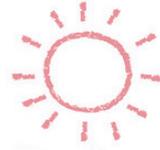
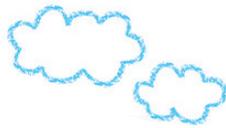


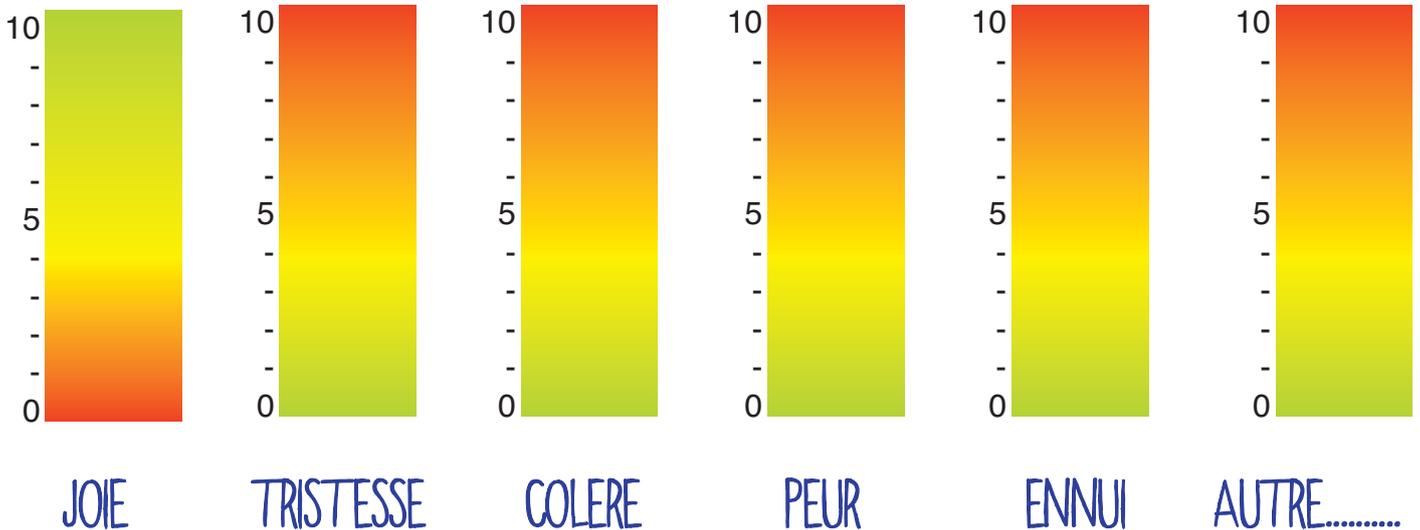
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

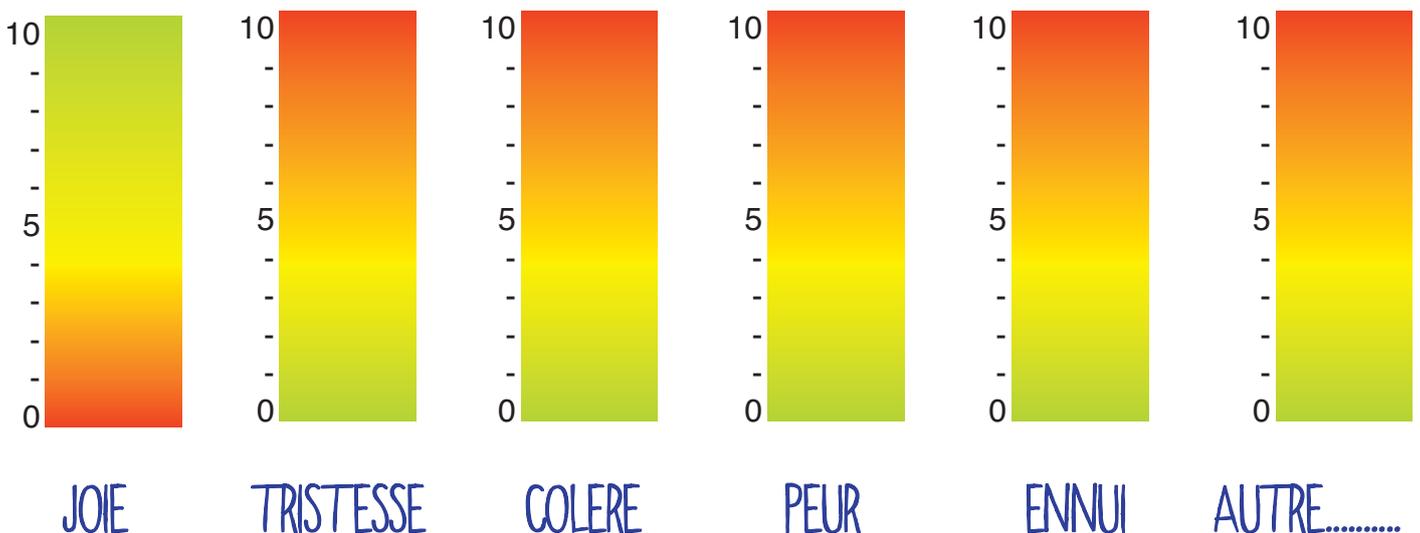
MÉTÉO DEHORS (entoure)



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... 6

© Pool d'Art-thérapie - Art-thérapeutes Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

ÇA ROULE...



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecouter les morceaux de cette playlist spéciale Noir et Blanc (deezer, spotify, youtube...)

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

- Cocher celle qu'on préfère et réécouter en laissant le corps bouger, taper dans les mains, danser...sans se retenir !

Drive my car - Beatles/ 5

Paris en vélo · Les Yeux D'La Tête..... / 5

Joe le taxi · Vanessa Paradis...../ 5

Shonen Knife (少年ナイフ) - Cycling Is Fun..... / 5

La voiture · Bombes 2 Bal...../ 5



2 : UNE DOSE DE BEAUTÉ

Muni.e d'un appareil photo, ou d'un téléphone qui fait des photos, promenez vous dans la maison comme si vous aviez une loupe. Trouvez des objets, ou des endroits sur lesquels vous faites un très gros plan. Difficile d'imaginer ce que c'est...Vous pouvez en faire plusieurs, et trier pour garder la meilleure, ou associer plusieurs images qui vont ensemble (voir ex. ci-contre)



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



3 : UNE DOSE DE CRÉATIVITÉ **Au choix : Bricolage ou dessin...**

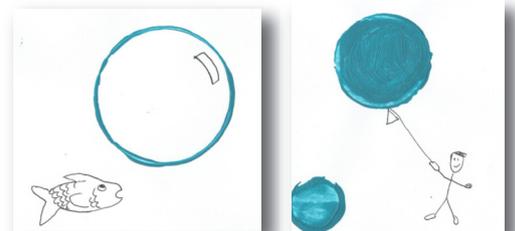
Bricolage : Avec ce que vous trouvez comme emballages recyclables, fabriquez un ORNI : **objet roulant non identifié.**

Ici, c'est un exemple qui ressemble à une voiture, mais libre-cours à ton imagination....



Dessin/peinture : Tremper un objet rond dans la peinture et imprime sur une feuille. Quand c'est sec (le rond peut être vide ou plein), inventez une mise en scène de ce rond, qui devient... un ballon, un soleil, etc. et dessine... Voir exemple. Faites en plusieurs !

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



4 : UNE DOSE DE SÉRÉNITÉ

(Michele Grenier - Art-thérapeute Danse)

Retrouve ton espace personnel

Musique : Grandbrother - Bloodflows (Lien : https://www.youtube.com/watch?v=G3Lr-4_AFnw)

Prenez une balle en mousse dans une main. Pas de balle ? Prenez une chaussette roulée en boule, par exemple. L'objet doit tenir facilement dans ta main. Durant l'activité, changez l'objet de main, puis tenez l'objet avec les 2 mains.

Sur la musique, debout sur place, explorez votre espace personnel en faisant danser l'objet. Démarrez par un contact direct de l'objet sur toi, faites le rouler sur vous ou caresser le bras, le cou, la tête, le buste, les jambes, les pieds. Puis éloignez un peu l'objet de votre corps et continuez à le faire danser. La danse de l'objet suit la musique, elle peut commencer par la réalisation de formes géométriques - des traits horizontaux, verticaux, obliques, des cercles, des carrés, des triangles qui se répètent, s'entrecroisent. Les mouvements doivent devenir de plus en plus grands en continuant à suivre la musique. Plus les mouvements sont grands et plus ils entraînent tout votre corps dans la danse. N'oubliez pas de suivre au maximum les déplacements de l'objet avec votre regard. La danse de l'objet vous amène aussi à vous déplacer dans l'espace et à avoir des changements de direction.

Lorsqu'arrive la fin de la musique préparez la fin de ta danse avec l'objet pour terminer dans une pause.