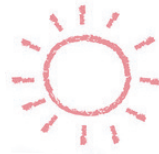


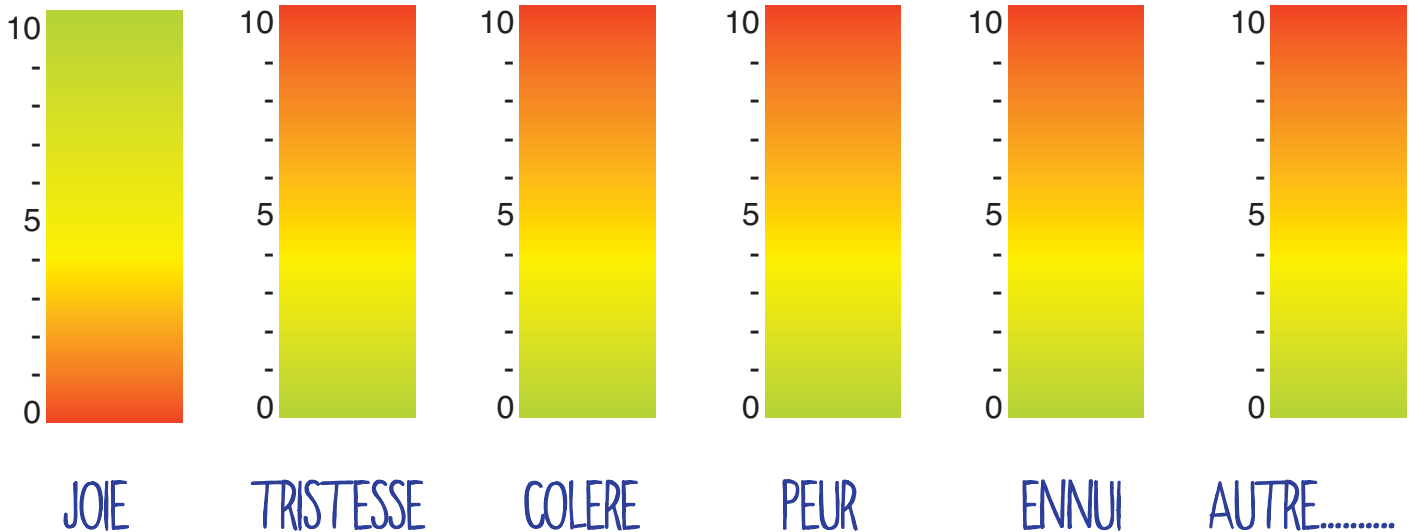
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

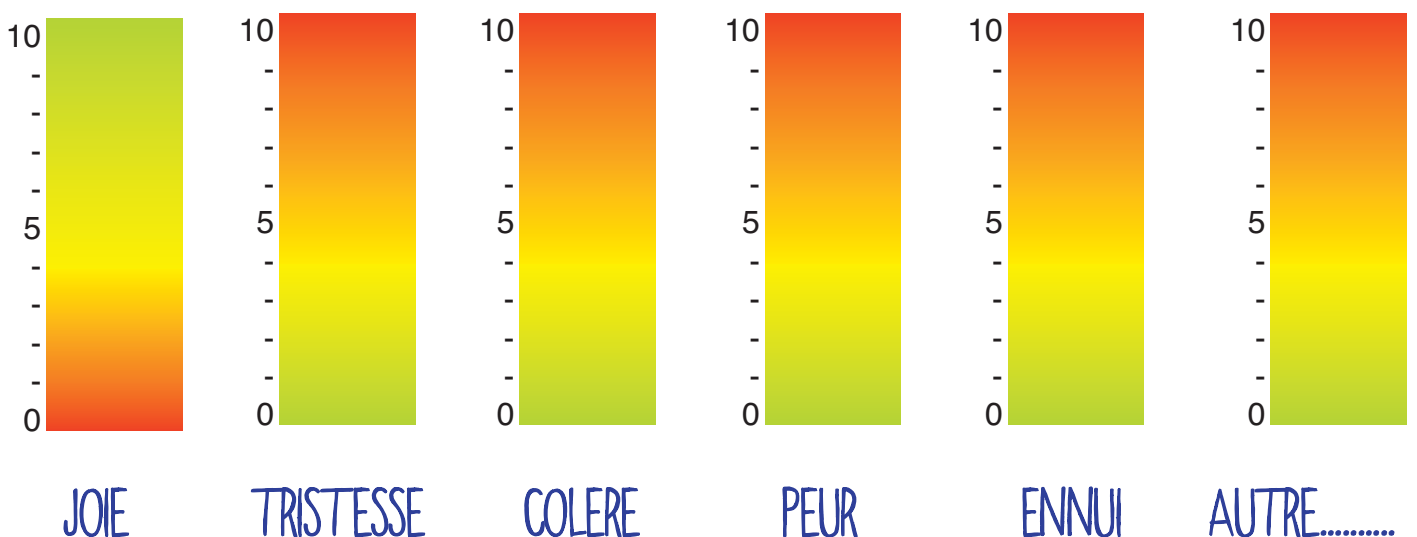
MÉTÉO DEHORS (entoure)



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...

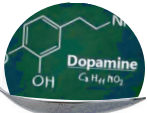


Bulle d'art-thérapie... 5

© Claire Nicolas - Art-thérapeute Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

NOIR ET BLANC



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecoute les morceaux de cette playlist spéciale Noir et Blanc (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.

☐ White and Black Blues - Joëlle Ursull..... / 5

☐ La Valse d'Amélie · Yann Tiersen..... / 5

☐ Armstrong - Nougaro / 5

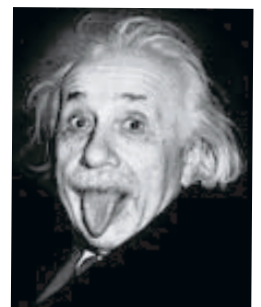
☐ Gyneco zèbre · Gabriel Yared / 5

☐ La Camisa Negra · Juanes..... / 5



2 : UNE DOSE DE BEAUTÉ

Muni.e d'un appareil photo, ou d'un téléphone qui fait des photos, fais un auto-portrait, ou un portrait d'une personne, ou un animal avec qui tu vis. Original, drôle, différent, surprenant.. à toi de jouer. OK pour les grimaces, mais la photo doit être...belle ! 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

En partant de cette représentation "Ying-Yang", je t'invite à faire un dessin libre (ou un collage, une peinture, une composition avec des objets, etc.) en noir et blanc qui respecte l'équilibre des deux couleurs.

Page suivante, un modèle de base si besoin... ainsi que deux claviers de piano qui peuvent servir à ta création si tu veux... Et ci dessous, quelques exemples !



Auto-évaluation :

Beau...../5

Bien fait...../5

Plaisir...../5



4 : UNE DOSE D'ÉMOTIONS !

Pour ceux qui souhaitent, une dose de théâtre...

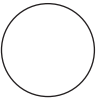
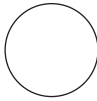
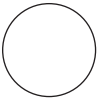
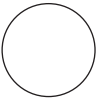
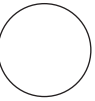
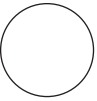
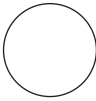
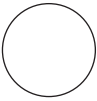
Mets toi devant un miroir et représente chacune des émotions indiquées ci-dessous avec ton visage.

A chaque émotion représentée, prend le temps de regarder ce qui change dans ton visage - tes yeux, tes sourcils, ton front, tes joues, ta bouche.

Ensuite prend un crayon de papier ou un crayon de couleur noir et colorie le petit cercle sous chacune des émotions selon le niveau de plaisir ressenti pour chaque émotion représentée.

Le noir est réservé à l'émotion la moins agréable et le blanc à l'émotion la plus agréable.

Tu devrais obtenir une gamme de gris, en appuyant plus ou moins fort sur le crayon.

Colère	Joie	Tristesse	Honte	Peur	Dégoût	Surprise	Amour
							

Tu peux découper les rectangles pour les mettre dans l'ordre du moins agréable (noir) au plus agréable (blanc ou gris très clair). Puis, te remettre devant la glace pour représenter de nouveau tes émotions les unes après les autres en suivant l'ordre de tes couleurs.



5 : UNE DOSE DE SÉRÉNITÉ

Sur cette musique de piano calme, je te propose de t'allonger et de fermer les yeux. Bras et jambes légèrement écartés, inspire et expire tranquillement, en imaginant qu'avec un pinceau, tu dessines le contour de ton corps, doucement... en commençant par les pieds, chaque doigt de pied, la cheville, le mollet etc..

musique : Balancé - Piano · Ballet Jazz Compagnie (ou une autre de ton choix)

