

Bonjour à vous les enfants !

J'espère que vous allez bien, que vous êtes en bonne santé et épanoui.e.s.

Je vous adresse ce petit mot qui accompagne les morceaux de musique que je vous transmets par le biais de la MJC.

J'ai enregistré pour vous une chanson qui s'appelle « *La ronde des émotions* » que j'aurais aimé vous présenter au cours de nos ateliers d'expression corporelle. Nous n'en avons pas eu le temps, alors la voici à écouter chez vous !

Vous pouvez l'écouter en dansant avec vos proches, en ronde.

Puis choisissez un autre morceau dans la liste. Si vous êtes joueurs.ses, ne regardez pas son titre et devinez de quelle émotion il s'agit, rien qu'en écoutant l'ambiance musicale. Vous pouvez écouter et laisser votre corps bouger avec la musique.

Entre chaque émotion, « lâchez » l'émotion avant de reprendre la ronde. (Vous pouvez en effet remettre le morceau « *La ronde des émotions* » entre chaque musique d'émotion pour faire une transition et apprendre les paroles. Bientôt, vous pourrez chanter en même temps que moi !

Vous pouvez écouter les morceaux dans un ordre à chaque fois différent pour vous amuser à les reconnaître rien qu'aux premières notes.

Nommer ce que vous entendez : la musique est-elle rapide, lente, agitée, calme, forte, douce etc ?

Cette activité, cher.e.s parents, est l'occasion de parler avec votre enfant des émotions, notamment des

plus faciles à détecter : la joie, la colère, la tristesse, la peur et la sérénité. Dans ce jeu, le corps mime l'état dans lequel l'émotion peut nous mettre. Ainsi, n'hésitez pas à exagérer. Lorsque nous sommes traversé.e.s par des émotions, le corps les vit toujours très fort. S'amuser à les imiter permet, lorsqu'elle surviennent durant notre journée, de les laisser s'exprimer franchement et ainsi de ne pas accumuler les tensions. Une émotion, c'est très fort, mais ça passe !

(Contrairement au sentiment qui peut être intense et durer toute une vie. Par exemple, les enfants aiment beaucoup parler de l'amour. Il est intéressant de leur montrer que l'amour n'est pas une émotion car il dure. Par contre, jouer la timidité, l'excitation, la joie que procure l'amour est intéressant aussi!)



Je vous souhaite une bonne écoute !

Sara Valero

animatrice de l'atelier d'expression corporelle
MJC de Rabastens Coufouleux
Mai 2020