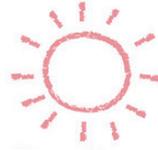
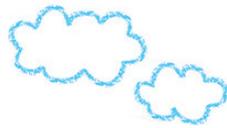


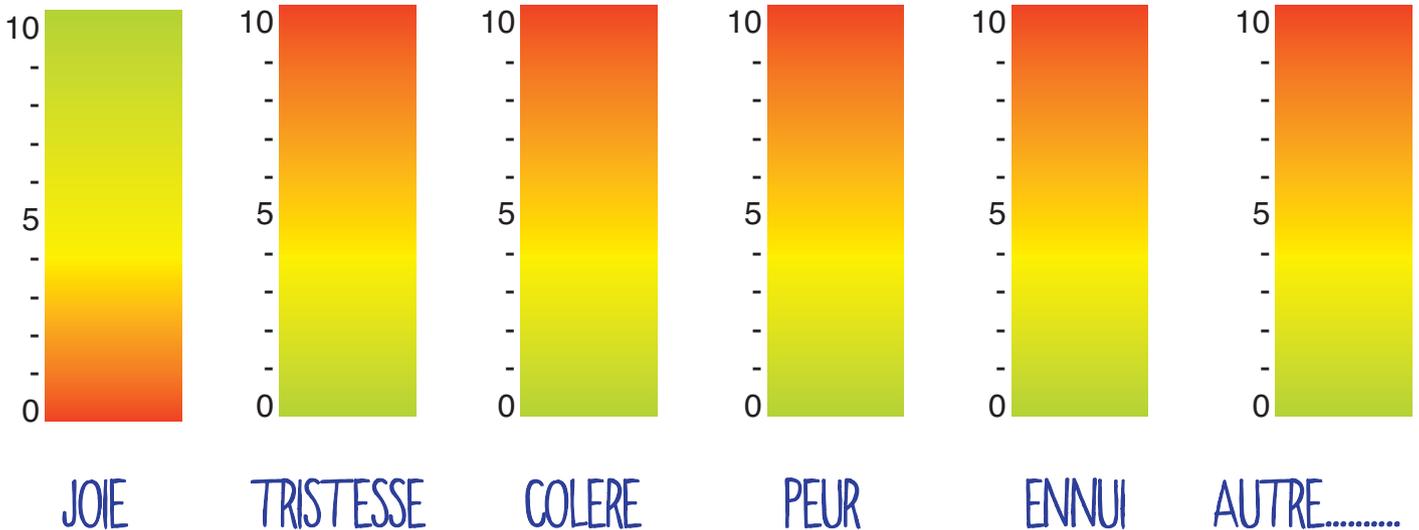
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

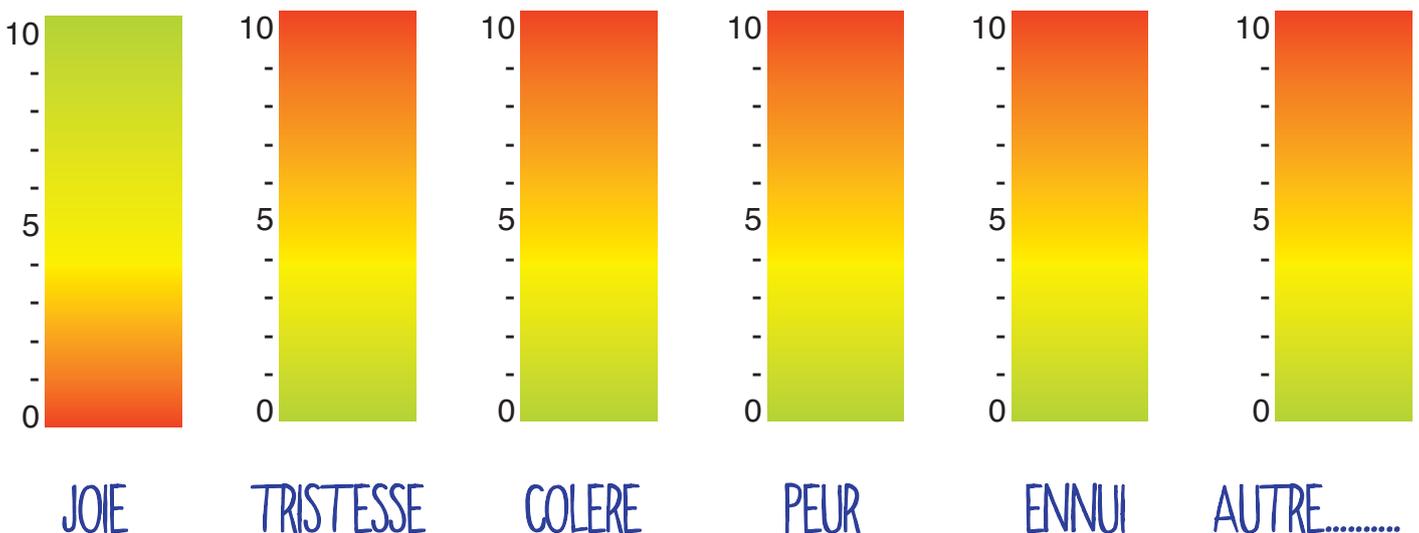
MÉTÉO DEHORS (entoure)



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... 3

© Claire Nicolas - Art-thérapeute Rennes 2020

PRÉNOM.....

DATE..... HEURE.....

WALT DISNEY retour en enfance !



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

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

- Pour chaque morceau, donner une note de 1 à 5 pour dire "j'aime, un peu, moyen, bien, j'adore..."
- Laisser les images venir dans ta tête, je connais, j'ai vu, pas vu, ça me rappelle etc.
- Cocher sa préférée et réécouter autant qu'on veut... et laisser son corps bouger, taper dans les mains, danser....sans se retenir ! On peut 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, créer un personnage original.

Il peut y avoir trois yeux, des morceaux à l'envers etc. Faire plusieurs essais, prendre des photos si besoin, et coller votre version préférée.

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 : choisir un des personnages de Walt Disney (pages suivantes pour exemple...) Faire le contour au crayon de papier (par transparence sur une vitre) Si besoin, le redessiner le pour qu'il soit plus grand !

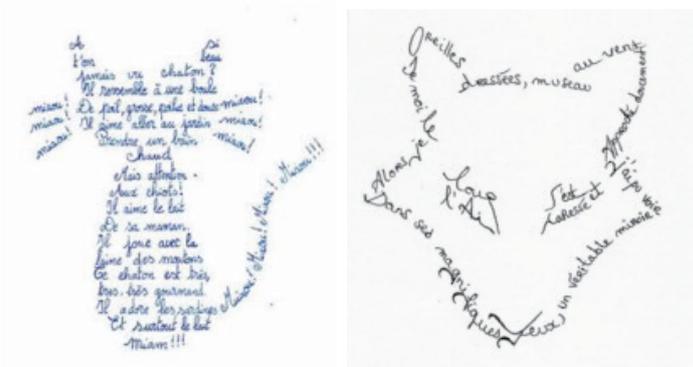
Ecrire un texte sur ce personnage, ou sur ce qu'il suscite en soi... Comme sur les exemples, ci-contre, écrire en suivant les contours ((stylo, feutre fin, de couleur...), ou remplir l'intérieur.

Quand c'est bien sec, gommer 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 vous appréciez (ci-dessous, deux propositions)

faire des respirations régulières : 5 secondes en inspirant avec le nez, 5 secondes en expirant par la bouche comme si on gonflait un ballon. Et ça pendant 3 minutes ou 5 ...

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

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



