





### Matériel

- Des crayons de couleur
- Liste des émotions
- Rouleau de papier / grand papier ou modèle de contour corporel
- Liste des adjectifs

RESSENTIR DES  
SENTIMENTS  
POSITIFS

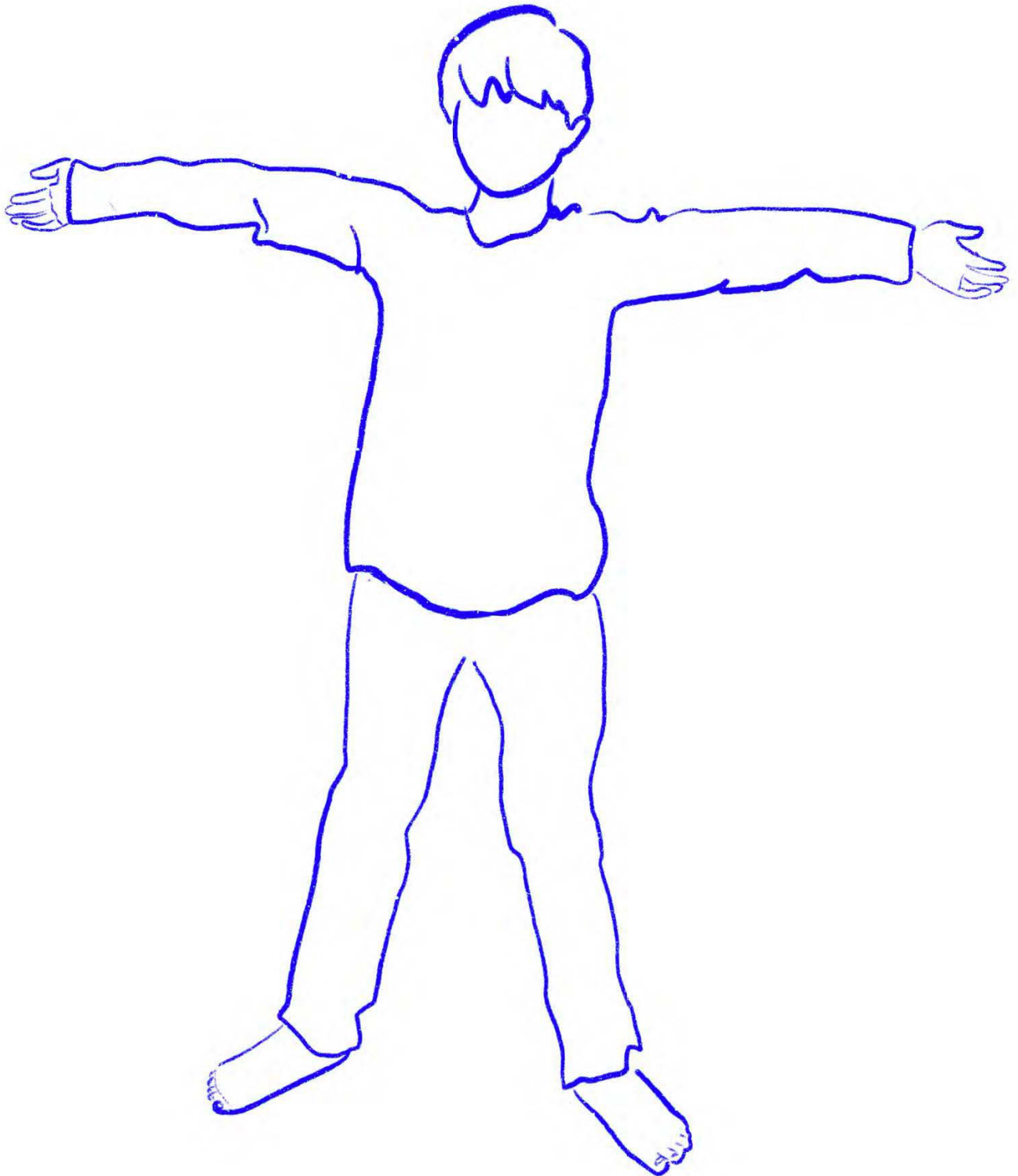
---

### Voici comment procéder

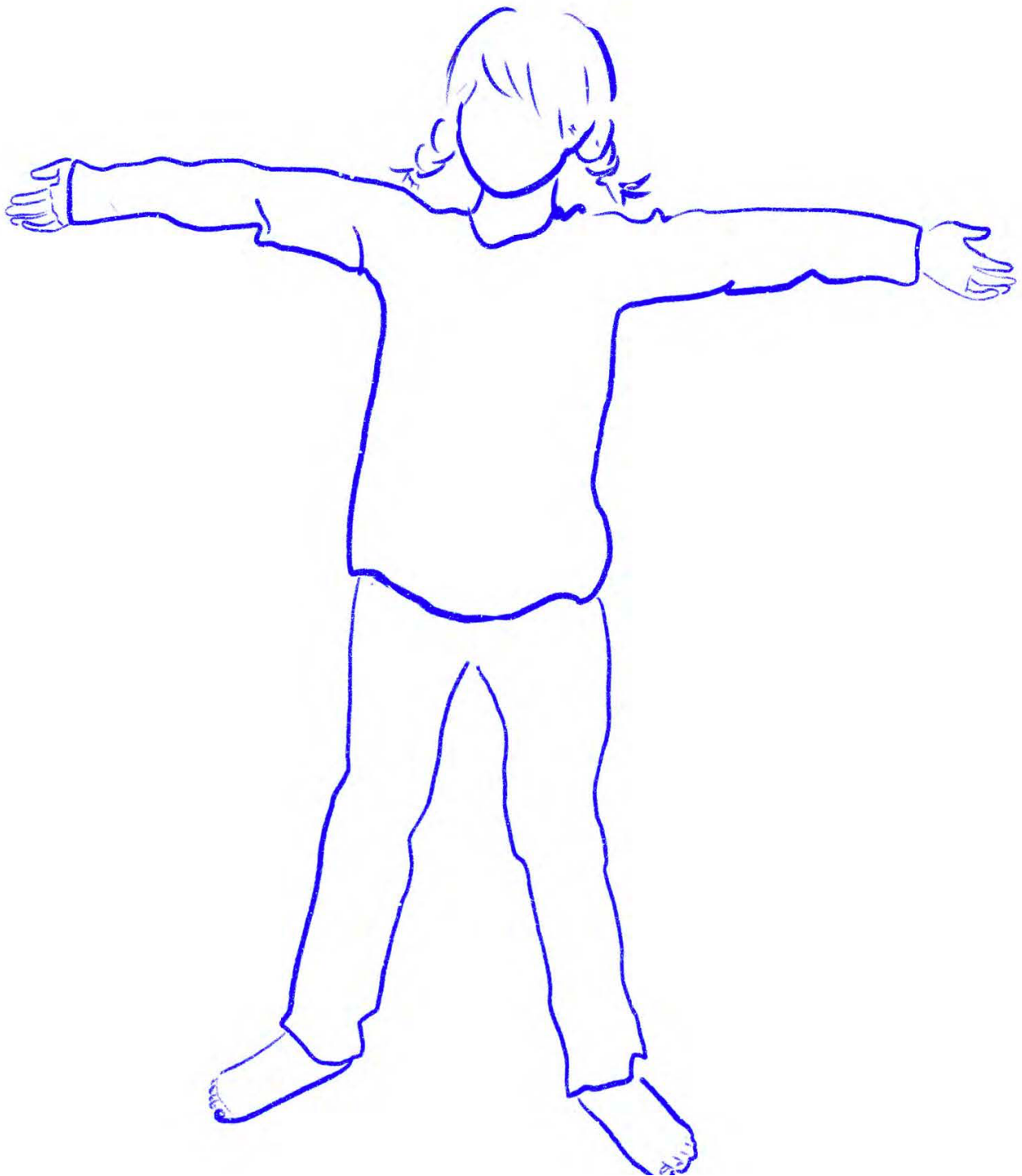
1. Dessine le contour de ton corps (avec l'aide de quelqu'un) ou utilise les modèles de **contour corporel**.
2. Choisis un sentiment dans ta **liste des émotions** et essaies de te souvenir d'une situation dans laquelle tu l'as fortement ressenti.  
**Conseil:** Recrées/joues la situation pour t'aider à t'en souvenir.
3. Observe attentivement ce que tu ressens au niveau de ton corps. Ce sentiment, a-t-il une couleur, une température, un son ou une odeur ?
4. Dessine ton sentiment à l'intérieur de ton contour corporel.  
**Exemple:** "Le Bonheur" - comme un nuage lumineux et chaud dans ton ventre.
5. Dessine au moins 4 bons et 4 mauvais sentiments.

**Génial ! Tu as créé ta carte d'émotions !**

# Contour corporel garçon



# Contour corporel fille



## Comment activer un sentiment précis ?

Pour activer un sentiment spécifique sur commande, tu dois d'abord t'entraîner un peu. Commence par réfléchir au sentiment que tu aimerais ressentir.

- Quand et où l'as-tu ressenti la dernière fois ?
- Ferme les yeux et rappelle-toi de la sensation corporelle que tu as ressentie (comme tu l'as fait dans l'exercice **contour corporel**). Observe le plus précisément possible comment se manifeste ce sentiment dans ton corps.
- Reste-t-il à un endroit **précis dans ton corps** ?
- A-t-il une **couleur**, un **son**, ou une **odeur** ?
- A-t-il une **température** ?
- Trouve un **symbole** que tu peux associer à ce sentiment. (Tu peux penser au symbole de ta **liste des émotions** pour activer les sensations corporelles liées au sentiment.)
- Pense au **symbole** ou aux **sensations physiques** pour activer ton sentiment cible.
- Sur une échelle de 0 à 10 tu peux mesurer l'intensité de ton sentiment cible quand tu l'actives,

**Important:** Le symbole et les sensations physiques sont comme un pont une formule magique qui te mènent au sentiment que tu veux activer. Pour que la formule magique puisse opérer rapidement, il te faut une phase d'entraînement. Au début tu devras probablement encore fermer les yeux et te concentrer fortement pour évoquer ton sentiment cible. Au fur et à mesure de ta pratique tu sauras activer rapidement et intensément ton sentiment cible dans n'importe quelle situation (même en sautant sur un pied) juste en pensant à ton symbole.

## Adjectives pour décrire tes sentiments

- acide
- aérien
- agréable
- amer
- anguleux
- apaisant
- âpre
- arc-en-ciel
- ardent
- argenté
- austère
- aventureux
- boisé
- bouffant
- brillant
- brûlant
- brumeux
- calme
- chaotique
- chatouilleux
- chatoyant
- chaud
- clair
- collant
- compact
- confinant
- confortable
- coupant
- crépusculaire
- crispant
- dense
- diamant
- diffus
- doré
- douillet
- doux
- dur
- dynamique
- écrasant
- élastique
- émoussé
- émouvant
- en forme de cœur
- en sécurité
- énorme
- ensoleillé
- épais
- épice
- époustouflant
- équilibré
- éraillé
- étoilé
- excité
- extraordinaire
- ferreux
- floral
- flottant
- flou
- fluide
- frais
- frémissant
- froid
- glacé
- glissant
- harmonieux
- imperméable
- inépuisable
- infini
- intense
- large
- léger
- libérateur
- libre
- limitant
- lisse
- lourd
- lumineux
- luxuriant
- magnétique
- majestueux
- mélodieux
- menaçant
- minuscule
- moelleux
- mousseux
- muet
- mystérieux
- noble
- nuageux
- oppressant
- oscillant
- paisible
- paralysant
- pelucheux
- pénétrant
- perméable
- pétillant
- piquant
- pointu
- poreux
- poudreux
- poussiéreux
- primitif
- puissant
- pulsant
- pur
- rafraîchissant
- rayonnant
- récupérateur
- régénérant
- rigide
- robuste
- rond
- rose
- royal
- rugueux
- sableux
- sombre
- sonore
- sourd
- sûr
- tendre
- terne
- terreux
- tiède
- vaporeux
- velouté
- vibrant
- vivant
- vivifiant

# La Roue des émotions

## Matériel

- Ciseaux
- Crayons de couleur
- 1 attache en laiton
- Modèle «Roue»
- Ta « liste des émotions »



## Voici comment procéder

1. Découpe les deux cercles et la flèche du modèle.
2. **Petit cercle:** Dessine un symbole pour une émotion dans chaque case. Pense surtout aux sentiments désagréables que tu n'aimes pas ressentir.  
**Conseil :** Pour t'aider, utilise la **liste des émotions**.
3. **Grand cercle:** Remplis les cases des symboles de tes sentiments positifs de ton **contour corporel** ou de ta **liste des émotions**. Dans les autres cases, tu peux dessiner quelque chose qui te fait du bien ou une activité qui te détend.
4. Assemble les deux cercles et la flèche et fixe-les avec l'attache en laiton.
5. Maintenant tu peux indiquer avec la flèche comment tu te sens (petit cercle). Si c'est un sentiment désagréable, tu peux montrer quelle activité tu aimerais faire pour te sentir mieux ou quel sentiment positif tu aimerais ressentir à la place (grand cercle).



# Modèle « Roue »

