

# Exprimer la peur ou la colère avec le papier froissé

Cette activité créative va permettre à l'enfant d'extérioriser une émotion compliquée à gérer

**Lors de cette activité, l'enfant va développer :**

- Sa créativité
- Sa motricité fine
- L'enfant extériorise par cette technique une émotion compliquée à gérer pour lui
- Cela ouvre sur le dialogue avec l'adulte accompagnant

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

**MATERIEL NÉCESSAIRE :** (clique sur le matériel)

- Des pastels craies aquarellables
- Une feuille blanche

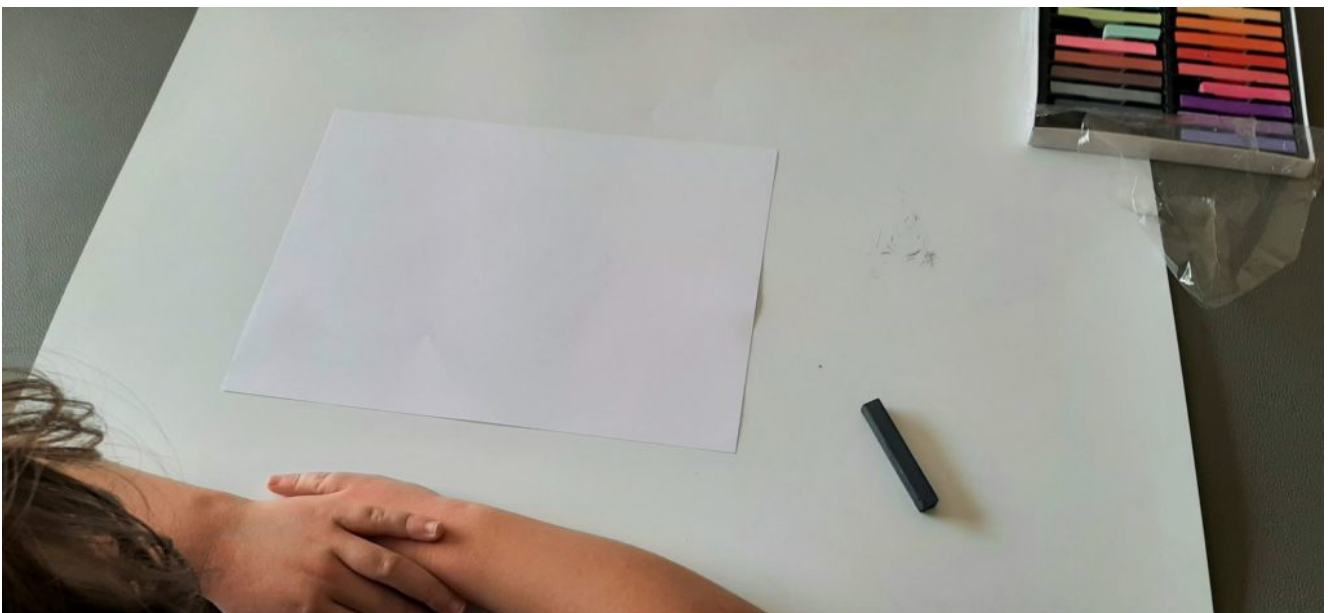
## TUTO :

Nous discutons avec l'enfant des émotions, comme par exemple avec le fichier que tu trouves ici

Nous demandons à l'enfant quelle est l'émotion qui revient souvent et qui est source de mal-être pour lui.

Ma fille me répond **la peur**, on va donc travailler sur cette émotion. Je lui demande de penser à quelque chose qui lui fait peur, elle me répond **dormir tout seule la nuit...**

Nous prenons une feuille, et je lui demande de choisir un crayon aquarellable avec une couleur qui lui fait penser à la peur. Elle choisit le noir pour cette émotion envahissante et compliquée à gérer pour elle.



Je lui demande de bien penser à cette peur, et de froisser le

papier en faisant une boule.



Ensuite, elle commence à frotter le crayon sur toute la feuille pour « y déposer » sa peur.





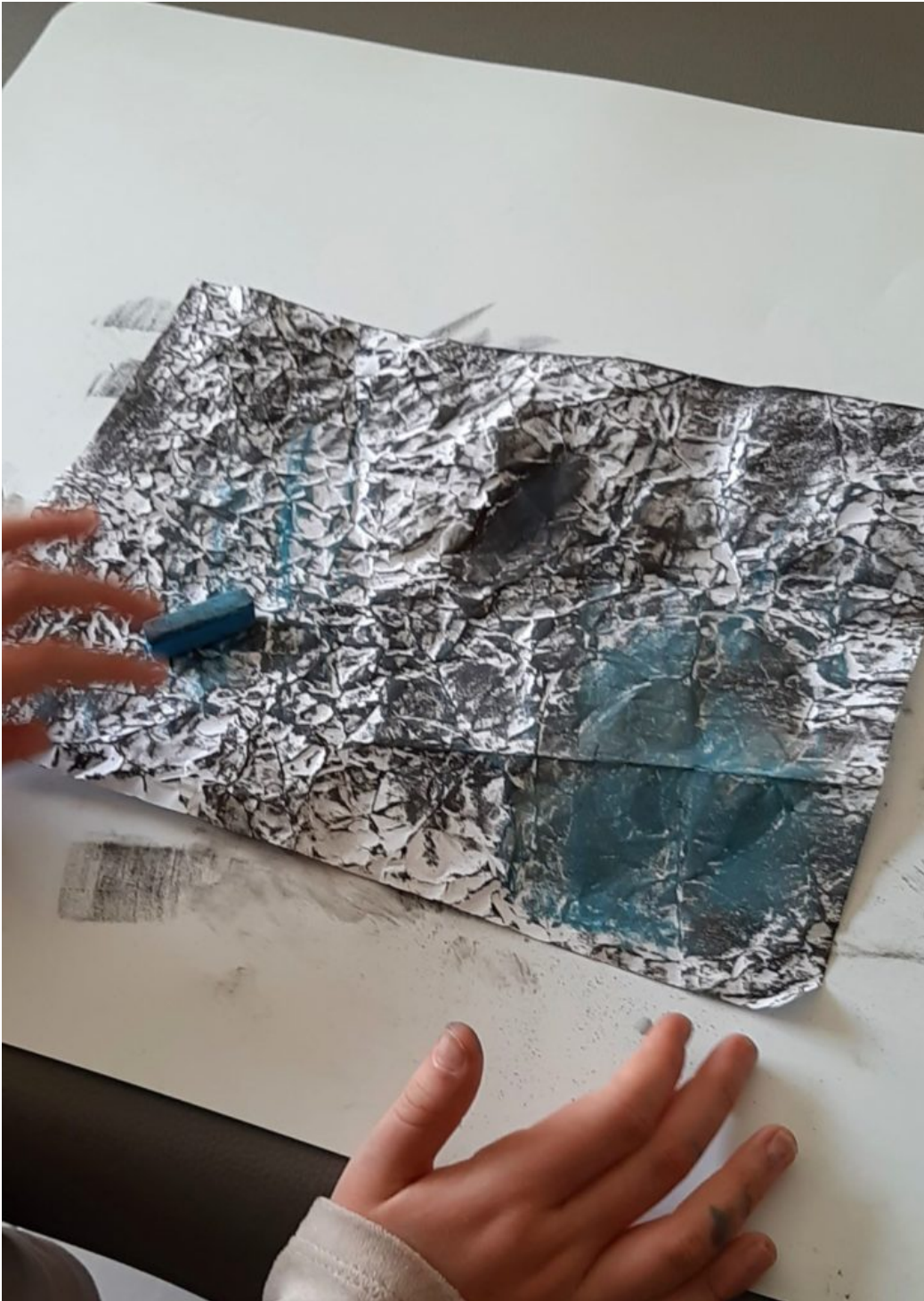
Le papier est désormais recouvert entièrement de cette peur sombre pour elle...





Ensuite, je lui demande de choisir sa couleur préférée, de penser à quelque chose qu'elle aime : un lieu, un objet, une personne, etc...

Et de recouvrir sa peur avec cette couleur, plus claire, plus légère...



Ensuite, on frotte avec les doigts ☺ Nous obtenons cette jolie création avec la technique du papier froissé.

Nous obtenons une jolie création en relief, mais nous mettons aussi en pratique **une technique de libération émotionnelle**, (issue de la sophrologie notamment) qui permet à l'enfant de se sentir plus léger, plus serein face à sa peur qu'il aura pu



évacuer de cette façon. ☺

Nous pouvons aussi réaliser cette activité avec l'émotion de la colère, de la jalousie, de la tristesse, ou toute émotion qui pèse, et qui est difficile pour l'enfant.



**Vous aimez cette technique ?**



**N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »**

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !**

**Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥**

**Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !**

**Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐**

**Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : [laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir 😊**