

! Coussins des émotions

3 séances

60 min

12 pers

■ Création de coussins des émotions

Ce cycle se déroule autour de la conception de coussins. Une fois réalisés, ceux-ci servent de support pour "la météo de l'humeur", un outil de communication permettant d'exprimer son état émotionnel. Cet exercice permet de travailler la bienveillance et le respect d'autrui pour une meilleure cohabitation entre individu-es. Ainsi, lors des séances, les participant-es peuvent découvrir l'ensemble des états météorologiques et des émotions. Pour aborder cela, les enfants dessinent, discutent et pratiquent de petits exercices de théâtre. L'outil final permet de lier une émotion à une météo pour exprimer comme chacun-e se sent.

■ Objectifs

- Définir les différentes émotions
- Identifier les différents états météorologiques
- Associer les différentes émotions aux états météorologiques correspondants
- Identifier ses propres émotions
- Développer sa faculté d'empathie
- Expérimenter le travail collectif

Réaliser des coussins pour pouvoir parler de ses émotions et comprendre la faculté d'empathie.

■ Protocole

1. Découvrir ensemble les différents éléments météorologiques (soleil, pluie, etc).
2. Jeu de présentation.
3. Dessiner un état météorologique en binôme sur la face 1 du coussin avec des feutres pour tissus.
4. Découvrir les différentes émotions avec un jeu théâtral.
5. Dessiner sur la face 2 du coussin une émotion.
6. Remplir les coussins.
7. Faire une météo de l'humeur tous-tes ensemble.

■ Outils

- machine à coudre
- règle
- ciseaux de couture

■ Matériaux consommables

- morceaux de tissu d'une couleur blanche
- morceaux de tissu d'une autre couleur
- mousse de remplissage pour peluches
- scratches au mètre
- feutres pour textile

