



Créer des masques émotionnels

Carnet Émotions & Créativité



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

Pourquoi des masques ?

Le masque est une porte vers l'expression libre. Il permet de donner forme à ce qui est invisible : une émotion, une sensation, une humeur passagère. En le créant, l'enfant peut jouer avec ses ressentis, les nommer, les transformer, les apprivoiser. C'est une manière douce et ludique d'explorer son monde intérieur.

Matériel suggéré

- Assiettes en carton ou papier épais
- Crayons, feutres, peinture, colle
- Élastiques, ficelles ou baguettes en bois

- Petits éléments naturels ou recyclés (plumes, tissus, laine...)

Étapes

1. Choisir une émotion : joie, colère, peur, surprise, tristesse, calme...
2. Imaginer un visage : formes, couleurs, textures qui évoquent cette émotion.
3. Créer le masque : découper, colorer, coller, transformer.
4. Ajouter un nom ou un murmure : “Masque de la joie qui pétille”, “Masque du nuage triste”, “Masque du dragon colère”...
5. Jouer avec : incarner l’émotion, la faire parler, danser, se cacher ou se montrer.

Variantes

- Créer une collection de masques pour différentes émotions
- Associer chaque masque à une musique ou un mouvement corporel
- Inventer une petite scène ou un rituel avec les masques
- Utiliser les masques pour parler de soi sans se montrer

Ce que cela apporte

- Une meilleure connaissance des émotions
- Une liberté d’expression ludique et créative
- Une mise à distance bienveillante des ressentis forts
- Une invitation à jouer avec ce qui vit à l’intérieur

© petitesmainscréatives.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.