

C2* – Savoir être en Pleine Conscience¹

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. accueillir son expérience présente (externe et interne) avec bienveillance ;
2. porter volontairement son attention sur l'instant présent lors d'activités formelles ;
3. porter volontairement son attention sur l'instant présent tout au long de la journée.

* Fiche préalable à toutes les autres fiches.

* Fiche à articuler avec la fiche E4.



¹ Fiche réalisée avec le concours du « Manuel de l'animateur de l'atelier de gestion émotionnelle par la pleine conscience pour les enfants » de Lahaye, Deplus, Busana (2013)

I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

1. Savoir être en Pleine Conscience... c'est porter volontairement son attention sur l'expérience présente, avec une attitude d'accueil. Il s'agit donc de diriger notre attention d'une manière particulière, qui diffère de notre façon habituelle de fonctionner.

a. L'attention est dirigée vers l'expérience présente

L'expérience vécue sur l'instant présent peut être soit externe (le monde extérieur) soit interne (le monde intérieur ou intrapsychique).

- L'expérience présente externe

Etre en pleine conscience c'est être attentif et conscient à ce qui se passe autour de soi, ici et maintenant. Par nos 5 sens (audition, vision, olfaction/odorat, touché, goût), nous pouvons percevoir l'expérience présente externe.

- L'expérience présente interne

Etre en pleine conscience c'est être attentif et conscient à ce qui se passe à l'intérieur de soi, ici et maintenant. En tournant notre attention en soi, nous pouvons percevoir nos 5 états internes : nos cognitions (pensées), nos émotions, nos volitions (envies/besoins), nos sensations corporelles, nos impressions globales. Nous pouvons aussi porter notre attention sur notre respiration, comme un point d'ancrage qui nous aide à être totalement dans l'instant présent.

b. L'attention est dirigée avec une attitude d'accueil

L'expérience présente interne et/ou externe est accueillie sans porter de jugement. Nous percevons ce qui est, ici et maintenant, sans chercher à analyser, interpréter ou modifier. Même si nous sommes concernés par la situation, nous adoptons l'attitude d'un observateur « neutre », ouvert et bienveillant.

c. L'attention est dirigée de façon intentionnelle

Nous portons une attention consciente à l'expérience présente. Nous faisons le choix de ne pas fonctionner en « pilote automatique » où ce sont nos pensées, nos comportements routiniers qui nous guident. Nous ne nous laissons pas absorber par notre expérience, nos émotions et nos réactions. Nous dirigeons volontairement notre attention et avons conscience de notre expérience présente.

2. Savoir être en Pleine Conscience... c'est porter volontairement son attention sur l'expérience présente, avec une attitude d'accueil, **au cours d'exercices spécifiques (activités formelles) et tout au long de la journée (activités informelles).**

a. Les activités formelles de Pleine Conscience

Ces exercices visent à entraîner notre capacité à être en Pleine Conscience. Il s'agit de techniques psychocorporelles (voir fiche E4).

On peut distinguer 4 types d'exercices de Pleine Conscience :

-la méditation assise : en étant assis (si possible, par terre, sur un coussin, dans une position droite et digne), il s'agit de porter son attention sur l'expérience présente (externe ou interne) pendant plusieurs minutes (minimum 10-15 mn).

-l'espace de respiration : n'importe où, il s'agit de porter son attention sur sa respiration pendant quelques minutes (2-3 minutes environ), (minimum 5 respirations).

-le balayage corporel (*bodyscan*) : en position allongé, il s'agit de porter attention à ses sensations corporelles en parcourant toutes les parties de son corps.

-la méditation en mouvement : au cours d'exercices corporels (étirements, mouvements de yoga, marche...), il s'agit de porter attention à ses sensations corporelles pendant que son corps est en mouvement.

b. Les activités informelles

Il s'agit d'effectuer ses activités quotidiennes en Pleine Conscience. Nous pourrions ainsi porter une attention consciente tout au long de la journée, notamment :

-lors du réveil et du coucher

-lors des moments de transition : avant de manger, avant de monter dans la voiture, avant de commencer une nouvelle activité,...

-lors d'activités généralement effectuées en « pilote automatique » : se laver les dents, prendre sa douche, manger...

-lors de moments de « stress » : avant/pendant un examen, pendant/après une dispute, pendant un moment de fatigue...

-lors de moments de « plaisir » : en écoutant de la musique, en prenant un jus de fruit, en regardant un beau paysage, en promenant son chien, en courant...

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Savoir être en Pleine Conscience est une compétence essentielle qui influence directement les autres CPS. Elle peut donc être considérée comme une compétence préalable à la mise en œuvre des compétences émotionnelles et sociales ainsi que des autres compétences cognitives.

Savoir être en pleine conscience modifie notre attention et notre perception ; ce qui, en conséquence, modifie notre rapport à notre expérience (interne et externe). En pleine conscience, nous ne sommes plus absorbés par nos pensées, ni envahis par nos émotions ou en réaction face à ce qui se passe. La Pleine Conscience apporte une certaine distanciation face à l'expérience ; elle génère ainsi un apaisement, apporte une meilleure perception des choses et permet de faire des choix « éclairés ».

Savoir être en Pleine Conscience réduit l'impulsivité. L'attention consciente permet d'augmenter le contrôle comportemental. L'observation de son expérience entraîne une mise à distance qui permet de ne plus être emporté. Par la conscience de son expérience, ce n'est plus l'expérience qui (ré)agit mais c'est la personne qui perçoit et décide de ses actes.

Savoir être en Pleine Conscience facilite l'accueil des émotions et la régulation émotionnelle. L'attitude « neutre », ouverte et bienveillante permet d'accéder et de percevoir l'expérience émotionnelle présente. La régulation émotionnelle est ensuite facilitée (voir fiche E4).

Savoir être en Pleine Conscience permet d'avoir une meilleure relation à soi, une meilleure estime de soi. L'accueil de ses expériences et de ses émotions (positives comme négatives) modifie notre rapport à soi. Nous ne sommes plus dans le refus, l'opposition et l'évitement, mais dans l'acceptation de ce que nous ressentons. Les tensions et conflits à l'intérieur de soi diminuent ; ils laissent place à plus d'apaisement, de bienveillance et de compassion.

Savoir être en Pleine Conscience permet d'augmenter l'attention et la concentration. En développant notre attention à l'instant présent, nous augmentons notre capacité de concentration et de travail. Cette attitude d'ouverture à l'instant présent facilite aussi la prise de décision et la créativité. Ainsi, tous les apprentissages peuvent être favorisés par la Pleine Conscience.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

⇔ Point 1

Jeux de concentration

- ✓ Porter volontairement son attention sur l'expérience présente
- ✓ Développer sa concentration

Matériel pour l'activité : selon les activités choisies : verre d'eau, foulards, objets, livres, cuillères à soupe, balles...

A travers différentes activités ludiques, les enfants portent toute leur attention sur l'instant présent. Il s'agit de travailler leur capacité à diriger volontairement leur attention et à développer leur concentration.

1. Verre d'eau : les enfants (en cercle, en silence) se passent chacun leur tour un verre d'eau sans renverser.
L'exercice est de plus en plus difficile : verre d'eau à moitié plein, totalement plein, dans le noir (lumières éteintes ou yeux bandés).
2. Objet et livre : donner à chaque enfant un livre et un objet. Inviter les enfants à mettre l'objet sur le livre et à marcher (en silence) dans toute la salle sans renverser l'objet et sans toucher les autres enfants.
3. Relais / cuillère et balle : constituer des petits sous-groupes de 5-7 enfants. Donner à chaque sous-groupe une cuillère à soupe et une petite balle placée dedans. En relais, les enfants de chaque groupe font un petit parcours avec leur cuillère et balle sans faire tomber la balle. Quand la balle tombe, l'enfant recommence le début du parcours.
4. Jeu du miroir : placer les enfants en binôme, face à face. Un des enfants fait un mouvement (fixe puis en mouvement) et l'autre enfant doit le reproduire à l'identique (en miroir).

ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 1.a

Jeux des sens

- ✓ Porter volontairement son attention sur l'expérience externe (à l'aide des 5 sens)
- ✓ Accueillir son expérience présente avec bienveillance

Matériel pour l'activité : morceaux de musique relaxante, échantillon de produits odorants, grand sac opaque, objets du quotidien

A travers différentes activités ludiques, les enfants portent toute leur attention sur l'instant présent. Il s'agit de travailler leur capacité à diriger volontairement leur attention, à explorer un sens à la fois et à observer leur expérience.

1. Audition (morceaux de musique) : proposer aux enfants d'écouter un morceau de musique relaxante
Inviter les enfants à prendre une posture confortable, à fermer les yeux et à porter leur attention sur les sons.
Variante : avec des enfants débutants, vous pouvez proposer un morceau de musique avec des sons spécifiques (animaux, nature...) et inviter les enfants à les identifier.
Variante : avec des enfants plus expérimentés, vous pouvez les inviter à noter ce qui se passe à l'intérieur d'eux en écoutant la musique : dans le corps, dans la tête (leur bavardage interne)... C'est l'occasion d'aborder le fait que l'attention est très facilement attirée par autre chose que les sons de la musique.
2. Odorat (échantillon de produits odorants) : avec les yeux fermés, inviter les enfants à sentir différents échantillons d'odeur (citron, chocolat, menthe, cannelle, vanille, confiture de fraise, framboise...)
Les enfants prennent le temps de sentir et de ressentir ce qui se passe en eux. Puis, sur leur carnet, ils décrivent leur expérience interne (pensées, émotions, sensations corporelles, impressions, volitions) et peuvent écrire l'odeur identifiée.
3. Toucher (objets dans un sac) : remplir un grand sac opaque d'objets du quotidien de différentes formes et matières. Chacun leur tour, les enfants choisissent un objet. Sans le sortir du sac, l'enfant décrit l'objet (taille, poids, texture...) et essaie de le faire deviner aux autres enfants sans le nommer. Si personne ne trouve, l'enfant essaie de nommer l'objet.

ACTIVITÉ - 3

↔ Point 1.a

Jeux de contact

- ✓ Porter volontairement son attention sur l'expérience interne (sensations corporelles).

Matériel pour l'activité : balles mousses de 5 à 10 cm de diamètre.

A travers différentes activités ludiques, les enfants portent leur attention sur leurs sensations corporelles. Il s'agit de travailler leur capacité à diriger volontairement leur attention et à prendre conscience de leur corps.

1. Petits massages de balle : donner à chaque enfant une balle en mousse (5 à 8 cm de diamètre). En guidant les enfants, amener les à faire rouler la balle sur toutes les parties de leur corps en portant leur attention sur les sensations corporelles.

Commencer par faire rouler la balle sous son pied, puis la prendre dans la main et la passer sur ses jambes, son ventre, son dos, ses bras, ses épaules, son cou, sa tête...

Variante : l'exercice peut être réalisé par deux, l'un fait rouler la balle et l'autre porter son attention sur ses sensations corporelles.

2. Dessins invisibles : inviter les enfants à se mettre deux par deux, l'un se met derrière l'autre. Celui qui est derrière dessine (des lettres, des mots, des objets...) et l'autre doit deviner ce qui est écrit en portant toute son attention sur son dos.

ACTIVITÉ - 4

↔ Point 1.a

Jeux de souffle

- ✓ Porter volontairement son attention sur son expérience présente interne (respiration).

Matériel pour l'activité : selon les activités ludiques choisies : plumes, ballons de baudruche, pailles, tasses, eau, jeux de bulle, savon liquide, boulettes de cotillon, bougies, allumettes...

A travers différentes activités ludiques, les enfants utilisent et prennent conscience de leur souffle. Ils explorent différentes façons de respirer. Il s'agit d'amener les enfants à porter davantage attention à leur respiration et à mieux la maîtriser.

1. Plumes : distribuer à chaque enfant une plume. Invitez chaque enfant à souffler sur leur plume pour la faire voler.
2. Ballons de baudruche : distribuer à chaque enfant un ballon. Invitez chaque enfant à gonfler son ballon puis à souffler dessus en l'air pour le faire voler.
3. Bulles d'eau : distribuer à chaque enfant une tasse d'eau et une paille à chaque enfant. Inviter chaque enfant à faire des bulles (petites, moyennes, grandes) dans la tasse.
4. Bulle de savons : distribuer à chaque enfant un jeu de bulle (ou une paille et une tasse avec de l'eau savonneuse). Inviter chaque enfant à faire des bulles de savon.
5. Boulette de cotillon : constituer des binômes et distribuer à chaque binôme une boulette. Distribuer à chaque enfant une paille. Inviter le binôme à déplacer la boulette de cotillon en soufflant sur la paille : en allant dans la même direction, dans le sens opposé...
6. Bougie : distribuer à chaque enfant (ou binôme) une petite bougie allumée. Inviter les enfants, seuls ou en binôme, à souffler pour faire bouger la flamme sans l'éteindre.

ACTIVITÉ - 5

↔ Point 1

Ma météo intérieure

- ✓ Accueillir son expérience présente interne avec bienveillance

Matériel pour l'activité : éventuellement, supports illustrant la météo (soleil, nuages, vent, thermomètre...)

1. Inviter les enfants à tourner leur regard vers l'intérieur, à porter leur attention sur ce qui se passe en eux, sur leur expérience interne présente, ici et maintenant. Comment je me sens maintenant ? Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? dans mon corps ?

Vous pouvez inviter les enfants à consulter leur météo intérieure plusieurs fois dans la journée.

Variante (imagerie de la météo): Inviter les enfants à imaginer qu'ils regardent à l'intérieur d'eux comme s'ils regardaient la météo, le temps qu'il fait à l'extérieur :

- Est-ce qu'il y a du soleil ? des nuages ? petits ? grands ? nombreux ? blancs ? gris ? noirs ? des éclairs ? de la pluie ? de la neige ?
- Est-ce qu'il y a du vent ? une brise légère ? un vent fort ?
- Est-ce qu'il fait chaud ? doux ? froid ?

Variante (ma note personnelle) : vous pouvez demander aux enfants d'auto-évaluer leur état intérieur présent. Sans réfléchir, laissez venir une note pour évaluer votre état intérieur sur une échelle de bien-être allant de 0 (très mal) à 10 (très bien).

ACTIVITÉ - 6

↔ Point 1.a

Un bateau sur les vagues

- ✓ Porter volontairement son attention sur l'expérience interne (respiration).

Matériel pour l'activité : éventuellement, un objet pour matérialiser le bateau (coussin, sac de riz, petit bateau).

1. Proposer aux enfants de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre les mains sur leur ventre.
2. Inviter les enfants à porter leur attention sur leur respiration (la mer) et sur leurs mains (un bateau). Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau

Inspiration : le bateau monte

Expiration : le bateau descend

3. Commencer par respirer normalement, en suivant le rythme de la respiration. Porter toute son attention sur le bateau qui monte et qui descend.
4. Puis, vous pouvez faire varier la vitesse de la respiration.
 - Beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce
 - Le vent se lève (vagues moyennes) : respiration qui s'accélère
 - C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très ample

Variante : à la place des mains, vous pouvez mettre un objet sur le ventre (petit coussin, sac de riz, petit bateau...)

ACTIVITÉ - 7

⇔ Point 2.a

Espace de respiration

- ✓ Réaliser un exercice formel de Pleine Conscience : porter volontairement son attention sur l'expérience interne (respiration).

Matériel pour l'activité : petit caillou ou autre objet servant de rappel

1. Inviter les enfants à fermer les yeux et à porter leur attention à leur respiration. Sans chercher à modifier leur respiration, les enfants réalisent 3 respirations (inspiration et expiration) en prenant conscience des sensations corporelles et des impressions globales.

Pour les débutants, inviter les enfants à mettre leurs mains sur leur ventre et à ressentir le mouvement de leur respiration (voir activité « un bateau sur les vagues »)

Variante : inviter les enfants à réaliser 3 respirations conscientes selon différentes positions : en position assise sur une chaise, en position assise par terre sur un coussin, en étant allongé, en marchant, en courant...

Variante : donner à chaque enfant un petit caillou qu'il peut mettre dans son manteau ou son cartable. Chaque fois que l'enfant voit ou touche son caillou, il effectue 3 respirations conscientes.

Variante : lorsque l'enfant est en situation de « stress » (peur, appréhension, ennui, colère, tristesse...), l'enfant est invité à réaliser 3 respirations conscientes.

ACTIVITÉ - 8

⇔ Point 2.a

Méditation assise

- ✓ Réaliser un exercice formel de Pleine Conscience : en étant assis, porter volontairement son attention sur l'expérience externe et interne (pendant 10 à 15 minutes)

Matériel pour l'activité : éventuellement, un coussin par enfant

Inviter les enfants à prendre une position assise bien confortable, de préférence assis par terre, sur un coussin, en tailleur. Après avoir trouvé une position confortable, inviter les enfants à rester immobile pendant quelques minutes même s'ils ont envie de bouger ou de parler (ce qui est normal).

1. **Posture et sensations corporelles** : Inviter les enfants à prendre une posture droite, stable et « digne ». Demander aux enfants de porter leur attention sur leur posture, le contact au niveau du sol, les sensations corporelles, leur impression globale...
2. **Respiration** : Inviter les enfants à fermer leurs yeux et à porter leur attention à l'intérieur d'eux, au niveau de leur respiration. Observer l'inspiration, le ventre qui se gonfle et l'expiration, le ventre qui se dégonfle. La cage thoracique qui monte et qui descend...
Variante : pour les débutants, les enfants peuvent poser leurs mains sur leur ventre et sentir les mouvements de la respiration (voir l'activité 6 « un bateau sur la mer »)
3. **Expérience interne (quand on ne bouge pas)** : Inviter les enfants à observer ce qui se passe quand on reste assis sans bouger. C'est normal d'avoir envie de bouger. Rester immobile comme ça n'est pas courant. Qu'est ce qui se passe dans mon corps ? dans ma tête ? Même si j'ai très envie de bouger ou de parler, j'essaie de rester assez immobile et en silence, en observant ce qui se passe à l'intérieur de moi.
4. **Impression corporelle globale** : Inviter les enfants à porter leur attention sur tout leur corps. Comme si leur corps était un énorme ballon gonflable qui grossissait à chaque respiration. Le ballon grossit, grossit...il devient aussi gros que la salle.

Vous pouvez terminer la méditation en invitant les enfants à ressentir leur respiration à l'intérieur d'eux, au niveau du ventre. Puis, vous pouvez proposer aux enfants d'ouvrir leurs yeux, de s'étirer et de faire les mouvements qu'ils souhaitent.

Variante (méditation en 2 niveaux) : pour les débutants, vous pouvez proposer une méditation en 2 temps : au bout de 5 minutes une clochette retentit et les enfants qui le souhaitent peuvent arrêter la méditation et rester en silence. Au bout de 10 mn, une clochette retentit 3 fois et la méditation est terminée pour tout le monde.

Variante (méditation avec un support) : pour les débutants, vous pouvez proposer un support de méditation (bougie, boule de neige...) après l'étape 1. Les étapes 2, 3 et 4 sont ensuite réalisées plus rapidement. Une imagerie en lien avec le support choisi peut servir de trame pendant toute la méditation. Ex. comme les flocons qui s'agitent et qui tombent sur le sol, vous laissez toutes les tensions, les excitations, les pensées, les envies venir se déposer en vous, dans votre ventre, dans les jambes, dans le sol...

ACTIVITÉ - 9

⇔ Point 2.a

Balayage Corporel (Bodyscan)

✓ Réaliser un exercice formel de Pleine Conscience : porter volontairement son attention sur l'expérience interne (sensations corporelles).

Matériel pour l'activité : pour les variantes « sons » : instrument de musique

Invitez les enfants à s'allonger confortablement sur le dos. Pendant cet exercice, il s'agit de porter l'attention et de ressentir chacune des parties du corps. Sans bouger, qu'est-ce que je perçois ? qu'est-ce que je ressens ?

1. Invitez les enfants à fermer les yeux et à juste percevoir, ressentir, sentir, observer avec curiosité ce qui se passe dans cette partie du corps (sans juger, comprendre, comparer...). Selon un rythme lent, nommer chacune des parties du corps :

- le front
- les joues
- le cou
- l'épaule droite
- le bras droit
- la main droite et les doigts
- l'épaule gauche
- le bras gauche
- la main gauche et les doigts
- la poitrine
- le ventre
- la respiration dans le ventre
- la cuisse droite
- le mollet droit
- le pied droit, les orteils, le dessous du pied

- la cuisse gauche
- le mollet gauche
- le pied gauche , les orteils, le dessous du pied
- tout le corps, le corps dans son ensemble, au-delà du corps...

Variantes : pour rendre le balayage corporel plus facile et/ou ludique vous pouvez le réaliser avec l'aide de support :

-le toucher de l'enfant (main) : l'enfant porte son attention sur chacune des parties de son corps et sans bouger, il essaie de ressentir les sensations corporelles.

-l'imagerie « médicale » : l'enfant imagine qu'il joue au docteur et que son attention est une sorte de radio qui permet de percevoir tout ce qui se passe dans son corps. Il parcourt et ressent ainsi toutes les parties du corps.

-l'imagerie « animale » : l'enfant imagine qu'un petit papillon se pose successivement sur chacune des parties de son corps.

-l'imagerie « sons et/ou lumière » : un son (xylophone, triangle, clochette...) retentit à chaque changement de partie du corps. L'enfant projette une « lumière invisible » dans chacune des parties de son corps.

ACTIVITÉ - 10⇔ *Point 2.a***Méditation en mouvement**

- ✓ Réaliser un exercice formel de Pleine Conscience : porter volontairement son attention à ses sensations corporelles pendant que son corps est en mouvement.

Matériel pour l'activité : selon l'activité choisie, carte représentant une posture, musique ou tambourin

Les enfants sont invités à porter toute leur attention aux sensations corporelles présentes lors des différents mouvements et exercices :

1. Mime de postures : à tour de rôle, chaque enfant pioche une carte représentant une posture et tente de la reproduire. Les autres enfants imitent la posture (pendant environ 1 minute). Dans la posture, inviter les enfants à ressentir les sensations corporelles, leur respiration...
2. Arrêt sur image : inviter les enfants à se mouvoir dans toute la salle, au rythme de la musique ou du tambourin. Puis stopper la musique ; les enfants s'immobilisent et restent dans leur posture. Inviter les à porter leur attention sur leurs sensations corporelles, leur respiration... (Ils peuvent fermer les yeux). Puis la musique reprend et les enfants bougent de nouveau etc.
3. Etirements (la cueillette) : inviter les enfants à imaginer qu'ils vont cueillir des fruits mais qu'ils ne peuvent pas bouger de place (leurs pieds sont enfoncés dans le sol). Inviter les enfants à porter leur attention sur les sensations corporelles. Ils cueillent des pommes : tout en haut de l'arbre, en haut à droite, en haut à gauche. Ils cueillent des framboises : au niveau de leur ventre devant, derrière, sur les côtés, à gauche, à droite. Ils cueillent des fraises : par terre, devant, derrière, à droite, à gauche... Que ressent-ils lors de chaque mouvement ?

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences cognitives.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret trois choses positives en lien avec cette activité.

Exemple : sans réfléchir, laissez-vous venir à l'esprit trois choses positives que vous avez vécues durant cette activité.

Écrivez-les dans votre livret.