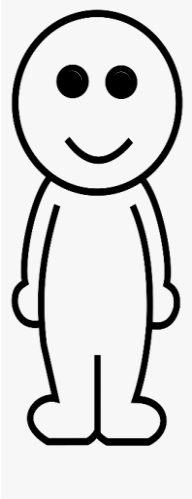
# Comment te sens-tu aujourd'hui ?

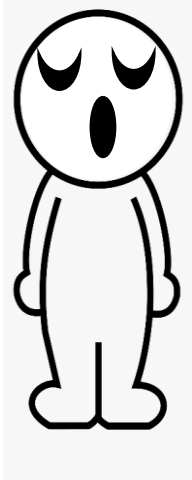
Je te propose un petit jeu de mime pour mieux comprendre comment ton corps et surtout ton visage montre les émotions que tu ressens.

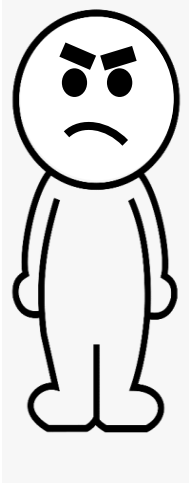
- Place-toi devant un miroir et regarde ton reflet quand tu veux montrer que tu es joyeux, triste, en colère, fatigué ou que tu as peur. Remarque ce que fait chaque partie de ton visage : ta bouche, tes yeux, tes sourcils.
- Ensuite,  amuse-toi avec ta famille à faire deviner tes émotions en les mimant.

A présent,  une petite activité pour t'entraîner à dessiner les différentes expressions du visage selon tes émotions.

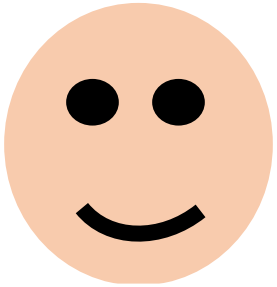
- Place la fiche ci-dessous dans une pochette plastique ou demande à un adulte de te dessiner la fiche modèle (Comment tu te sens aujourd'hui ?) sur une feuille.
- Puis à l'aide d'un feutre (d'ardoise) entraîne-toi à dessiner la bouche et les yeux sur le visage vide en te servant de chacun des petits modèles.
- A ton avis quelle émotion exprime chaque dessin ? Tu pourras demander à un adulte de confirmer ta réponse.
- Quand tu te seras bien entraîné tu pourras dessiner l'émotion que tu souhaites sur les visages des bonhommes que tu sais dessiner.





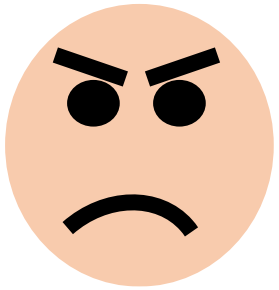


# COMMENT TU TE SENS AUJOURD'HUI ?



JOYEUX

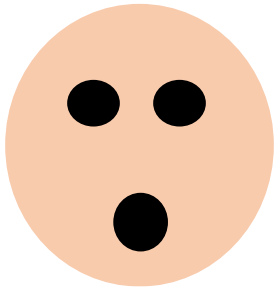
TRISTE



EN COLÈRE

SUREXCITÉ

FATIGUÉ



SURPRIS

happyassmat.wordpress.com