

## Fiche des ateliers créatifs

Les ateliers proposés ci-dessous sont tous basés sur des techniques d'écriture, de dessin, de collage et de peinture du Journal Créatif.

Le Journal Créatif :

- Il développe notre et entretien notre énergie créative
- Il se pratique en général sur un cahier appelé journal au format A4
- Il devient un support sur lequel nous pouvons sans cesse revenir et qui nous accompagne toute notre vie.
- Il utilise plusieurs médiums : écriture, dessin, collage et peinture
- L'écriture fait appel à notre cerveau gauche avec les mots, les concepts, la logique.
- Le collage, le dessin, la peinture sollicite notre cerveau droit avec les symboles, les images, intuitions et l'inconscient.
- Le parcours est balisé, guidé, encadrer et soutenant
- Il utilise les différentes techniques de manière très inhabituelles et ludiques avec toutes sortes de matériels simples afin de favoriser au mieux notre créativité

Chaque thème propose des exercices différents afin de vous permettre de les explorer dans leur ensemble.

Le Journal créatif peut se résumer en :

- Convertir nos aspirations en réalité avec notre énergie créative
- Atteindre ce que nous souhaitons en développant notre créativité !
- Se sentir à sa place en exprimant ce que nous sommes réellement.
- Atteindre des destinations qui comptent pour nous en étant tout à-fait soi-même.
- Découvrir une qualité de vie en activant notre créativité.

### Voyage à travers les images !

Module centré uniquement sur le collage. Atelier complètement ludique, le mental n'a pas sa place. Plonger dans un atelier collage, en lien avec nos sensations, appelé par des images, des mots, nous en voyage vers notre inconscient.

**Nombre de séances : à prévoir étudier ensemble**

### Peindre à la manière de ...

Explorer à travers différents artistes et leurs techniques votre manière de représenter un sujet ou un objet. Les artistes explorés sont Matisse, Hunterwasser, Jean Dubuffet, Jean Miro, Johannes Itten, Mondrian, Pablo Picasso, Paul Cézanne, Paul Klee, Wassily Kandinsky.

**Nombre de séances : à prévoir étudier ensemble**

## **Voyage en créativité avec l'écriture, le dessin et le collage !**

Module de base nécessaire d'acquérir avant de pratiquer les autres thèmes dans lequel sera abordé toutes les techniques utilisées dans tous les autres ateliers. A travers la découverte des techniques vous commencerez à explorer et déployer votre créativité au service d'un mieux-être.

**Nombre de séances : 5 séances / 2h30 par séance**

## **Inventer son lendemain !**

Inspirer du Voyage du héros de Joseph Campbell, cet atelier vous amènera à vous recentrer et ressourcer, à identifier vos compétences, vos forces et faiblesses, découvrir vos aspirations, ce qui vous fait vous lever tous les matins, reprendre confiance, gérer votre stress, définir ou affiner votre projet professionnel ou personnel.

**Nombre de séances : 8 séances / 2h30 par séance**

## **Fortifier ses talents !**

Venez amplifier votre joie et votre créativité avec ce module qui associe des exercices Journal Créatif et Yoga du rire. C'est un module très puissant pour détresser, retrouver de la vitalité dans sa vie ainsi que de la clarté dans ses idées. Ce module va vous décupler une attitude mentale positive pour faire face aux défis de nos vies.

**Nombre de séances : 6 séances / 2h30 par séance**

## **Déambulation poétique**

Cet atelier est un voyage dont nul de connaît la destination à l'avance. C'est une aventure au service de votre épanouissement. Tout au long des séances vous serez tantôt connecté au monde des symboles, des sons, des images, des mots. La poésie créative vous pousse à redevenir pleinement acteur de votre vie, à vous connecter à votre élan vital, à votre pulsion de vie. C'est du dépouillement et de la simplicité que viendra la beauté de vos poèmes. Toute poésie authentique se présente comme un palais de mots. **"Le langage est la maison de l'être"**, dit le philosophe Heidegger, et la poésie en est l'expression la plus achevée.

**Nombre de séances : 8 séances / 2h30 par séance**

## Sur les traces des souvenirs

« C'est dans les mots que la pensée fait sens » du philosophe Hegel.

Ce programme a pour effet de reconstruire sa propre histoire à travers les différents étapes, environnements et rencontres que nous avons traversées. Il s'agit d'expérimenter un autre moyen que la parole pour dire l'indicible et ensuite l'élaborer dans une narration. Ce module peut être un très bon support à un projet d'autobiographie.

**Nombre de séances : 7 séances / 2h30 par séance**

## Sur le chemin de l'écriture

Ecrire est à la portée de tous, tel est construit ce module. Il est consacré à différentes formes d'écriture qui vous permettront d'explorer votre richesse imaginaire et de pouvoir peut-être expérimenter d'autres champs de connaissance et mieux se découvrir soi-même. Ecrire à un effet catharsis démontré depuis de nombreuses années et lors de ces séances vous aurez l'occasion d'expérimenter certaines techniques que vous pourrez utiliser dans votre vie.

**Nombre de séances : 8 séances / 2h30 par séance**

## Le passage !

Ce module propose d'accomplir un rite de passage symbolique d'un deuil. Avec l'écriture, le dessin et le collage comme médiateur, ils permettront de poser des mots, des images, de dessiner des formes de son propre vécu du deuil et d'installer page après page une certaine sérénité et paix en soi. Comme le Journal Créatif au format A4, le carnet de deuil d'un format plus petit devient un véritable objet portant la trace du travail réalisé. Ce carnet de deuil est une aventure où l'on sait d'où l'on part, vers là où on veut aller avec cette sensation d'être au bord d'un abîme à chaque pas. On en sort grandi et apaiser, soulagé et léger.

*Ce module est enrichi par la méditation de Pleine Conscience, le journal intensif d'Ira Progoff, de la poésie et de l'exploitation de nos rêves.*

**Nombre de séances : 6 séances / 3h par séance**

## Sur la route d'un possible !

Ce module est un soutien aux personnes en Burn Out. Lors des séances, il sera proposé de se réapproprier sa santé par la créativité. L'écriture, le dessin et le collage employés de façon inhabituelle seront les médiateurs de nos émotions et de nos pensées. Ce module se réalise uniquement en présentiel.

**Nombre de séances : 6 séances / 3h par séance**