

# Je découvre mon visage

**Buts :** Découvrir mon visage  
Etre dans l'ici et maintenant

Disposez sur la table votre journal, vos crayons, peinture, craies, ...

Prenez le temps de vous étirer comme votre corps en a besoin. Suivre son mouvement.

Fermez les yeux, connectez-vous avec votre corps, ressentez votre respiration, trouver votre zone de calme.

Avec les yeux fermés, en procédant lentement, tâter votre visage avec votre main non-dominante. Avec la main dominante, tracer d'un seul trait, sans lever le crayon votre visage.

Ouvrez les yeux, découvrez votre dessin et noter vos ressentis.

Mettez des couleurs à votre visage.

Observez votre page, donnez un titre et notez vos remarques.

## Alternatives

Le trait de crayon crée différentes zones qui peuvent être coloriées.

Ajouter d'autres zones à coloriées.

Ecrire un dialogue avec ce visage.

Ecrire mes pensées dans les différentes zones.

