

LE GRAND TEST DES ÉMOTIONS



Voici un tableau pour te mettre à l'écoute de tes émotions. Tu peux compléter le tableau, selon les activités que tu auras toi-même choisies. C'est un test qui est agréable à faire avec des amis, tes parents ou en classe. Ainsi, cela permettra à chacun de partager son ressenti et de discuter des émotions. Cet exercice peut se faire par écrit ou par oral.

Activités	Sensations corporelles	Emotions	Pensées, commentaires
Ecoute un morceau de fanfare			Exemple : mon frère fait de la trompette, c'est super !
Ecoute une musique d'un autre pays			
Lève-toi, cours sur place pendant 1 minute			
Concentre-toi sur ta respiration pendant 5 minutes	Exemple : je me sens calme et détendu comme un chewing-gum !		
Ecoute un sketch d'un humoriste			
Observe le tableau d'un peintre de ton choix		Exemple : colère (je n'aime pas les musées).	
Respire une huile essentielle de ton choix			
Couche-toi dans l'herbe, sous un arbre			