

# **PROPOSITION CRÉATIVE AUTOUR DE LA PEUR**

**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.

Éventuellement vous pouvez avoir à disposition un magazine.

*La peur est une émotion qui peut nous paralyser. Elle s'exprime généralement intensément et envoie de puissants messages d'alerte. Pour notre corps, il y a danger, urgence à réagir et activer un état de vigilance permanent. Cet état va engendrer de nombreuses tensions qui vont malgré nous s'imprégner définitivement dans le corps.*

Dans cette exploration créative, je vous propose de déposer les tensions dans la matière pour permettre ensuite de les apaiser.

## - 1<sup>ère</sup> partie : Se libérer des tensions

Prenez quelques instants pour vous poser confortablement, pour prendre quelques respirations et vous mettre dans votre bulle de sécurité (cf introduction).



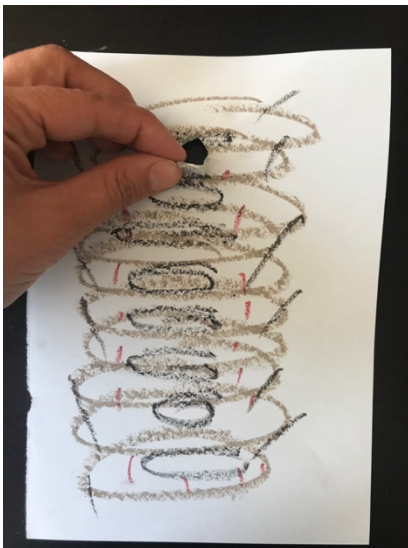
Fermez vos yeux si c'est bon pour vous puis laissez venir une peur, une situation angoissante ou stressante.

Prenez le temps de ressentir ou cela résonne dans le corps, quelles sont les sensations qui viennent lorsque vous y pensez.

Sur une feuille, réalisez un dessin spontané pour matérialiser votre peur, votre stress.

Quels sont les formes, les couleurs, les matières qui viennent à vous ? Déposez tout cela sur la feuille.

Pour vous aider, vous pouvez fermer les yeux ou utilisant votre main non dominante.

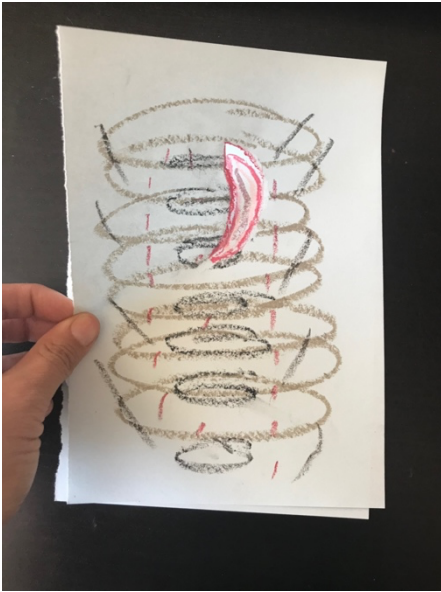


Faites une encoche dans la page et déchirez un bout de la page.

Prenez le temps de regarder ce vide qui se crée et de ressentir ce que cela vous fait.

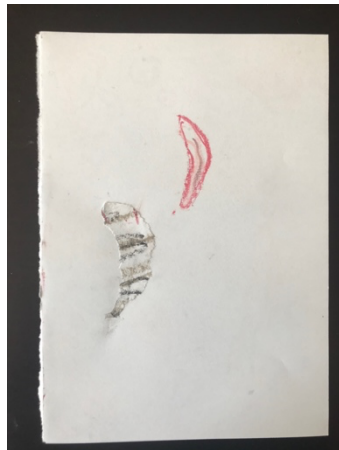
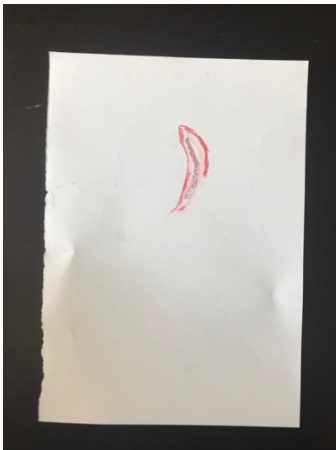
Ce n'est pas forcément très agréable mais c'est important de l'accueillir et d'en prendre conscience.

- **2ème partie : S'apaiser**



Je vous propose de poser la feuille avec le trou sur une autre feuille blanche.

À l'intérieur du trou, déposer une ou plusieurs couleurs qui vous font du bien. Cela peut être un symbole ou des traits.



Enlever la feuille avec le dessin de la peur et mettez là de côté.

Vous gardez avec vous le dessin, la trace que vous venez de faire pour apaiser l'émotion.

Reprenez et collez le petit bout que vous avez déchiré précédemment/

Poursuivez le dessin par des lignes, des formes, des matériaux, des couleurs qui vous inspire.



Poursuivez le dessin par des lignes, des formes, des matériaux, des couleurs qui vous inspire.

Il faut que cela vous fasse du bien, vous reconforte, vous apaise.

Vous pouvez noter aussi des mots ou des phrases

