

I Comment te sens - tu ? I



Le matériel :

Une feuille de papier blanc ou de couleur
Ou
Du carton récupéré, du bois...
Ou
Du tissu
Ou
Des feutres, craies grasses, de la peinture, du fusain, des crayons de couleurs.....

Quelques étapes possibles :

Raconte aux adultes qui t'accompagnent, ce que tu ressens en ce moment

Utilise des mots qui décrivent précisément ce que tu ressens : « je suis content, je suis inquiet, je suis triste, je suis énervé, je suis en colère, j'ai envie de rire.... »

Amuse-toi à mimer ce que tu ressens en exagérant l'expression de façon à ce que l'on voit sur ton visage (sans que tu parles) ce que tu exprimes.

(tu peux utiliser un miroir pour voir ce qui se transforme sur ton visage)

Tu peux inviter les autres personnes qui sont avec toi (adultes et / ou enfants) à en faire autant et composer un tableau de l'expression de vos émotions