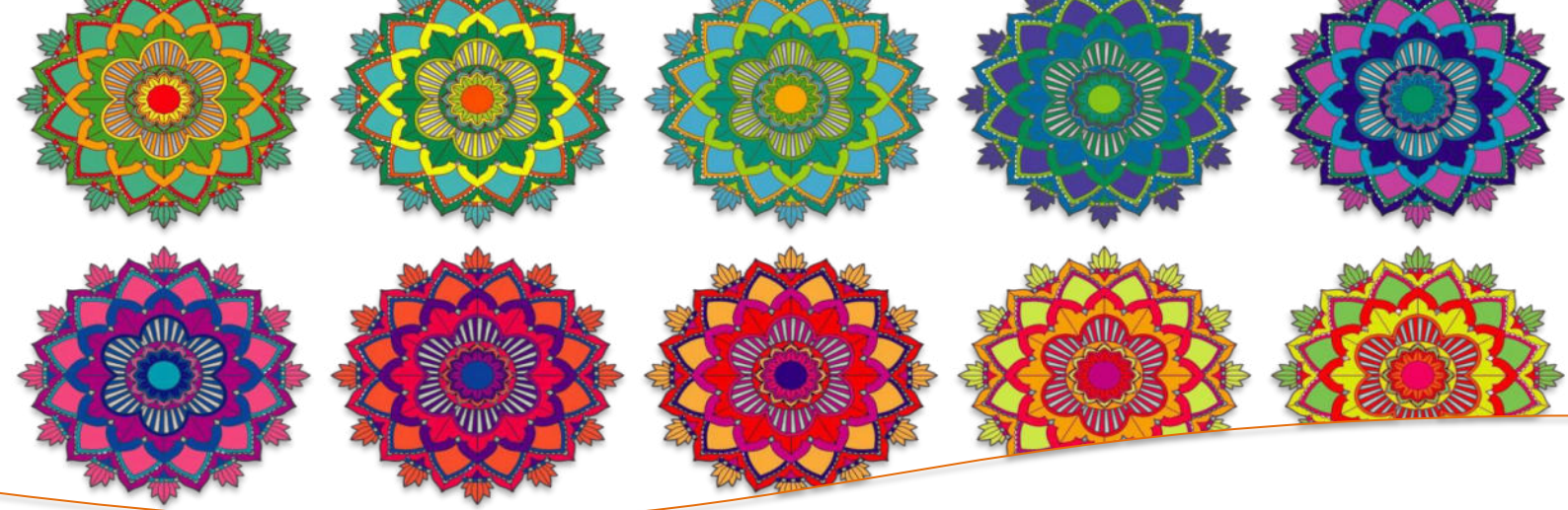




Nom de l'activité : Mandala aux couleurs émotionnelles

Tranche d'âge : 10-14 ans

Durée : 25 à 30 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Exprimer ses émotions par des moyens créatifs.
- Développer des techniques de relaxation.
- Développer la conscience de soi par l'association des émotions et des couleurs.

Matériel :

- Modèles de mandalas vierges.
- Crayons de couleur, peintures.

Guide pédagogique (pour l'enseignant) :

1. L'enseignant se procure des modèles de mandalas vierges avant l'activité.
2. Les modèles de mandalas sont distribués aux élèves.
3. La question « De quelle couleur suis-je aujourd'hui ? » est posée.
4. Les élèves colorient le mandala en utilisant les couleurs qu'ils ont choisies.
5. Les élèves qui le souhaitent partagent leurs sentiments par écrit ou oralement.
6. Si l'enseignant observe des situations dignes d'intérêt (telles que de l'apathie, des réactions excessives ou un refus de coopérer), il doit les noter et les signaler au service d'orientation et de soutien psychologique.

Résultats attendus :

- Les élèves visualisent leurs émotions.
- Ils parviennent à se détendre grâce à l'expression créative.
- L'empathie se développe grâce au partage de différentes émotions au sein du groupe.

Conseils à l'enseignant :

- Insistez sur le fait que les couleurs sont personnelles et peuvent avoir des significations différentes pour chacun.
- Encouragez les élèves timides à s'exprimer à travers leurs dessins.
- Créez un espace commun en affichant les mandalas au tableau de la classe.