

Le dessin intuitif

"Puis ouvre lentement les yeux et laisse-toi guider par les couleurs. Ne réfléchis pas. Prends les craies, les unes après les autres et trace. Sans attente, sans jugement."

Sarah et la Magicienne des Couleurs

🎯 Objectifs :

- Libérer l'expression créative sans chercher de résultat
- Se connecter à son ressenti et à l'instant présent
- Expérimenter le plaisir de créer en pleine liberté

🌈 Dérroulement :

1. Inviter l'enfant à fermer les yeux et prendre une grande respiration.
2. Mettez une musique en fonction de l'humeur ou de l'émotion
3. Lorsqu'il rouvre les yeux, il est invité à prendre une couleur, sans réfléchir, et tracer un geste sur la feuille.
4. Il enchaîne librement, une couleur après l'autre, en se laissant porter par l'envie, le mouvement ou l'émotion.
5. Aucun objectif : ni beau, ni figuratif. Juste un dialogue entre le corps, le cœur et la couleur.

🎒 Matériel :

- Une grande feuille blanche ou kraft (A3 ou rouleau)
- Craies grasses, pastels, ou crayons de couleur
- Éventuellement une musique douce en fond
- Un espace calme, sans consignes directives



À la fin, on peut poser la question douce :

"Quelle couleur t'a le plus parlé aujourd'hui ?"

"As-tu senti une émotion ou une sensation particulière ?"

