



Quelques idées pour vivre l'humeur du jour

Le photo-langage

À partir de photos de magazines préalablement sélectionnées, on invite chaque enfant à venir choisir celle qui représente au mieux son état d'esprit, le sentiment qu'il ressent à ce moment-là. Les enfants ne prennent pas la photo dans la main pour permettre à plusieurs louvettes et jeannettes de choisir la même image.

Quand tout le monde a choisi, on invite chacun à montrer aux autres l'image qu'il a sélectionnée. Chacun explique aussi pourquoi il a choisi cette image, pourquoi elle correspond à ce qu'il ressent. Chaque enfant commente la photo à sa guise.

Pour que ce soit efficace, il faut proposer un choix très vaste de photos (environ 50) qui représentent des images très variées (paysages, personnes, objets...).

La boîte aux lettres

On fabrique une boîte aux lettres que l'on place au milieu de la pièce. Chacun écrit une lettre ou une carte postale qui raconte la journée qui vient de passer par exemple.

Avant de la poster, chacun peut lire son courrier à tous en laissant apparaître quel sentiment l'anime à la lecture de celui-ci.

Causeries

Après avoir fait la lecture d'un conte, on amène les enfants à exprimer leurs émotions. Pendant la lecture, les enfants doivent repérer

les émotions et les sentiments qui sont exprimés dans l'histoire. On leur demande ensuite de répondre à des questions que l'on prendra soin de rattacher à l'histoire :

- ✓ Qu'est-ce qui te fait de la peine ? As-tu déjà versé des larmes de colère comme le héros de l'histoire ? Te retiens-tu de pleurer parfois ?
- ✓ Qu'est-ce qui te fait peur ? As-tu peur du noir comme la petite fille du conte ? Quels sont tes « trucs » pour ne plus avoir peur ?
- ✓ Qu'est-ce qui te met en colère ? Quand tu es en colère, est-ce que tu boudes parfois ? Est-ce qu'il t'arrive d'exploser de colère ?

Créer son monstre

On dispose sur une table des parties du corps de monstres préalablement découpées (yeux, bouches, corps, bras, jambes, cheveux...). L'enfant choisit les parties du corps de son choix et les colle sur une feuille de papier pour créer son propre monstre rigolo ou effrayant. Cette activité peut servir à dédramatiser les peurs.

Créer son épouvantail à idées noires

L'épouvantail sert à faire fuir les oiseaux dans les champs ou les arbres en les effrayant. Créer son épouvantail à idées noires consiste à fabriquer un épouvantail pour faire peur à ce qui fait peur, ce qui préoccupe, ce qui inquiète. Contrairement aux monstres ci-dessus, ce sont donc des marionnettes très gaies et très colorées (les idées noires détestent le soleil, la gaieté, la couleur...).