

## Sciences et émotions : Toucher et vue

Objectif pour l'élève : Construire son « kit de bien-être » ou boîte de repli émotionnel.

Chaque élève élabore, pas à pas, son kit contenant un aplat de couleur, une texture à toucher, une odeur, une image, la représentation d'un personnage, une phrase ou une citation...qui l'apaisent et font du bien.

### *Travail sur le toucher :*

1/ Kim toucher : 6 sacs avec des objets

- Sac avec des objets blancs
- Sac avec des objets verts
- Sac avec des objets rouges
- Sac avec des objets jaunes
- Sac avec des objets marron
- Sac avec des objets orange

Consigne : Lister les caractéristiques des objets contenus dans les sacs. Y associer les sensations et émotions.

(à l'oral et/ ou à l'écrit)

2/ Lecture de l'album- Le livre noir des couleurs\* (lister les couleurs du livre/ y associer des objets personnels/ pour chaque objet, lister des sensations, des émotions/ écrire son propre livre noir des couleurs)

### *Travail sur les couleurs :*

3/ Manipulation de filtres pour retrouver les couleurs. ( Couleurs primaires et couleurs secondaires.)

Les élèves superposent les filtres de couleurs afin de fabriquer de nouvelles couleurs.

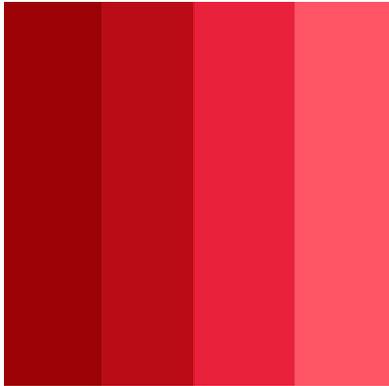
- Transparent jaune
- Transparent bleu
- Transparent rouge
- Et lampe de rétroprojecteur

4/ Reproduire les couleurs des filtres grâce à des mélanges de :

- Peinture
- Colorants alimentaires (bleu, rouge, jaune)
- Colorants naturels (voir éléments de fabrication)
- Sirops et soda jaune

Travail sur les dilutions de la couleur choisie de façon à obtenir un dégradé du plus foncé au plus clair.

Par exemple :



5/ Faire un aplat de la couleur qui nous fait du bien.

Voir les œuvres d'artistes : Rothko, Rodtchenko, Soulages, Klein, Lucio Fontana, Poliakoff.

6/ L'arc en ciel des couleurs de la classe. Une œuvre collaborative.

Associer la couleur « bien être » choisie par chaque élève sur une frise ou affiche collective.

Lecture du conte d'après Jacques Salomé : **Le conte de l'arc-en-ciel des émotions**

7/ Fabriquer un arc-en-ciel

- Représentations : Que savez-vous des arcs en ciel ?
- Reproductions : Comment créer un arc en ciel ? quel matériel ?
- Référence aux savoirs théoriques L'arc en ciel, un phénomène physique. Emission ODK : Oreilles des Kids, l'Arc en ciel.

<https://kids.rts.ch/pour-tous/video/4849093-l-oreille-des-kids-l-arc-en-ciel.html>

Télécharger la fiche technique proposée dans l'émission.

Voir aussi : six manières de faire un arc en ciel :

<http://fr.wikihow.com/faire-un-arc%E2%80%90en%E2%80%90ciel>

## Ressources

\*Le livre noir des couleurs

Menena Cottin et Rosana Faria

Editions : Rue du monde

*Thomas ne voit pas les couleurs mais elles sont pour lui mille odeurs, bruits, émotions et saveurs. Dans l'obscurité de ses yeux, il nous invite à les regarder autrement...*

D'après Thomas, la couleur jaune a le goût de la moutarde, mais elle est douce comme les plumes d'un poussin. Le rouge est acidulé comme la fraise, puissant comme la colère, et il fait mal lorsqu'il apparaît sur son genou écorché.

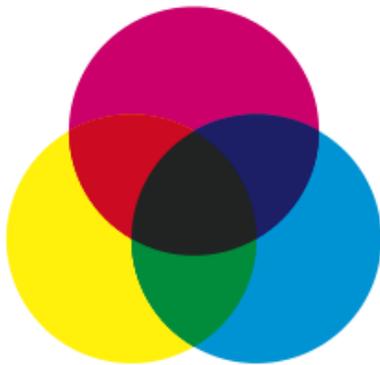
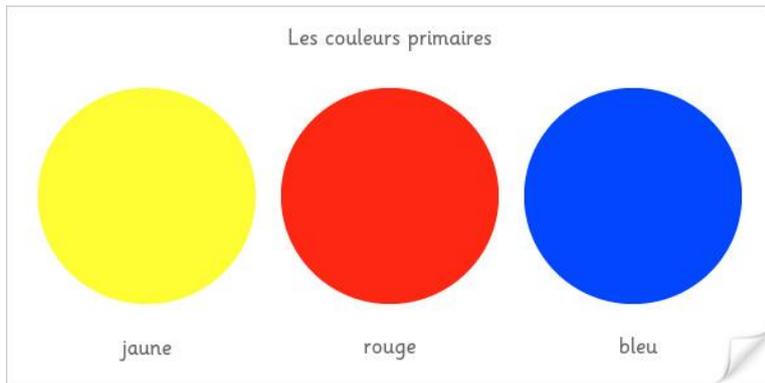
La couleur marron craque sous ses pieds quand les feuilles sont mortes. Parfois, elle a l'odeur du chocolat ; d'autre fois, elle sent vraiment mauvais ! Thomas dit que le bleu est la couleur du ciel quand le soleil réchauffe sa tête.

Par contre, le ciel devient blanc si les nuages décident de le recouvrir et qu'il se met à pleuvoir. Mais si le soleil se penche pour regarder la pluie tomber, toutes les couleurs réunies dessinent alors un arc-en-ciel. Thomas pense que l'eau sans le soleil c'est triste. Elle n'a ni couleur, ni goût ni odeur, parfois même elle fait peur. Il dit que la couleur verte sent l'herbe fraîchement coupée et qu'elle a la saveur de la glace à la menthe. Pour Thomas, la plus belle des couleurs, c'est le noir. Il trouve qu'il a la douceur rassurante de la soie quand sa mère l'embrasse et qu'elle l'enveloppe dans sa chevelure.

Thomas aime toutes les couleurs, parce qu'il les entend, les touche, les savoure, les sent et les ressent.

**\*\*Des informations sur les couleurs**

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Couleur\\_primaires](https://fr.wikipedia.org/wiki/Couleur_primaires)



### \*\*\* Fabriquer des colorants alimentaires

Recette pour faire des colorants alimentaires maison.

<http://www.bluemarguerite.com/Loisirs-creatifs/astuces-3975-colorants-alimentaires.deco>

#### Colorant alimentaire ROUGE

- **Fruits rouges** (fraises, framboises...)
  - Coupez les fruits en petits morceaux.
  - Laissez-les dégorger dans du sucre et un peu de citron pendant plusieurs heures.
  - Ecrasez-les à la fourchette.
- **Poudre d'urucum**
  - Poudre dont les indiens s'enduisaient la peau, d'où leur surnom de "Peau rouge"
  - 1 pincée suffit

#### Colorant alimentaire ROSE

- **Décoction d'hibiscus**

Faites bouillir pendant 15 minutes quelques hibiscus séchés dans un peu d'eau.

- Jus de **betterave** précuite
  - Récupérez le jus de betterave dans les sachets achetés dans le commerce.
  - Filtrez-le dans un filtre à café.

#### Colorant alimentaire VIOLET

- **Betterave** pressée
  - Quelques gouttes suffisent pour colorer sans parfumer.
- **Myrtilles**
  - Ecrasez-les pour obtenir un violet intense.

#### Colorant alimentaire BLEU

- **Choux rouge**
  - Emincez quelques feuilles de choux rouge
  - Faites-les cuire à la vapeur.
  - Broyez-les.

#### Colorant alimentaire JAUNE ORANGE

- Une pincée de **curry**, de **curcuma** ou de **safran**.

#### Colorant alimentaire ORANGE

- **Jus de carottes**
- **Paprika**
  - Une pincée suffit

#### Colorant alimentaire VERT

- **Epinards**
  - Broyez les épinards avec un peu d'eau.
  - Pressez-les dans une étamine (étoffe légère qui permet de filtrer) et recueillez le jus.
  - Chauffez le jus : un gel vert apparaîtra à la surface.
  - Recueillez-le avec une écumoire.
- **Légumes verts** et/ou **herbes aromatiques**
  - Mixez-les finement avec un fond d'eau.
  - Passez-la préparation au chinois.
  - Chauffez le jus pour faire coaguler la chlorophylle.

NB : une cuillère à café de chlorophylle pour colorer des féculents ou des gâteaux.

- **Menthe**
  - Broyez quelques feuilles de menthe.
  - Faites-les cuire dans l'eau.
  - Récupérez le jus.

- **Thé matcha**
  - Une pincée suffit.

#### Colorant alimentaire MARRON

- **Caramel**
  - Mettez 250 g de sucre dans 15 cl d'eau dans une casserole.
  - Ajoutez quelques gouttes de citron pour empêcher le caramel de durcir.
  - Portez à ébullition sans remuer.

#### Colorant alimentaire NOIR

- **Encre de seiche**
  - A commander chez un poissonnier.

#### \*\*\*\* Quelles couleurs en classe ?

Référence bibliographique :

Zen en classe école

Méthode de relaxation et de dynamisation

Editions Rue des écoles

Jaune	Concentration	
orange	Fraîcheur, gaîté, dynamisme	Classe triste ou peu dynamique
vert	Libérateur, respirant	Classe en saturation mentale ou émotionnelle
bleu	Fluidité, espace, détente	Classe en trop plein ou en surchauffe émotionnelle

#### \*\*\*\*\*Le conte de l'arc-en-ciel des émotions

Il était une fois une jeune fille nommée Garance. Elle n'osait jamais dire ses émotions. Elle n'osait parler à personne, et surtout pas à ceux qu'elle aimait !

Bien sûr, il n'est pas toujours facile de dire ses émotions car parfois cela déborde. Il y a alors des pleurs, des sanglots ou des rires, des fous rires, des sueurs, du chaud et du froid, bref, plein de choses qui se bousculent dans le corps. Il y a aussi les questions que l'on se pose sur les réactions de l'entourage...

-Que vont-ils penser de moi, que vont-ils dire ?

Et puis, pour oser parler de ses émotions, il faut déjà les reconnaître en soi, les nommer leur donner un nom.

Un jour qu'elle rêvait éveillée dans son lit, en regardant le ciel par la fenêtre entre ouverte, , elle vit au-dessus d'elle un magnifique arc-en-ciel. Il formait un arc parfait. Elle se mit alors à l'observer, à suivre chacune de ses couleurs et à imaginer les trésors cachés à sa base. Cet arc en ciel, inhabituel possédait huit couleurs. Au violet, indigo, bleu, vert, jaune, orangé et rouge s'ajoutait le noir.

Garance se dit qu'un arc-en-ciel à huit couleurs était un phénomène très rare. Elle poursuit longtemps sa contemplation, se laissant aller librement à ses pensées. Soudain, une idée lui traversa sa tête. Aux huit couleurs de son arc en ciel, elle y associa une émotion qu'elle avait en elle. Chaque couleur devenait alors un mouvement de son cœur, une direction de ses énergies, un élan des sentiments, une vibration du ventre, un scintillement des yeux....

Le rouge était pour elle la couleur de la passion, l'orange celle de l'abandon, de l'offrande, du don de soi. Le jaune représentait la lumière, le plaisir, celui qui vous emporte, confiante, comme un sourire de printemps.

Et le vert ? Le vert était la couleur du ventre, de tout ce qu'elle sentait vrai, véritable en elle. Le bleu, couleur de la tendresse, de la douceur représentait aussi l'espoir. Le violet, lui, était une couleur plus inquiétante, fermée, sourde. Il était comme une menace, une violence. C'est important de savoir aussi reconnaître cela en soi. Violence que l'on porte, violence que l'on provoque parfois... violence qui arrive par des chemins imprévisibles.

Le noir, était pour Garance la couleur de la peur. La peur qui vous terrasse, qui vous immobilise et vous laisse sans voix. Quant au blanc, il lui indiquait ses aspirations. Cette précieuse couleur, était sa couleur lumière, celle qui réunit toutes les autres couleurs et leur donne plus d'existence.

A partir de ce jour-là, Garance sut parler de ses émotions. Il lui suffisait d'en rechercher la couleur.

Bien des années plus tard, elle fut très étonnée d'entendre sa fille lui dire :  
-Tu sais, Maman, je suis un arc-en-ciel d'émotions, je les ai toutes quand je danse. J'adore danser. La danse, c'est le chant des émotions... parfois j'éclate quand toutes mes couleurs, je veux dire mes émotions, se mettent à vivre ensemble.

Garance avait fait une grande découverte en associant ses émotions aux couleurs de l'arc-en-ciel et sans le savoir l'avait enseignée à sa fille.

D'après Jacques Salomé

Pour un travail ultérieur sur les odeurs réconfortantes :

Orange amer, Camille romaine, Marjolaine à coquille , Lavande fine, Mandarine

Ylang ylang, Fleur de jasmin