



Dessiner ses émotions

Exprimez vos pensées et vos émotions à travers l'art

Objectif : Aidez votre famille à mieux communiquer grâce à l'art.

[Astuce] : Choisissez une feuille de papier qui vous plait (feuille mobile, papier d'imprimante, papier de bricolage, etc.) et mettez-la sur une table ou une surface plate. Prenez vos outils de coloriage préférés (crayons, marqueurs, feutres, crayons de couleur, etc.), essayez de dessiner vos émotions. Vous ressentez peut-être de la frustration ou de la colère parce que la journée ne s'est pas bien déroulée. Si c'est le cas, dessinez un visage en colère. Vous êtes triste? Dessinez des chutes d'eau. Si vous rayonnez de joie, dessinez un soleil et un arc-en-ciel! Les possibilités sont infinies!

Pourquoi? Exprimer son ressenti par le dessin avec sa famille et ses amis peut apporter du soutien et un sentiment de soulagement. Cela peut également aider à valider ses émotions et à développer sa conscience émotionnelle.