

Semaine Colère – Calme

Peindre nos émotions

Parmi les nombreux talents qui caractérisent les grands artistes figure celui de traduire les émotions universelles en œuvres d'art. A l'image des tableaux qui nous touchent profondément, nous vous proposons d'exprimer vos émotions, non pas par des mots, mais en peignant.

Quoi de plus normal que de piquer une crise de temps en temps ? Mais l'essentiel est de ne pas garder sa colère en soi. Retrouver son calme après avoir exprimé une vive émotion, cela fait du bien. Cela peut paraître par contre étrange si on reste tout le temps calme, sans jamais exploser. Car ressentir des émotions, même de la colère, est bénéfique, salubre. Pour identifier ses émotions, il faut les faire sortir.

Matériel nécessaire :

-  De la peinture et des pinceaux, de la peinture à doigt (pour les plus jeunes)
-  Une grande feuille de papier ou un rouleau de papier kraft pour réaliser une fresque



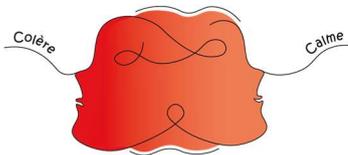
Pour les enfants, comment faire :

1. Pose-toi une de ces deux questions (ou les deux) :
 -  « Quand je me sens en colère, c'est comme si... »
 -  « Quand je suis calme, c'est comme si... »
2. Ton esprit va représenter une image dans ta tête ou te transmettre une sensation.
3. Peins ce que tu vois ou ce que tu ressens !

Pour les adultes, comment faire :

1. Sélectionnez une œuvre d'art qui vous touche particulièrement
2. Prenez 5 minutes pour l'observer attentivement
3. Répondez dans l'ordre à ces trois questions :
 -  Que représente cette œuvre ?
 -  Quelle partie de l'œuvre me plaît, me parle le plus ?
 -  Quelle émotion je ressens en regardant cette œuvre ?
4. Peignez cette émotion





Suggestions d'œuvres d'art pour les émotions de la semaine :

 Fra Angelico, <i>L'annonciation du couvent San Marco</i> , Fresque, 230 x 297 cm, 1434-1438	
 Marc Chagall, <i>Le songe de Jacob</i> , Huile sur toile, 195 x 278 cm, 1960-1966	
 Picasso, <i>Guernica</i> , Huile sur toile, 349 x 776 cm, 1937	
 Hiroshi Sugimoto, <i>Boden Sea, Uttwil</i> , Photographie argentique, 42 x 54 cm, 1993	
 Vincent Van Gogh, <i>Champ de blé aux corbeaux</i> , Huile sur toile, 50 x 100 cm, 1890	