



Masques d'émotions

Les émotions ont des visages. Parfois elles sourient, parfois elles froncent les sourcils.

Ce rituel permet de les reconnaître et de jouer avec elles.

Étapes :

1. Choisis une émotion que tu ressens aujourd'hui.
2. Découpe un masque (ou dessine-le sur une feuille).
3. Colorie-le avec les couleurs de ton émotion.
4. Ajoute des yeux, une bouche, des sourcils...
5. Donne-lui un prénom si tu veux.

Espace créatif :

Crée une petite scène avec ton masque : que dit-il ? Que veut-il faire ?

Phrase de clôture :

« Chaque émotion a une voix. Tu peux l'écouter et lui répondre. »

Mentions légales

Ce fichier est destiné à un usage personnel, familial ou éducatif.

Toute reproduction commerciale ou diffusion sans autorisation est interdite.

© PetitesMainsCreatives.fr – Ressources créatives et poétiques pour l'enfance.