

Mon corps me parle

Découvrir les manifestations corporelles possibles de la peur

 Objectif émotionnel Découvrir les manifestations corporelles possibles de la peur.	 Compétence travaillée Faire le lien entre une émotion et les sensations corporelles.	 Durée 10-15 minutes	 Âge 4-6 ans	 Matériel - La fiche « Mon corps quand j'ai peur » - Crayons de couleur - Une silhouette imprimée
---	--	---	---	---

Quand j'ai peur, mon corps peut me faire sentir...



Mon cœur bat plus vite



Mes mains peuvent trembler

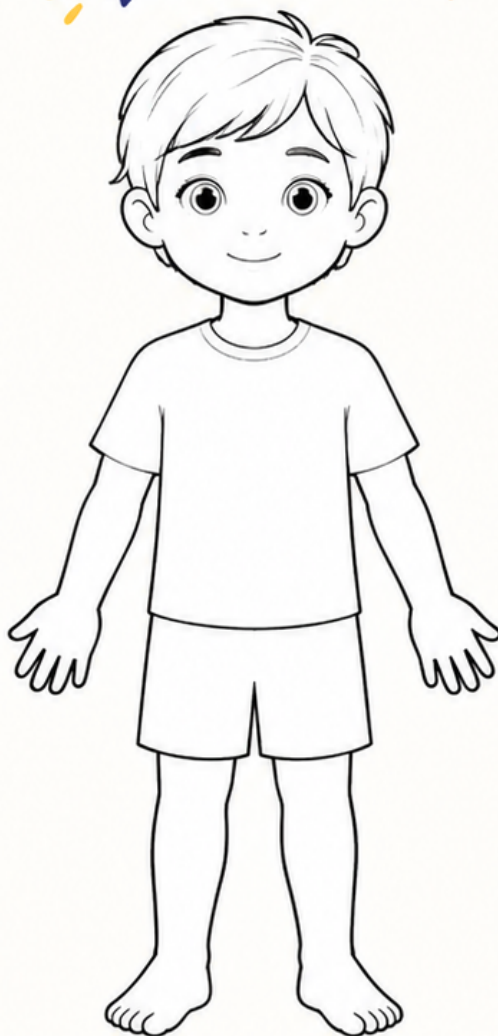


Mon ventre peut faire des drôles de choses



Mes muscles peuvent se sentir tendus

Mon corps quand j'ai peur



Comment faire ?

1

Observer

Regarde bien la silhouette du personnage.



2

Imaginer

Si ce personnage avait très peur, qu'est-ce qu'il pourrait ressentir dans son corps ?



3

Colorier

Colorie les endroits où tu imagines une sensation.



4

Bouger

Faisons semblant d'avoir très peur pendant trois secondes...

Puis reviens au calme : secoue tes bras, souffle lentement et relâche tes épaules.



★ Variante

Utilise une peluche et demande :
« Où est-ce que la peur pourrait se cacher dans le corps de notre peluche ? »



🌿 Prolongement

Lorsque l'enfant ressent une émotion forte, vous pouvez lui demander :
« Est-ce que ton corps essaie de te dire quelque chose ? »



👁️ À observer

L'enfant commence-t-il à associer certaines sensations corporelles à la peur ?



Chaque émotion a un message... même la peur !

