

Exercice d'exploration de la colère – 8 ans et +

Leslie Marel-Guyon

Cadre important

Si, à un moment, quelque chose devient trop intense :

- Pose les crayons
- Respire lentement
- Regarde autour de toi
- Rappelle-toi où tu es, ici et maintenant

Tu peux interrompre l'exercice à tout moment.

Tu n'as rien à finir.

Tu n'as rien à réussir.

**Écouter ses limites,
c'est déjà prendre soin.**

Exercice

D'exploration de la colère – 8 ans et plus



Aujourd'hui, on va dessiner ton volcan.

Parfois, la colère arrive sans prévenir.

Parfois, on ne sait même pas pourquoi.

Alors on ne va pas chercher le "pourquoi".

On va juste regarder comment elle est.



Matériel

Une feuille

Crayons, feutres



Temps

15 min

Consigne

Dessine un volcan. Mais pas n'importe lequel.

Dessine le volcan qui ressemble à ta colère aujourd'hui.

Il peut être :

- ☐ Petit
- ☐ Très grand
- ☐ Endormi
- ☐ En train de fumer
- ☐ En éruption
- ☐ Caché sous la terre
- ☐ Entouré d'eau
- ☐ Sur une île
- ☐ Avec des éclairs
- ☐ Avec des rochers

Tu peux ajouter :

Ce qu'il y a à l'intérieur

Ce qu'il y a autour

Ce qui pourrait l'aider à se calmer

Ton dessin ici



Signal d'arrêt

Si ton corps se crispe, si une sensation devient trop intense, tu peux t'arrêter.

Reviens à la pièce autour de toi.

Pose tes pieds au sol.

Exercice

D'exploration de la colère - 8 ans et plus

Pour aller plus loin

Réponds (ou dessine) :

Quand ton volcan commence à chauffer, comment ton corps le sent ?

- ☐ Ventre
- ☐ Tête
- ☐ Poings
- ☐ Cœur
- ☐ Autre : _____

Qu'est-ce qui fait fumer ton volcan ?

Qu'est-ce qui pourrait faire tomber la pluie dessus ?

Petit rappel important

Tu n'es pas ton volcan.

Le volcan est une partie de toi.

Et on peut apprendre à l'écouter
sans qu'il explose tout.

Signal d'arrêt



Si ton corps se crispe, si une sensation devient trop intense, tu
peux t'arrêter.

Reviens à la pièce autour de toi.

Pose tes pieds au sol.

Et après ?

- Tu peux refaire l'exercice autant de fois que tu en as besoin.
- T'arrêter
- Te faire accompagner

Ton rythme est juste

Mot de l'autrice

Cet exercice est issu de ma pratique d'art-thérapie.
Il s'inscrit dans une approche douce,
respectueuse du rythme de chacun.

Dans mon ebook "7 exercices d'art Thérapie" j'ai rassemblé
d'autres exercices de ce type, pensés pour avancer sans se
brusquer et créer un espace sûr pour ce qui n'a jamais eu la
place d'exister.

— Artanoïa

www.artanoia.com > Rubrique Ressources

