

Activité d'art plastique

Je sème l'amour...en deux temps

Clientèle

Premier temps : Étudiant·e·s au niveau primaire

Deuxième temps : Étudiant·e·s au niveau secondaire ET/OU
Intervenant·e·s et enseignant·e·s

Activité, premier temps

Je sème l'amour... autour de moi (les cartes postales)



En ce mois de février, avec la semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires et l'approche de la Saint-Valentin, nous proposons une activité de dessin/peinture et d'écriture pour souligner ces deux événements. Pendant les moments plus difficiles, il est important de semer l'amour là où on peut. Nous oublions que c'est parfois par les petits gestes que nous posons que nous arrivons à semer un peu de joie et d'amour autour de nous et en nous.

La semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires est une occasion de souligner l'importance de s'aimer et d'aimer son prochain. Nous vous invitons à semer un peu d'amour dans votre salle de classe. Cette activité a comme but de démontrer aux élèves l'importance de valoriser son prochain et de reconnaître en soi ses qualités intrinsèques afin de mettre en valeur la beauté que nous avons tous·tes à l'intérieur. Une personne aux prises avec un trouble alimentaire peut oublier toute sa valeur et ses qualités. Cette activité permet de mieux apprécier l'autre et soi-même afin de développer une meilleure image de soi.



Activité d'art plastique

Je sème l'amour...en un premier temps

Matériel

- Noms des élèves, coupés et mis dans un récipient
- Carton épais **OU** papier d'aquarelle en format carte postale 4 x 6
- Crayons à mine
- Peinture (aquarelle ou gouache) et pinceaux avec bols d'eau **OU** Crayons de couleur en bois et marqueurs **OU** Techniques mixtes (aquarelle et crayons de couleur en bois)

Déroulement

Durée de l'activité : environ 1h30

1. Une petite discussion est proposée pour souligner la semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires et le thème de l'année. On peut discuter un peu de ce qu'est un trouble du comportement alimentaire (TCA) (voir des sites comme celui-ci d'ANEB Québec <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires> pour la définition des troubles alimentaires). Ce qui est important durant la discussion, c'est de sensibiliser les élèves aux troubles alimentaires en mettant l'accent sur le fait que quand une personne souffre d'un TCA, cette personne a de la difficulté à s'aimer et à être aimée. Il y a donc beaucoup de tristesse et de souffrance chez elle et il est important de lui apporter l'aide nécessaire.

2. Puis, on présente brièvement l'atelier de création avant la deuxième réflexion pour que l'élève puisse comprendre le lien entre la semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires et le projet « Je sème de l'amour... autour de moi ».



Activité d'art plastique

Je sème l'amour...en un premier temps

Déroulement

3. L'enseignant·e, avec les élèves, fait ensuite une activité de réflexion (remue-méninges) sur les qualités des élèves. On cherche ici à découvrir toutes les qualités intrinsèques (qualités internes et forces de caractère) des élèves de la classe et/ou des qualités en général qu'une personne peut avoir.

Voici quelques exemples : la délicatesse, la gentillesse, la débrouillardise, la persévérance, le courage, l'humour, la créativité, la générosité, la patience, la force, etc.

4. L'enseignant·e, de façon aléatoire, répartit la classe en équipes de deux, ou de trois si les élèves sont en nombre impair.
(On peut procéder en pigeant les noms dans un bol ou chapeau.)

5. Une fois que les élèves ont leurs partenaires, chaque élève créera une carte d'amour ou de joie pour un·e ami·e. En prenant soin de choisir une qualité qu'il lui reconnaît, l'élève s'inspirera de la qualité pour créer un dessin ou une peinture sur une carte au format carte postale qu'il adressera ensuite à son ami·e.

Lorsqu'il aura terminé, l'élève pourra lui remettre sa carte postale de plusieurs façons :

De façon virtuelle, en l'envoyant par la poste, en la présentant à la classe si c'est possible ou en l'affichant sur un mur réservé aux cartes postales dans la salle de classe.



Activité d'art plastique

Je sème l'amour... en un deuxième temps

Activité, deuxième temps

Je sème l'amour... en moi (atelier d'écriture et de peinture)



En cette semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires, il est important de réfléchir sur l'amour qu'on a pour soi. Est-on difficile envers nous-mêmes ou s'aime-t-on réellement ? Quels sont les messages intérieurs qu'on se donne ? Sont-ils positifs ou plutôt négatifs ?

Une personne aux prises avec un trouble alimentaire est très critique envers elle-même. L'image qu'elle voit d'elle-même est déformée, et souvent, il est difficile pour cette personne de voir ses qualités et ses forces.

Le but de cette activité est de réfléchir aux messages internes qu'on a en soi. Nous apprendrons à sortir le méchant (les messages négatifs) par les mots, puis à les regarder d'un point de vue objectif. Ensuite, en choisissant un mot qui nous décrit, on met l'accent sur notre valeur, notre qualité et ce qui nous rend beau ou belle pour semer un peu d'amour en soi !



Activité d'art plastique

Je sème l'amour... en un deuxième temps

Matériel

- Carton blanc, beige, noir ou gris épais de forme carrée – format suggéré : 8 x 8 ou 10 x 10
- Crayon noir (pour les cartons de couleur pâle) ou crayon blanc (pour le carton noir)
- Une deuxième feuille de carton (de taille plus petite que le premier carton) pour créer un pochoir
- Ciseaux pour le pochoir et/ou exactos et tapis au besoin et suivant les conseils de l'enseignant·e
- Ruban adhésif pour placer le pochoir
- Peinture acrylique ou gouache (couleurs au choix mais vibrantes si possible)
- Pinceaux, préférablement en mousse, pour le pochoir
- Gabarits de lettres de styles variés, si possible (facultatif)

Déroulement

Durée de l'activité : environ 2h

1. Avant de commencer l'activité créative, une discussion est lancée sur la semaine de la sensibilisation aux troubles alimentaires. On peut parler des différents troubles alimentaires, soit l'anorexie, la boulimie, l'accès hyperphagique et d'autres troubles moins connus, mais émergents, comme l'orthorexie ou la bigorexie (voir des sites comme celui-ci d'ANEB Québec <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires> pour la définition des troubles alimentaires).

2. Par la suite, une deuxième discussion est entamée sur les raisons pour lesquelles une personne peut développer un trouble du comportement alimentaire (TCA). Il y a quatre catégories de facteurs : individuels, génétiques, familiaux et culturels. Pour cette activité, nous nous pencherons sur la première catégorie; les facteurs individuels.



Activité d'art plastique

Je sème l'amour... en un deuxième temps

Déroulement

Les facteurs individuels qui contribuent au développement d'un TCA chez une personne comprennent :

- Une image corporelle négative,
- Une faible estime de soi,
- L'intolérance aux émotions ou leur contrôle exagéré,
- Une faible maîtrise des comportements compulsifs,
- Des difficultés apparentes à se forger une identité, par exemple vouloir plaire aux autres ou répondre à leurs attentes,
- Le refus de vieillir,
- Le perfectionnisme ou le besoin de performer.

3. Ensuite, chaque élève choisit un des critères énumérés dans les facteurs individuels, par exemple une faible estime de soi...

4. L'élève est ensuite invité·e à commencer, de façon individuelle, son projet de création.



ANNEXE

Les activités en arts plastiques

Écoles primaires

ÉTAPES DE CRÉATION

1. Choisir la qualité qu'on veut souligner chez son ami·e (p. ex. gentillesse)*.
2. Sur un côté de la carte, écrire le nom de son ami·e et sa qualité ainsi que son propre nom (voir l'exemple).
3. Une fois l'écriture terminée, retourner sa carte pour commencer la partie visuelle.
4. Choisir le médium de son choix (ou du choix de l'enseignant·e), soit la peinture ou les crayons et marqueurs.
5. Créer un dessin ou une peinture figurative ou abstraite inspirée de la qualité de son ami·e.
6. Donner la carte à son ami·e de façon contrôlée (virtuellement, en prenant une photo des deux côtés de la carte), en envoyant sa carte par la poste ou en lui remettant en mains propres si possible, sinon l'afficher au mur dans la classe (à vérifier avec l'enseignant·e).

Matière à réflexion : comment créer visuellement une image abstraite ou figurative qui représente une qualité?

Après avoir décidé quelle qualité je veux représenter par la peinture ou le dessin, je vais choisir des couleurs, des traits et des formes qui soulignent la qualité en question. Par exemple, si je choisis d'évoquer la gentillesse, une bonne façon de représenter cette qualité serait de choisir des couleurs pastel (des couleurs pâles), des traits fins et doux (gentils) ainsi que des formes plus arrondies. Au contraire, si je veux symboliser une qualité comme la force, je vais choisir des couleurs vives, une palette chaude et de gros traits forts (force). La vitesse et le rendu peuvent aussi compter. Par exemple, si je veux exprimer la délicatesse, je vais travailler de façon plus lente et sereine que si je veux représenter la force.



ANNEXE

Les activités en arts plastiques

Écoles secondaires

ÉTAPES DE CRÉATION

1. **Sortir le méchant** : Écrire de façon spontanée et sans réfléchir des mots négatifs qu'on se dit ou qu'on a déjà entendus sur soi en lien avec un des thèmes choisis, par exemple la faible estime de soi. Il est important de ne pas trop réfléchir à cette étape et d'y aller d'un geste spontané, en remplissant la feuille au complet. (Si on a un carton blanc, écrire avec le crayon noir, et vice versa pour le carton noir.) * On peut répéter les mêmes mots au besoin.
2. Prendre un moment après l'écriture pour regarder ce qu'on a écrit.
3. **Semer de l'amour en soi** : Ensuite, prendre une qualité qui nous représente (par exemple, courageux·se). On écrit ensuite ce mot en écriture cursive ou moulée sur le deuxième carton, qui va servir de pochoir. Il est important que le mot prenne le plus de place possible. (On peut, au besoin, se référer à différents styles de police d'écriture.)
4. **Découper son mot**. On cherche ici à garder la partie négative du pochoir (voir l'image).
5. Apposer ensuite le pochoir sur le carton de format 8 x 8 ou 10 x 10. On peut, au besoin, prendre des morceaux de ruban adhésif pour garder le pochoir en place.
6. Prendre une couleur vive qu'on aime (p. ex. rose fuchsia sur fond blanc ou peinture jaune sur fond noir). À l'aide du pinceau en mousse, appliquer ensuite la peinture dans les espaces vides du pochoir, soit le mot, sur le carton.
7. Prendre un moment seul·e pour regarder son projet de création.
8. Ensuite, présenter sa création à la classe ou la placer sur un mur avec celle des autres élèves, puis entamer une discussion sur le projet de création. Pour conclure l'activité, on peut faire lire à haute voix, à tour de rôle, la qualité que chaque élève s'est donné·e.

