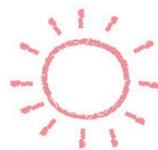


Bulletin Météo

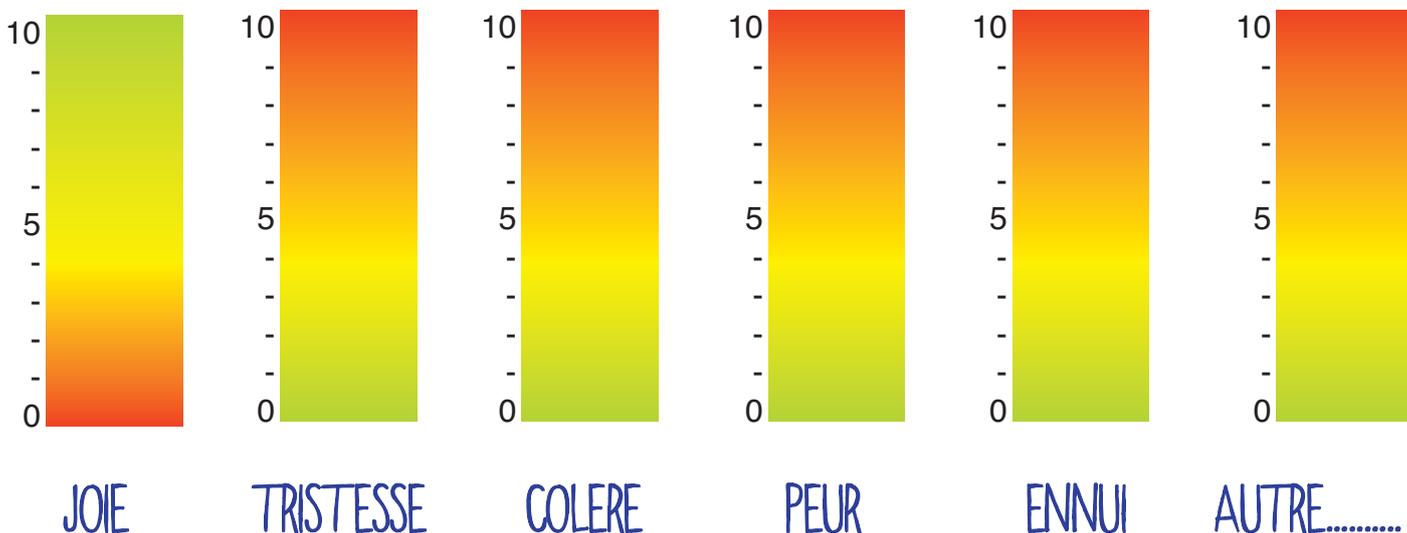
© Pool d'Art-thérapie - Art-thérapeutes Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

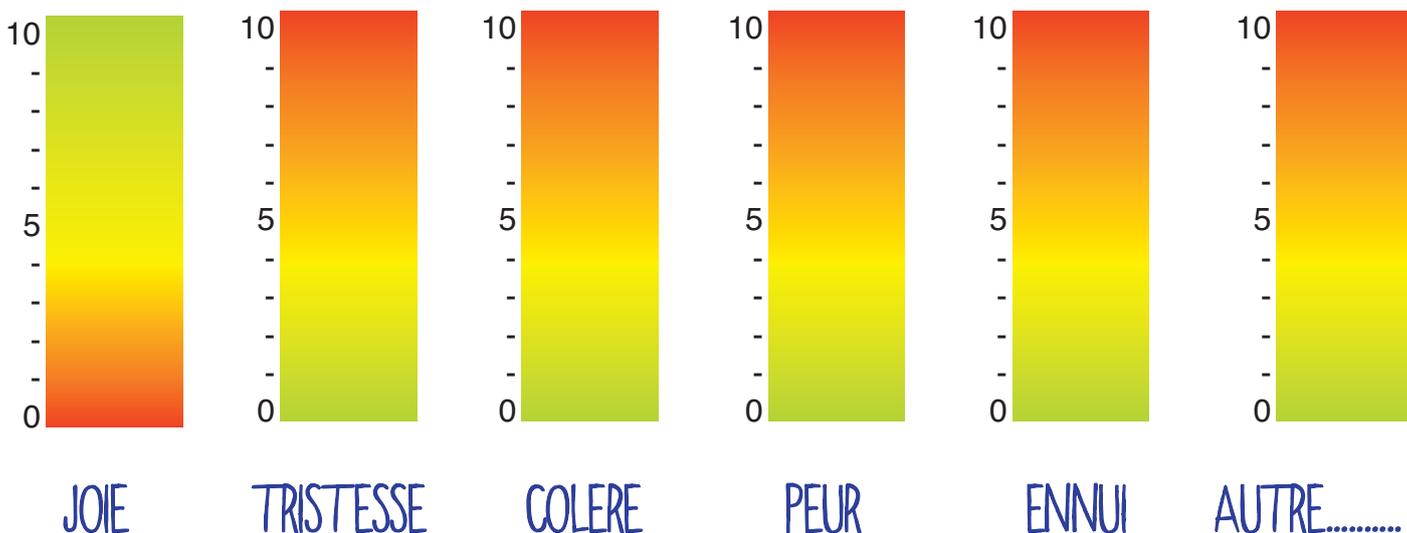
MÉTÉO DEHORS (entoure)



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... 6

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

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

ÇA ROULE...



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecoute les morceaux de cette playlist spéciale Ca roule.. (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.

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, promène toi dans la maison comme si tu avais une loupe. Trouve des objets, ou des endroits sur lesquels tu fais un très gros plan. Difficile d'imaginer ce que c'est...Tu peux 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...

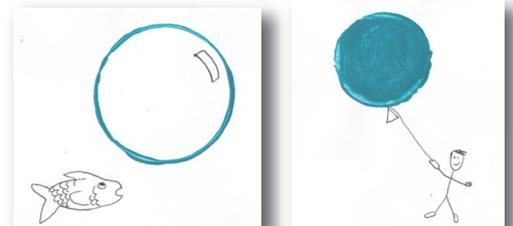
Bricolage : Avec ce que tu trouves comme emballages recyclables, fabrique un ORNI : **objet roulant non identifié**.

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



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

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

Sur la musique, debout sur place, explore ton espace personnel en faisant danser l'objet. Démarre par un contact direct de l'objet sur toi, fait le rouler sur toi ou caresser le bras, le cou, la tête, le buste, les jambes, les pieds. Puis éloigne un peu l'objet de ton corps et continue 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 grand en continuant à suivre la musique. Plus les mouvements sont grands et plus ils entraînent tout ton corps dans la danse. N'oublie pas de suivre au maximum les déplacements de l'objet avec ton regard. La danse de l'objet t'amène aussi à te déplacer dans l'espace et à avoir des changements de direction.

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