

*e-Book offert par
Marie-Noëlle Bourreau*

*S'ouvrir
à
l'expression
de soi*





*Je suis Marie-Noëlle,
Praticienne en art-thérapie,
certifiée en journal créatif
Infirmière en santé mentale*

J'ai à coeur de vous accompagner sur le chemin de la créativité, source inépuisable, propre à tout être humain. Cette énergie de vie est parfois malmenée, bifurquée, stoppée, la remettre en mouvement pas à pas et retrouver le chemin qui est le vôtre.

S'octroyer du temps et exprimer sa créativité favorise un mieux-être mental et physique. Une pratique créative régulière vous permettra de tracer votre chemin respectueux de vos besoins.





" Sourire à l'expression de soi "

Vous allez découvrir dans ce carnet une autre manière de vous exprimer. La parole est un moyen d'expression que nous avons développé en tant qu'humain mais avant d'accéder à ce langage, l'humain a ressenti le besoin de l'exprimer dès l'ère pré-historique (art rupestre) ainsi que les jeunes enfants qui expriment leurs émotions par leur corps ou encore dans le dessin (gribouillage)

Vous allez explorer votre propre manière d'exprimer vos émotions et afin de favoriser le lâcher-prise et la spontanéité, il est nécessaire de :

- être bienveillant avec soi. Se libérer du jugement envers soi et sur ce qui sera créé sur la page.
- vous mettre dans votre bulle, un espace calme et en dehors du regard extérieur.
- accueillir ce qui vient et laisser les émotions s'exprimer. Réprimées, vous leur laissez enfin la possibilité de prendre leur élan dans la création.

Laissez-vous en paix si la consigne ne vous convient pas et faites à votre guise, cela reste une proposition de ma part.

Le Matériel



- des feuilles de dessin, ou ce e-book imprimé
- crayons de couleurs variées
- crayons pour écrire
- feutres
- crayons aquarellables
- ciseaux-colle
- vieux magazines
- pastels secs -gras
- gouache si vous avez

Vous êtes prêt ?

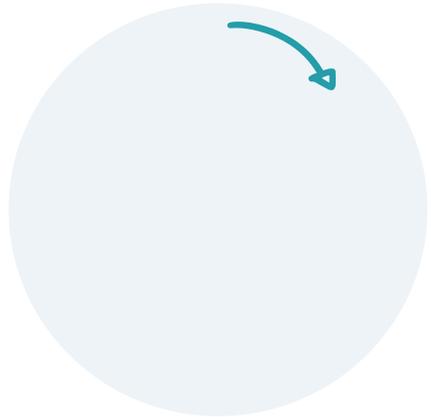
Installez-vous confortablement, prenez 3 grandes respirations lentes et profondes .

Ma météo intérieure...

Dans chaque cercle exprimer de manière différente votre humeur du jour.

Utiliser les couleurs, les matières pour donner vie à vos ressentis.

Écriture en spirale de l'extérieur vers l'intérieur : je me sens...



Ressenti en couleur, symbole, dessin...

Trouver une image dans un magazine, collez-la et compléter selon votre inspiration...

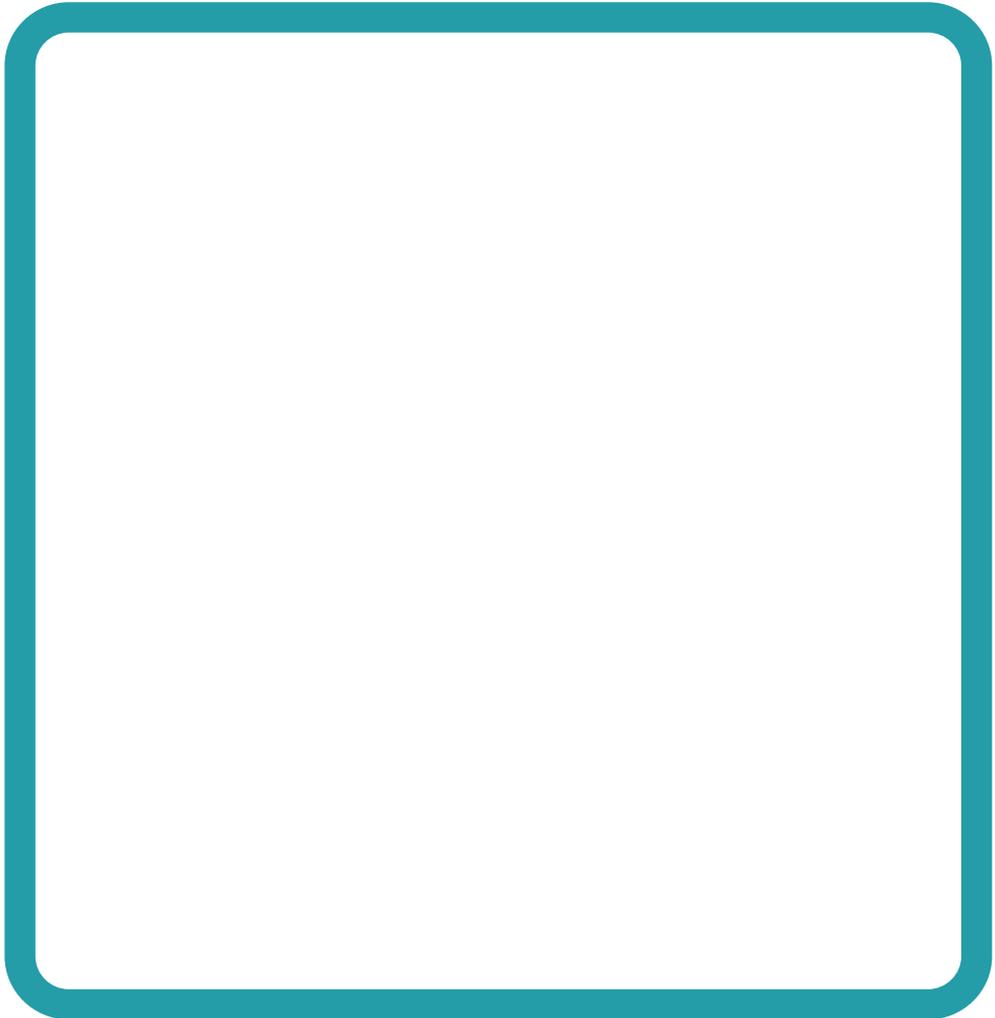


Cultivez votre spontanéité

Quand on a été gouverné par notre mental, le quand-dira-t-on, les injonctions, se laisser-aller demande un nouvel entraînement.

Dans cet exercice, laissez de côté votre cerveau, oui votre cerveau, redevenez l'enfant de 3ans que vous avez été !

Prenez 2 crayons, feutres, pastels gras de votre choix et gribouillez !



Comment vous sentez-vous après ce jeu de lignes ?

Maintenant prenez du recul et observez cet entrecroisement de lignes. Une image ou des formes émergent ?

Soulignez, coloriez-les, mettez-les en forme.

Si le juge intérieur pointe son nez, chassez-le, il n'y a pas de quête de résultat ici, juste le plaisir de créer !

Si vous voulez aller plus loin, au lieu de gribouiller, faites des tâches de couleurs spontanément avec de la gouache diluée, crayons aquarellables ou de l'encre, sinon au pastel sec.

Vous pouvez accompagner votre création en musique, celle qui éveille votre état du moment.

Vous avez pris plaisir ? Bravo ! se laisser- aller à Etre Soi sans chercher à correspondre à ce qu'on attend de nous, quel plaisir !



Réflexion

Notez ce que votre dessin vous inspire, le ressenti que vous avez eu lors de sa création

Lorsque je regarde mon gribouilli, ma création je ressens...

.....

.....

.....

.....

Ce que j'ai moins aimé c'est

.....

..

ou ce qui a été difficile c'est

.....

..

J'ai aimé ou adoré de

.....

...parce que

.....

A travers ce processus, j'ai pris conscience de

.....

.....

.... Tout cela me fait penser que dans ma vie

.....

A la rencontre de soi... en 4 dimensions

Dans ce mandala (cercle en sanskrit) vous allez explorer une autre manière de mieux vous connaître.

En dessin, couleur, collage d'images, ce qui vient !

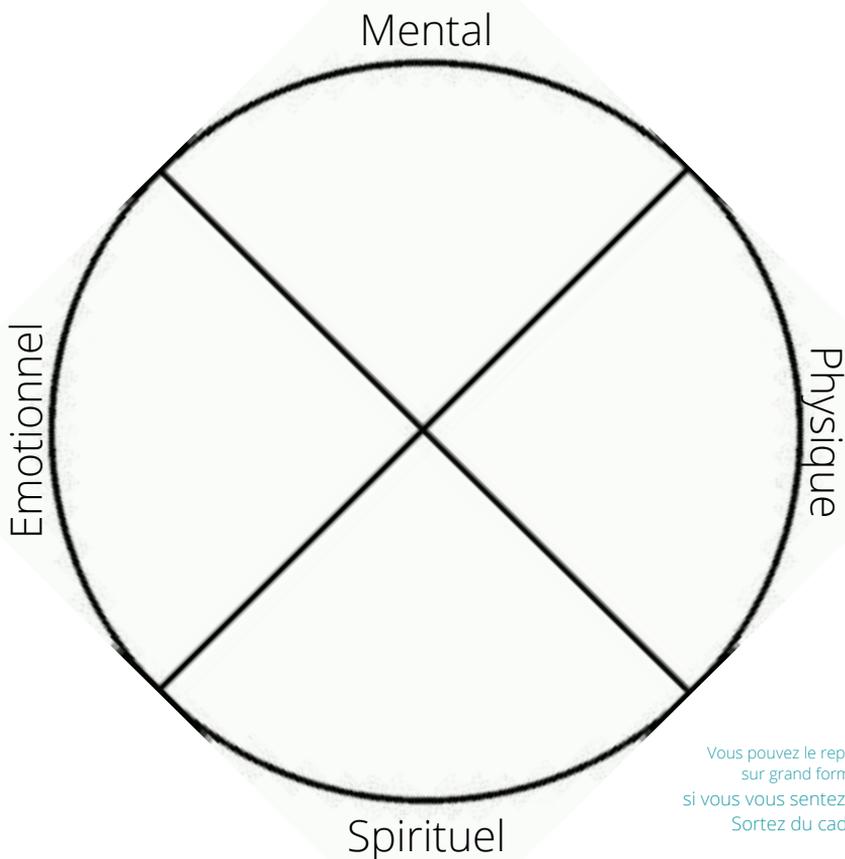
Mental : déposez les pensées qui vous hantent le plus ou l'idée principale

Physique : réalisez un scan de votre corps autour d'une silhouette ou non notez ce que vous observez (douleur, tension, zone de calme...)

Emotionnel : mettez en forme les émotions qui vous traversent en ce moment

(Joie, peurs, colère, tristesse, paie, rancœurs...)

Spirituel, n'est pas religion, cette part là de vous est connectée au plus vaste...la nature, des guides, des ancêtres, les étoiles... ce qui vous soutien, vous guide.



Vous pouvez le reproduire
sur grand format
si vous vous sentez à l'étroit
Sortez du cadre !

Observez votre mandala et notez votre réflexion

Vous sentez-vous en équilibre ?

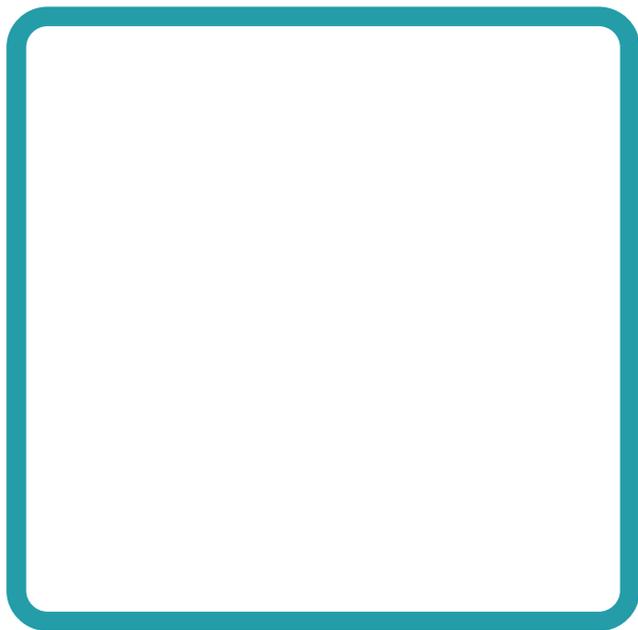
.....

.....

.....

De quoi auriez vous besoin pour trouver ou maintenir, renforcer cet équilibre ?

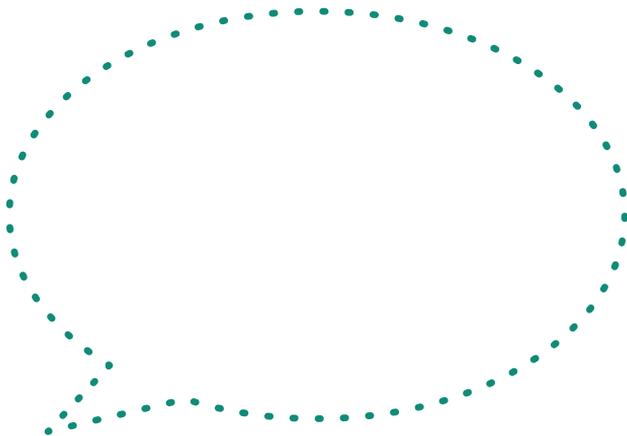
En écriture automatique, illisible, laissez-vous porter par le flow.



Vous venez de traverser un processus créatif, avez-vous senti ce que cela vous a procuré ?

Faites-le point, tournez vos pages...

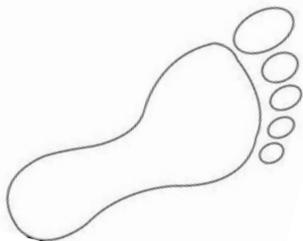
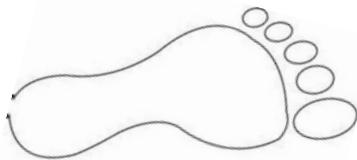
Quel enseignement en retirez-vous ? Notez-les



Afin de maintenir l'équilibre, cela passe par la mise en actions, sans elles les anciennes habitudes reprendront le pas.

Alors pour avancer sur ce nouveau chemin du changement, je vous propose de mettre en forme ces nouveaux petits pas.

Des petites actions simples et réalisables, pour maintenir le cap, ne pas se décourager.



Noter vos actions et
décorez vos pas.

Mettez-le en évidence chez vous
pour vous encourager !

Bravo ! Félicitez-vous

Maintenant que vous avez découvert cette approche.
Si cela vous tente de continuer et d'approfondir
la connaissance de vous-même, je vous accueille
au sein de mon atelier à Ploufragan.

Au plaisir...

Marie-Noëlle



Bubblecococon.fr