

# Le cahier créatif : « Se ressourcer pour un mieux être »

## C'est quoi ?

- Un journal personnel/ intime/jardin secret
- On utilise 4 langages : écriture (mots), dessin (formes), découpage / collage, peinture
- On fait appel à la spontanéité, son ressenti, son vécu et ses émotions

## Pour qui ?

- Tous les adultes
- Les enfants à partir de 3 ans
- Chacun son propre cahier !

## Comment ?

- Ecrire des mots dans tous les sens
- Mettre de la couleur
- Dessiner, faire des formes
- Poser une/des photos
- Se réserver un espace dédié à soi
- Rester en lien avec ce qui est important pour soi
- Etre accompagné d'un fond musical pour aider à se recentrer

## Pourquoi ?

### Journal

Fait pour :  
Se relaxer/ se détendre  
Se ventiler  
Se régénérer/se ressourcer/ faire le plein d'énergie  
Se faire du bien  
Prendre du temps pour soi  
Gérer son stress  
Déposer ses ressentis  
Se connecter ou reconnecter à soi même

### Créatif

Fait pour :  
Améliorer son quotidien  
Se distraire  
Permettre de déposer ses émotions  
Faire appel à l'imagination  
Permettre de poser un autre regard  
Favoriser la communication  
Engendrer une dynamique/un processus ludique

## Matériel

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux

## Mes sources de bien être

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

Je vous invite à réfléchir sur :

Quelles sont vos sources de bien être ?

Qu'est ce qui vous procure du bien être?

La relaxation,  
Les voyages,  
Les vacances,  
L'amour,  
L'amitié,  
La nature,  
Etc...

Noter sur une page de votre cahier la liste de vos sources de bien être :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- etc....

Je vous invite à prendre un page vierge et noter au centre de la page une source de bien être que vous aurez sélectionnée parmi votre liste.

Faites quelques respirations (inspirez.... expirez) avant de commencer.

De façon spontanée et apaisée vous pouvez:

- décorer cette page, autour de votre source de bien être
- écrire des mots qui vous viennent (dans tous les sens, oser écrire où il vous plaira sur cette page).  
Quand vous pensez à cette source vous pouvez noter des mots important pour vous.
- coller des images de revues/magazines.
- dessiner des formes, mettre de la couleur en fonction de ce qui est important pour vous.

Quand vous aurez terminé, regardez votre page et prenez toute cette bonne énergie que vous venez de déployer sur le papier.

## La bienveillance

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

Je vous invite à :

- coller une image qui vous représente qui est en lien avec vos valeurs, qui vous représente ou si vous le souhaitez, déposer une photo de vous que vous aimez bien.
- entourer cette image d'une couleur qui vous fait du bien, une couleur qui représente la douceur.
- trouver une phrase qui prend soin de vous : (« je suis bien » « je me sens bien »)
- écrire des mots autour de cette photo/image qui parle de vos valeurs, tout ce qui est important pour vous dans la vie.

Vous pouvez prendre des revues/magazines et découper des mots pour venir les coller.

Vous pouvez poser de la couleur si cela vous fait du bien.

Quand c'est terminé .....regardez ....

## Mes qualités

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

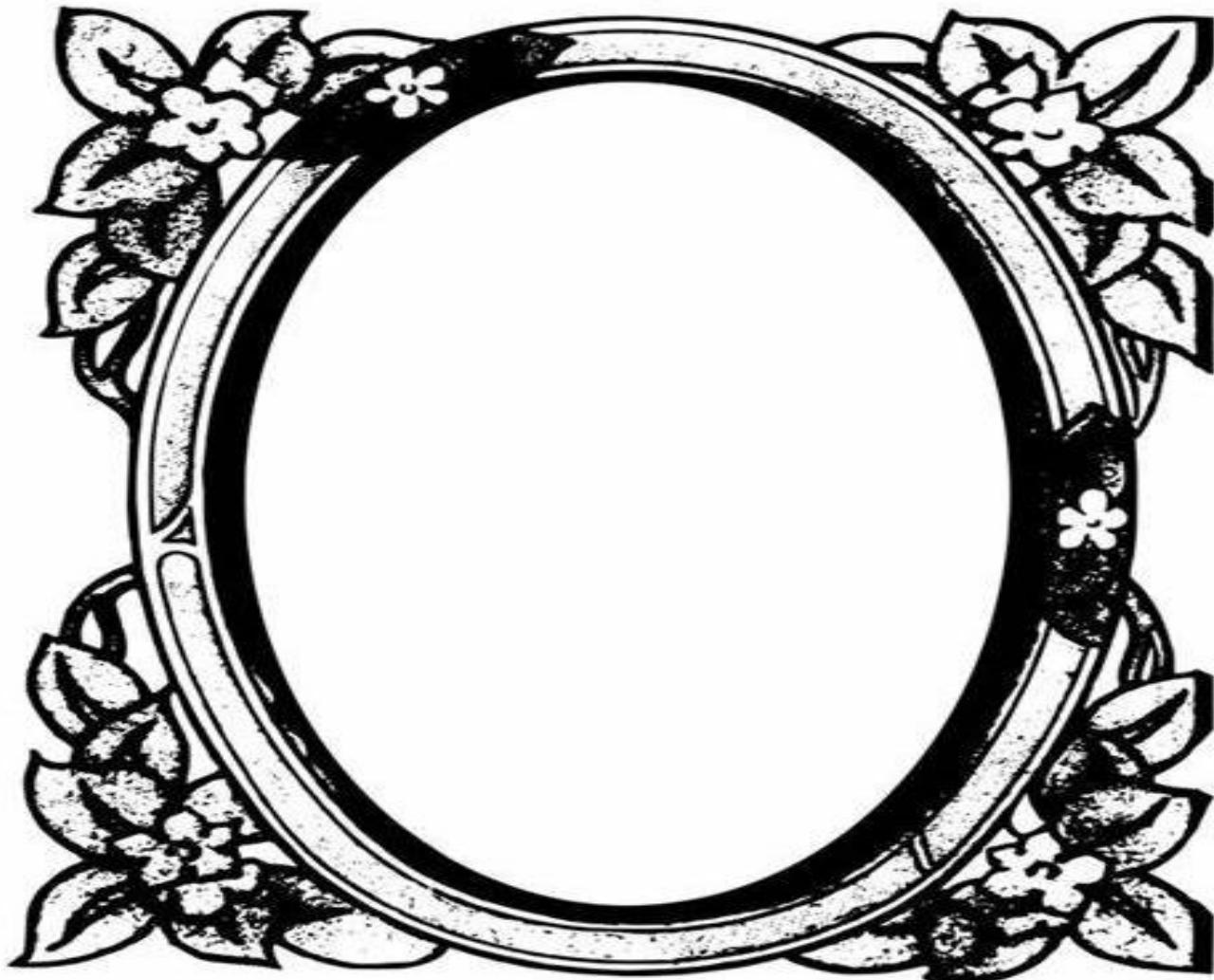
- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

Je vous invite à faire la liste de vos qualités sur une page.

Sur une autre page neutre, amusez-vous à l'illustrer une de vos qualités, la plus importante à vos yeux, à la représenter dans un miroir.

Laissez exprimer votre créativité (dessin, symbole, mot, découpage, collage.....) pour vous plaire, pour vous aimer.



## Ma recette du Bonheur

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

Je vous invite à :

- lister les ingrédients de votre recette sur une page blanche. En restant dans une tonalité de douceur, vous pouvez proposer une recette déjà existante ou une recette imaginaire.
- poser des mots
- mettre de la couleur
- dessiner
- coller des images

N'oubliez pas le temps de préparation ...le grammage sera peut être important pour vous.... ou pas...ajoutez le temps de cuisson !

***Une fois que vous avez terminé regardez-la, lisez-la et servez- la avec joie quotidiennement et sans modération !***

## Mon arbre

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

### *SAVOIR SE RESSOURCER... SAVOIR S'ANCRER...*

Il est important de se ressourcer, d'être à l'écoute de soi, de se recentrer afin de continuer à se déployer.  
Je vous invite à :

- faire un petit tête-à-tête avec la nature !
- respirer (inspirez....expirez).
- imaginer vous retrouver dans une forêt, au milieu de la nature, vous vous baladez, l'atmosphère est calme. Pendant votre balade vous choisirez un arbre qui vous plaît, qui vous fait du bien, qui vous inspire...
- dessiner votre arbre sur une feuille entière, mettre de la couleur, poser des mots, des messages que vous voulez exprimer en lien avec cet arbre, la nature ....

## La gratitude

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

### **Le pouvoir de la gratitude ....**

Vous pouvez prendre le temps de remercier, d'être reconnaissant :

- d'un don
- d'une présence
- d'une écoute
- d'une assistance.....

- Osez accueillir des étincelles de bonheur.
- Aimer simplement dire MERCI.

Je vous invite à remercier tous ceux que vous aimez, pour les rayons de soleil qu'ils vous distribuent et pour les touches colorées qui embellissent vos journées.

Faites 3 colonnes sur une nouvelle page blanche.

Personnes	Noter un symbole / dessin en lien avec la personne	Message à destination de cette personne

## La déclaration d'Amour à vous-même

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

Et si vous écriviez une lettre d'amour, en vous demandant pardon pour :

- vos critiques
- vos jugements
- vos doutes
- vos failles / vos faiblesses
- pour tout ce que vous faites endurer à votre corps
- pour vos erreurs....

Vous pouvez terminer ce courrier en vous disant combien vous vous aimez, les points que vous appréciez chez vous.

Vous pouvez mettre de la couleur dans cet échange....

## Ma baguette magique !

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

Je vous invite à vous recentrer.

Si vous disposiez d'une baguette magique :

- A quoi vous servirait-elle ?
- Et pour qui ?
- Si vous deviez mettre vos talents au service de quelqu'un d'autre, vers qui vous tourneriez vous ?

Si j'avais une baguette magique .....

Vous pouvez déposer ce que vous feriez avec ce que vous avez à disposition (écriture, collage, dessin, peinture ...).

***Le don de soi est un geste merveilleux il réchauffe les cœurs et émerveille les relations humaines.***

## Mes petites attentions !

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

Je vous invite à :

- élaborer un programme de petites attentions à votre entourage afin de pouvoir leur témoigner votre amour et de prouver vos sentiments. Votre cœur va se mettre en fête car cela fait du bien de faire plaisir.  
Les actes sont nécessaires.
- faire votre liste de petites attentions sur une page blanche :
  - o à qui ?
  - o comment et pourquoi ?
  - o quand ?
- noter vos ressentis pour chaque personne à qui vous souhaitez porter des attentions?
- décorer cette page, poser de la couleur à vos petits présents, à vos petites attentions.

**« La gratitude est la plus belle fleurs qui jaillit de l'âme ». (Sénèque)**

## La liste de mes souhaits

Installez vous confortablement sur une table, mettez à disposition votre matériel :

- Un cahier à dessin de préférence
- Crayons / feutres de couleur
- Pastelles
- Peinture / pinceaux
- Revues / magazines
- Colle/ ciseaux....

Vous pouvez mettre un fond musical pour vous aider à vous recentrer.

Je vous invite à :

- noter sur une page blanche, les souhaits que vous avez déjà réalisés et l'émotion ressentie, en notant la date de l'évènement.
- rajouter les souhaits pour demain, pour l'avenir.
- décorer cette page autour de vos souhaits.

Dates/période	Souhaits réalisés	Emotion ressentie	Souhaits pour demain....

Vous êtes capable de faire des choses qui vous plaisent. Cela vous rappelle que vous avez la possibilité d'enclencher un processus constructif en vue d'améliorer une situation ou un mieux être au quotidien.

*« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait » (Max Twain).*

Caroline d'Ivernois