

Le langage du corps :

Une activité d'expression corporelle pour prendre conscience de l'importance de la communication non verbale dans les relations humaines.

Durée : 10 à 15 minutes

Taille du groupe : maxi 20 personnes

Matériel : aucun



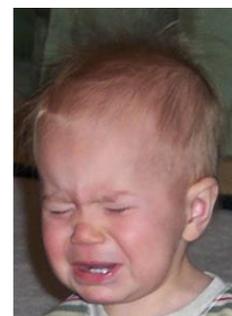
Objectif(s) :

- Prendre conscience de la communication non-verbale à travers une activité d'expression corporelle

Déroulement de l'activité :

Dans un espace assez vaste, démarrer l'activité avec un groupe en cercle et debout.

Proposer une introduction parlée à l'activité, par exemple :
« Notre voix est différente lorsque nous sommes heureux ou tristes. Notre visage aussi est différent. Tout notre corps prend une attitude différente. Déprimés, nous aurons tendance à être plus recroquevillé. Enthousiastes, nous nous ouvrons comme une fleur, nous respirons mieux. »



L'activité consiste ici à prendre conscience de notre communication non-verbale en faisant le lien entre attitudes corporelles et émotions ressenties.

- 1) « Laissons tomber les épaules, les bras pendants et flasques, la tête pendante, le souffle court, le pas lourd ... »
Quelle est la sensation ressentie ? Mettez des mots sur l'émotion traduite.
- 2) « Maintenant, relevons la tête, redressons les épaules, le dos droit, le regard alerte, respirez plus profondément ... Laissons un sourire s'installer en nous ... »
Quelle est la sensation ressentie ? Mettez des mots sur l'émotion traduite.
- 3) « Enfin, explorons comment nous marchons lorsque nous sommes :
 - déprimés ou tristes
 - satisfaits
 - angoissés, tendus, agités
 - fiers, hyper confiants
 - honteux
 - joyeux ou heureux »

Partager vos impressions.

Sources : Michel Claeys Bouaert, Pratique de l'éducation émotionnelle, Ed Le souffle d'or, 2008