

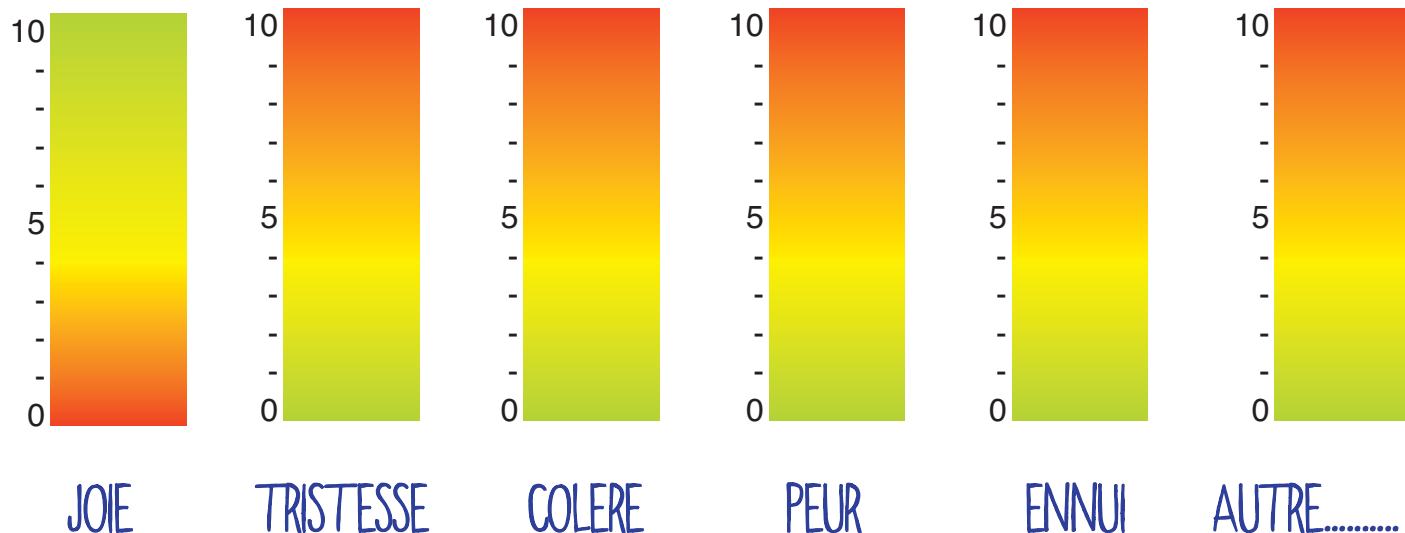
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

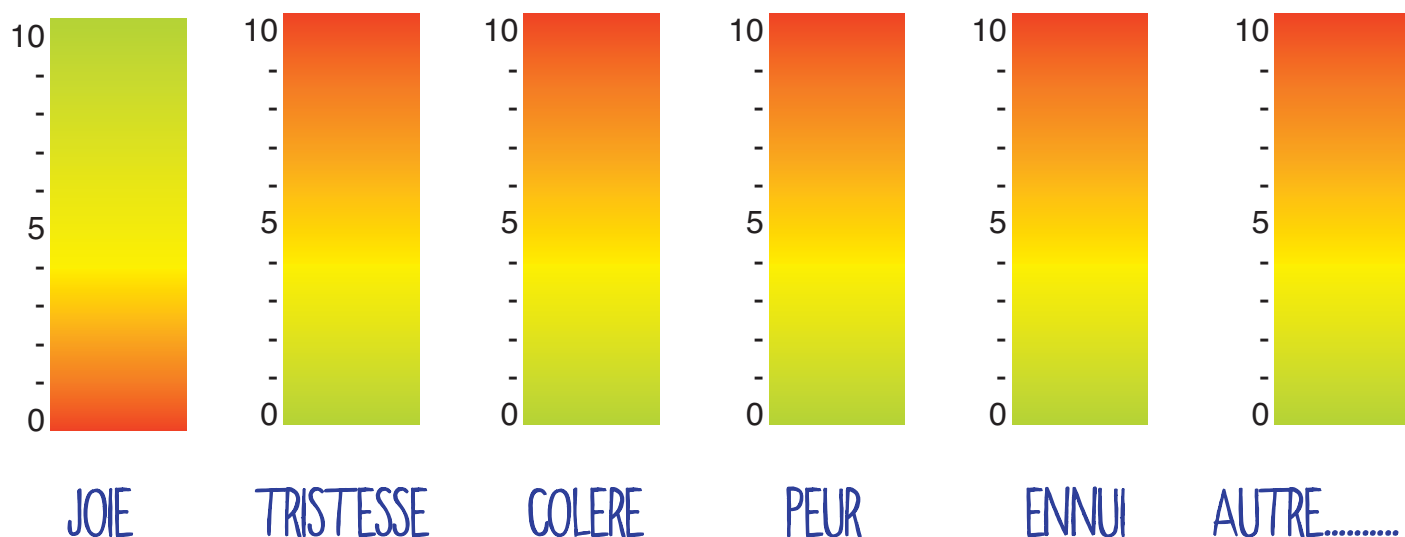
MÉTÉO DEHORS (entoure)



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... 1

© Claire Nicolas - Art-thérapeute Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

LE PRINTEMPS



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecoute les morceaux de cette playlist spéciale Printemps. (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.

- ☐ C'est le printemps - Nathalie Tual / 5
- ☐ Le petit printemps - Anny et Jean-Marc Versini..... / 5
- ☐ Le Printemps - Michel Fugain et le big Bazar..... / 5
- ☐ Here comes the sun - Beatles..... / 5
- ☐ Le printemps (les 4 saisons) - Vivaldi..... / 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 bel objet ou un bel endroit, qui peut aller sur le thème du Printemps.

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

Voici deux photos : choisis l'une des deux ou les deux, et raconte une histoire imaginaire qui commence par : "un jour de printemps, il arriva une chose étonnante : ..."



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 soufflais sur une plume. Et ça pendant 3 minutes ou 5 si tu peux... (cf. appli RespiRelax ou autre)

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