La boîte à sons

un retour au calme en 15 minutes

L'essentiel :

l'adulte fait entendre des sons du quotidien cachés dans une boîte. Pour deviner, il faut se taire et écouter : le groupe redescend sans qu'on ait à le demander.

Pour qui

6 à 15 participants à partir de 5 ans, après un temps agité ou avant un temps calme.

Durée et lieu

15 minutes, dans une salle où l'on peut baisser la lumière.

Matériel

Une boîte ou un paravent, 4 à 6 objets sonores : trousseau de clés, papier froissé, verre et cuillère, boîte de riz, livre qu'on feuillette.

Objectifs observables

- Rester installé cinq minutes de suite.
- Reconnaître au moins deux sons.
- Revenir à un niveau sonore calme avant l'activité suivante.

Ce qu'on dit au groupe

« Installez-vous comme vous voulez. Je vais faire des sons. Gardez la réponse dans votre tête, on la dira tous ensemble à la fin. »

Déroulé minuté

1. **0 à 2 min** Installation : lumière baissée, chacun choisit sa place, assis ou allongé.
2. **2 à 4 min** Trois respirations guidées : « On gonfle le ventre comme un ballon, puis on le vide doucement. »
3. **4 à 11 min** Un son à la fois, deux fois chacun. Après chaque son, on révèle l'objet.
4. **11 à 14 min** Le dernier son est très doux, puis on écoute le silence vingt secondes.
5. **14 à 15 min** On se relève lentement et on dit un son qu'on a aimé.

Variantes et adaptations

- Adolescents : yeux fermés, on lève la main quand on a trouvé.
- Pour qui supporte mal le bruit : sons doux seulement, casque disponible.
- Un participant devient celui qui fait les sons.

Points de vigilance

- Aucun son fort ou surprenant.
- Fermer les yeux reste un choix.
- Un participant qui ne tient pas allongé peut rester assis ou dessiner.

Ce qu'on observe pour le compte rendu

- Le temps pendant lequel chacun reste installé.
- Le niveau sonore du groupe avant et après.
- Les sons reconnus, et ce qui a plu.

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.