

Les jeux de TappingJoe



Jeux énergétiques / jeux de relaxation



1. La ronde EFT (tapoter points acupuncture) de début de journée
2. La ronde EFT adaptée à chaque émotion (chanson de Yves Guenoux chez Caroline Burel)
3. Le jeu du peigne (traction de la couronne, doigts en peigne pour masser la tête : le front, le sommet du crâne, l'arrière du crâne))
4. Le jeu de la fermeture éclair (remonter ses mains de l'entrejambe au menton en inspirant et « fermer » en expirant X 3)
5. Le jeu des fourmis (détente de tout le corps par tapotements partout)
6. Le jeu des bougies (souffler sec/ long sur les 5 doigts)
7. Le chocolat chaud (souffler sur mains en bol)
8. La marche rapide et le crawl croisé (marche rapide sur place, genoux hauts et bras opposé balancé + idem en posant main sur genou opposé)
9. Le jeu de la plume (s'échanger un petit morceau de plume par le souffle)
10. Le jeu du karaté (la boule de papier émotions à froisser et jeter au loin) - version virtuelle avec les doigts en cage et mimer froisser et jeter
11. Les bracelets : massage des bras comme si on remontait un bracelet qui serre, du poignet à l'épaule, puis le redescendre. Version pour les doigts : « enfiler des bagues qui serrent », puis les enlever.
12. Poum Tchak (percus corporelles mains contre mains, 2 par 2 : poum : frapper ses 2 mains, Tchak : frapper ses mains dans celles de son partenaire)
13. Brain Gym avec la chanson *Bonjour tout va bien*
14. Le jeu du dessin dans la main (dessiner des formes géométriques dans la paume du voisin)
15. Le jeu du nez qui rit (on me touche le nez : je ris, on me retouche le nez : je ne ris plus) pour retrouver le sourire
16. Le lavage-auto (jeu de coopération à 4 : à la station de lavage, 1 est la voiture, 2 est le laveur, 3 est le rinceur, 4 est le sécheur. Chatouilles non autorisées) pour

17. Le jeu du tout pareil (imiter l'autre en tout point pour rétablir le contact avec un enfant en retrait ou qui nous rejette)
18. La ronde des mercis (je dis merci à quelqu'un ou pour quelque chose qui s'est passé aujourd'hui)
19. Le jeu de la pluie : on fait courir le bout de ses doigts dans le dos d'un camarade : de haut en bas, jusqu'aux pieds, plus ou moins fort.
20. La gomme à effacer : frotter le dos de quelqu'un avec la paume de la main, de haut en bas. Frotter des épaules aux mains.
21. Les mains câlins : on pose ses mains sur les épaules d'un camarade. On les laisse appuyées le temps de 3 respirations, on change ensuite d'endroit.
22. Le jeu de chacun son tour : chacun son tour, on prend un élément de jeu de construction pour compléter le château commencé par les camarades
23. La respiration du grand singe gris : inspirer mains tambourinant contre son torse. Expirer en repoussant ses mains devant soi.
24. Massage des paumes : le pouce fait une pression dans la paume de la main, relâcher, et recommencer plusieurs fois. Avec l'index et le majeur, frotter l'intérieur de la paume. Changer de main.
25. Le petit train de la respiration : inspirer, souffler par saccades comme un vieux train. Souffler lentement puis de plus en plus vite, comme un train qui démarre. Souffler lentement et longuement, en plusieurs fois
26. Bisous des doigts : Coudes posés sur la table, dos droit, mains aux doigts joints, yeux fermés, respirer calmement (inspirer par le nez, expirer par la bouche). Au bout de qq respirations, exercer une petite pression sur les doigts et relâcher : les doigts se font des bisous. Idem avec mains un peu écartées : les doigts ne se touchent pas à l'inspir puis se rejoignent à l'expir.
27. Le petit balai magique : exercer une pression du pouce sur la ligne plexus gorge de son torse : remonter à petits pas. Recommencer en frottant plusieurs fois à toute vitesse sur cette ligne. Puis frotter ses paumes sur tout son torse comme si on enlevait des miettes.

28. Les lunettes : dessiner un signe « infini » sur un tableau et le suivre des yeux. Ou suivre le signe infini tracé en l'air par son pouce ou un petit dessin au bout d'un crayon.
29. Jeu de l'abeille : assis, dos droit, paumes de mains sur les genoux, yeux fermés, imaginer qu'on est une petite abeille au soleil. Bouche fermée, faire des « mmmmmmm » qui font vibrer les joues, la gorge et les lèvres. L'abeille se pose sur une fleur et tangue au vent : se balancer.
30. Le palming et l'essuie-glace : frotter ses paumes de main l'une contre l'autre. Les poser sur ses joues, de chaque côté de son nez. Déplacer ses joues en écartant ses mains vers les oreilles puis le nez, mais sans décoller des joues. Idem sur le front. Frotter à nouveau ses paumes de mains et les placer sur ses yeux comme des petits volets, sans appuyer. Garder les yeux fermés un petit moment.
31. Le jeu du paresseux, l'ami de Toko le toucan : tout faire avec beaucoup de lenteur, se lever, attraper un objet, marcher...
32. Le jeu de la chouette : Poser sa main droite entre l'épaule gauche et le cou pour maintenir le trapèze. Tourner sa tête vers la gauche et revenir pour regarder devant soi. Faire 4 allers-retours. Pencher la tête regard vers le sol et remonter sa tête pour regarder devant soi. Faire 4 allers-retours. Inverser : main gauche sur trapèze droit.
33. Les crayonnages en miroir : il s'agit de faire semblant de dessiner vers le sol, vers le plafond, sur un mur pour le décorer de lignes, de vagues, de spirales, de points... mais en faisant les gestes avec les 2 mains en même temps, en miroir.
34. La gym des doigts de Célia Cheynel.
35. La respiration des mains : inspirer en remontant du doigt le pouce de la main opposée, expirer en redescendant. Idem à chaque doigt.
36. Respiration en carré : inspirer sur 3, 4 ou 5 temps en remontant le côté d'un carré imaginaire (ou dessiné au tableau), retenir son souffle en suivant le côté du haut, expirer en redescendant le 3^{ème} côté, retenir son souffle sur le dernier côté. Et recommencer.