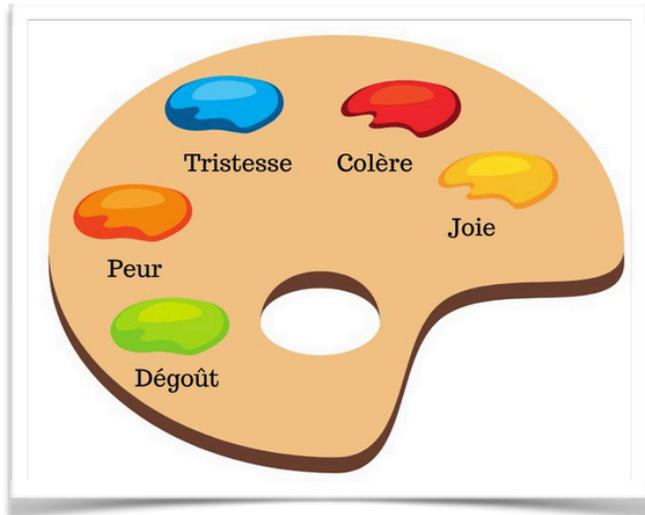


# FICHE-OUTIL : Mata, Mamata, Matma



## Objectif

**Partager des émotions en tentant d'avoir une cohérence corporelle qui accompagne l'émotion**

Cet exercice est une forme de lâcher-prise pour amener cette cohérence entre ce que je dis et ce que je vis. La phrase très "non-sens" va dédramatiser les choses.

1

### DURÉE

30 minutes

2

### FRÉQUENCE

Une fois

3

### MATERIEL

Rien

4

### DEROULE

Le groupe est en cercle.

L'animateur lance la phrase "Mata, Mamata, Matma" à son voisin qui va devoir la répéter à son voisin et ainsi de suite jusqu'à revenir vers l'animateur.

L'animateur va alors proposer de redire la phrase avec une émotion primaire (tristesse, colère, joie, peur, etc.) ou secondaire (à imaginer).

Lors du débriefing, l'animateur mettra le groupe en position META afin qu'il analyse la cohérence entre les émotions et le corps, la corporalité, la gestuelle.