millot

Et vous? Quelles activités vous aident à vous concentrer? Imaginez-vous assis(e) à une table, faisant de la poterie et malaxant de la terre fraîche. Imaginez que ce calme et ce plaisir se diffusent dans toute la maison. Observez comment vos enfants réagissent. Quel moment de bonheur! Maintenant, c'est à vous de jouer!

Le petit jeu relax

La petite feuille s'endort

Ce jeu va t'aider à trouver le calme, à te détendre et à te concentrer.



Tu es à genoux, assis(e) sur tes talons, le dos bien droit et les mains de chaque côté du corps.





Imagine que tu es une petite feuille sur une branche. En restant assis(e) sur tes talons, tu t'étires en levant les bras et tu te balances doucement. Quand vient la nuit, la petite feuille se repose. Baisse lentement tes bras en soufflant.



Puis la petite feuille se replie.
Pose le front contre le sol,
en allongeant tes bras vers
l'arrière, le long de
chaque jambe.



Détends tes muscles, ton dos, ta nuque (ton cou) et tes épaules. Respire très lentement et calmement, en imaginant comme tout est calme autour de toi sur l'arbre.



Le conseil aux parents, par Florence Millot

Et vous? Vous sentez-vous aussi en colère? Fermez les yeux, inspirez bien et dites-vous que la colère de votre enfant n'a rien à voir avec vous. Il ne cherche pas à vous nuire, il demande juste à être guidé. Maintenant, c'est à vous de jouer!

Le petit jeu relax

Le grand OUF!

Ce jeu va t'aider à te débarrasser de l'excitation qui fatigue ton corps et ta tête. Tu vas te sentir en pleine forme!

Mets-toi debout, les pieds bien à plat sur le sol. Respire doucement. Par terre, devant toi, imagine un énorme sac, très lourd. Ce sac est rempli de ton excitation, de ton chagrin, de ta colère, de tout ce qui t'énerve.





Penche-toi doucement en avant, en soufflant l'air avec ta bouche. Ramasse ton sac d'énervement avec les mains et monte-le doucement jusqu'aux épaules. Prends de l'air avec ton nez.

Ho hisse!





Pose ton énorme sac d'énervement sur tes épaules. Souffle l'air bien fort avec ta bouche.

OUCh! Il est lourd!



par terre en criant: OUF!

Souffle un bon coup et redresse-toi lentement. Si tu en as envie, tu peux recommencer!



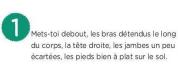
Le conseil aux parents, par Florence Millot

Et vous ? Comment trouvez-vous le calme ? Si vous fermez les yeux et inspirez profondément, le calme peu à peu s'installe. Et plus vous vous sentez ancré(e) comme un arbre centenaire, plus vous êtes capable d'affronter la vie. Maintenant, c'est à vous de jouer!

Le petit jeu relax

L'arbre se balance

Ce jeu tout calme va te bercer, comme quand tu étais un bébé dans le ventre de ta maman.







Balance-toi doucement, d'un pied sur l'autre, en levant seulement les talons. Tes orteils ne bougent pas, comme les racines d'un arbre dans la terre. Continue à te balancer lentement de gauche à droite, de droite à gauche, comme si tu te berçais.





Respire calmement et, si tu veux, ferme les yeux. Sens-tu comme tout est tranquille en toi?





Le conseil aux parents, par Florence Millot

Et vous? Comment faites-vous pour être gentil(le)?
Fermez les yeux et imaginez que vous donnez à votre enfant
une heure de votre temps avec votre cœur, sans rien attendre en
retour. Vous êtes pleinement avec lui et le prenez tel qu'il est, ni
spécialement gentil ni spécialement poli. C'est dans cet esprit
d'ouverture, sans jugement, que vous exprimerez le plus de
gentillesse. Maintenant, c'est à vous de jouer!

Souffle sur tes doigts, pour les chatouiller avec un vent chaud.

Fff, fff, fff...



Le petit jeu relax

Le jeu des câlins

Ce jeu tout doux va te faire du bien et te permettre d'être gentil (le) avec toi-même.



















Enlace-toi, en entourant tes épaules avec tes bras. Balance-toi tranquillement en arrière, en avant, et sur les côtés, pour te bercer. C'est comme un petit câlin!

Le conseil aux parents, par Florence Millot

Et vous? Comment contrôlez-vous les élans de méchanceté?
Fermez les yeux et dites-vous cette petite formule magique:
«Personne n'est vraiment méchant, il n'y a que des personnes qui souffrent
L'autre peut dire ce qu'il veut sur moi, moi, je sais qui je suis!»
Cela formera une sorte de bouclier protecteur dans votre tête.
Maintenant, c'est à vous de jouer!

Le petit jeu relax

Le parapluie

Ce jeu va t'aider à te défendre contre la méchanceté en faisant venir le calme dans ta tête.



Tiens-toi debout, les jambes un peu écartées Respire doucement.



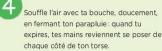


Pose tes mains à plat, de chaque côté de ton torse (au-dessus de ta taille.) Imagine que tes mains et tes bras sont les baleines d'un parapluie.

Prends l'air avec ton nez, lentement, en ouvrant ton parapluie: quand tu inspires, tes mains et tes bras se lèvent de chaque côté de ton corps, comme un parapluie ouvert.

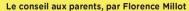








Recommence (trois fois) à inspirer et expirer lentement, en ouvrant et en fermant ton parapluie. Sens comme tu es fort(e)!



Et vous? Qu'est-ce qui vous fait du bien quand vous êtes triste?
Parfois, il suffit de se dire quelques paroles bienveillantes à soi-même,
comme si un ami rassurant et chaleureux s'adressait à vous: « Ça va aller
maintenant, tout ira bien.» De s'adresser ces simples mots peut faire s'envoler
le voile de tristesse. Vous êtes prêt(e) pour accueillir le chagrin
de votre enfant. Maintenant, c'est à vous de jouer!

Le petit jeu relax

Les joues-ballons

Ce jeu va t'aider à te détendre en soufflant et en t'amusant!







Prends de l'air avec tes narines, en gardant la bouche fermée. Sens-tu l'air entrer dans ta poitrine?





Dégonfle lentement tes joues en soufflant l'air avec ta bouche.
Tu peux même faire du bruit!

Si tu en as envie, tu peux recommencer!



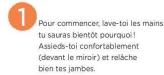
Le conseil aux parents, par Florence Millot

Et vous? Qu'est-ce qui vous remplit de joie? Sans doute de voir votre enfant courir vers vous pour vous serrer dans ses bras et vous chuchoter à l'oreille qu'il vous aime. C'est une belle image qui remplit de bonheur. Maintenant, c'est à vous de jouer!

Le petit jeu relax

Les petites grimaces

Avec ce jeu, tu vas détendre ton visage et imaginer plein de grimaces pour rigoler. Tu peux t'installer devant un miroir pour te regarder!





Pour ta première grimace, plisse ton front, fronce tes sourcils et ton nez, tords ta bouche. Puis relâche tout ton visage d'un coup!

Fais la grimace du gros crapaud qui ouvre des yeux ronds et gonfle ses joues d'air!







Et maintenant, trouve une grimace rien qu'à toi!

