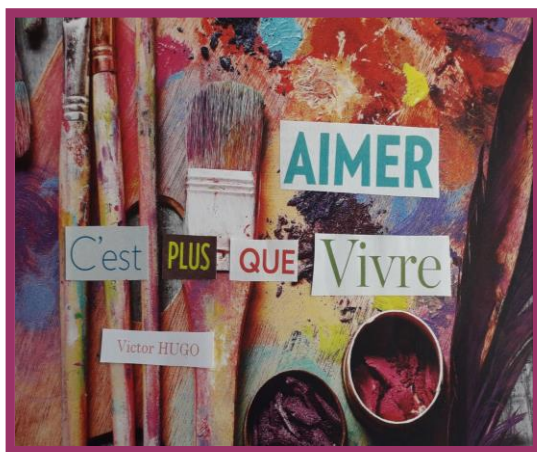


RESTONS EN LIEN !!

Exprimer ce que j'aime en compagnie du Journal Créatif



En cette période incertaine et complexe, j'ai envie d'amener un peu de couleur, de légèreté, de douceur dans ce quotidien pas toujours facile sur le plan émotionnel pour le moment.

Depuis plusieurs années, je pratique le Journal Créatif. C'est un journal intime non conventionnel qui mélange l'écriture, la peinture, le dessin et le collage sans aucune nécessité de savoir dessiner. Un outil extraordinaire pour s'exprimer et déposer ses émotions.

Partons à la découverte de cette créativité qui est en nous et laissons s'exprimer cette part de nous, pleine de couleur, de vie, d'imagination. Cette force créatrice, vous savez, que nous avons la grande chance d'avoir en nous et que nous laissons parfois depuis trop longtemps endormie. Alors allons la réveiller !

Je vous propose un exercice que vous pouvez faire seul(e) ou en famille. L'essentiel, c'est de le faire pour soi, sans jugement et si possible dans le silence.

Le matériel nécessaire :

- ☞ Des feuilles blanches A4 (feuilles de dessin et standard),
- ☞ Du papier de couleur (papier de soie, serviettes, papier d'emballage ou papier dessin coloré),
- ☞ Des feutres, des pastels, des crayons de couleur que vous avez dans vos tiroirs,
- ☞ Des magazines,
- ☞ Une paire de ciseaux,
- ☞ De la colle (liquide ou en bâton).

Prenez une feuille blanche en format paysage et séparez-la en deux colonnes.

Sur la première colonne, écrivez sans réfléchir tout ce que vous aimez pendant cette période de confinement. Faites une liste la plus complète possible sans vous censurer.

Dans la seconde colonne, écrivez tout ce que vous aimeriez faire après, de la même façon, sans réfléchir, laissez aller votre main sur le papier.

Prenez un temps pour regarder et relire ces deux listes et choisissez trois choses dans chacune d'elles et soulignez-les. Laissez cette feuille de côté pour le moment.

Ensuite, sur une nouvelle feuille blanche, dessinez un cœur. Prenez le temps de regarder en vous et de vous connecter à lui. Coloriez-le ou découpez-le dans un papier de couleur si vous préférez. Ce qui est important, c'est de lui donner toute la force et la dimension que vous accordez à cet organe vital et tellement extraordinaire. C'est lui qui vous permet d'aimer, de ressentir.

Quand votre cœur est créé sur votre page, venez y déposer les trois choses que vous avez choisies dans chacune des colonnes. Vous pouvez les écrire directement dans le cœur ou alors, vous pouvez aussi les recopier sur du joli papier, les découper et les coller dans le cœur. Ce qui est important c'est que vous le fassiez en ressentant profondément ce qui est écrit, ce que vous aimez vivre pour le moment et aimeriez faire après pour que cela vous procure beaucoup de joie en créant ce cœur.

Écrivez ensuite, en suivant les contours du cœur en commençant la phrase par :

«Après avoir créé ce cœur, je me sens...»

Prenez enfin le temps de décorer la page, l'espace tout autour de votre cœur. Mettez-y les couleurs que vous aimez, des images découpées dans les magazines qui vous font du bien, des éléments trouvés sur des serviettes ou du papier d'emballage. Faites de cette page, un lieu ressource où vous pourrez venir puiser de l'énergie les jours un peu plus difficiles.

Voilà, vous venez de réaliser votre première page de Journal Créatif. Cette page est pour vous, rien que pour vous. Vous pouvez l'accrocher sur votre frigo ou dans un endroit plus intime si vous ne désirez pas qu'une autre personne la voit.

Merci pour votre participation et Merci aussi à Marie-Laure de m'avoir si gentiment invitée à vous partager ce moment créatif. Si cela vous a plu et que vous avez envie de continuer à explorer ce fabuleux outil, n'hésitez pas à l'exprimer à l'AVF. Vos messages me seront certainement relayés.

Je vous souhaite du beau et du doux pour la suite et surtout prenez soin de vous.



Texte et illustrations : Anne DEWEZ