



Co-funded by
the European Union

la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

Fiche activité

Exprimer ses émotions à travers l'art : l'expression corporelle

Durée : 25 minutes

Nombre de participants : 6 à 20 participants

Tranche d'âge des participants : A partir de 15 ans

Matériel :

- Un lieu calme, de préférence en nature (parc ; jardin...) ou entouré d'éléments de nature (plantes);
- Une salle insonorisée.

Objectifs :

- Être attentif à ses émotions.
- Faire le lien entre les émotions et le corps.
- Cultiver son empathie.

Déroulé :

Etape 1 : Préparation et discussion (10 min)

Les participants se répartissent en groupes de deux. Chaque duo se tient face à face. Les partenaires discutent ensemble des émotions qu'ils ressentent en lien avec la situation climatique. Ils se questionnent ensuite sur la manière dont ces émotions se manifestent



Co-funded by
the European Union



dans leur corps (que ressentent-ils et où ?). Vous pouvez, pour cela, leur proposer de s'appuyer sur la roue des émotions.

Mise en mouvement des émotions (10 min)

Chaque duo exprime ensuite les émotions qu'il ressent à l'aide de mouvements du corps. Un premier partenaire commence un mouvement qui représente la manière dont il ressent les émotions associées au changement climatique dans son corps. Le deuxième partenaire imite en miroir le ou les mouvements de son partenaire. Après 5 minutes, les partenaires échangent de rôle.

Echanges (5 min)

Une fois l'exercice terminé, le duo prend le temps d'échanger sur ce que leur a apporté cette manière d'exprimer et de se connecter avec leur partenaire.