

# **PROPOSITION CRÉATIVE AUTOUR DE LA TRISTESSE**

**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.

**La bulle de sécurité :** *Afin de vous garantir un espace de création dans lequel vous allez pouvoir vous sentir en sécurité, je vous propose d'imaginer autour de vous une bulle qui va venir se mettre tout autour de vous. Vous pouvez imaginer sa texture, sa matière, sa couleur. Elle peut aussi changer et varier de forme selon les situations. Dites-vous que cette bulle est là pour vous contenir, vous soutenir à traverser vos émotions. Elle est là pour que vous puissiez vous sentir libre d'explorer et accueillir ce qui vient, même si au départ cela n'est pas très confortable.*

**Matériel pour cet atelier :** Il vous faudra des feuilles à dessin A4 ou papier machine, des stylos, des feutres ou crayons de couleurs, un verre d'eau. Éventuellement vous pouvez avoir à disposition un magazine, des ciseaux et de la colle.

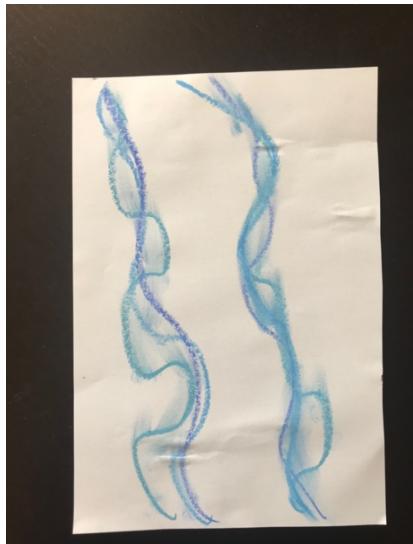
*La tristesse n'est pas une émotion toujours facile à accepter car généralement elle nous submerge, nous dépasse et nous ne savons pas forcément comment y faire face. Il y a aussi parfois cette crainte de se dire que si nous la laissons sortir, elle va nous envahir... C'est aussi parfois difficile de laisser s'exprimer notre vulnérabilité face au monde extérieur.*

*Pourtant exprimer notre vulnérabilité est preuve d'une grande force, prendre soin de nos parties blessées plutôt que de les ignorer pour prendre notre responsabilité face à ce qui nous arrive.*

Voici une proposition créative pour la laisser s'exprimer, la déposer dans la matière pour en prendre soin.

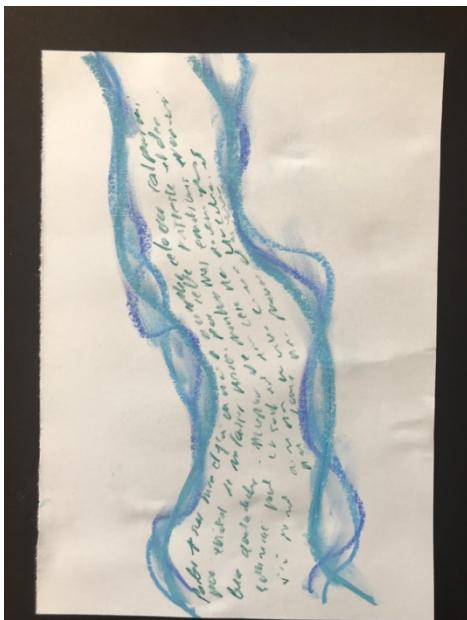
## - 1<sup>ère</sup> partie : Exprimer et déposer la tristesse

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



Prendre une feuille de papier et se connecter à l'élément eau. Imaginez un espace dans lequel vous vous sentez en sécurité tout en vous laissant bercer par le bruit de l'eau. Vous pouvez maintenant imaginer d'où vient cette eau, peut-être d'un cours d'eau, d'une rivière, de la mer, d'une cascade ?

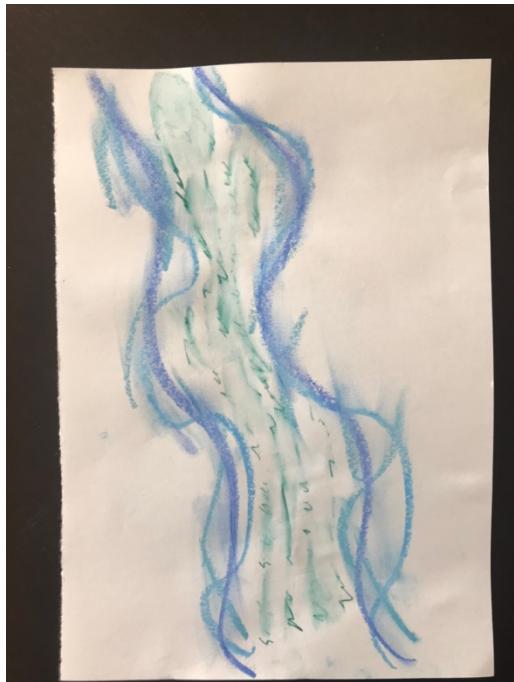
Prenez le temps de matérialiser et représenter cette eau sur votre feuille à travers un dessin : laissez-vous porter par la structure, les couleurs, la matière de cette eau...



À l'intérieur de votre cours d'eau, je vous invite à déposer votre tristesse.  
Réalisez une écriture spontanée en lien avec un évènement qui vous a ou vous rend triste et dialoguer avec.  
Cela peut aussi être simplement des mots.

Si vous avez un feutre ou crayon aquarellable, vous pouvez écrire avec (cela pourra ensuite se dissoudre avec de l'eau)

- **2<sup>ème</sup> partie : Prendre soin de nos parties blessées**



Je vous propose ensuite d'aller mettre de l'eau sur votre écriture soit avec un pinceau soit avec votre doigts.

L'idée est que votre écriture se dissolve avec l'eau. Ayez l'intention de laisser le cours d'eau importer la tristesse.

Si jamais cela n'est pas possible, je vous invite vraiment à imaginer que cela se produit quand vous déposez de l'eau sur votre feuille.



Pour finir, vous allez prendre soin de votre tristesse et vous allez pouvoir par-dessus l'écriture y déposer une couleur qui vous fait du bien, qui vous rassure.

Prenez le temps d'accueillir ce qui est là. Vous pouvez aussi déposer d'autres couleurs, des formes, des symboles qui vous font du bien et vous apaise.

Si vous avez un magazine, vous pouvez aller chercher une ou des images agréables ou vous écrire des mots de réconfort.

Belle création ;)