

**THÈMES ABORDÉS**

- Émotions et variations saisonnières
- Ralentissement, repos et introspection
- Relations
- Observation de la nature

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Explorer les émotions liées aux saisons, en particulier l'hiver.
- Développer la conscience corporelle et le respect du rythme personnel.
- Stimuler l'expression artistique et la verbalisation des ressentis.

ACTIVITÉ 1

Marion ressent...

ACTIVITÉ 3

Yoga des saisons

ACTIVITÉ 5Discussion
*Peut-on ralentir
comme la nature ?***ACTIVITÉ 2**

Mon hiver intérieur

ACTIVITÉ 4Carnet météo
des émotions**RELAXATION
GUIDÉE***Le souffle de l'hiver
de Marion*

MARION RESSENT...

OBJECTIF

Identifier les émotions de Marion et les relier à des sensations corporelles, ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent.

- **Fatigue et lenteur** : Marion a du mal à sortir du lit, elle se sent ralentie, comme engourdie par le froid.
- **Inconfort intérieur** : Elle sent que « quelque chose ne va pas comme d'habitude », sans pouvoir le nommer immédiatement.
- **Apaisement progressif** : En patinant avec sa maman, elle découvre qu'elle peut ralentir, comme la nature qui s'endort doucement.
- **Acceptation** : Marion comprend qu'elle n'a pas besoin d'être pleine d'énergie tout le temps, et que l'hiver peut être un moment pour se reposer.
- **Associer chaque émotion à une posture ou un mouvement** (ex. : se recroqueviller, s'étirer doucement).

MON HIVER INTÉRIEUR

OBJECTIF

Favoriser l'expression artistique des ressentis liés à l'hiver.

- **Dessiner son « hiver intérieur »** : couleurs, formes, textures qui représentent son état en hiver en utilisant des matériaux doux (crayons bois, pastels).
- **Exposer les œuvres** avec une phrase descriptive dictée par l'enfant.



YOGA DES SAISONS

OBJECTIF

Explorer le lien entre corps, émotions et saisons.

- **Mini séance de yoga inspirée de l'hiver** : postures lentes, respiration profonde.
- **Associer chaque posture à une image du livre** (ex. : arbre enneigé, souffle du vent froid).
- **Relaxation guidée** : « Imagine que tu glisses doucement sur la glace avec Marion... »

ACTIVITÉ DE YOGA HIVERNAL ET DE RELAXATION GUIDÉE EN ANNEXE.

CARNET MÉTÉO DES ÉMOTIONS

OBJECTIF

Observer et noter ses émotions au fil des jours d'hiver.

- Créer un petit carnet illustré.
- Chaque jour, noter la météo extérieure et l'émotion ressentie (avec pictogrammes ou dessins).
- Comparer les pages à la fin de la semaine.

DISCUSSION

Peut-on ralentir comme la nature?

OBJECTIF

Développer la pensée réflexive et l'écoute.

- Questions ouvertes : *Pourquoi la nature ralentit-elle en hiver? Et nous, avons-nous le droit de ralentir?*
- Encourager les enfants à exprimer leurs besoins de repos ou d'énergie.
- Relier les réponses à l'expérience de Marion dans l'album.

MARION RALENTIT

OBJECTIFS

- Explorer les émotions liées au calme et à l'hiver.
- Favoriser la conscience corporelle et la détente.
- Créer un moment de retour à soi, doux et ludique.

1. Le flocon qui tombe

Marion assise en tailleur, yeux fermés

Assieds-toi en tailleur. Pose tes mains sur tes genoux. Ferme les yeux. Respire doucement comme un flocon qui descend du ciel.

2. L'arbre enneigé

Marion en posture de l'arbre

Debout, pose ton pied contre ta jambe. Lève les bras au ciel. Tu es un arbre solide, couvert de neige. Respire lentement.

3. Le papillon hivernal

Marion assise, pieds joints, genoux ouverts

Assieds-toi, colle tes pieds ensemble. Laisse tes genoux s'ouvrir. Bouge doucement comme les ailes d'un papillon qui frissonne.

4. Le souffle du vent froid

Marion assise, bras derrière, tête inclinée

Allonge tes jambes. Pose tes mains derrière toi. Penche doucement la tête en arrière. Imagine le vent froid qui caresse ton visage.

5. Le cocon

Recroqueville toi, bras autour des jambes. Ferme les yeux. Tu es bien au chaud dans ton cocon d'hiver.

Rituel de fin : relaxation guidée.



LE SOUFFLE DE L'HIVER DE MARION

*Installe-toi confortablement. Allonge-toi sur le dos, les bras le long du corps.
Ferme doucement les yeux.*

Respire lentement... comme si tu soufflais sur un flocon.

Inspire... le froid entre doucement dans ton nez.

Expire... il devient tiède et léger.

Imagine que tu es Marion.

Tu es bien au chaud dans ton manteau bleu, ton bonnet jaune sur la tête.

Autour de toi, la neige tombe doucement.

Elle ne fait pas de bruit.

Tu entends seulement ton souffle... et celui du vent qui glisse sur les branches.

Ton corps devient aussi calme que la forêt en hiver.

Tes bras sont lourds comme des branches enneigées.

Tes jambes sont posées comme des patins sur la glace.

Ton cœur bat doucement, comme une berceuse d'hiver.

Tu peux rester ici, dans ton cocon de neige, aussi longtemps que tu veux.

Quand tu seras prêt, tu ouvriras les yeux...

Et tu emporteras avec toi le calme de Marion.