



BULLES D'OXYGENE CRÉATIVES

Livret 1

Ce qui me fait du bien
et comment trouver du
sens à la situation 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. Choisissez 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 je fais de bien, ce pour quoi je suis utile/ce à quoi je contribue...
- Mon engagement
- Mes bulles d'oxygène du quotidien
- La solidarité que je sens autour de moi
- Ma famille
- La parenthèse dont j'aurais besoin
- Mes petits bonheurs du quotidien
- Mes besoins
- Mes perspectives après cette période de crise
- Je prends le temps de me remercier

CE QUE JE FAIS DE BIEN, CE POUR QUOI JE SUIS UTILE/CE À QUOI JE CONTRIBUE...

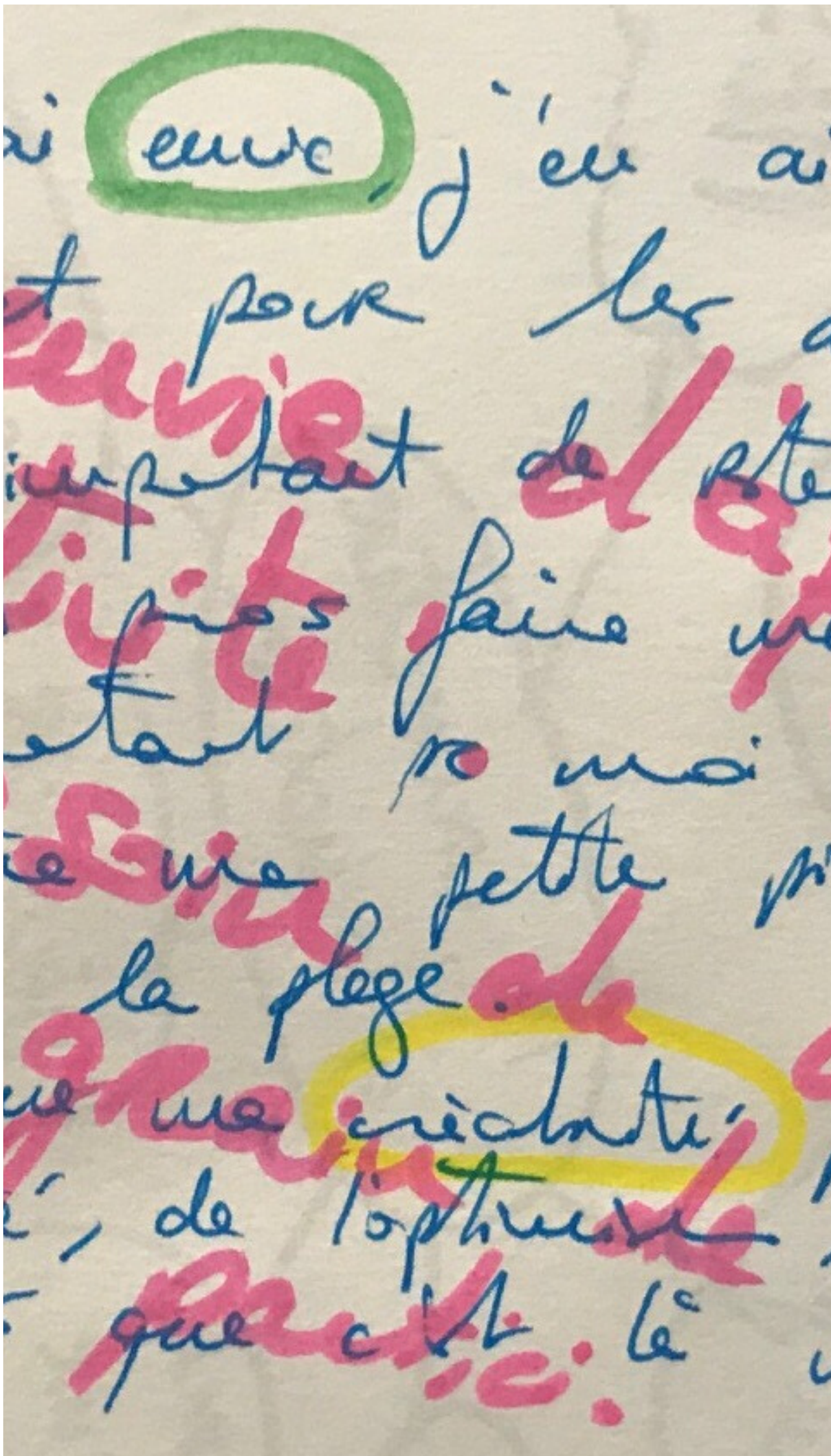


- Dessinez un symbole représentant ce qui donne du sens à ce que vous faites de génial.
- Ecrivez des phrases courtes autour ou sur ce symbole en lien avec ce que vous offrez aux autres et à vous-même.

BOUCLAGE

- Relisez les mots que vous avez déposés.
- Ecrivez au centre de ce symbole 3 mots que vous voulez retenir de cet exercice.

MON ENGAGEMENT

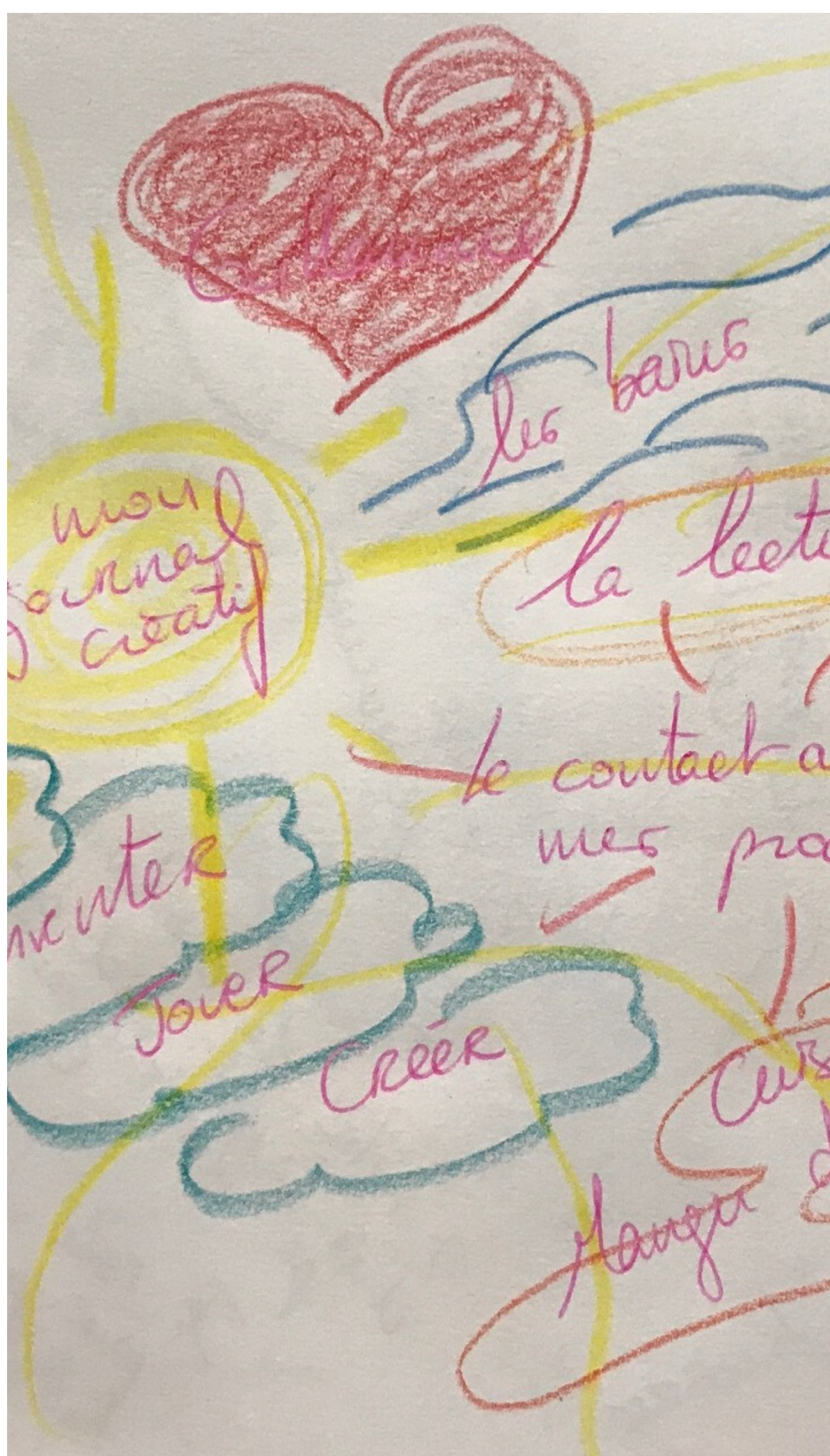


- Faites une page minimum d'écriture automatique (sans vous arrêter donc) en commençant par « je m'engage car ... ».
- Si vous ne savez plus quoi écrire et avez envie de lever le stylo, relancez cette phrase de démarrage.

BOUCLAGE

- Relisez-vous et entourez les mots clés, ceux qui vous paraissent les plus importants.
- Ecrivez une phrase sur votre engagement avec ces mots-clés.

MES BULLES D'OXYGÈNE DU QUOTIDIEN

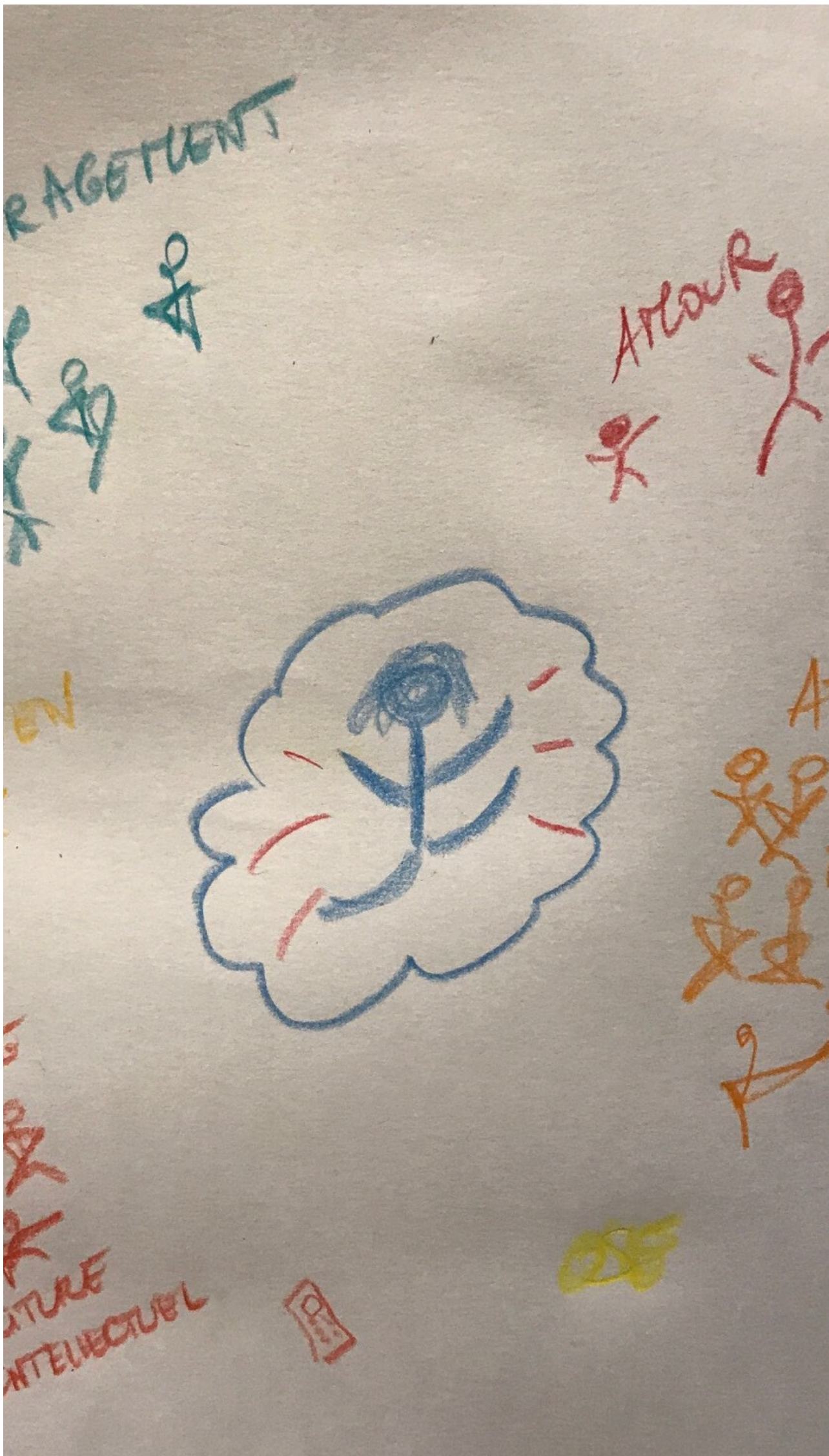


Notez tout ce qui vous fait du bien dans votre quotidien : cela peut être vos proches, les encouragements que vous recevez, la solidarité que vous ressentez, ce que vous mangez, lisez, regardez, l'amour que vous recevez...

BOUCLAGE

Appliquez de la couleur sur ce que vous venez d'écrire pour mettre en lumière toutes ces belles choses et personnes qui créent votre bulle d'oxygène dans votre quotidien.

LA SOLIDARITÉ QUE JE SENS AUTOUR DE MOI



- Dessinez-vous au milieu de la page.
- Vous allez ensuite créer votre carte de soutien, en plaçant autour de vous toutes les personnes ou les situations qui font que vous vous sentez soutenu(e).

BOUCLAGE

Vous pouvez noter à côté de la personne ou de la situation ce qu'elle vous apporte comme type de soutien.

MA FAMILLE



- Tracez le contour de votre main.
- Au bout de chaque doigt, dessinez un membre de votre famille ou vos animaux de compagnie
- Pour chacun d'eux, tracez une bulle dans laquelle vous écrivez ce qu'elle/il vous dit en ce moment et qui vous fait du bien...
- Sur la paume, tracez un symbole dans lequel vous écrivez ce que vous avez envie de leur dire, de transmettre...

BOUCLAGE

- Décorez
- Retracer le contour de votre main, au rythme de votre respiration, comme pour tracer une bulle de protection. Faites autant de tours que nécessaire...

LA PARENTHÈSE DONT J'AI BESOIN



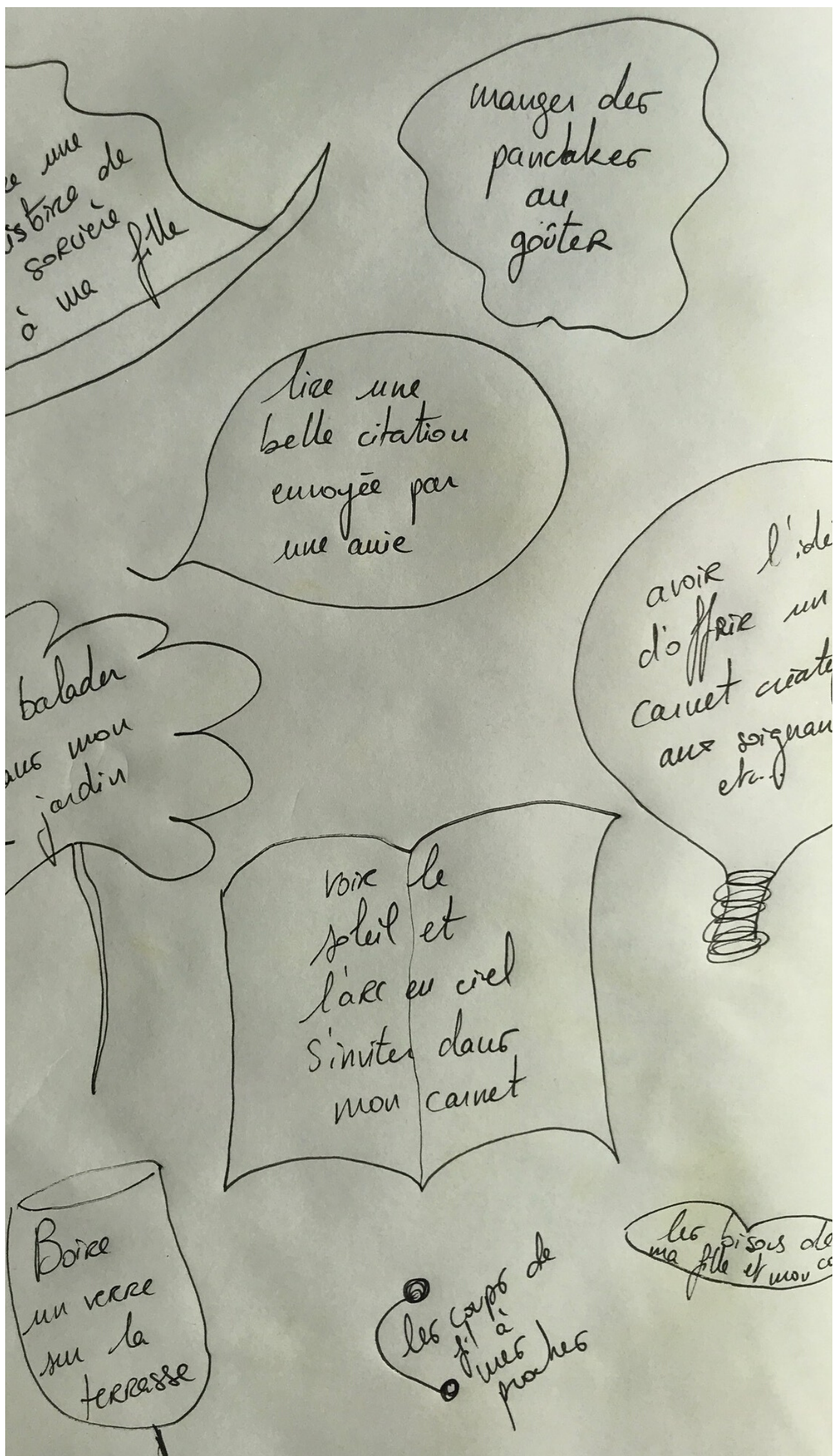
Dessinez une grande parenthèse sur votre feuille, qui prend tout l'espace. Elle symbolisera l'arrêt du temps dont vous avez besoin en cette période.

Collez des images piochées dans votre magazine dans cette parenthèse, en vous inspirant du thème : « Mes besoins, ce que j'aimerais faire de ma parenthèse ».

BOUCLAGE

Réalisez un petit écrit avec ce que vous inspire votre collage.

MES PETITS BONHEURS DU QUOTIDIEN



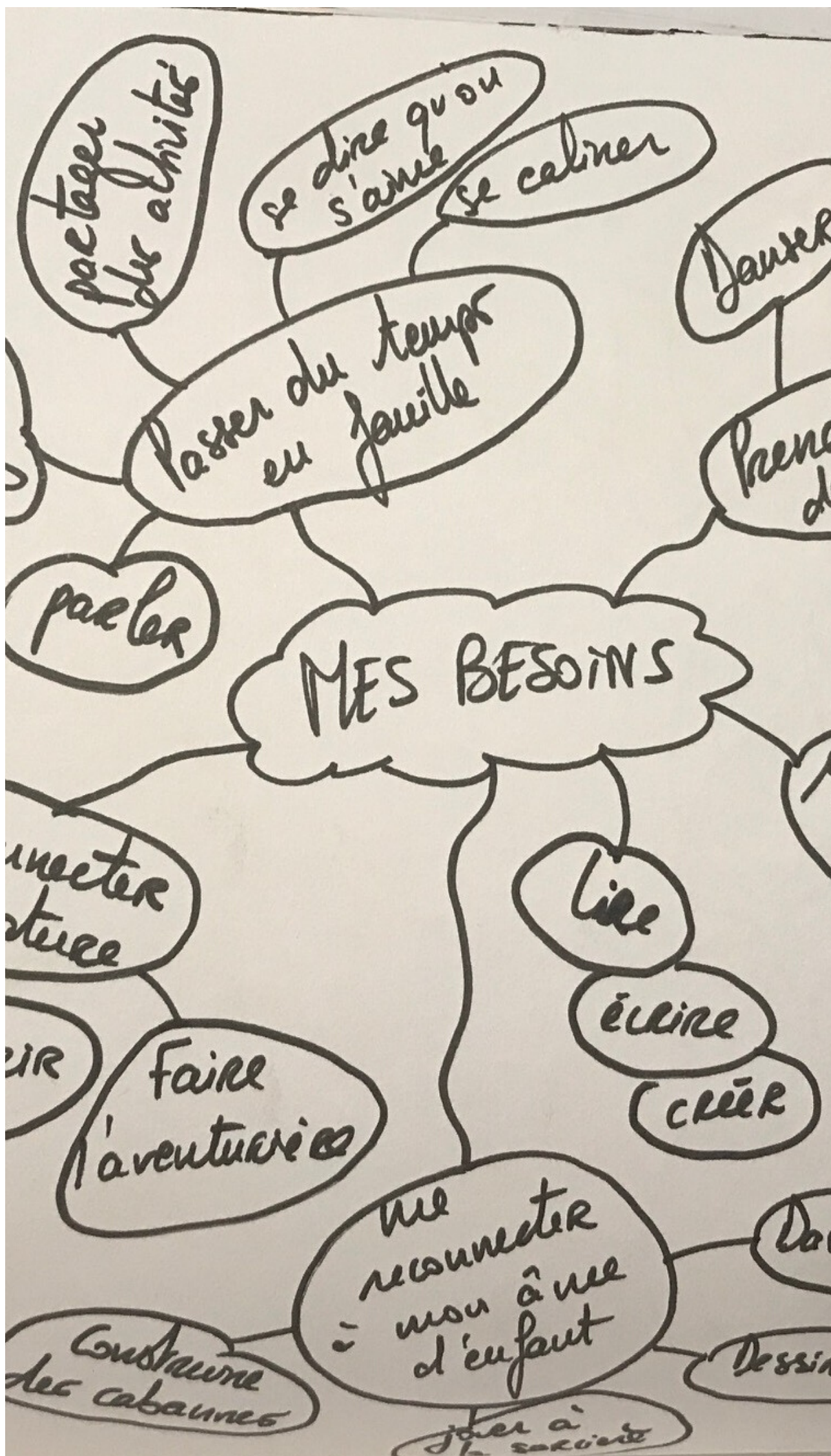
Notez chaque jour un petit bonheur dans votre livret, une chose qui a fait entrer de la lumière dans votre quotidien. Par exemple : un rayon de soleil, une fleur, un gâteau, un sourire, un merci, un regard...

BOUCLAGE

Vous pouvez, si vous en ressentez l'envie, dessiner un symbole associé à ces petits bonheurs.

MES BESOINS

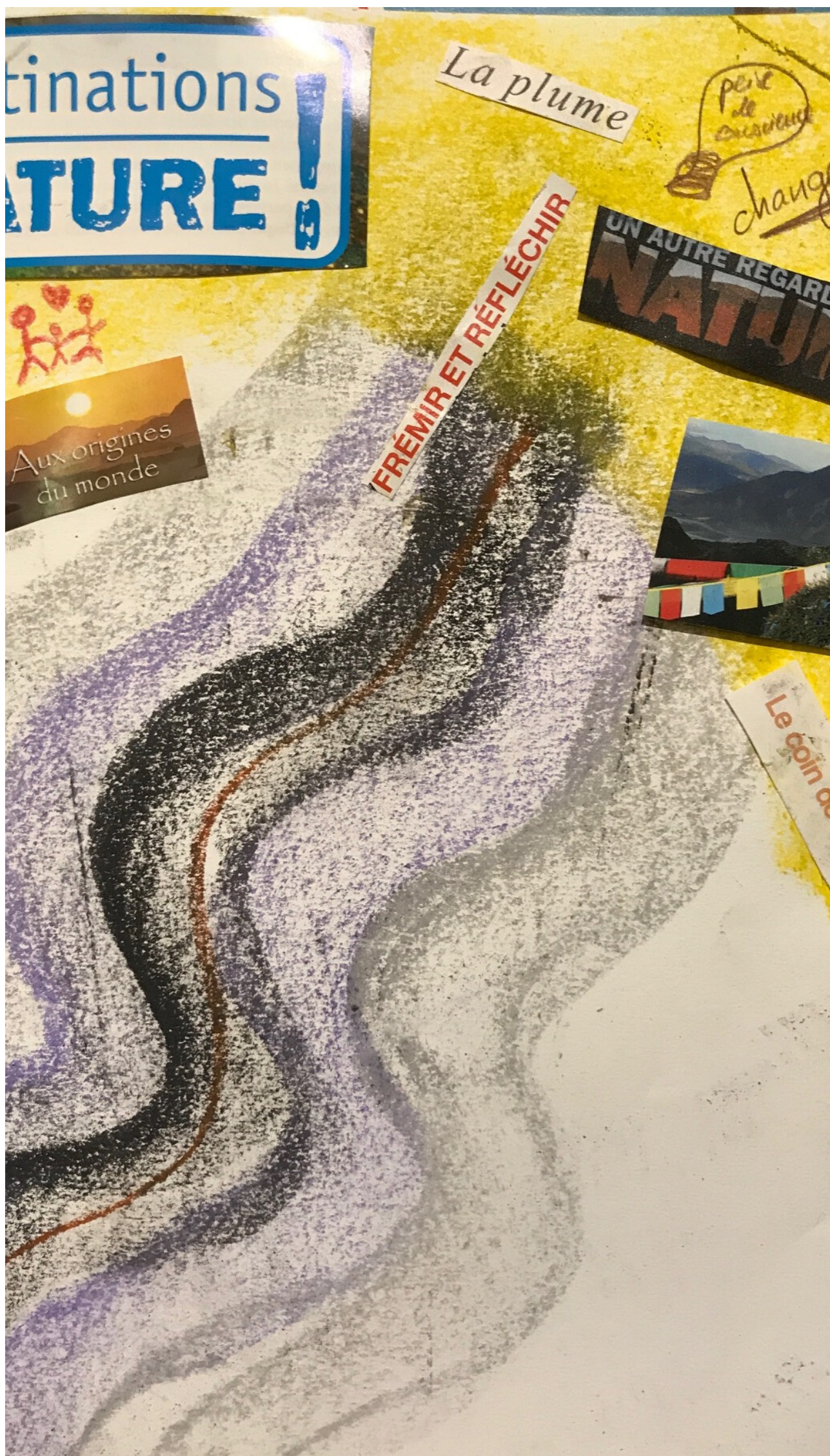
- Ecrivez au centre de la page "MES BESOINS".
- Sous forme de carte mentale, mind-mapping, déposez des mots qui expriment vos besoins.
- A chacun de vos besoins, associez ce qui pourrait vous aider à les satisfaire.



BOUCLAGE

- Choisissez le besoin qui vous semble le plus urgent à nourrir.
- Dessinez un petit pas à côté d'une ou deux actions liées à ce besoin et que vous pouvez réaliser dans les prochains jours. Un petit pas signifie que c'est quelque chose que vous pouvez facilement glisser dans votre quotidien, même très chargé.
- Associez une date à chaque action.

MES PERSPECTIVES APRÈS CETTE PÉRIODE DE CRISE

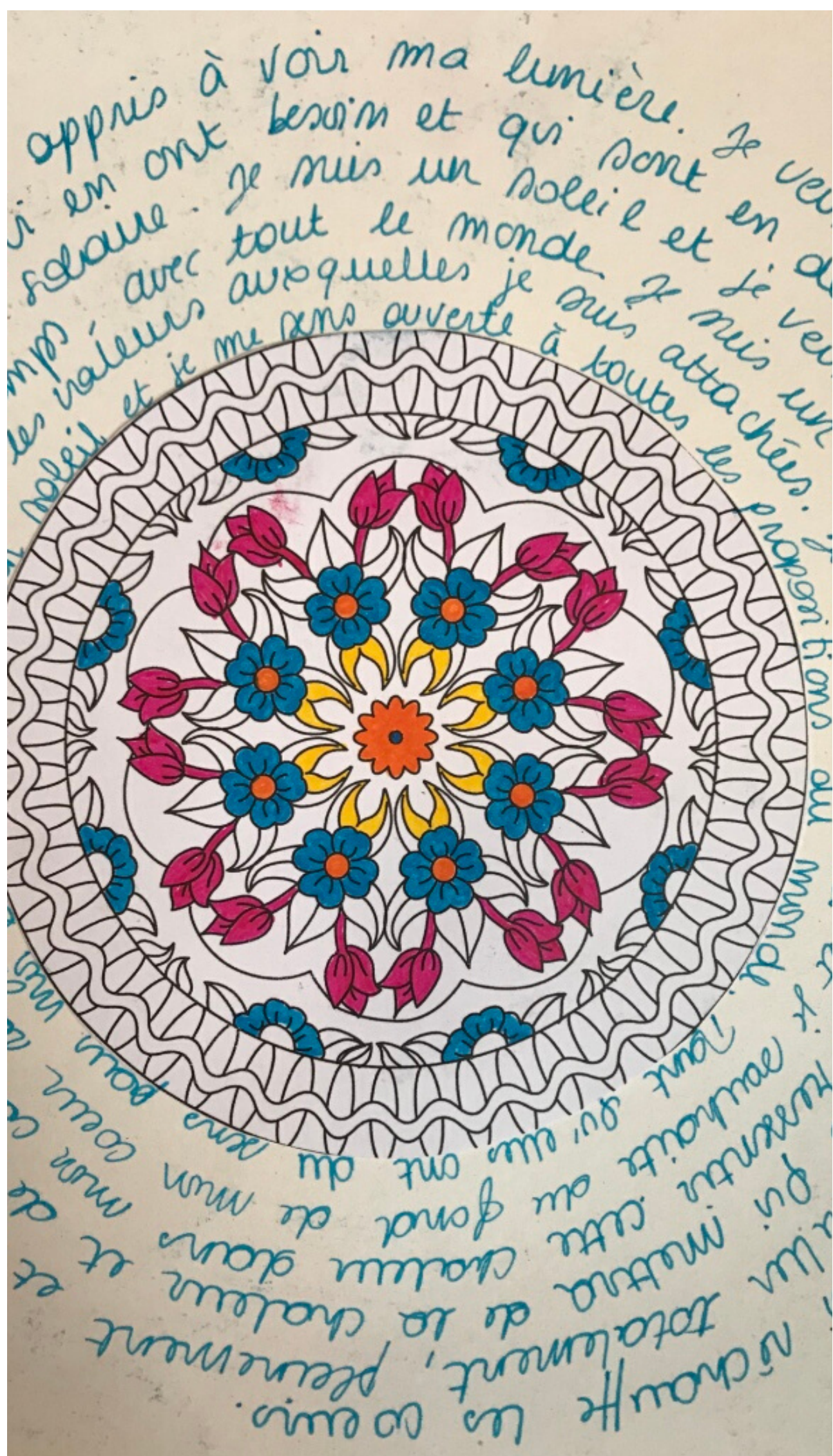


- Dessinez un tunnel qui représente là où vous en êtes aujourd'hui, le chemin que vous êtes en train de parcourir. Ce tunnel est-il petit ou grand ? Sombre ou lumineux ? Essayez de le représenter à l'image de ce que vous vivez actuellement.
- Dessinez la sortie du tunnel.
- Complétez cette partie avec ce que vous imaginez de positif pour l'après crise.
- Ecrivez, dessinez, collez des images, peignez...

BOUCLAGE

Déposez une phrase qui résume l'intention que vous avez pour cette sortie de crise

JE PRENDS LE TEMPS DE ME REMERCIER



- Écriture en spirale en partant du centre de la page. Vous tournez votre livret au fur et à mesure que vous écrivez. Utilisez un crayon de couleur.
- Commencez votre lettre par "Je me remercie de/pour ..."

BOUCLAGE

- Entourez 3 mots que vous voulez retenir.
- Ecrivez un poème de 3 lignes à partir de ces 3 mots. Ce poème ne doit pas forcément contenir de rimes :-)

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.