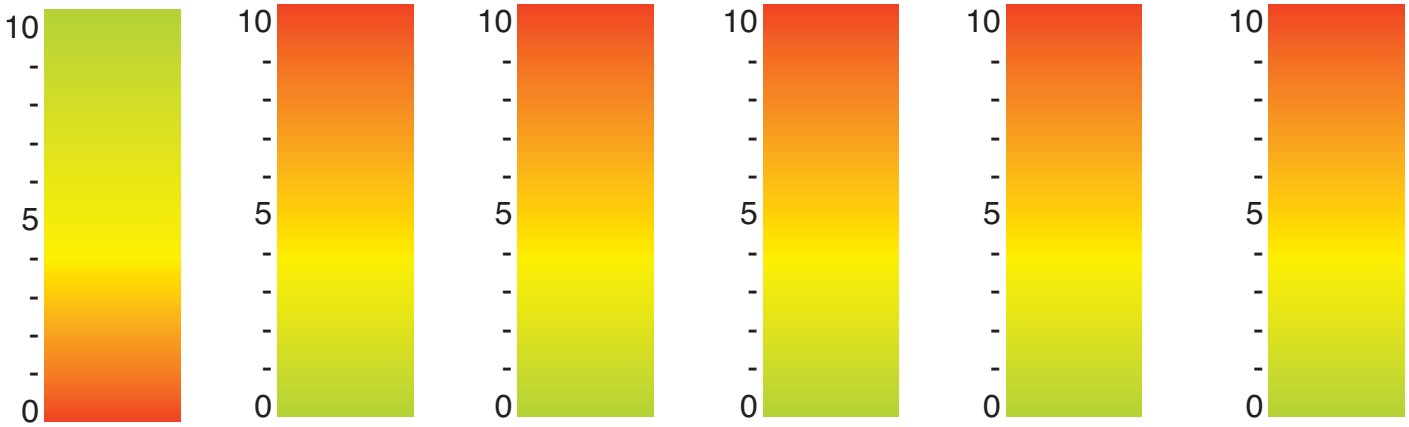
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE.....HEURE.....

MÉTÉO DEHORS (entoure)

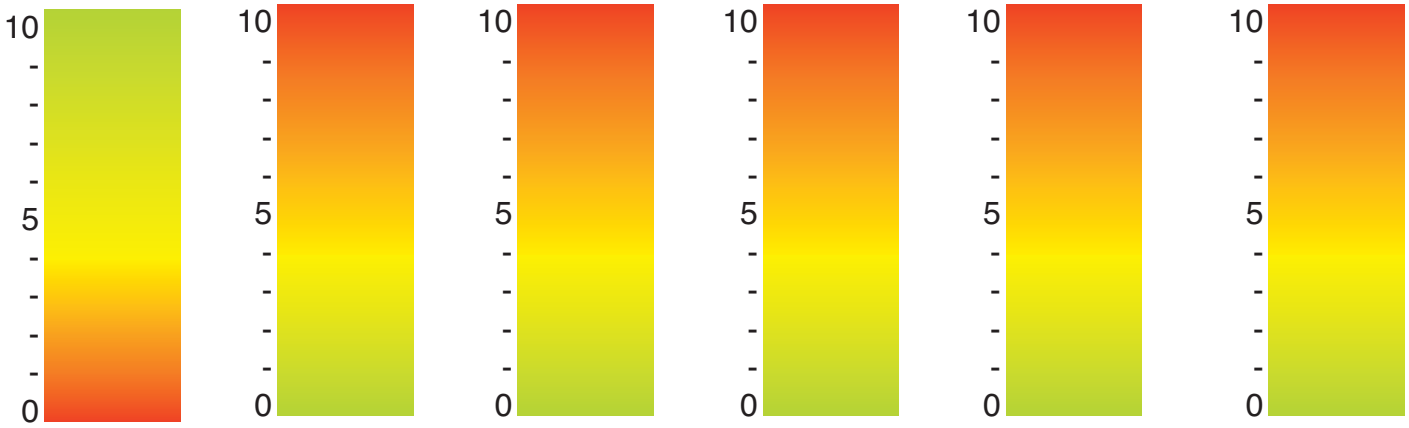
MÉTÉO DEDANS : je ressens (je sens en moi)...

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... 4

© Claire Nicolas - Art-thérapeute Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE.....HEURE.....

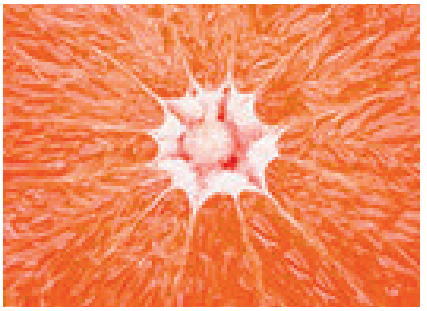
A TABLE !

1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecoute les morceaux de cette playlist spéciale A table ! (deezer, spotify, youtube...)
- Pour chaque morceau, donne une note de 1 à 5 pour dire "j'aime, un peu, moyen, bien, j'adore..."
- 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.

- ❏ Salade de fruits - Karl Zero ...../ 5
- ❏ Fruit Juice - Snoop Lion...../ 5
- ❏ Mangez moi - Billy ze Kick...../ 5
- ❏ Les cornichons - Nino Ferrer..... / 5
- ❏ The Ketchup Song (Aserejé) ..... / 5

2 : UNE DOSE DE BEAUTÉ



Muni.e d'un appareil photo, ou d'un téléphone qui fait des photos, trouve, dans la maison un fruit, un légume, etc. quoique ce soit qui se mange, et fais un gros plan pour en faire un tableau presque abstrait... On ne saurait presque pas de quoi il s'agit ! L'image doit être belle pour toi.
Tu peux en faire plusieurs, et trier pour garder la meilleure...
Auto-évaluation (comme à chaque séance d'art-thérapie):
Beau...../5 Bien fait...../5 Plaisir...../5

3 : UNE DOSE DE CRÉATIVITÉ

Avec l'autorisation parentale ! **deux choix :**
- **composer une assiette** qui sera dégustée, soit avec des légumes, des fruits, des herbes, graines, etc. La prendre en photo. Et bon appétit !

- **Composer un portrait** (tête et épaules) ou un portrait en pied (tout le corps) avec des fruits, légumes, etc ou des objest genre fouchettes, couteaux, cuillères, petit bol, serviette de table etc.

Prendre une ou des photos

Auto-évaluation :
Beau...../5
Bien fait...../5
Plaisir...../5

4 : UNE DOSE DE SÉRÉNITÉ

Voici un lien vers une relaxation guidée sur le thème du...fruit !
https://www.youtube.com/watch?v=c8y5tRTUxRA (**Relaxation enfants "Le fruit imaginaire"** (voyage des sens, j'écoute mon corps) sur Youtube)
Si tu préfères, refais les respirations sur la musique douce (5 secondes inspiration, 5 secondes expiration) sur une proposition de bande sons - Bruits de la nature · Les Principles Sons de Relaxation (deezer)