

La carte de mon corps

Buts : Découvrir où se loge mes émotions

Installez-vous confortablement avec votre journal, crayons, stylos et magazines.

Imprimez la silhouette ci-dessous.

Fermez les yeux, prenez quelques grandes respirations, le temps nécessaire pour découvrir ce qui se passe en vous.

Une émotion, une douleur, une réaction s'impose ; dans quelle partie de votre corps se trouve-t-elle ?

Prenez la silhouette et dessinez les endroits où cette émotion est présente. Si plusieurs émotions sont présentes, vous pouvez toutes les dessiner, avec des couleurs, des symboles différents.

Une fois cette silhouette dessinée, apportez un environnement agréable à votre corps en décorant (couleurs, collage) le reste de la page.

Donnez un titre à cette carte de votre corps, notez vos émotions, vos remarques.

Observez votre dessin, notez vos émotions et essayez de faire un lien avec votre vie quotidienne.

Finissez votre séquence en faisant un collage reposant afin de ressentir le bien-être dans votre corps.

Alternative

Zoom sur une partie : une émotion, une partie du corps, un symbole dessiné sur la silhouette vous intrigue. Prenez une nouvelle page et refaites le dessin en plus grand pour dessiner les détails.

