

La fleur des émotions en pratique



Carnet Émotions & Créativité

Des activités pour apprivoiser les ressentis, exprimer ce qui vibre à l'intérieur, et créer avec le cœur.

Pourquoi une fleur ?

La fleur est un symbole universel de croissance, de beauté et de transformation. Chaque pétale peut représenter une émotion, une nuance intérieure, une vibration du moment. En la créant, l'enfant donne forme à ce qu'il ressent — sans jugement, avec tendresse.

Matériel simple

- Une feuille blanche ou colorée
- Des crayons, feutres, aquarelles ou papiers découpés
- Une silhouette de fleur (à dessiner ou imprimer)
- Un espace calme, doux, propice à l'expression

Étapes

1. Dessiner ou choisir une fleur : ronde, étoilée, en spirale... L'enfant peut inventer sa propre forme.

2. Nommer les pétales : chaque pétale accueille une émotion ressentie aujourd'hui (joie, peur, fatigue, excitation, calme...).
3. Colorer selon l'intensité : plus la couleur est vive ou dense, plus l'émotion est forte.
4. Ajouter des mots ou des gestes : un mot doux, un petit symbole, un mouvement associé.
5. Partager ou garder pour soi : la fleur peut être offerte, accrochée, ou glissée dans un carnet secret.

Variantes à explorer

- Créer une fleur collective en famille ou en classe
- Associer chaque pétale à une saison ou un souvenir
- Utiliser des matières naturelles (feuilles, graines, tissus)
- Relier la fleur à une respiration ou un rituel du matin

La fleur des saisons – activité créative



Créer avec ce que la nature nous offre, pour ressentir le rythme du temps.

Cette activité invite les enfants à composer une fleur à partir de matières naturelles : feuilles séchées, graines, tissus, brindilles... Chaque pétale devient une saison, une nuance du temps qui passe, une émotion liée à l'environnement. L'imperfection du geste, la spontanéité du collage, la diversité des textures rendent chaque fleur unique et précieuse.

Matériel suggéré

- 6 à 8 feuilles séchées de formes et couleurs variées
- Quelques graines (lin, tournesol, lentilles...)
- Un morceau de tissu ou de feutrine pour la tige
- Un fond cartonné ou une feuille épaisse
- Colle, ciseaux, et un peu de patience joyeuse

Étapes

1. Choisir les pétales : chaque feuille représente une saison ou un moment (printemps, été, automne, hiver, début d'été...).
2. Créer le cœur : coller les graines au centre, comme un noyau vivant.
3. Composer la tige : utiliser un morceau de tissu ou une bande de feutrine.
4. Ajouter les feuilles : en feutrine ou en papier, pour compléter la plante.
5. Observer et nommer : chaque élément peut être associé à une sensation, une couleur, une mémoire.

Ce que cela apporte

- Une connexion sensorielle à la nature
- Une expression libre et intuitive
- Une conscience du rythme des saisons
- Une valorisation des matières simples et du geste imparfait

© petitesmainscreatives.fr – Ce contenu est protégé et destiné à un usage éducatif et créatif.

Toute reproduction ou diffusion doit respecter l'intégrité de l'œuvre et citer la source.