

# SE CONNAÎTRE



**EXPRIMER CE QUE L'ON RESSENT FACE À UN PAYSAGE,  
UNE ŒUVRE D'ART, EN ÉCOUTANT UNE MUSIQUE...**



**EXPRIMER CE QUE L'ON RESSENT FACE À UN PAYSAGE, UNE ŒUVRE D'ART, EN ÉCOUTANT UNE MUSIQUE...**

**Entre nous** - Cette activité vise à identifier et exprimer ses émotions et sentiments dans une situation de calme.

**Entrée dans l'activité santé**

S'asseoir en tailleur le dos bien droit, poser les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel. Fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. Inspirer profondément pour sentir l'air frais qui entre dans les narines et descend dans la gorge. Expirer doucement. L'air qui sort est plus chaud (on peut mettre une main devant le nez pour sentir l'air chaud). Faire au moins 3 respirations en se concentrant sur l'entrée d'air frais et la sortie d'air chaud. Imaginer le trajet de l'air frais dans son corps : il entre par les narines, passe dans la gorge, puis la trachée, les poumons. Dans les poumons, l'air va se charger en dioxyde de carbone qui sera rejeté lors de l'expiration. « Nous respirons pour renouveler l'air de nos poumons, pour apporter du dioxygène à notre corps et rejeter le dioxyde de carbone que nous produisons. Respirons profondément pour favoriser ces échanges. »

**L'activité de découverte**

**Commencer par échanger sur les ressentis au cours de la relaxation et après.**

Est-ce qu'avoir pris le temps de respirer vous fait du bien ? Quels mots pour dire ce que vous avez ressenti ?

**Coucher de soleil**

- Observer la photo.
- Décrire la scène représentée.
- Exprimer ses émotions et sentiments.

**Une activité complémentaire**

Voir et écouter : [Franz SCHUBERT](#) - 2<sup>e</sup> Trio pour piano, violon & violoncelle en mi bémol majeur D.929 op.100 (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mouvements) Adam LALOUM, piano.

**Pour aller plus loin**

Lire la fiche [carte des sentiments](#).

**Message pour les élèves**

Même si ce n'est pas toujours facile de trouver les mots, il est important de dire ce que l'on ressent !

Rapport à soi  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5