

PROPOSITION CRÉATIVE AUTOUR DE LA JOIE

Introduction : À travers cet atelier, je souhaite vous transmettre des astuces créatives pour vous accompagner et vous soutenir dans l'accueil et la traversée d'une émotion. Faire en sorte d'ouvrir un espace d'expression et de libération pour transformer l'énergie de l'émotion afin de vous sentir libérer.

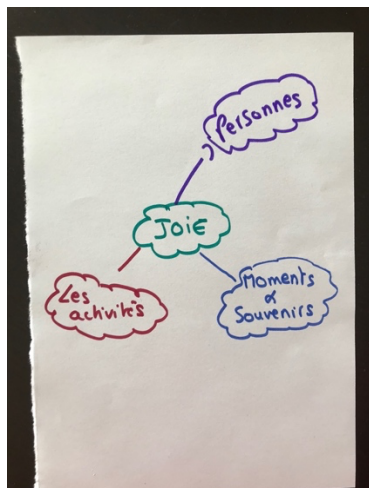
Mes propositions sont inspirées de mes formations et pratique de l'art-thérapie, du journal créatif (méthode créée par Anne-Marie Jobin) et du carnet de deuil (Nathalie Hanot).

Ce que je vous propose a pour but de vous apporter des outils et un éclairage sur comment il est possible de transformer une émotion à travers la créativité. Cela ne se substitue pas à un accompagnement avec un thérapeute si vous en ressentez le besoin.

Matériel pour cet atelier : Il vous faudra des feuilles à dessin A4 ou papier machine, des stylos, des feutres ou crayons de couleurs, un magazine, des ciseaux et de la colle.

Nous avons plutôt tendance à chercher un mode d'expression pour une émotion désagréable mais c'est aussi tellement important de pouvoir s'imprégner et se remémorer de nos émotions agréables. Une manière de l'ancrer dans la matière, dans notre corps pour pouvoir la retrouver et se connecter à cette énergie de joie quand vous traversez un moment de vie plus difficile.

- 1^{ère} partie : le diagramme à bulle



Prendre une feuille et démarrer par un diagramme à bulle en réfléchissant à ce qui vous procure de la joie : noter les moments, les activités, les personnes qui vous apportent de la joie.

A hand-drawn mind map on a piece of paper. The central node is a green rectangle labeled "JOIE". Six branches radiate from this center, each ending in a red-outlined shape. Each of these branches has one or more smaller, cloud-like shapes connected to it, containing related text. The branches and their sub-nodes are:

- Ma famille** (cloud):
 - Je suis en vacances
 - Je suis en vacances
 - Je suis en vacances
- Mes amies** (cloud):
 - Après l'école des coups
 - Après l'école des coups
- Le restaurant et le bar** (cloud):
 - Après l'école des coups
- Faire une bonne blague** (cloud):
 - Après l'école des coups
- Marcher en nature** (cloud):
 - Après l'école des coups
- Sport** (cloud):
 - Après l'école des coups

Prendre le temps de laisser l'émotion remonter dans votre corps. N'hésitez pas à faire parler vos 5 sens : Qu'est-ce que vous avez vu, senti, touché, entendu, goûté ?



Une fois que vous avez entre 5 et 10 images, réalisez votre collage sur une nouvelle page. Vous pouvez superposer les images ou au contraire laissez de l'espace. Prenez le temps de ressentir ce que la joie procure en vous..

Belle création ;)