

Atelier
Capsule créative

"AÉRER MES PENSÉES"

durée 30 min environ



L'AUDACE  DE DEVENIR SOI

Armelle Brunot

Avant de commencer

Matériel



Votre Journal (un cahier A4 ou A5 aux pages blanches non lignées et d'un papier un peu épais), des feutres de couleur, des crayons de couleur, des pastels gras et secs, des ciseaux, de la colle et des magazines divers pour les collages.
Un cutter (mais des ciseaux feront l'affaire)

ANNEXES

(en fin d'atelier à imprimer et découper)

nuage et ballons

Important

N'oubliez jamais



de rester bienveillant avec vous, avec ce que vous allez créer
tout au long de cet atelier (et au cours de votre vie).
Ne jugez pas, n'interprétez pas. Laissez libre cours à votre spontanéité, votre élan.
Prenez votre temps. Les durées que je vous donne ne sont qu'indicatives.
Faites à votre rythme.

Une page de Journal n'est jamais terminée tant qu'on ne l'a pas décidé ;
autorisez-vous à revenir plusieurs fois sur une même page.

Sentez-vous libre de suivre les consignes à votre guise
et même de ne pas les suivre !
C'est votre Journal, vous y faites ce que vous désirez.

Installez vous dans un espace calme, confortable,
avec votre matériel à portée de main.
Si vous préférez, mettez de la musique, ou pas.

Écoutez votre enfant intérieur qui jubile peut-être en voyant ces couleurs,
ces matières et cette belle occasion de s'exprimer en liberté.

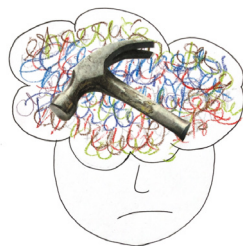
À LUI DE JOUER !

Bienvenue dans cet atelier !

durée 30 minutes environ

LE BROUHAHA DES PENSÉES (10 minutes)

- 1/ Prenez le temps d'être ici et maintenant.**
Fermez les yeux un instant et écoutez le brouhaha de vos pensées ou leur murmure peut-être.
Prêtez attention aux idées qui viennent, à celles qui tournent, à celles qui s'échappent. Il n'y en a peut-être qu'une seule, mais qui prend toute la place.
- 2/ Sur une page de droite de votre Journal, collez le nuage** sur la moitié supérieure.
Dans le nuage, écrivez ces pensées qui occupent votre tête, celles qui l'encombrent un peu ou beaucoup.
Remplissez le nuage avec des mots, des couleurs.
Ajoutez des images que vous découpez dans des magazines, et qui illustrent ce que vous avez écrit. Les images peuvent recouvrir les mots. Ce qui est important, c'est de représenter l'encombrement.
- 3/ Sous le nuage, dessinez une forme de visage.**
Comme si le nuage représentait les cheveux, le haut du crâne.



ATELIER JOURNAL CRÉATIF®



WWW.ARMELLE-BRUNOT.FR

OUVRIRE UNE FENÊTRE ET FAIRE ENTRER DE L'AIR (5 minutes)

- 1/ Dans le nuage**, avec le cutter, découpez une ouverture sur 3 côtés.
Attention à ne pas découper la page suivante : mettez un magazine ou une planche de coupe sous votre page.
- 2/ Ouvrez la fenêtre créée dans le nuage** et dans cette ouverture, avec un pastel sec ou un crayon de couleur, posez la couleur de l'air, du léger.

ALLÉGER SES PENSÉES

(15 minutes)

- 1/ Tournez la page et étendez la couleur sur toute la surface de la page de droite.
Créez comme un grand ciel, un bel espace de respiration et de légèreté.

- 2/ Dans cet espace, installez les ballons. Collez-en 5 à 7, en les répartissant sur la page. Dans chaque ballon, écrivez un mot qui parle de simplicité, de calme, de lenteur.
Si vous avez du mal à en trouver, vous pouvez d'abord fermer les yeux et respirer doucement, en soufflant lentement, en ressentant l'air qui entre et qui sort de votre corps et voir quels mots viennent dans votre esprit. Vous pouvez aussi feuilleter un magazine et chercher des mots inspirants.
Une fois les mots écrits, colorez chaque ballon avec une jolie couleur.

- 3/ Vous pouvez aussi ajouter quelques ballons découpés dans des images de magazine, pour apporter encore plus de couleurs et de fantaisie à vos pensées.

- 4/ Dessinez-vous en bas de la page, avec une main en l'air. Tracez un fil qui part de chaque ballon et qui rejoint la main.
C'est comme si vous teniez vos pensées qui formeraient un bouquet de ballons légers et doux.

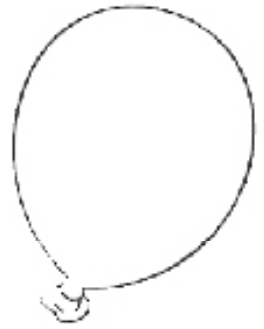
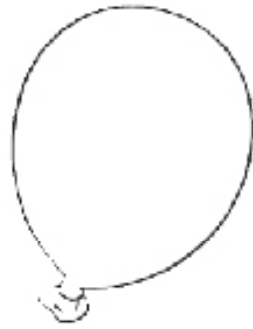
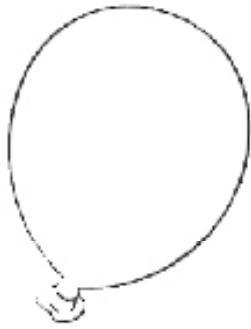
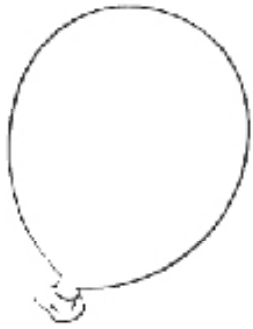
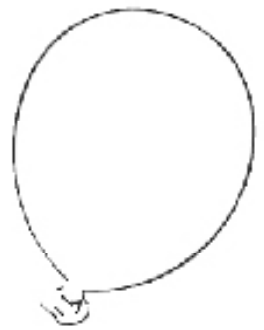
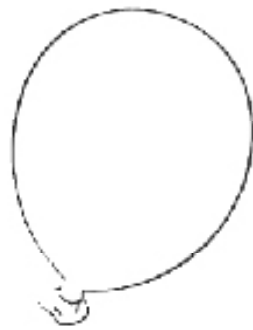
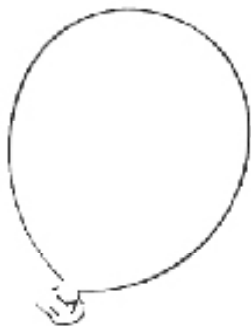
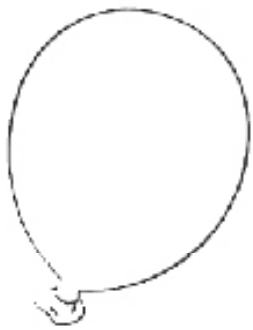
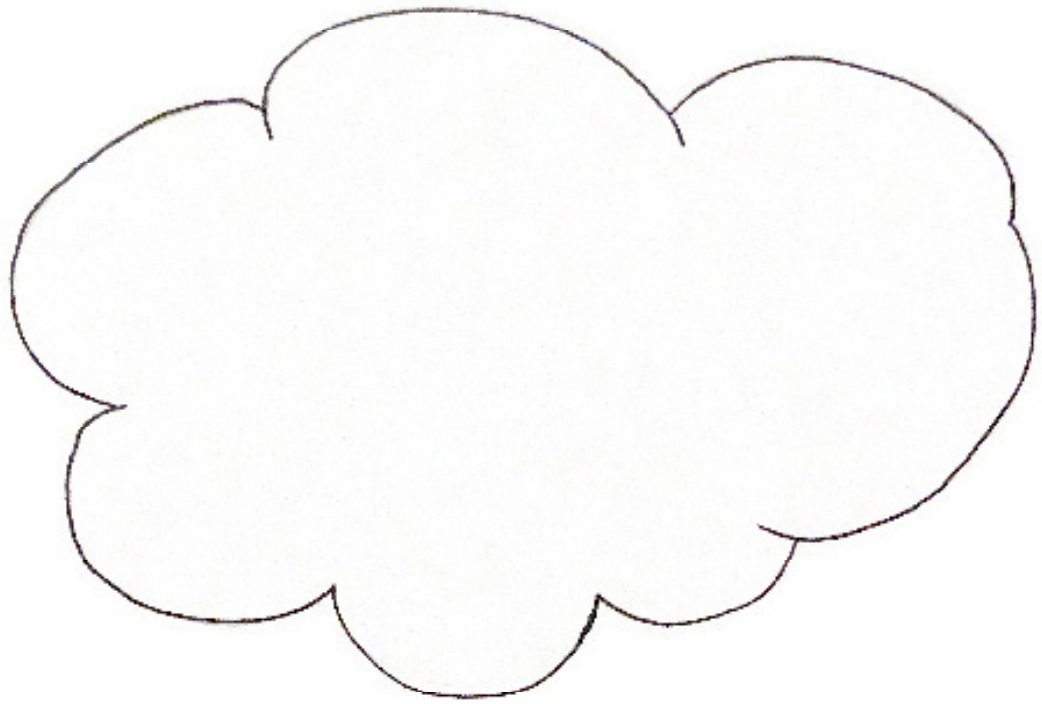
Pour finir
Ce que vous
comprenez

Prenez à présent le temps de parcourir vos pages
depuis le début de l'atelier.
Que comprenez-vous de tout cela ?

Écrivez quelques mots.

Pour approfondir
Si vous le souhaitez

Comment se passe votre relation à vos pensées ?
Que faites-vous lorsque votre mental s'emballe ?
Savez-vous ne pas trop écouter vos pensées lorsque votre moral est plus sombre
et les laisser passer sans vous y fixer ?





Aller plus loin
Et si cette capsule
créative vous a
intéressé.e

Je vous propose de poursuivre l'exploration

**chaque saison je mets en ligne une sélection d'ateliers
à réaliser en différents formats
en liberté ou avec un accompagnement personnalisé**

Prenez contact !

Je suis intéressé.e

