

Je crée un poème avec ma respiration

Buts : Etre à l'écoute de sa respiration
Etre à l'écoute de ses émotions et de ses sensations
Découvrir le plaisir d'écrire un poème

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

Prenez le temps de vous, fermez les yeux, connectez-vous avec votre corps, ressentez votre respiration, trouvez votre zone de calme.

Prenez un crayon, un stylo, une craie selon votre envie, en gardant les yeux fermés faites un trait représentant votre respiration. Laissez aller votre main au rythme de votre respiration. Ouvrez les yeux et écrivez sur le trait les émotions, les sensations qui vous viennent.

Donnez un titre à cette page.

Reprenez les mots écrits afin de créer un poème; vous pouvez, par exemple, reprendre chaque mot et l'intégrer dans une courte phrase.

Relisez votre texte à haute voix et donnez-lui un titre.

Notez vos émotions, vos ressentis. Faites un lien avec votre quotidienne.

Alternatives

Décorez votre page avec des images, des couleurs.

Illustrez votre poème par un dessin ou un collage.

Prenez un poème que vous appréciez et changez les mots par les vôtres.