

À TOI DE JOUER

> Liées à la capsule vidéo : Émotions 2.0

JOUER AUX ÉMOTIONS

Amuse-toi avec les émotions comme le fait Benjamin !

Pour les activités de cette fiche, tu devras piger un mot à la fois.

> ÉTAPE 1

Écris chacun des mots de la liste ci-dessous sur de petits bouts de papier que tu pourras tirer au hasard :

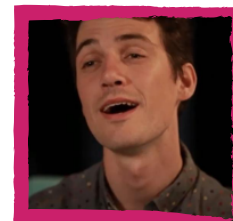
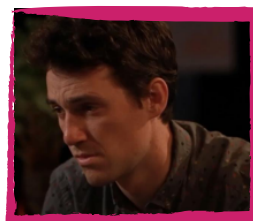
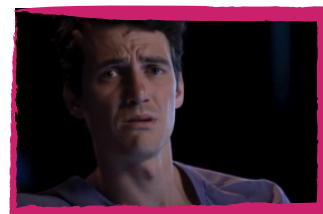
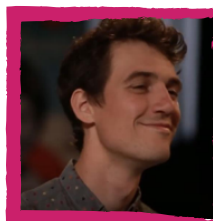
- Colère
- Joie
- Tristesse
- Fatigue
- Amour
- Peur
- Surprise
- Gêne
- Excitation

> ÉTAPE 2

Pendant que tu prépares ces petits papiers, prends le temps de réfléchir aux états et sensations que représentent ces mots.

Comment sais-tu qu'une personne est en colère, joyeuse, gênée ou fatiguée ? Que peux-tu repérer alors sur son visage et son corps ?

Que remarques-tu sur ces photos de Benjamin ? Es-tu capable de reconnaître l'émotion qu'il ressent ?



> ÉTAPE 3

Dépose tes petits papiers dans une boîte, un bol, un chapeau ou tout autre contenant.

(SUITE À LA PROCHAINE PAGE)

À TOI DE JOUER

> Liées à la capsule vidéo : Émotions 2.0

JOUER AUX ÉMOTIONS (SUITE)

> ÉTAPE 4

Place-toi dos à un miroir.

Pige une émotion.

Laisse-toi transformer par celle-ci.

Lorsque tu te sens prêt, tourne-toi face au miroir et garde ton visage et ton corps figés pendant quelques secondes.

> ÉTAPE 5

Qu'as-tu vu ?

As-tu remarqué des choses particulières sur ton visage et ton corps ?

Quelles sensations as-tu ressenties ?

Et si tu essayais de nouveau ?

Pourrais-tu amplifier cette émotion, c'est-à-dire en augmenter l'intensité (plus petite au début, puis moyenne, et enfin très grande) ?

Recommence l'activité en pigeant d'autres émotions.

N'hésite pas à montrer tes expérimentations à tes proches, à prendre des photos ou à les filmer pour les partager à l'équipe de la Maison Théâtre.

BRAVO D'AVOIR RELEVÉ LE DÉFI !