

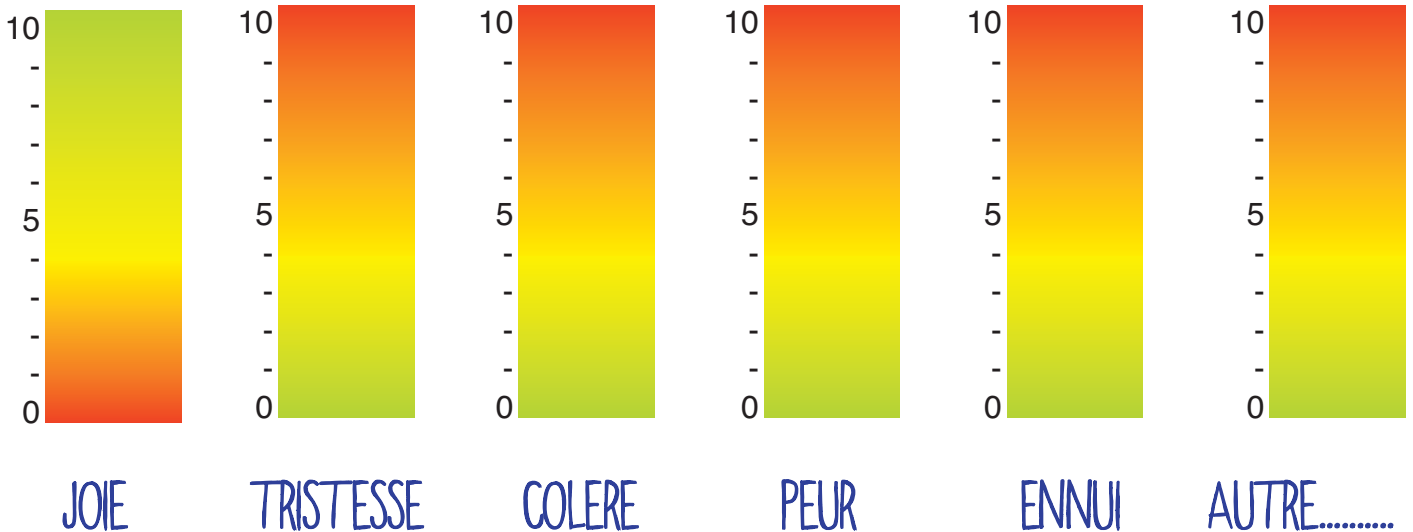
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

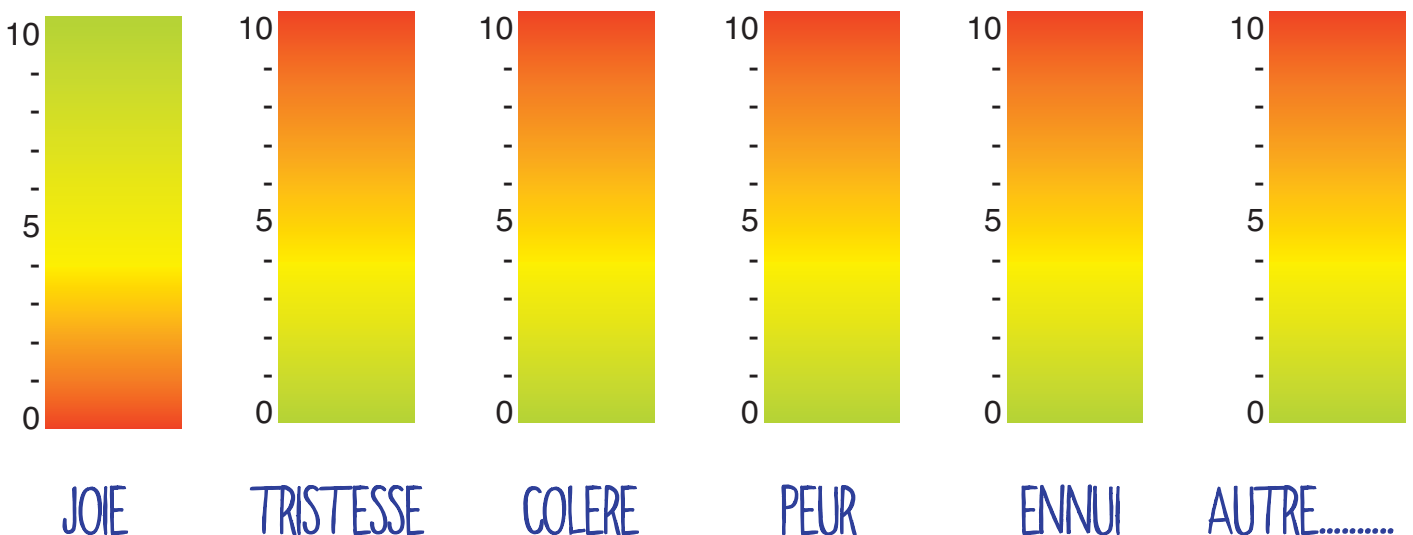
MÉTÉO DEHORS (entoure)



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... 3

© Claire Nicolas - Art-thérapeute Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

WALT DISNEY



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecoute les morceaux de cette playlist spéciale Walt Disney. (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 dans ta tête, peut-être connais-tu ce dessin animé, tu l'as vu, tu l'as aimé ou pas etc.
- 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.

- Il En Faut Peu Pour Être Heureux · Jean Stout (le livre de la jungle)/ 5
- Au son calme des tam-tams (Thème Principal) Pocahontas...../ 5
- Je suis ton ami - Charlélie Couture (Toy Story)...../ 5
- A la file indienne - Choeurs (Peter Pan)..... / 5
- Logo te pate (Vaina)..... / 5



2 : UNE DOSE DE BEAUTÉ

En découpant les divers personnages ci-joints en morceaux, crée un personnage original. Il peut y avoir trois yeux, des morceaux à l'envers etc. Fais plusieurs essais, prend des photos, et colle la version que tu trouves la mieux !

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

3 : UNE DOSE DE CRÉATIVITÉ



Voici deux exemples de calligramme : choisis un des personnages de Walt Disney (pages suivantes ou tu en trouves un chez toi...) Fais le contour au crayon de papier (par transparence sur une vitre) Si besoin, redessine le pour qu'il soit plus grand !

Si besoin, redessine le pour qu'il soit plus grand !

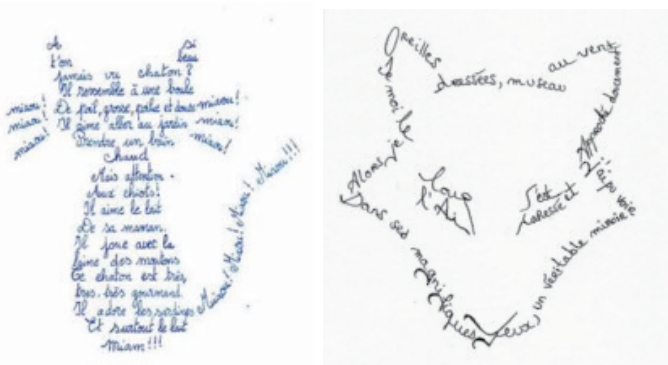
Ecris un texte sur ce personnage, pourquoi tu l'aimes, quelle est sa personnalité, te rappelle-t-il le dessin animé et l'as tu apprécié etc.) Comme sur l'exemple, suis les contours ((stylo, feutre fin, de couleur...), ou remplis l'intérieur avec ton texte.

Quand c'est bien sec, gomme le crayon de papier

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, 5 secondes en expirant par la bouche comme si tu gonflais un ballon. Et ça pendant 3 minutes ou 5 si tu peux...

2 exemples de musique : La berceuse d'Ahtohallan - reine des neiges

Lady and the Tramp: Bella Notte (belle et le clochard)



