

Fiche de travail: Percevoir

Rédiger des notes dans un journal

Erika Ruchti

V1 09.04.2020

Réflexion personnelle

Objectif de l'exercice: entraîner sa perception de manière ciblée.

Durée: prends le temps qu'il te faut, sur plusieurs jours si nécessaire.

Matériel: une jolie feuille de papier, des crayons, de la peinture, et si tu en as envie, des coupures de magazines, des photos, des cartes postales, de la colle.

Prérequis: faire preuve de curiosité.

Consignes

(1) Questions-clés: pose-toi les questions suivantes et représente tes réponses en utilisant des couleurs, des formes ou des photos.

Quels sont les évènements qui m'ont ému-e ou affecté-e aujourd'hui? Quelles sensations physiques en ai-je retenu? Comment et sur quelle partie de mon corps se sont-elles manifestées?
