

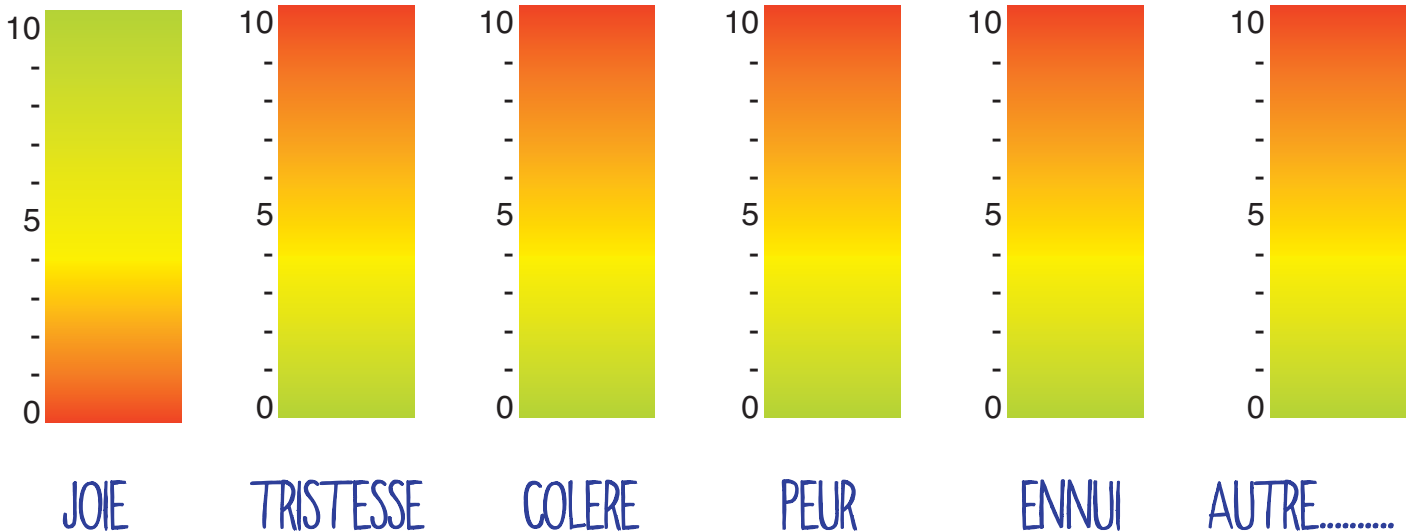
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

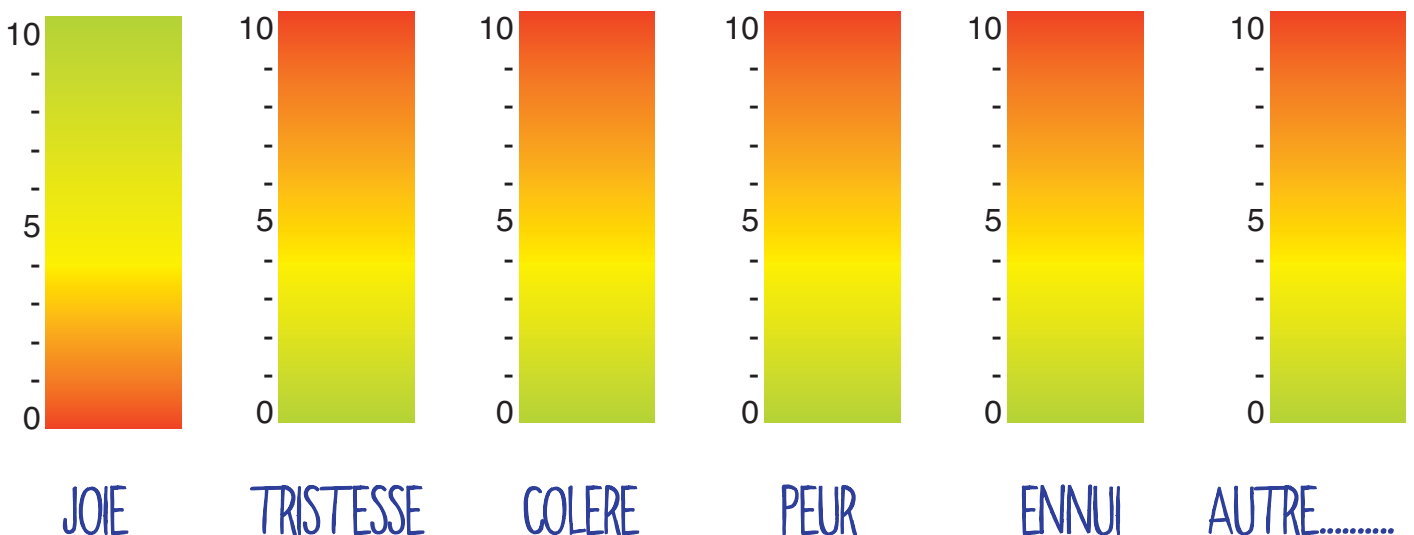
MÉTÉO DEHORS (entoure)



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... 8

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

DANS TOUS LES SENS



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecoute les morceaux de cette playlist spéciale. (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.

Le roi Dagobert · Zabou..... / 5

Pirouette · Chiild..... / 5

Tom Bonbadilom · Jacques Higelin..... / 5

Le Verlan · Kerredine Soltani..... / 5

Y'a des hauts y'a des bas · Collectif Métissé..... / 5



2 : UNE DOSE DE BEAUTÉ

Tu connais sans doute la **fable du corbeau et du renard** de Jean de La Fontaine..
Est ce que tu l'aimes ?...../5

Et maintenant, **on le découpe en morceaux et on en refait un autre !**

Essaie de garder un peu de sens aux nouvelles phrases... mais ça va être un peu farfelu ! Puis lis le à tes parents...

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



3 : UNE DOSE DE CRÉATIVITÉ Un picasso !

En t'inspirant des tableaux de Picasso, **crée un collage en mélangeant les morceaux...**

- Soit en découpant des bouche, nez, yeux, mains, accessoires etc. dans des magazines

- Soit en prenant les éléments de la page ci-après.

Découpe, mélange, fais plusieurs essais, et colle ! Tu peux ajouter de la peinture, du feutre etc.

Auto-évaluation :

Beau...../5 Bien fait...../5 Plaisir...../5



BONUS ! Voici un "blind test" pour retrouver les musiques de Disney... à l'envers !
Amuse toi avec la famille !
<https://www.youtube.com/watch?v=WAK6SFcZRW4> (8 mionutes)



4 : UNE DOSE DE SÉRÉNITÉ

Aujourd'hui, même la relaxation est à l'envers ! Allonge toi sur ton lit mais à l'envers, la tête où d'habitude tu as les pieds... Sur une musique douce que tu apprécies (si tu n'en as pas, en voici une que je te propose de découvrir)

Fais des respirations régulières : inspire en gonflant ton ventre, expire en soufflant par la bouche. Et ça pendant toute la musique, en laissant des images venir...

proposition de musique : un Endroit Merveilleux · Phil Collins Marc Mancina - BO Tarzan Disney

Maître Corbeau, sur un arbre perché,
Tenait en son bec un fromage.

Maître Renard, par l'odeur alléché,
Lui tint à peu près ce langage :

" Hé ! bonjour, Monsieur du Corbeau.

Que vous êtes joli ! que vous me semblez beau !

Sans mentir, si votre ramage

Se rapporte à votre plumage,

Vous êtes le Phénix des hôtes de ces bois. "

À ces mots le Corbeau ne se sent pas de joie ;

Et pour montrer sa belle voix,

Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.

Le Renard s'en saisit, et dit : " Mon bon Monsieur,

Apprenez que tout flatteur

Vit aux dépens de celui qui l'écoute :

Cette leçon vaut bien un fromage, sans doute. "

Le Corbeau, honteux et confus,

Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

Jean de la Fontaine

