



BULLES D'OXYGENE CRÉATIVES

Livret 2

Décharger et déposer
ce que je vis...



PREFACE

Je me suis demandée comment apporter ma contribution pendant cette crise sanitaire... et l'idée m'est venue d'offrir un petit guide à l'attention des soignants pour égayer leur quotidien, leur permettre de souffler, de s'évader, de déposer ce qui est lourd et de contacter ce qui est léger. Et finalement je me suis dit « pourquoi uniquement les soignants ? ».

Il y a aussi tous ceux qui agissent dans l'ombre des projecteurs mais dont les actions sont tout aussi importantes : les travailleurs sociaux, les hôtesse de caisse, les policiers, les livreurs, les routiers, le personnel des usines alimentaires, etc... J'ai eu envie de vous faire ce petit cadeau pour vous remercier ; un cadeau à ma portée et en lien avec mes compétences : créer et faire créer.

Et comme on va plus loin à plusieurs, j'ai fait appel à ma communauté créative pour nourrir ce carnet divisé en 3 livrets. Il a été créé avec tout notre cœur.

Un énorme MERCI à vous toutes pour avoir nourri ce projet flash imaginé en quelques jours !!!

Amandine WAXIN

Animatrice certifiée en Journal créatif®
Atelier thérapeutique La couleur des mots

INTRODUCTION

Nous vous invitons à vivre pleinement les exercices de Journal créatif® des prochaines pages.
Chaque exercice dure entre 5 et 15 minutes.
Prenez conscience de vos besoins du moment et trouvez le ou les exercices qui y répondent.
Ces exercices sont simples et courts. Ils ne demandent aucune aptitude artistique et très peu de matériel afin que vous puissiez les réaliser rapidement, sur un coin de table par exemple.

Le carnet est composé de trois livrets :

1. Ce qui me fait du bien et comment trouver du sens dans la situation que je vis...
2. Décharger et déposer ce que je vis...
3. M'évader de mon quotidien, créer des bulles d'oxygène...

Si vous ne recevez pas les 3 livrets, allez sur nos sites internet ou envoyez-vous un mail et nous vous les transmettrons avec beaucoup de joie.

Notre envie est de vous permettre de décharger et déposer ce que vous vivez ; tout ce qui fait que votre métier est magnifique mais votre quotidien très difficile.

Ces livrets sont des cadeaux à destination de tous !
Petits et grands y trouveront le bonheur de s'accorder des bulles d'oxygène créatives.

Prenez du plaisir à les feuilleter et à expérimenter les exercices qui vous inspirent le plus !

Et partagez sans modération :-)



La Méthode du Journal créatif® est une approche dynamique du journal intime fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de différents outils de développement de la créativité.

Combinant écriture, dessin et collage de façon originale et novatrice, elle comporte une multitude de techniques qui peuvent être utilisées de diverses façons, selon les envies et les objectifs de chacun. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous.

Il a été créé par Anne-Marie JOBIN. Elle a formé, grâce à son école Le Jet d'Ancre, (<https://www.journalcreatif.com>) pratiquement toutes les personnes qui ont imaginé ces livrets. Nous nous sommes notamment inspirées des techniques qu'elle nous a partagées.

<https://journalcreatif.com/fr/journal.php>

LE MATÉRIEL DONT VOUS AVEZ BESOIN

Prenez ce que vous avez chez vous. Notre but n'est pas de vous faire acheter du matériel :-)

- Un carnet ou des feuilles blanches
Format A5, A4. Sentez ce qui est
confortable pour vous.
- Des crayons de couleurs, des pastels
gras, des feutres, des pastels secs,
de la peinture et des pinceaux
- Une paire de ciseaux
- Un tube de colle
- Un magazine pour découper des images
- Une imprimante si vous souhaitez
imprimer nos propositions

- VIVEZ UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE
- BOUSCULEZ VOS HABITUDES
- SENTEZ-VOUS TOTALEMENT LIBRE
- LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE
- SOYEZ SPONTANÉ.E
- ACCUEILLEZ DE FAÇON BIENVEILLANTE
ET POSITIVE CE QUI SE PASSE
- NE SOYEZ PAS FOCUS SUR LE
RÉSULTAT
- TOUT EST JUSTE
- FAITES CONFIANCE À VOS INTUITIONS
- AMUSEZ-VOUS

SOMMAIRE

- Ce que m'inspire cette période...
- Libérer mes peurs
- Répondre à mes doutes
- Transformer ma colère
- Exprimer mes angoisses
- Décharger ma tristesse
- Estomper mes frustrations
- Chiffonné(e)
- L'acrostiche du travailleur

CE QUE M'INSPIRE CETTE PÉRIODE



- Prenez une double page.
- Sur une page, notez tous les mots qui expriment ce que vous ressentez en ce moment (vos peurs, angoisses...).
- Déposez sur l'autre page ces mêmes mots que vous aurez transformé en positif.
- Notez chaque mot avec une couleur différente.

BOUCLAGE

- Demandez-vous maintenant de quoi vous avez le plus besoin (amour, écoute, moments de joie... ?).
- Quelle couleur associez-vous à votre besoin ?
- Remplissez vos 2 pages de cette couleur.

LIBÉRER MES PEURS



- Dessinez plusieurs bulles sur votre page.
- Dans chaque bulle, écrivez une peur que vous vivez, ressentez.
- N'hésitez pas à ajouter autant de bulles que nécessaire... Ne vous censurez pas et écrivez vos petites et vos grandes peurs.
- Recouvrez vos peurs de la couleur noire.

BOUCLAGE

- Prenez le temps de regarder cette page.
- Prenez votre carnet en main.
- Respirez profondément. Fermez les yeux et soufflez sur la page pour que vos peurs s'envolent.
- Si vous avez des bulles de savon : soufflez sur vos bulles pour vous libérer de vos peurs.

RÉPONDRE À MES DOUTES

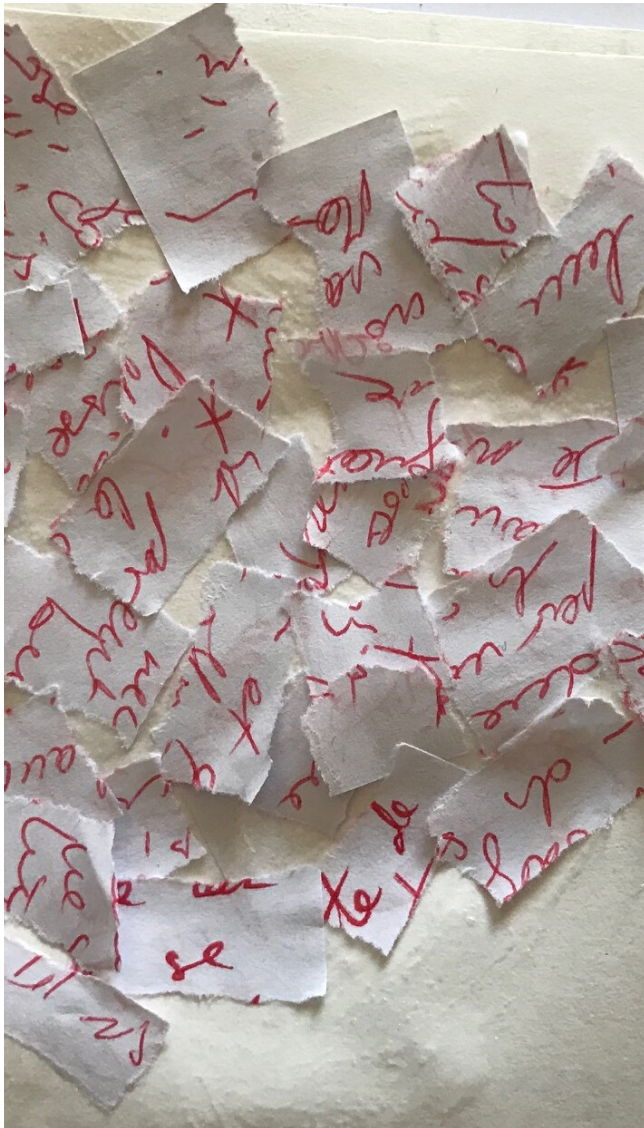


- Dessinez plusieurs points d'interrogation sur votre feuille.
- Prenez le temps de les observer et de voir ce qu'ils ouvrent en vous en termes de questionnements.
- Ecrivez tout ce qui vous passe par la tête, en formulant vos phrases sous forme de questions.
- Choisissez la question la plus urgente pour vous.
- Ouvrez un magazine et déchirez la première image que vous voyez.
- Collez-la sur votre page
- Quelle réponse apporte-t-elle à votre question ?
Quel regard nouveau vous propose-t-elle ?
- Ecrivez tout ce qui vous vient spontanément.

BOUCLAGE

Relisez-vous et écrivez vos réflexions.

TRANSFORMER MA COLÈRE

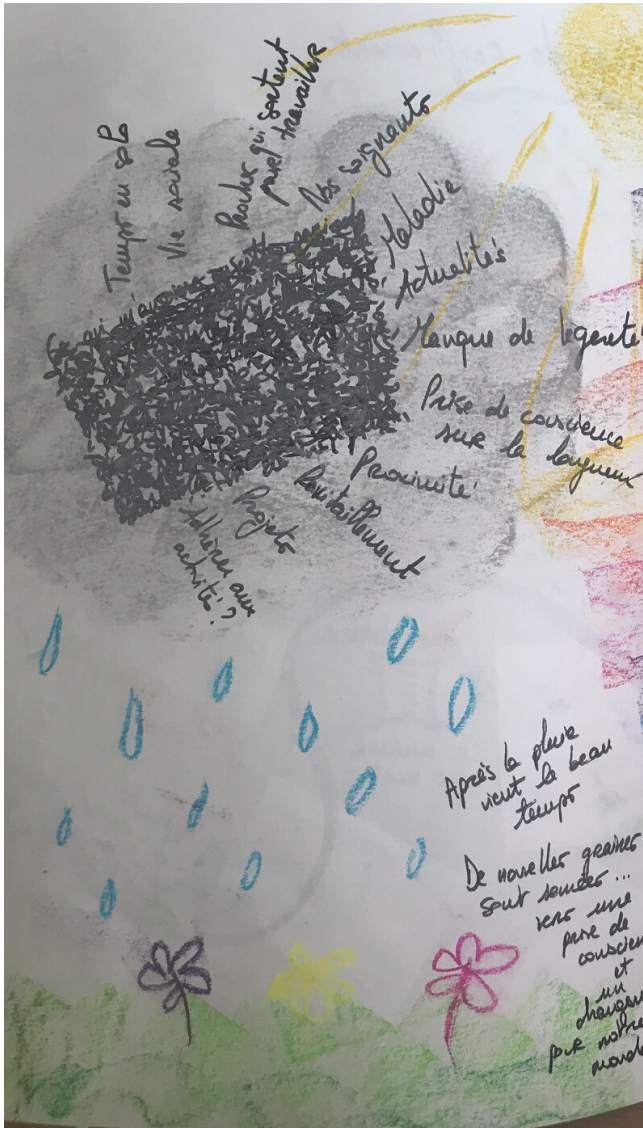


- Vous avez besoin d'une page volante.
- Sur cette page, écrivez à l'aide d'un bic/marqueur rouge "Je suis en colère car...".
- Remplissez toute la page d'une écriture spontanée.
- Si vous manquez d'inspiration, réécrivez cette phrase jusqu'à ce que quelque chose se dépose sur votre page.
- A votre rythme, déchirez votre page en petits morceaux et collez-les sur une page de votre carnet.

BOUCLAGE

Avec un pastel sec ou de la peinture, remplissez la page d'une couleur qui vous apaise.

EXPRIMER MES ANGOISSES



- Ecrivez de façon illisible. Dans un sens (horizontal) puis dans l'autre (vertical). Et puis en diagonale.
- Démarrez votre écriture par "Ce qui m'inquiète/m'angoisse en cette période, c'est...".
- Videz-vous la tête et le cœur.
- Faites ressortir quelques mots clefs de ce que vous souhaitez retenir de cet écrit.

BOUCLAGE

- Sur la page d'à côté, dessinez un arc-en-ciel et déposez vos mots à l'intérieur.
- Respirez et souriez.



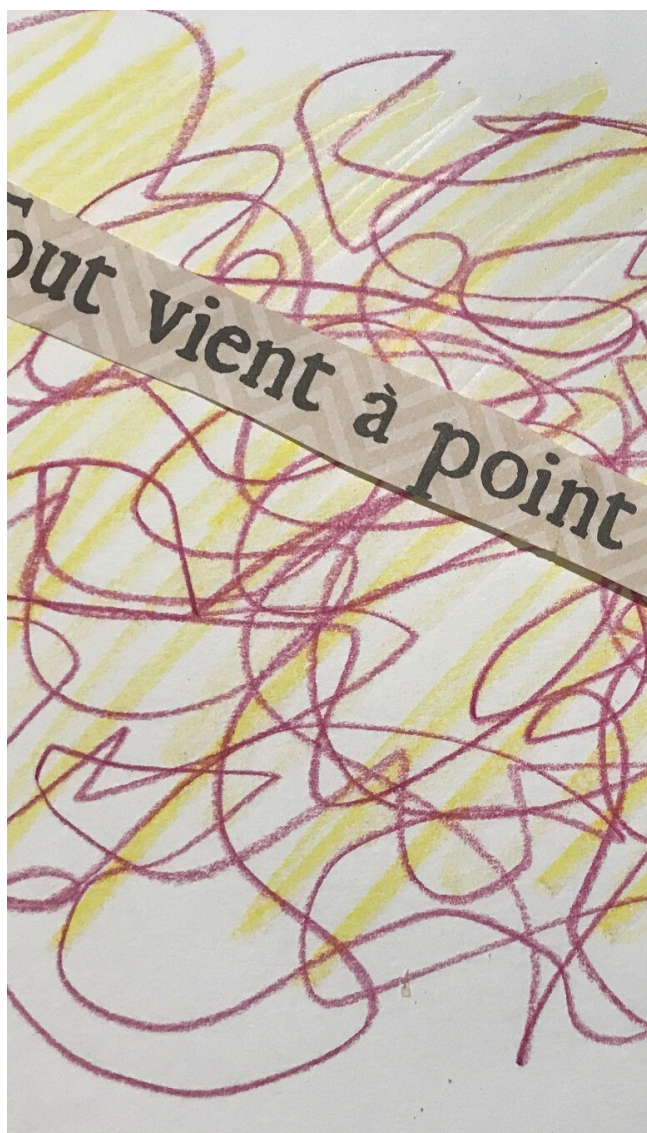
DÉCHARGER MA TRISTESSE

- Connectez-vous à la tristesse que vous ressentez, à ce à quoi elle fait écho chez vous.
- Représentez votre tristesse sur une page comme elle vous vient, sans trop réfléchir.
- Avec la même couleur que pour le dessin, écrivez dedans tout ce qui est lié à cette tristesse... Cela ne pourra ainsi pas être relu.

BOUCLAGE

- Prenez une autre couleur.
- Ecrivez ou dessinez sur votre dessin les choses qui pourraient apaiser votre tristesse.

ESTOMPER MES FRUSTRATIONS



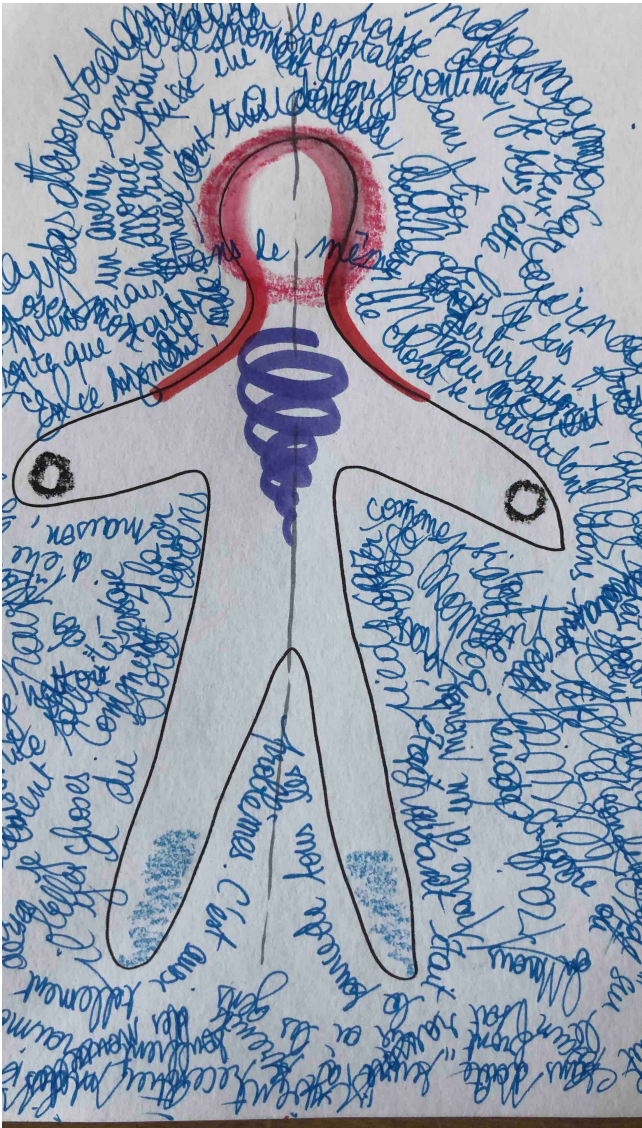
- Réfléchissez à ce qui peut créer en vous de la frustration, un sentiment d'injustice ou toute autre chose qui viendrait vous poser problème dans votre quotidien.
- Prenez 2 stylos, un dans chaque main.
- Fermez les yeux.
- Laissez vos stylos se ballader au rythme de votre respiration sur votre page. Laissez vos frustrations s'atténuer.

BOUCLAGE

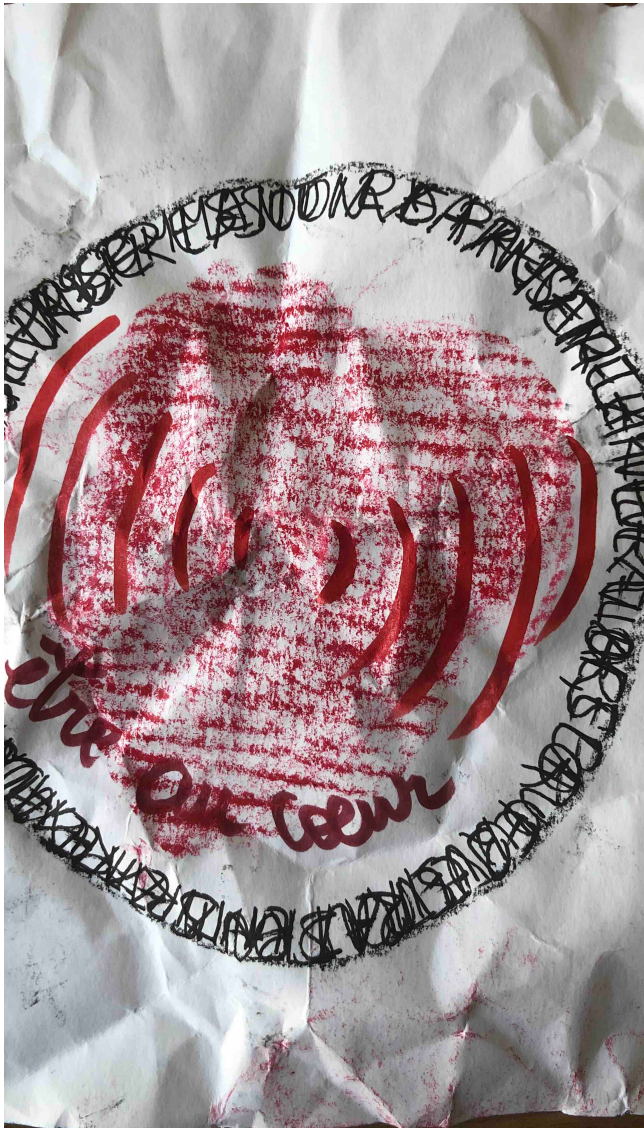
Cherchez dans un magazine un mot ou une phrase apaisant.e à coller sur votre gribouillis.

CHIFFONNÉ.E

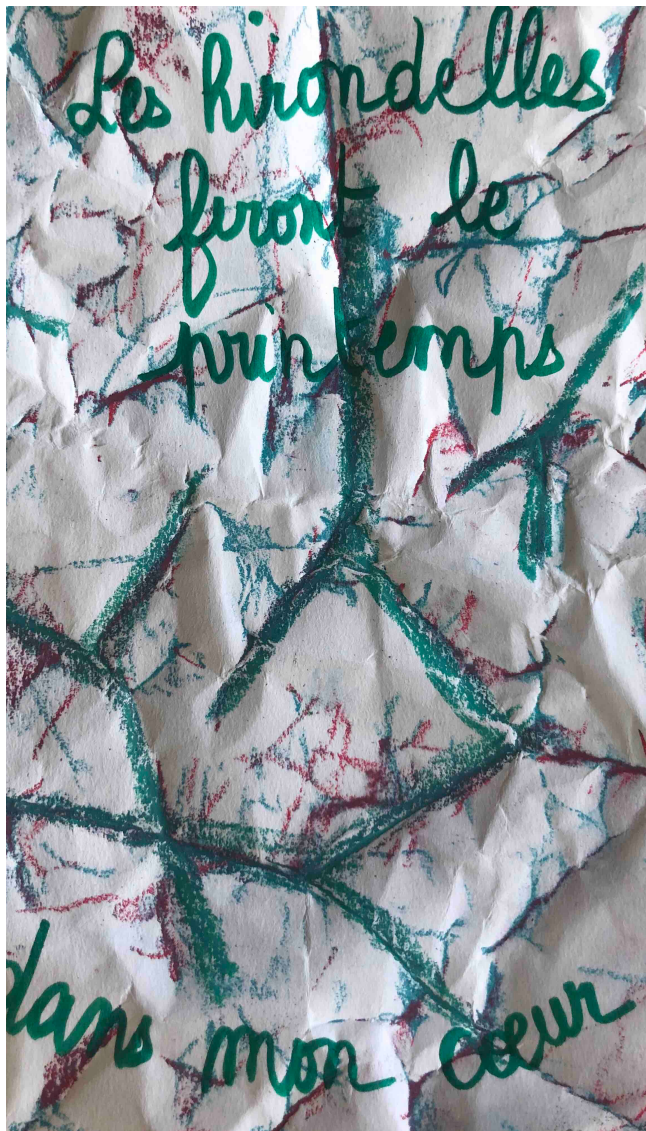
Qu'est-ce que les replis de mes pensées et de mon corps ont à me dire ?



- Vous avez besoin de 3 feuilles blanches, de crayons de couleur, de pastels, de stylos.
- Dessinez-vous sur une feuille sous la forme d'une silhouette.
- Fermez les yeux.
- Connectez-vous à vos pensées et aux sensations qu'elles procurent.
- Ecrivez et/ou dessinez ces sensations dans la silhouette, sans chercher à être réaliste mais plutôt à exprimer ces sensations avec les mots, les traits et les couleurs qui apparaissent.
- Ecrivez tout autour ce qui est ressenti en faisant l'exercice.



- Observez votre page.
- Choisissez une partie du dessin qui vous intrigue ou questionne plus que les autres et faites un zoom dessus.
- Agrandissez cette partie de votre corps et détaillez-la.
- Dessinez, sur une autre feuille, ce qui ne pouvait pas se voir dans le précédent dessin mais apparaît quand on se rapproche.
- Examinez de près ce que cette partie a à vous dire.
- Chiffonnez cette page. Faites une boule.
- Déplissez-la grossièrement.
- Retournez votre page de façon à voir la face blanche.
- Passez dessus un crayon de couleur ou un pastel sec doucement.
- Avec un crayon de votre choix, surlignez ce qui émerge au fil des craquelures du papier avec l'intention de désirer changer la situation.



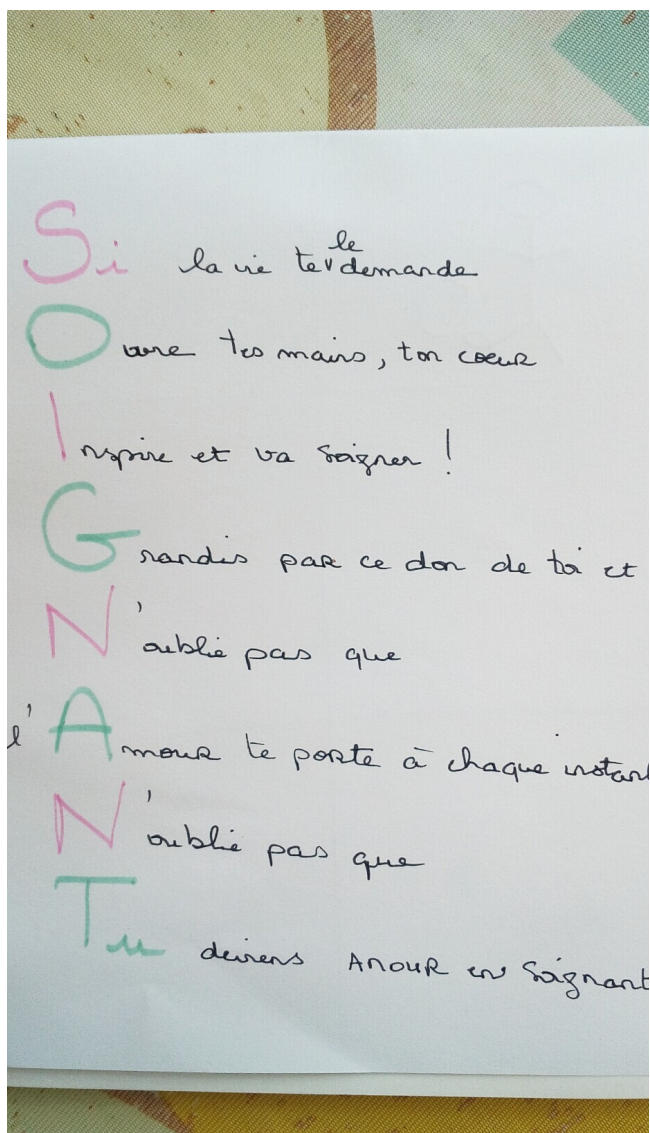
- Prenez le temps de faire apparaître des formes, que cela soit figuratif ou abstrait.
- Une fois terminé, notez ce que dit le graphisme des plis et donnez un titre à ce nouveau dessin.

- Ensuite, prenez le temps de dialoguer avec votre corps.
- Posez les questions avec votre main dominante et répondez avec votre main non dominante.
- Comment vas-tu ? Depuis combien de temps te sens-tu comme cela ? De quoi as-tu besoin ? Qu'as-tu à me dire ? Que puis-je faire pour toi ? ...

BOUCLAGE

- Observez vos 3 pages.
- Dégagez le message principal et écrivez-le.

Les premières lettres de chaque phrase du texte forment un mot qui se lit verticalement de haut en bas.



L'ACROSTICHE DU TRAVAILLEUR

- Ecrivez sur votre page, à la verticale, votre profession (exemple : soignant).
- Utilisez une couleur par lettre.
- Avant la 1ère lettre de votre acrostiche, écrivez "SI".
- Après la dernière lettre de votre acrostiche, écrivez "TU".
- Ecrivez un texte en commençant par "SI" et en suivant le fil (de haut en bas).
- Relisez votre texte et entourez 3 mots que vous souhaitez retenir.

BOUCLAGE

Intégrer les mots que vous avez entourez dans une phrase qui commence « En ce moment, être soignant pour moi c'est... »

PERSONNES QUI ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CES LIVRETS

- Amandine Waxin, www.lacouleurdesmots.net
- Emilie Hawkes, www.emilyhawkes.fr
- Véronique Fuchs Sublon, www.arts-therapie-vezin.fr
et www.medoucine.com
- Sophie du Fontbaré, www.ozratu.com
- Valérie Barrois,
<https://atelierlescouleursdelavie.wordpress.com>
- Rebecca Gontier, www.boucledencre.fr
- Rachel Anidjar,
<https://m.facebook.com/abracadabracreativiteinspiree/>
- Corinne Mazuir, <http://ateliersdesmots.fr>
- Céline Poiron, <https://journal-creatif.jimdofree.com>
- Sina Frey, www.creaexpression.com
- Alexandra Dubiez, www.etrepourpre.com

Un tout grand merci à Sophie du Fontbaré
pour la mise en page.



Nous espérons que vous avez pris énormément de plaisir à créer et que ces pages vous aident à traverser cette période inédite.

N'hésitez pas à nous contacter si vous en ressentez le besoin.

Bon courage à vous, prenez soin de vous et merci pour votre dévouement.