

# **PROPOSITION CRÉATIVE AUTOUR DE LA COLÈRE**

**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.*

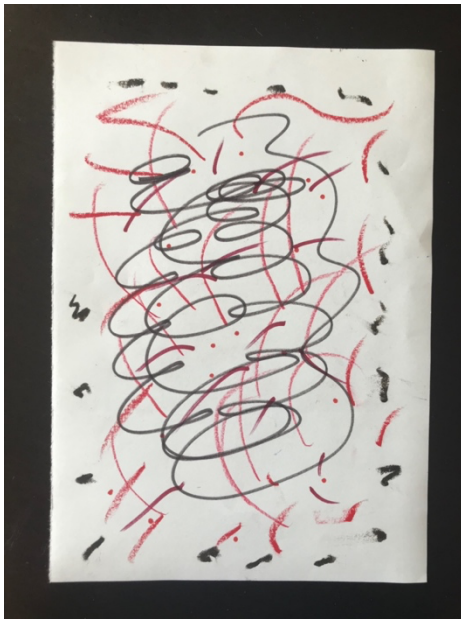
**Matériel pour cet atelier :** Il vous faudra des feuilles à dessin A4 ou papier machine, des stylos, des feutres ou crayons de couleurs, des ciseaux et de la colle. Éventuellement vous pouvez avoir à disposition un magazine.

*La colère est une émotion qui n'est pas forcément bien perçue. Au lieu de l'exprimer, nous avons tendance à la cacher, la contenir, de sorte qu'elle s'imprime inconsciemment dans notre corps. À force d'accumulation, il y a un trop plein, qui finit par déborder et provoquer une explosion de colère. C'est d'ailleurs pour cela que l'on a tendance à penser que colère rime avec violence alors qu'il s'agit simplement d'une énergie qui ne s'exprime pas de la bonne manière ni au bon moment.*

*Je vous propose donc ici de l'exprimer car contrairement à ce que l'on peut penser, il est nécessaire, sain et même salvateur d'exprimer la colère. C'est une émotion qui une fois déposée, permet de se remobiliser et passer à l'action. Cela nous pousse à agir et à transformer les choses pour être à l'écoute de soi et répondre à nos besoins.*

## **- 1<sup>ère</sup> partie : Exprimer la colère**

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



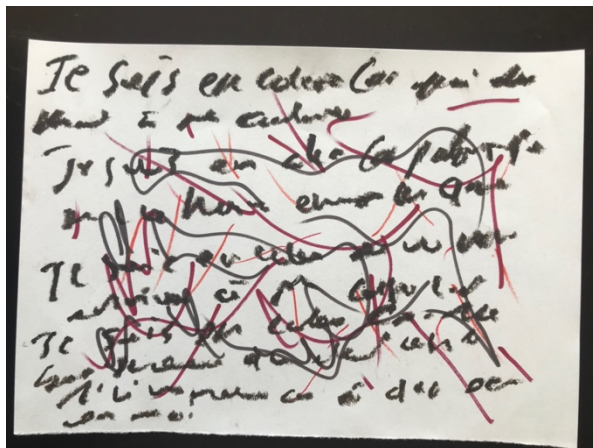
Sur votre feuille, vous allez démarrer par un dessin spontané, en lien avec la colère.

Soit vous repensez à une situation, à une personne qui vous a mise en colère soit vous repensez aux choses qui ont le don de vous mettre en colère.

Sentez où cela se situe dans votre corps et ressentez ce que cela vous fait (cela peut être inconfortable).

Un dessin spontané est une méthode qui vous invite à lâcher votre mental et de ne pas réfléchir avant de dessiner, simplement d'exprimer les ressentis.

Prenez un stylo, un feutre et laissez-vous guider par vos mains. En restant connecté à l'énergie de la colère, imaginez là sur votre feuille : cela a quelle forme ? quelle(s) couleur(s) ? Laissez monter la colère et libérez là à travers le dessin. N'hésitez pas à gribouiller à bien lâcher ce qui doit sortir ; Prenez le temps dont vous avez besoin et une fois terminé.

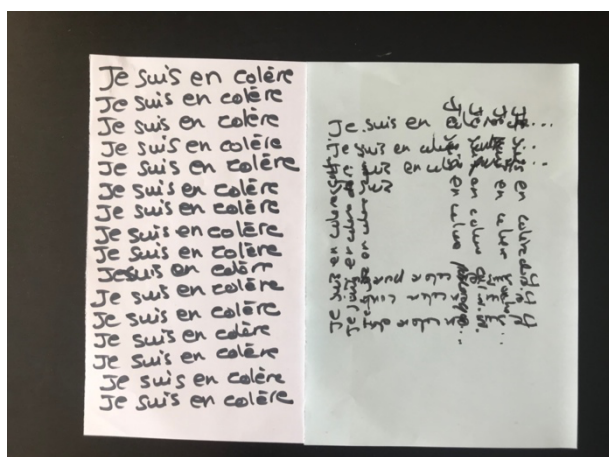


Si vous sentez que la colère est toujours présente ou si vous souhaitez continuer de l'explorer, je vous propose ensuite sur la même feuille, soit par-dessus, soit derrière, de réaliser une écriture spontanée en laissant venir à vous ce qui vous vient, sans vous censurer (cela n'a pas d'importance s'il y a des fautes, si la tournure n'est pas correct, s'il y a des répétitions...).

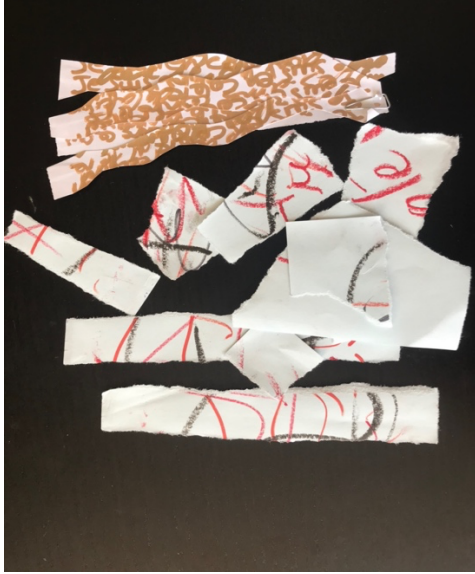
Vous pouvez aussi réaliser l'écriture sur une autre feuille.

Vous pouvez commencer chacune de vos phrases par « Je suis en colère car... / Je suis en colère contre... / Je suis en colère de.... ».

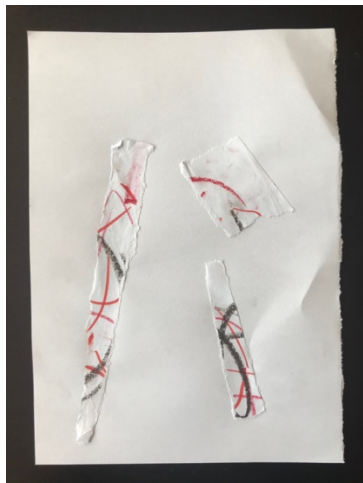
Ecrivez jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez pu exprimer toute votre ou vos colère(s)



- 2<sup>ème</sup> partie : Transformer la colère



Ensuite, reprenez votre page avec le dessin spontané et/ou l'écriture spontanée.  
Vous allez déchirer la page en autant de bout que vous avez envie.



Sur une nouvelle page, je vous propose avec les bouts déchirés, de réaliser une nouvelle création, de coller les bouts, de mettre de la couleur, des formes apaisantes, de mettre de la texture, de vous faire plaisir, de vous amuser avec cela.

Vous pouvez aussi rajouter des images et des mots ( en allant les chercher dans un magazine).



Belle création ;)