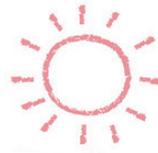
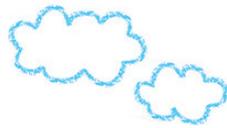


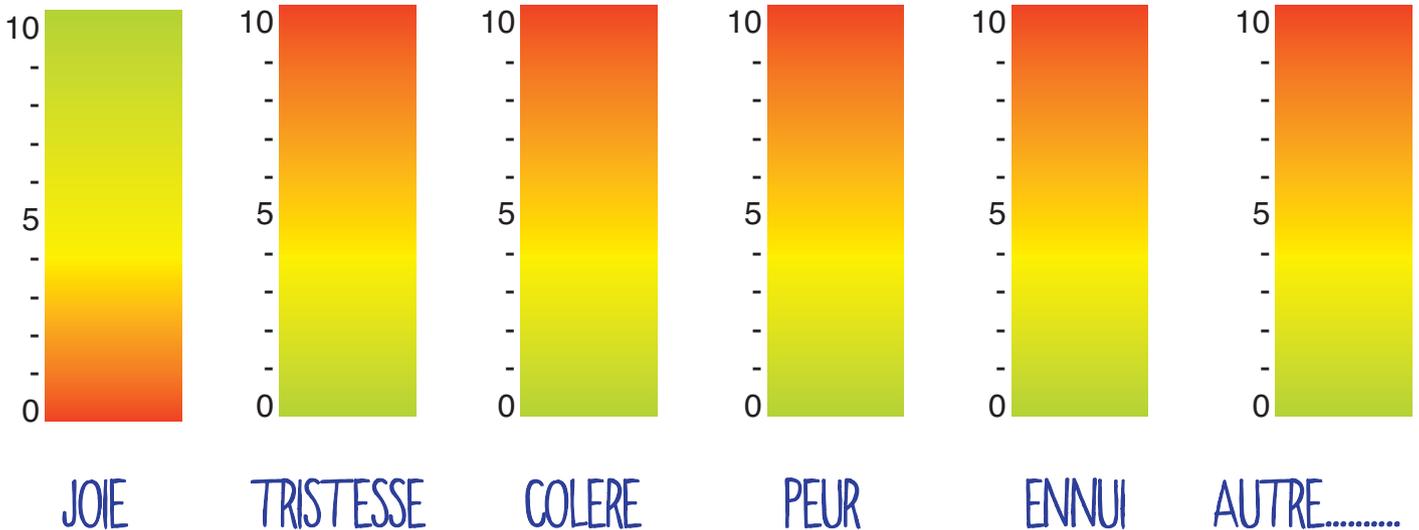
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

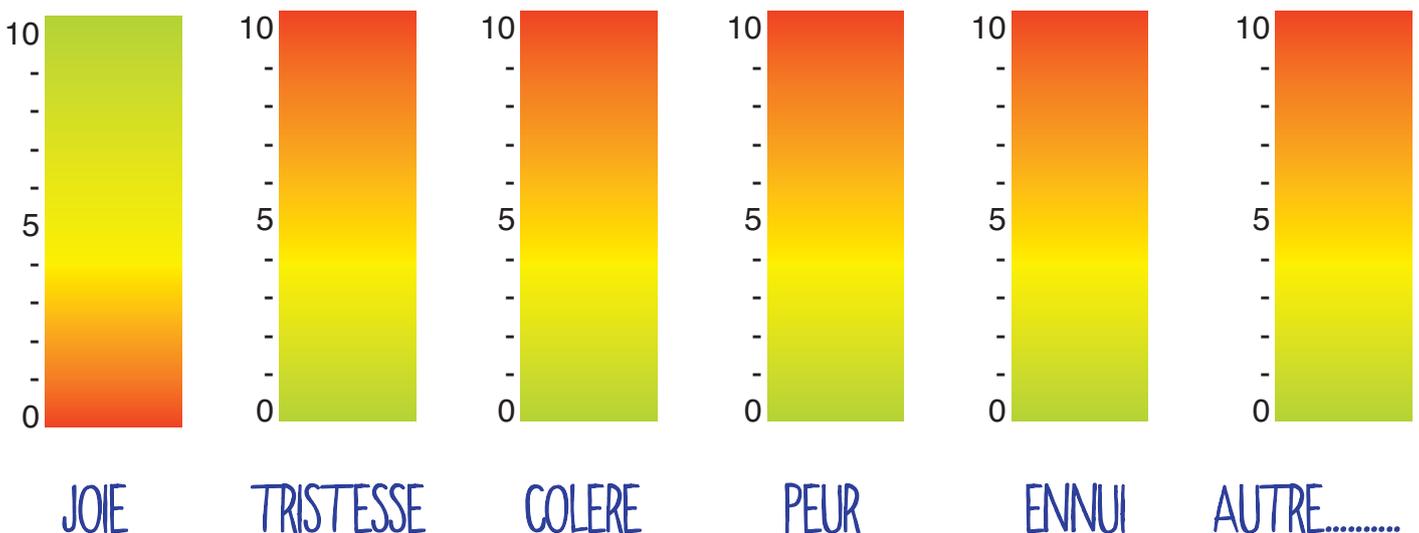
MÉTÉO DEHORS (entoure)



MÉTÉO DEDANS : je ressens (je sens en moi)... Met un petit trait au niveau qui te correspond et si tu veux, en parlant tout haut, essaie d'expliquer pourquoi tu mets cette note..." je me sens triste parce que peut-être que..." Si tu ne trouves pas vraiment d'explication, passe à autre chose...



MÉTÉO AUTOUR DE MOI : je sens, je vois...Met un petit trait au niveau qui te correspond et si tu veux, en parlant tout haut, essaie d'expliquer pourquoi tu mets cette note..." je sens ma mère (ma famille, l'ambiance etc) un peu en colère, parce que peut-être que.." Si tu ne trouves pas vraiment d'explication, passe à autre chose...



Bulle d'art-thérapie... 2

© Claire Nicolas - Art-thérapeute Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

LE PAYSAGE



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecoute les morceaux de cette playlist spéciale Paysage. (deezer, spotify, youtube...)

- Pour chaque morceau, donne une note de 1 à 5 pour dire "j'aime, un peu, moyen, bien, j'adore..."
- Laisse les images venir sur ces musiques, chacune devant t'envoyer en voyage dans un paysage particulier... (il y fait chaud, froid, est ce qu'il y a des personnages, que font ils, quelle est l'ambiance, quel pays ?)
- Coche celle que tu préfères et réécoute là autant que tu veux... et laisse ton corps bouger, taper dans les mains, danser...sans te retenir ! Tu peux partager avec les personnes autour de toi.

- Night · Ludovico Einaudi
- La Pastora · Los Calchakis / 5
- Glassworks: VI. Closing · Philip Glass..... / 5
- Bollywood Magic · Richard Hughes..... / 5
- Salsa · Yuri Buenaventura..... / 5



2 : UNE DOSE DE BEAUTÉ

Dans un magazine, un livre, ou dans les albums photo de la famille... trouve une photo, une reproduction ou un dessin de paysage.

Regarde tous les détails de ce paysage, décris ce que tu vois, et apprécie juste la beauté de ce que tu vois...

Evaluation (comme à chaque séance d'art-thérapie): Beau...../5 Bien fait...../5 Plaisir...../5



3 : UNE DOSE DE CRÉATIVITÉ

Avec ce que tu trouves dans la maison ou dans le jardin, crée un paysage.

Exemple : avec des serviettes de toilette et des torchons, avec des feuilles mortes, des bâtons et des cailloux, avec des papiers chiffonnés, des morceaux de papier de couleur, des emballages recyclables... Ne colle rien, c'est éphémère ! Prend une photo...

Voici des exemples....tu peux faire mieux !



Auto-évaluation (comme à chaque séance d'art-thérapie):

Beau...../5
Bien fait...../5
Plaisir...../5



4 : UNE DOSE DE SÉRÉNITÉ

Sur une musique douce que tu apprécies (si tu n'en as pas, en voici deux que je te propose de découvrir) fais des respirations régulières : 5 secondes en inspirant avec le nez et en montant les bras doucement comme pour toucher le ciel, 5 secondes en expirant par la bouche en descendant les bras doucement de chaque côté du corps.

2 exemples de musique : - Le calme intérieur · Ensemble de Musique Méditation
- Peace and tranquility to earth · Roudoudou