

Les statues

cor7

Objectif

Ressentir ses émotions et les exprimer de manière non-verbale

Se rendre compte que nous exprimons des émotions par notre corps et que l'information que nous communiquons et sa crédibilité est aussi liée à notre attitude

Déroulement

1-Durée

30 min

2-Fréquence

plusieurs fois pendant le projet

3-Matériel

un espace dégagé

4-La trame

- Faire circuler en marchant les participants dans un espace en solitaire et en veillant à bien remplir toutes les zones libres.

- L'animateur explique la consigne : il faudra exprimer un sentiment simple tel que la colère, la joie, la peur, la tristesse... !

- Au signal de l'animateur, se figer en sculpture silencieuse exprimant ces diverses émotions avec pour moyen l'expression du visage et de tout le corps.

- Ensuite repartir et demander l'expression d'un autre sentiment.

- Variante : il est possible de jouer cet exercice en duo, à trois ou à quatre

Résultats

.. /.. /	
.. /.. /	
.. /.. /	
.. /.. /	
.. /.. /	

Annexes

[Video Etape 1 - Eveil](#)