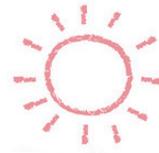
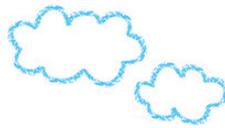


Bulletin Météo

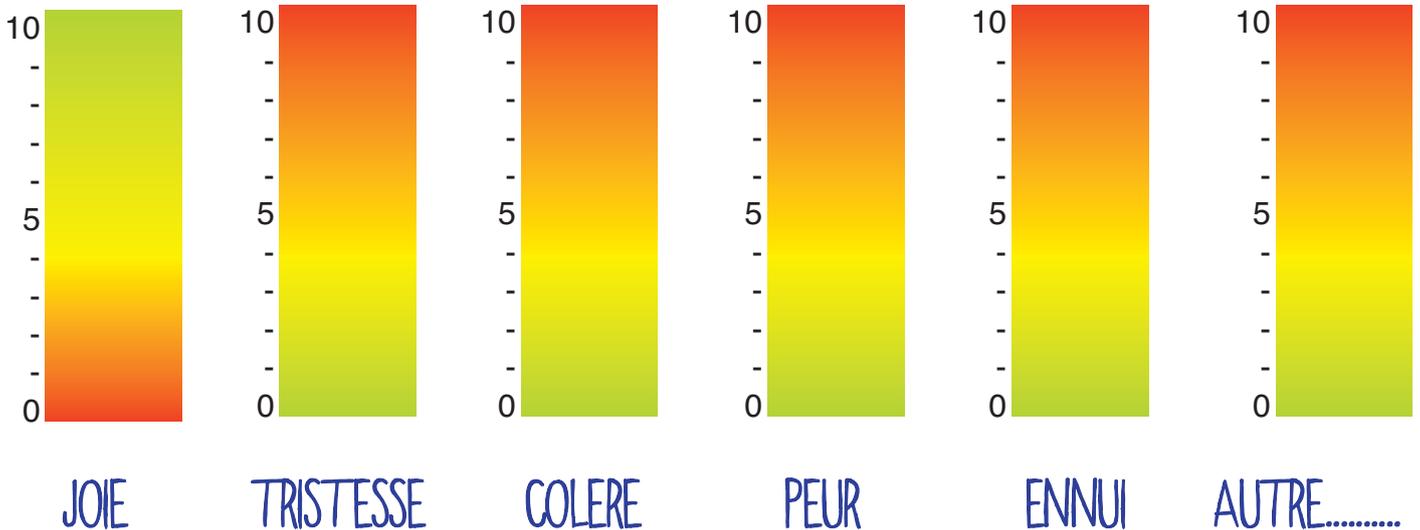
© Claire Nicolas - Art-thérapeute Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

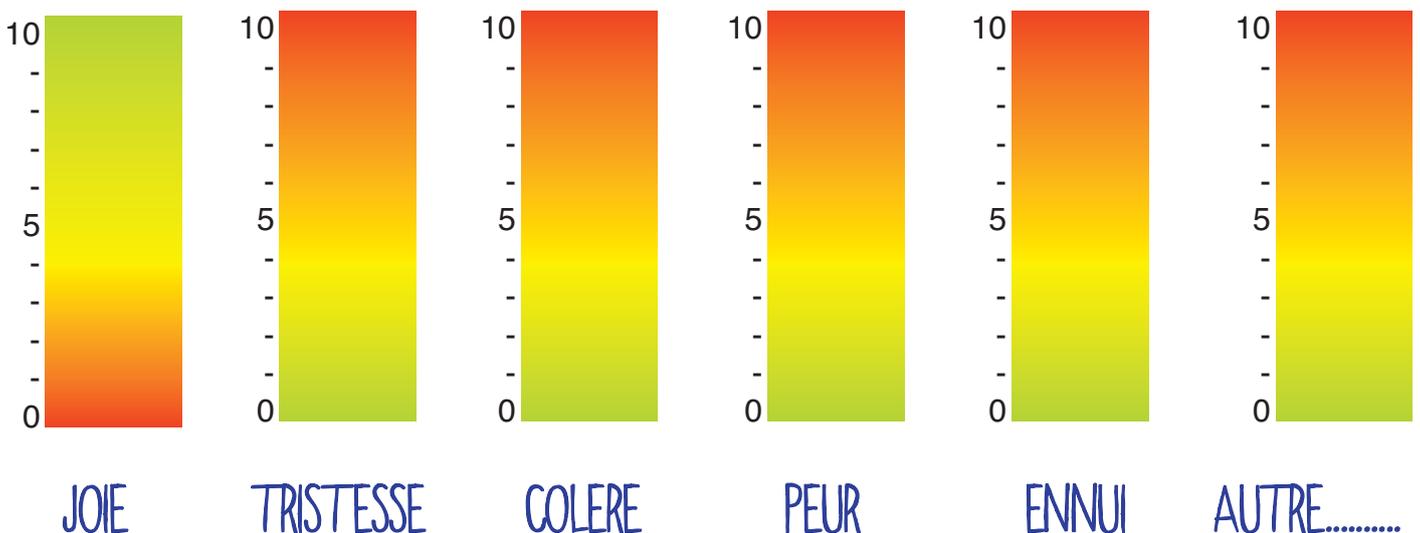
MÉTÉO DEHORS (entourer)



MÉTÉO DEDANS : je ressens... Evaluer entre 0 et 10 pour chaque émotion. S'inviter à réfléchir en parlant à haute voix ... "pourquoi je mets cette note... je me sens triste parce que peut-être que..." etc.



MÉTÉO AUTOUR DE MOI : je sens, je vois...Evaluer entre 0 et 10 pour chaque émotion. S'inviter à réfléchir en parlant à haute voix ... "pourquoi je mets cette note... je me sens triste parce que peut-être que..." etc.



Bulle d'art-thérapie...

1

© Claire Nicolas - Art-thérapeute Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

LE PRINTEMPS



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecouter les morceaux de cette playlist spéciale Printemps. (deezer, spotify, youtube...)

- Pour chaque morceau, donner une note de 1 à 5 pour dire "j'aime, un peu, moyen, bien, j'adore..."

- Cocher la préférée et réécouter autant que souhaité... et laisser son corps bouger, taper dans les mains, danser....sans se retenir ! .

C'est le printemps · Stacey Kent...../ 5

Here comes the sun - Beatles..... / 5

Texas Sun · Khruangbin/ 5

Le printemps (les 4 saisons) - Vivaldi..... / 5

Le Printemps - Michel Fugain et le big Bazar...../ 5



2 : UNE DOSE DE BEAUTÉ

Muni.e d'un appareil photo, ou d'un téléphone qui fait des photos, trouver, dans la maison un bel objet ou un bel endroit, qui peut aller sur le thème du Printemps. Prendre le temps d'apprécier, cadrer, changer d'angle de prise de vue...

En faire plusieurs photos, 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



Choisir une des deux photos ou les deux, et inventer une histoire imaginaire qui commence par : "un jour de printemps, il arriva une chose étonnante : ..."

Pas de censure, tout est permis... ça peut être très poétique (recherche de rimes etc., ou pas...)

Auto-évaluation

Beau...../5

Bien fait...../5

Plaisir...../5



4 : UNE DOSE DE SÉRÉNITÉ

Sur une musique douce (ci-dessous deux morceaux à découvrir)

faire des respirations régulières : 5 secondes en inspirant avec le nez, 5 secondes en expirant par la bouche comme si on soufflait sur une plume. Et ça idéalement pendant 5 minutes... (cf. appli RespiRelax ou autre)

2 exemples de musique : Quinta essentia de Michel Pépé / Moonlight Serenade · Barış Balci