



Petites Mains Créatives

## Peindre ce qu'on ressent

**Quand les mots ne suffisent pas, les couleurs peuvent parler à leur place.**

Ce rituel invite à transformer les émotions en formes, en nuances, en éclats de soi.

### Étapes :

1. Choisis une feuille blanche et quelques couleurs.
2. Pense à ton émotion du moment : est-elle vive, douce, sombre, légère ?
3. Peins librement, sans chercher à faire joli.
4. Laisse les couleurs te guider : traits, taches, spirales, éclats...
5. Regarde ton dessin : que te raconte-t-il ?

### Espace créatif :

Ajoute un mot ou une phrase sur ton dessin, comme un titre ou un secret.

### Phrase de clôture :

« Ce que tu ressens peut devenir une œuvre. Tu es le peintre de ton monde intérieur. »

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.