

## Projet méditations/ pleine conscience/ expression des émotions par l'art.

### Objectifs du projet :

- Amener les enfants à adopter et reconnaître leurs émotions.
- Mettre des mots sur les émotions.
- S'ouvrir à l'empathie.
- Vivre le moment présent.
- Apprendre à sortir du jugement.
- Favoriser les relations au sein du groupe.
- Favoriser la concentration.
- Aider à la gestion des émotions.
- Aider à la gestion du stress.



### Sous quelles formes ?

- Entrer dans la séance par un temps de méditation.
- Reprendre contact avec son corps.
- S'exprimer sur ce que l'on ressent, favoriser une écoute sans jugement, une écoute empathique.
- Travailler individuellement sur ses ressentis (en musique, par le corps, par l'expression artistique, par la parole).
- Travailler en groupes sur la cohésion, l'écoute, le respect, le non-jugement.
- Créer ensemble.
- Travailler la coopération
- Se connecter à soi par le biais de la musique.
- Donner des pistes à faire en classe avant un contrôle, le soir pour s'endormir, pour gérer ses émotions. (Méditation, respiration, cohérence cardiaque...)
- Sortir de sa bulle et s'ouvrir aux autres après avoir instauré un réel espace de confiance.
- Espace de confiance créé par les enfants et une ambiance cocooning pour permettre un sas de décompression, un petit sanctuaire pour se permettre une belle ouverture du cœur.

