



Erasmus+



# PROJET ELISTAT

Enrichir la vie des personnes âgées grâce à l'art-thérapie

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

# LIVRE D'ACTIVITÉS JR L'ART- IÉRAPIE





Erasmus+



## Introduction

*Le projet ELISTAT vise à enrichir et à améliorer la vie des personnes âgées - en particulier celles qui ont été isolées pendant la pandémie ou celles qui sont confrontées au stress, à la dépression, à l'anxiété ou à la perte d'un être cher - grâce à l'utilisation de techniques d'art-thérapie.*

*Étant donné que toutes les personnes âgées n'ont pas accès à des séances d'art-thérapie dirigées par des art-thérapeutes ou des formateurs spécialisés, nous pensons qu'elles bénéficieraient grandement d'un cahier d'activités pour l'art-thérapie, qui comprend des activités spécifiques traitant des émotions et guidant les personnes à identifier les aspects positifs de leur vie.*

*Les principaux avantages pour les seniors qui s'engagent dans les activités proposées dans ce cahier d'activités d'art-thérapie sont de :*

- *Favoriser la relaxation et réduire la détresse ;*
- *Réduire le sentiment d'isolement;*
- *Gérer des émotions comme la tristesse, la peur, la colère, la solitude, etc ;*
- *Promouvoir la compréhension personnelle de soi et accroître la conscience de soi ;*
- *Cultiver une attitude optimiste face à la vie et s'orienter vers les aspects positifs ;*
- *Accroître l'estime de soi et la confiance en soi ;*
- *Cultiver la résilience émotionnelle;*
- *Améliorer les compétences en matière de communication ;*
- *Cultiver une meilleure conscience et compréhension des relations avec les autres ;*
- *Améliorer les compétences sociales et réduire les conflits ;*
- *Améliorer la concentration;*
- *Améliorer les fonctions cognitives et sensorimotrices.*

*Le cahier d'activités du projet ELISTAT pour l'art-thérapie est conçu pour les personnes âgées, mais les activités peuvent également être bénéfiques pour d'autres groupes d'âge.*



Erasmus+



*Le cahier d'activités du projet ELISTAT pour l'art-thérapie peut être téléchargé gratuitement en anglais, turc, italien, français, roumain et portugais.*

## Table des matières

<i>Section 1 : Mise en route</i>	5
PRÉPARATION ET PLANIFICATION	5
ÉTABLIR DES ATTENTES OU DES RÈGLES DE BASE	5
<i>Section 2 : Activités d'art-thérapie</i>	7
LE SCAN CORPOREL	8
RÉGRESSION MAIN DROITE-MAIN GAUCHE	12
CHEF-D'ŒUVRE	14
THÉRAPIE PAR LA POÉSIE	16
3 CHANSONS - 3 SENTIMENTS	18
AUTO PORTRAIT INTÉRIEUR	19
CRÉATION DE PORTRAITS	21
QUELLES QUALITÉS VOYEZ-VOUS EN MOI ?	24
TU SENS COMME...	26
ÉCRIRE UN POÈME ET LAISSER LIBRE COURS À SON IMAGINATION	30
ORIGAMI : UNE CONSTRUCTION EN PAPIER	33
MODÈLE DE PAPILLON EN ORIGAMI	35
SCULPTURE EN PLÂTRE	36
LE MONDE DANS LEQUEL JE VIS	39
DERRIÈRE LE MASQUE	41
DESSIN EXQUIS	46
MANDALAS	48
MACRO MAGIE	52
RIRE AUX ÉCLATS	54
LES CINQ SENS	56
LES PERSONNES DANS VOTRE VIE	60
UN BREF RÉSUMÉ DE MA VIE	62



Erasmus+



LE POUVOIR DE LA PEINTURE EN PLEIN AIR	63
LE POÈME CACHÉ	64
LE PERSONNAGE DU POT DE FLEURS	66
L'ARBRE DES CHOSES DONT JE SUIS LE PLUS FIER	68
AUJOURD'HUI, JE CHOISIS LA JOIE ET LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT	71
PEINDRE VOS PEURS	73
LE BRACELET DES SOUVENIRS	75
ÉTIQUETTES	78
MES PROCHES QUI M'ONT AIMÉ	79
<i>Section 3 : Pratiques à adopter pour l'avenir</i>	<i>81</i>
Commentaires et suggestions recueillis auprès des seniors	81
Suggestions de mise en œuvre de la part des art-thérapeutes et des formateurs.	81
Ressources et références utiles	81

## *Section 1 : Mise en route*

### Préparation et planification

L'art-thérapie permet aux individus de s'exprimer par le biais de différentes techniques artistiques, comme le dessin et la peinture, les arts visuels, la danse et les mouvements, la musique et le théâtre. L'objectif est d'utiliser le processus créatif pour explorer l'expression de soi et, ce faisant, pour acquérir de nouvelles formes de compréhension personnelle et de capacités d'adaptation. Il n'est pas nécessaire d'avoir des capacités artistiques ou un talent particulier pour participer à l'art-thérapie : ce n'est pas un cours d'art ; il s'agit plutôt de laisser les participants se concentrer sur leur expérience intérieure.

L'art-thérapie, en tant que sous-branche de la psychothérapie, s'exprime par l'utilisation de toutes les branches de l'art en psychothérapie. Elle permet aux individus d'exprimer toutes sortes d'émotions, de pensées et d'états subconscients qu'ils ne peuvent exprimer verbalement par le biais d'activités artistiques. Dans les art-thérapies, une bonne connaissance de la pédagogie et de la psychologie est requise ainsi qu'une bonne connaissance de l'art. Les art-thérapies extériorisent l'expression de l'individu dans sa forme la plus brute, avec un pouvoir au-delà des mots. L'objectif est d'aider les individus à transmettre chaque émotion, pensée, traumatisme et de nombreux sentiments et pensées qu'ils ne peuvent exprimer verbalement. Les art-thérapeutes n'ont pas le pouvoir de poser un diagnostic, sauf s'ils sont psychiatres ou psychothérapeutes.

### Établir des attentes ou des règles de base

L'art-thérapie peut être appliquée aussi bien aux groupes, aux couples, aux familles, aux individus, aux enfants, aux personnes âgées et aux adolescents, à toutes les tranches d'âge et à tous les groupes de population. Elle peut se faire en séance ponctuelle ou en série d'ateliers.

En art-thérapie, il y a trois éléments principaux : l'artiste ou le créateur d'art, l'œuvre d'art et l'art-thérapeute. Dans ce cas, vous serez l'artiste, vos





Erasmus+



produits seront vos œuvres d'art et le cahier d'activités fera office d'art-thérapeute.

Veillez garder à l'esprit que :

1. Vous êtes l'expert des aspects émotionnels et sociaux de votre vie, tandis que les techniques artistiques que nous proposons ne sont qu'un moyen d'exprimer vos pensées et vos sentiments ;
2. Il n'est pas nécessaire d'avoir des capacités ou des talents artistiques particuliers pour participer à des activités d'art-thérapie.
3. L'art-thérapie n'est pas un cours d'art ; il s'agit plutôt de vous permettre de vous concentrer sur votre expérience intérieure ;
4. Vous n'êtes pas obligé de faire les activités du cahier d'activités dans un certain ordre, choisissez donc l'ordre dans lequel vous voulez les vivre.

## *Section 2 : Activités d'art-thérapie*

### LE SCAN CORPOREL

#### 1. Description

Cette activité est un exemple d'application de la pleine conscience et de l'autocompassion. Elle vous aide à apprendre à être aimable avec vous-même, à exprimer vos sentiments et à les remarquer. Vous pouvez vous mettre en contact avec vous-même.

#### 2. Instructions pour une activité réussie

Avez-vous ressenti de l'anxiété et des craintes pendant le processus de pandémie ? Mettez de la musique (instrumental seulement), fermez les yeux, suivez la mélodie et pensez à vos sentiments actuels dans un état de relaxation ou de détente profonde. Pensez aux troubles qui vous rendent triste, inquiet et qui découlent de l'inactivité. Lorsque vous vous concentrez sur votre détresse, examinez-la, sa couleur, son motif, sa texture. Après l'avoir sentie et avoir compris clairement sa forme, dessinez-la et peignez-la avec un crayon et des peintures de couleur. Puis fermez à nouveau les yeux et pensez à la partie de votre corps dans laquelle vous ressentez votre émotion. Où a-t-elle endommagé votre corps, vous a-t-elle rendu triste, vous a-t-elle fait mal ? Pensez à l'endroit où elle se trouve dans votre corps. Puis dessinez, peignez, etc. sur le modèle ou sur le côté. Les résultats peuvent également être interprétés avec l'aide de votre éducateur artistique ou de votre psychothérapeute, lors des séances régulières.

#### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de:

- papier à dessin ;
- stylo ;
- crayons de couleur ;
- marqueurs ;
- feutres.





Erasmus+



#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Cette activité est faite pour vous, surtout si vous avez tendance à vous négliger et à manquer de compassion envers vous-même ou si vous avez tendance à faire passer les autres avant vous. Le processus de guérison est déclenché par la découverte de votre propre corps, de vos émotions, de ce que vous ressentez et de la manière dont la conscience se manifeste dans votre corps lorsque vous le ressentez. Cet exercice peut également vous aider à apprendre à gérer les traumatismes, les chocs et l'anxiété.

Demandez-vous :

- Quelle prise de conscience avez-vous ressentie ?
- Avez-vous tenté de trouver un sens à des sentiments que vous ne parveniez pas à comprendre auparavant ?



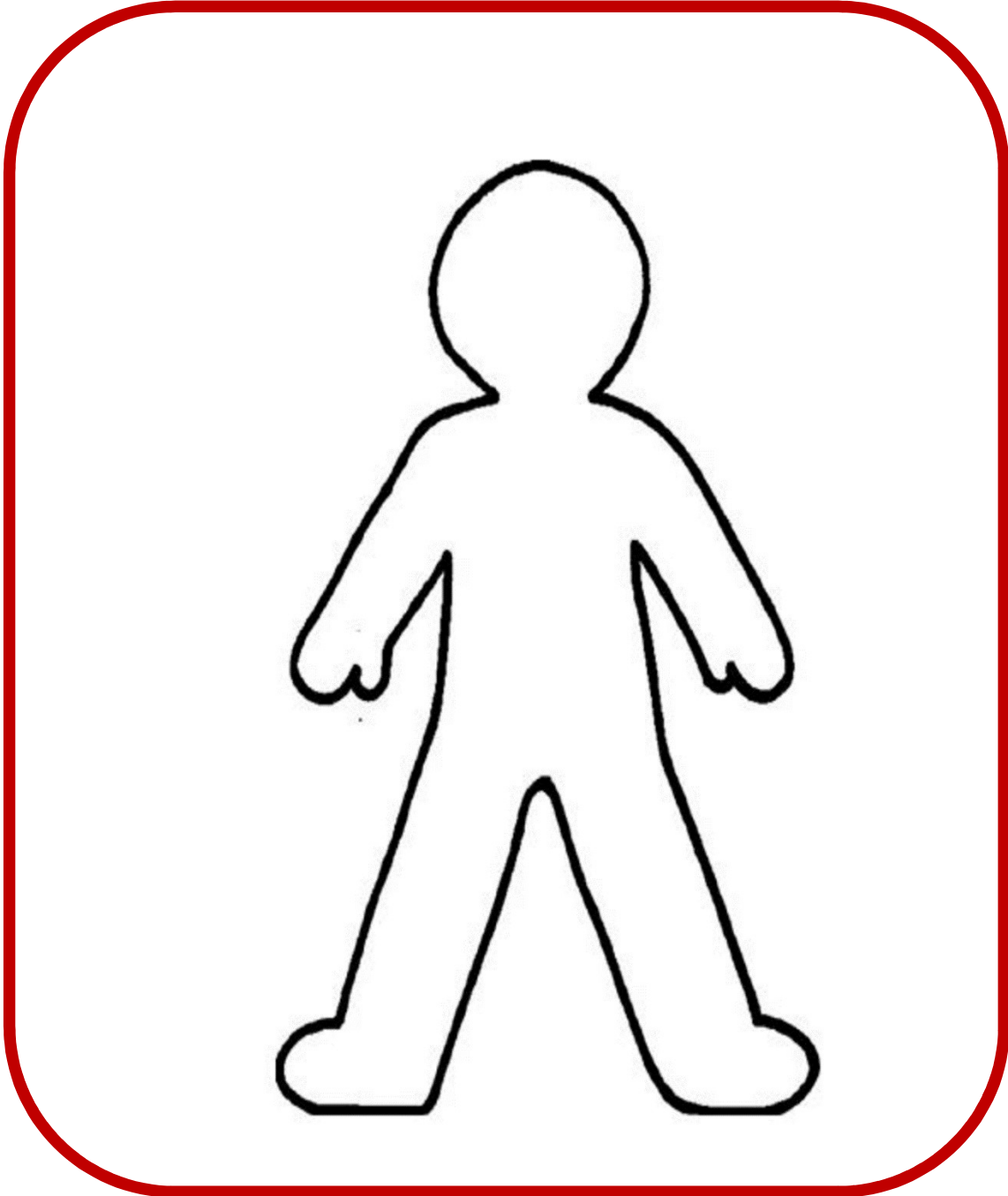
Erasmus+



## SCAN CORPOREL

Quelles sont les couleurs de mon âme et de mes sentiments ?

## MODÈLE DE SCHÉMA CORPOREL<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Vous pouvez utiliser ce modèle si vous ressentez une quelconque inquiétude d'ordre esthétique. Il ne s'agit que d'un modèle ; vous pouvez vous dessiner comme vous le souhaitez et imaginer vos émotions.





Erasmus+



# RÉGRESSION MAIN DROITE-MAIN GAUCHE

## 1. Description

Grâce à ce travail, vous serez en mesure d'explorer émotionnellement vos expériences passées, vos regrets, vos accomplissements et vos sentiments. La régression consiste justement à pouvoir toucher toutes sortes d'états émotionnels et d'expériences que vous avez vécues dans le passé à un niveau très émotionnel. C'est une très bonne pratique pour exprimer les éléments du passé qui sont difficiles à gérer dans la vie quotidienne.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Regardez l'image ci-dessous et dessinez les contours de vos deux mains sur le papier, comme si vous vouliez créer un modèle. La main gauche représente la vie passée et la main droite la vie future. Pensez à tout ce qui a fait de vous ce que vous êtes, quels que soient vos regrets passés, votre bonheur, vos erreurs et dessinez ou écrivez dans le modèle de la main gauche. Pensez à votre avenir, vos rêves, vos désirs, vos souhaits et vos objectifs, pensez à ce que vous attendez de l'avenir, où et avec qui vous voulez être et dessinez ou écrivez vos pensées et vos sentiments à l'intérieur du modèle de la main droite. Vous pouvez vous inspirer des



Erasmus+

Elıstat



exemples ci-dessous, mais n'hésitez pas à trouver votre propre façon de vous exprimer.

### 3. Outils et matériel



Vous aurez besoin de:

- crayon/stylo ;
- crayons de couleur ;
- feutres ;
- papier de format A4 ;
- aquarelles.

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Cette activité a pour but de vous aider à réfléchir et à parler de vos expériences passées et de vos rêves futurs, alors partagez votre dessin et vos réflexions avec d'autres personnes. Parfois, l'expérience de la haute





Erasmus+



régression peut déclencher des sentiments tels que la tristesse, la solitude, la colère - c'est normal, mais n'essayez pas de les cacher ou de les vivre seul, parlez-en avec les personnes qui vous entourent.

Au-delà de l'activité, vous pouvez réfléchir à ce que vous ressentez maintenant, à vos regrets passés, à votre colère ou à la façon dont vous l'avez vécue. Voici quelques questions pour vous aider à réfléchir :

- Toutes ces introspections ont-elles déclenché une prise de conscience chez vous ?
- Comprenez-vous le concept de régression ? Lors de la régression, avez-vous eu des émotions intenses ou une crise de colère ?



Erasmus+



# CHEF-D'ŒUVRE

## 1. Description

Cette activité est un exemple de thérapie par les arts visuels et présente une caractéristique intermodale, en se concentrant simultanément sur le visuel et la musique.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Dans cette activité, vous êtes censé essayer de deviner l'histoire de l'art visuel sur fond de musique. Regardez maintenant la peinture ci-dessous et essayez de deviner l'histoire qui se cache derrière. Après cela, lisez la véritable histoire.

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Papier format A4 pour prendre des notes ;
- Stylo ou crayon.

## 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Voici la véritable histoire de cette peinture. L'inspiration pour la peinture à l'huile de John Everett Millais, datée de 1851-52, est la pièce Hamlet de Shakespeare. Le tableau raconte la mort tragique d'Ophélie, tombée dans un ruisseau alors qu'elle cueillait des fleurs pour en faire une couronne de fleurs sauvages après que son père a été tué par son amant Hamlet. Elle meurt en chantant, inconsciente du risque de se noyer.

Achevant l'œuvre en deux étapes, Millais peint le modèle de 19 ans Elizabeth Siddall dans la baignoire de son studio, après avoir peint l'arrière-plan extérieur. À cause de la pose pour cette peinture dans l'eau qui devient froide après de longues heures, Siddall attrape un rhume et tombe gravement malade. Si nous regardons les symboles dans la peinture, les fleurs que Ophélie porte symbolisent son amour et son intelligence. Les fleurs éparpillées autour d'elle indiquent son innocence corrompue, qui est restaurée par le fait qu'elle meurt par amour.

Regardez à nouveau le tableau et essayez de trouver d'autres significations cachées des détails inclus par l'artiste. Quelles émotions ressentez-vous en regardant le tableau ? Selon vous, quelles émotions l'artiste a-t-il essayé de déclencher ?

## CHEF-D'ŒUVRE DE L'ART





Erasmus+



# THÉRAPIE PAR LA POÉSIE

## 1. Description

En choisissant l'un des 3 poèmes proposés dans cette activité, vous choisirez le poème qui vous semble le plus proche de votre cœur, révélant ainsi des émotions cachées du subconscient liées à des expériences passées.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Trois poèmes différents sont proposés. Essayez de ne pas regarder les informations sur leurs auteurs. Vous devez choisir l'un d'entre eux, qui vous plaît, et continuer à l'écrire avec vos propres mots, phrases et pensées. Prenez votre temps et ne vous découragez pas. Cette tâche ne consiste pas à faire preuve de talent d'écriture, mais à laisser parler vos émotions.

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Papier de format A4 ;
- Stylo/ crayon.

## 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Partagez vos poèmes avec d'autres personnes. Consultez les poèmes et découvrez leur titre et leur auteur. Réfléchissez aux similitudes et aux différences entre l'original et votre propre création : font-ils référence aux mêmes expériences ou sentiments ? Les poèmes ont-ils des messages similaires ou différents ? Quels symboles sont utilisés ?



Erasmus+



### Poème 1<sup>2</sup>

Et, quand sa force défailloit à la longue,  
il rencontra une ombre pèlerine.

"Ombre, dit-il, où peut être cette terre d'Eldorado?"

### Poème 2<sup>3</sup>

Je ne suis pas prêt d'oublier  
La peau jaune grisâtre  
Sur laquelle le visage s'était fixé  
Les paupières collées : rien de lui  
Aucun tremblement de l'intérieur  
Jouait sur les surfaces

### Poème 3<sup>4</sup>

Le plus bref moment  
Partagé avec vous  
Le plus long  
Dans ma tête

---

<sup>2</sup> (Edgar Allan Poe, Eldorado)

<sup>3</sup> (Thom Gunn, Nature morte)

<sup>4</sup> (Lang Leav, A Timeline)





Erasmus+



## 3 CHANSONS - 3 SENTIMENTS

### 1. Description

Il s'agit d'une activité fréquemment utilisée dans les exercices fondés sur la pleine conscience. La musique est une branche très importante de l'art et a un impact important sur le bien-être de l'individu. La musicothérapie a beaucoup progressé en tant que sous-branche de l'art-thérapie et est sur le point de devenir une discipline majeure. L'expression des sentiments et des pensées par le biais de chansons est très précieuse.

### 2. Instructions pour une activité réussie

Tout d'abord, vous devez écouter (et danser) 3 chansons différentes (voir la liste ci-dessous). Après avoir écouté et exprimé ce que vous ressentez en dansant, laissez votre corps prendre la forme qui représente le mieux l'émotion que vous avez ressentie. Ensuite, vous êtes invité(e) à réfléchir à ce sentiment par écrit ou en dessinant.

**Chanson 1 : Thom Yorke, Unmade**

[https://www.youtube.com/watch?v=27c3JaZq4\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=27c3JaZq4_c)

**Song 2 : Fever Ray, Keep the Streets Empty for Me**

<https://www.youtube.com/watch?v=jWFb5z3kUSQ>

**Chanson 3 : Thievery Corporation, Cosmic Game**

[https://www.youtube.com/watch?v=OmamRc\\_kEB8&list=PL-wAT00jMEEuw\\_Tekmjlt9z81CZAjiGOe](https://www.youtube.com/watch?v=OmamRc_kEB8&list=PL-wAT00jMEEuw_Tekmjlt9z81CZAjiGOe)

### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de:

- Papier de format A4 ;
- Crayons de couleur et feutres ;
- Papier aquarelle ;
- Aquarelles.





Erasmus+



#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Parlez de votre expérience avec d'autres personnes. Réfléchissez à la transformation des émotions en formes (voir les exemples tirés des œuvres de l'artiste Kandinsky).

## AUTO PORTRAIT INTÉRIEUR

### 1. Description

Pour Carl Gustav Jung, les réflexions intérieures sont des pratiques très importantes pour exprimer le subconscient de l'individu. Grâce à ces réflexions intérieures, l'individu peut facilement découvrir son répertoire d'images subconscientes et son langage symbolique.

### 2. Instructions pour une activité réussie

Vous allez dessiner votre visage en vous regardant dans le miroir ou tel que vous le concevez dans votre esprit. Ensuite, vous réfléchirez à votre âme, à vos sentiments et à vos pensées. Comment les représenterez-vous dans votre dessin ? Ensuite, dessinez-les et coloriez-les ou utilisez une technique de collage et d'assemblage. Il n'y a pas de modèle ou de bonne pratique dans cette activité car vous devez exprimer vos sentiments et votre subconscient de manière brute et pure.

### 3. Outils et matériel

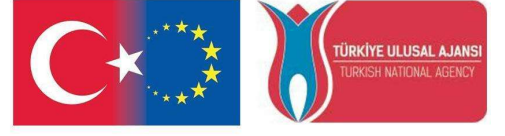
Vous aurez besoin de:

- Papier de format A4;
- Stylos et crayons de couleur ;
- Papier pour aquarelle;
- Aquarelles;
- Ciseaux et colle (si utilisation de la technique de collage).

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Pour approfondir la réflexion et l'interprétation de votre création, consultez les écrits de Carl Gustav Jung et Sigmund Freud sur l'analyse des rêves, la découverte du langage symbolique et l'étude de l'imagination inconsciente.

## PORTRAIT INTÉRIEUR





Erasmus+



# CRÉATION DE PORTRAITS

## 1. Description

Cette activité se fait en binôme, trouvez donc quelqu'un avec qui la faire. L'objectif est de peindre un portrait créatif de l'autre, ce qui constitue une activité artistique collaborative. Dans ce portrait, les traits physiologiques des participants sont la base de la toile, mais le choix des couleurs, les types de traits, les lignes et tous les choix artistiques ou les matériaux sélectionnés pour le faire seront les décisions de l'artiste afin d'exprimer l'interprétation personnelle de la personne représentée.

Cette activité, en plus d'offrir des moments de plaisir et de partage, permet également de développer la reconnaissance de sa propre image et d'établir des liens affectifs avec l'autre.

## 2. Instructions pour une activité réussie

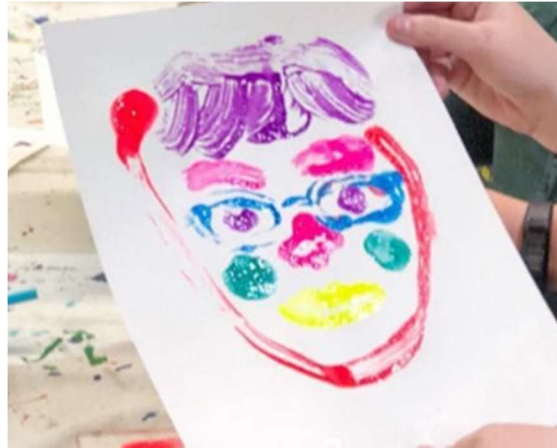
Cette activité doit être réalisée en binôme. Vous demanderez à votre partenaire de tenir le verre acrylique (plexiglas) à hauteur de son visage, tandis qu'à l'aide d'un pinceau et de peintures de couleur, vous dessinerez son visage sur le verre acrylique, en détaillant les cheveux, les sourcils, les yeux, le nez et la bouche. Une fois que vous aurez terminé, vous placerez le verre acrylique sur une surface plane et y apposerez une feuille A4 blanche. Vous devez ensuite retirer soigneusement la feuille et révéler le portrait à votre partenaire. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de résultats finaux de cette activité.





Erasmus+

**Elıstat**



### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Verre acrylique (plexi-verre) d'au moins 15 x 20 cm ;
- Peintures acryliques ;
- Pinceaux ;
- Eau ;
- Feuilles de papier A4.

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

La personne qui a réalisé le portrait doit expliquer à l'autre partenaire les couleurs qu'elle a utilisées, les lignes, les traits qu'elle a illustrés et comment ces choix sont liés à son interprétation de la personne qu'elle a représentée.

Voici quelques questions pour vous aider à réfléchir :

- Pourquoi avez-vous choisi ces couleurs ?
- Comment sont-elles liées à la personne que vous avez représentée ?
- Est-ce que vous vous êtes amusé(e) ?

La personne représentée doit révéler ce que le portrait lui fait ressentir, si elle s'identifie au portrait et ce qu'elle pense de l'interprétation que l'artiste fait d'elle.

Voici quelques questions pour vous aider à réfléchir :

- Que pensez-vous de votre portrait ?
- Vous identifiez-vous ou non à ce portrait ? De quelle manière ou pourquoi pas ?
- Est-ce que vous vous êtes amusé(e) ?



Erasmus+



Vous pouvez également présenter les portraits aux autres membres de votre groupe et leur demander leur avis sur la façon dont le portrait vous reflète.

Vous pouvez tirer de cette activité une série de nouvelles interprétations de vous-même et vous pouvez même prendre conscience des caractéristiques que les autres voient en vous.

Plus tard, si vous le souhaitez, vous pourrez encadrer le portrait en couleur et l'accrocher dans un endroit de votre maison où vous le verrez plus souvent, afin de vous rappeler les moments de plaisir, de partage et de bonheur de l'activité.



# QUELLES QUALITÉS VOYEZ-VOUS EN MOI ?

## 1. Description

Cette activité est à faire en groupe. Elle permet de passer un moment de plaisir et de convivialité et améliore l'estime de soi. Vous êtes invités à danser sur plusieurs chansons, à former « le train de la danse » et à relever le défi d'annoncer une qualité pour chaque membre du groupe.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Avant de commencer l'activité, il faut déterminer qui sera la locomotive : c'est-à-dire le chef du convoi. Ensuite, on met de la musique - demandez à une personne (qui ne participera pas à l'activité) de vous aider en étant le DJ - et tous les participants doivent se répartir dans la salle, se détendre et danser au rythme de la musique.

Toutes les 30 secondes, la musique doit changer de rythme, tandis que tout le monde danse et s'adapte aux rythmes. Lorsque la musique s'arrête, le chef du convoi doit choisir un autre participant, qui doit mentionner une qualité qu'il/elle voit chez le chef. Les deux s'unissent et commencent à former ce qui sera le train de la danse. Tous les participants continuent à danser jusqu'à ce que la musique s'arrête à nouveau et que le dernier membre du train choisisse un autre participant qui doit révéler une qualité de celui qui l'a choisi et qui rejoindra consécutivement le train. Le processus est répété consécutivement jusqu'à ce que tous les participants fassent partie de ce train de la danse. Lorsque le dernier participant rejoint le train et que la musique s'arrête à nouveau, c'est le chef de file qui doit révéler une qualité le concernant.

Vous pouvez répéter l'activité autant de fois que vous le souhaitez, en changeant de place dans le train pour recueillir les qualités des autres participants.



Erasmus+



Vous aurez besoin de:

- Playlist avec différents types de musique agréable pour les participants ;
- Un appareil de musique (et une personne qui accepte d'être le DJ).

#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

L'objectif de l'activité est d'aider les personnes à s'amuser, mais aussi de promouvoir et de renforcer les caractéristiques de chaque individu et de contribuer à développer l'estime de soi et la confiance en soi des participants. Afin de favoriser cet effet positif, à la fin de l'activité, tous les participants doivent se souvenir des qualités qui leur sont attribuées et exprimer ce qu'ils ressentent à leur égard.

Vous et les autres participants pouvez également réfléchir à d'autres points forts de votre personnalité et partager ces réflexions avec les autres. Ce moment de partage peut également permettre de créer de nouveaux liens entre les participants.



Erasmus+



## TU SENS COMME...

### 1. Description

Dans cette activité, vous êtes invité à fabriquer un savon artisanal pour l'offrir à quelqu'un. Vous pouvez personnaliser le savon en choisissant sa forme, son essence et sa décoration. Cette personnalisation doit être réalisée de manière à ce que tout dans le savon, de l'essence à la forme et à la décoration, vous rappelle ou s'identifie à la personne à qui il sera offert.





Erasmus+



## 2. Instructions pour une activité réussie

Pour cette activité, vous pouvez utiliser des moules spécialement conçus pour la fabrication du savon ou improviser avec des emporte-pièces, des moules à pâtisserie en silicone ou d'autres boîtes et formes en plastique dur, en bois ou en métal. Vous pouvez également utiliser des colorants alimentaires et vos essences préférées, des plantes séchées, etc.

Cette activité peut être réalisée seul ou avec un groupe d'amis. Lisez attentivement les instructions que vous devez suivre pour fabriquer du savon artisanal avant de commencer. Commencez par fabriquer une barre de savon pour vous familiariser avec l'activité, puis poursuivez l'expérience avec d'autres formes et d'autres parfums. Si vous n'aimez pas le résultat, vous pouvez le faire fondre et réessayer. À la fin de l'activité, vous aurez un savon unique à offrir à quelqu'un.

### Instructions étape par étape:

1. Mettez les gants jetables.
2. Faites chauffer le savon à base de glycérine dans une casserole émaillée, à feu doux (vous pouvez également utiliser un bol en céramique/en verre dans un micro-ondes, mais n'utilisez que 10-20 secondes à la fois, car il fond très rapidement).
3. Lorsqu'elle est liquide, ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande et 2 cuillères à café d'herbes (facultatif).
4. Mélangez bien le tout.
5. Versez le mélange dans un moule.
6. Ajoutez ensuite 2 à 4 gouttes de colorant, 5 à 15 gouttes d'huile essentielle de votre choix pour le parfum et une demi-cuillère à café d'argile grise (facultatif) dans chaque forme.
7. Mélangez à nouveau délicatement (avec un cure-dent par exemple)
8. Laissez dans les moules jusqu'au séchage complet du savon (4-5 heures à une journée) et démoulez.
9. Après avoir démoulé le savon, emballez-le avec du cellophane (facultatif) et décorez avec des autocollants et des rubans.

**Quelques suggestions :** vous pouvez écrire le nom de la personne à qui vous allez donner le savon au marqueur permanent ; vous pouvez écrire un message sur une étiquette ; vous pouvez utiliser un ruban décoratif autour du savon au lieu du sac en cellophane.

### Les précautions à prendre pendant la procédure :

- Évitez le fer, l'acier inoxydable, l'aluminium et les matériel en argile et faites attention aux plastiques qui peuvent fondre. Choisissez



Erasmus+



d'utiliser des pots et cuillères en silicone, des plastiques résistants et du verre.

- Les casseroles doivent être émaillées car elles ne laissent pas de résidus et ne réagissent pas avec les ingrédients (les casseroles en verre ou en porcelaine conviennent également si vous utilisez un micro-ondes).
- Lors du processus de fonte, utilisez toujours des plaques électriques. L'ancienne technique de fonte au bain-marie peut contaminer le produit, car la vapeur peut provoquer de l'humidité dans le résultat final.
- L'environnement doit être clair et aéré. L'espace doit être propre, réservé uniquement à la pratique.
- Vous devez manipuler les matériel avec des gants jetables. C'est pour votre propre protection.
- Ne laissez pas les animaux domestiques dans le même environnement.
- Évitez de préparer le produit près d'une fenêtre ouverte, car la poussière peut contaminer le savon.

### 3. Outils et matériel/ingrédients :

Vous aurez besoin de :

- Gants jetables ;
- Plaques électriques ;
- Casserole émaillée ;
- Glycérine ;
- Huile d'amande ;
- Huiles essentielles/ parfums ;
- Colorants (alimentaires ou cosmétiques) ;
- Herbes aromatiques ;
- Argile grise ;
- Cuillères à café ou verre doseur ;
- Petites formes ou des moules ;
- Décoration (facultatif) ;
- Marqueur permanent (facultatif) ;





Erasmus+



- Petits autocollants pour écrire des messages (facultatif) ;
- Ruban décoratif (facultatif).

#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Cette activité vous permet de vous épanouir en développant vos compétences individuelles et en construisant quelque chose à offrir à un autre. C'est une forme de partage dans lequel on met un peu de soi et un peu de l'autre dans ce que l'on fabrique.

Comme toute autre activité manuelle, elle permet d'atteindre un état de calme, réduisant l'anxiété et laissant place à la créativité.

Voici quelques questions pour vous aider à réfléchir à cette activité et à atteindre votre partie émotionnelle :

- Quelles émotions l'activité a-t-elle déclenché chez vous ?
- Comment vous êtes-vous senti pendant la fabrication du savon ?
- Comment vous sentez-vous maintenant que vos produits sont terminés ?
- Avez-vous hâte d'offrir le savon que vous avez fabriqué ?

Prenez des photos du moment où vous offrez le savon à la ou aux personnes que vous avez choisies, afin de pouvoir vous souvenir de ce moment de partage quand vous le souhaitez.







Erasmus+



# ÉCRIRE UN POÈME ET LAISSER LIBRE COURS À SON IMAGINATION

## 1. Description

Dans cette activité, vous allez prendre un mot au hasard dans une boîte et réfléchir à la signification, aux souvenirs ou aux sentiments que ce mot représente pour vous. Ensuite, vous écrirez un poème sur ce mot.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Vous êtes invité à découper des mots au hasard dans des journaux et des magazines et à les placer dans une boîte. Lorsque la boîte est remplie de mots découpés, prenez un mot de cette boîte. Vous pouvez faire cette activité en groupe - dans ce cas, chaque participant doit prendre un mot découpé.

Le mot que vous choisissez dans la boîte est ce dont vous devez vous inspirer pour l'élaboration de votre poème. Oubliez tous vos soucis et vos pensées extérieures et concentrez-vous sur l'instant présent. Fermez les yeux, respirez profondément et pensez à votre mot : que vous évoque-il ? Prenez votre temps et soyez conscient de ce que ce mot éveille en vous, de ce qu'il vous fait ressentir, de vos souvenirs, de vos expériences, etc.

Dès que vous vous sentez prêt, vous devez ouvrir les yeux et commencer à écrire votre poème.

Il est très important de ne pas s'inquiéter si vous ne pouvez pas immédiatement construire des phrases pour le poème. Vous pouvez commencer par écrire des mots isolés. Avec ces mots, commencez ensuite à construire des phrases et continuez à construire le poème.

Si le mot retiré de la boîte n'est pas significatif pour vous et ne déclenche aucune inspiration, vous pouvez en prendre un autre.

Ce poème n'est que pour vous ! Donc, il n'y a pas de bon ou de mauvais poème, c'est juste un moment de réflexion sur soi.

Le poème ne sera partagé avec d'autres que si vous le souhaitez !

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Journaux, magazines ;



Erasmus+



- Ciseaux ;
- Boîte ou un autre contenant pour mettre des mots ;
- Feuille pour écrire ;
- Stylo ou crayon.

#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

L'écriture de poèmes a été décrite dans la littérature comme un moyen efficace de soulager le stress et la dépression. Mais plus que cela, elle est présentée comme un outil qui aide à traiter les grandes émotions de la vie, qu'elles soient positives ou négatives. En exprimant vos sentiments, pensées, émotions, désirs ou rêves, vous permettrez aux aspects positifs de vous faire sourire et aux aspects négatifs de vous libérer.

Sans aucune forme de pression, envisagez de partager votre poème avec d'autres personnes. Vous pouvez également réfléchir et exprimer ce que vous avez ressenti en écrivant votre poème.

Voici quelques questions pour guider votre réflexion :

- Comment vous êtes-vous senti(e) pendant l'activité ? A l'aise, détendu(e), stressé(e)...?
- Avez-vous eu des difficultés à écrire sur le mot que vous avez sorti de la boîte ?
- La construction des phrases était-elle facile ou avez-vous eu des difficultés ?
- Comment vous sentez-vous maintenant ?
- Quel titre donneriez-vous à votre poème ?
- Relisez vos poèmes après un certain temps et réfléchissez à ce qu'ils vous font ressentir.

#### Exemple:

*"Le randonneur, ce sont vos traces*

*Le **chemin** et rien d'autre ;*

*Le randonneur, il n'y a pas **moyen,***

*De faire de la **place** en **marchant"***



# ORIGAMI : UNE CONSTRUCTION EN PAPIER

## 1. Description

Dans cette activité, vous aurez l'occasion de réaliser des origamis : art du pliage du papier, souvent associé à la culture japonaise. Cet art millénaire consiste à créer des objets et des formes à partir d'une feuille de papier carrée, sans la couper.

Selon la culture japonaise, la personne qui plie mille origamis a le droit de faire un souhait qui se réalisera.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Pour cette activité, vous pouvez trouver des instructions sur Internet (il existe de nombreux modèles gratuits à télécharger sur Internet, par exemple sur : <https://hugolescargot.journaldesfemmes.fr/activites-enfants/origamis-et-pliages/51271-origami-animaux/>).

Choisissez celui qui vous plaît le plus et suivez toutes les étapes contenues dans l'instruction.

Vous devez savoir que le pliage d'un origami est un défi qui n'est souvent possible que par un processus d'essais et d'erreurs. Ne vous découragez pas ! Impliquez-vous et appréciez les différentes étapes du pliage, même si la forme ne correspond pas exactement au modèle ! Le processus de construction est la partie la plus amusante !

Si vous avez trop de difficultés à construire votre origami, c'est peut-être parce qu'il s'agit d'un origami complexe. N'hésitez pas à en essayer un autre !

Après avoir terminé votre origami, vous pouvez le décorer en le peignant ou en le colorant. Vous pouvez également l'offrir !



Erasmus+



### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Feuilles de papier de couleur ;
- Crayons de couleur ou de l'encre (si tu veux décorer l'origami) ;
- Ciseaux.

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

En réalisant un origami, on développe la dextérité et la coordination œil-main. C'est un outil qui permet d'améliorer la concentration, la mémoire et les mouvements fins, des fonctions qui procurent bien-être et qualité de vie. À la fin de l'activité, vous pouvez choisir de montrer votre origami à d'autres camarades.

Voici quelques questions pour vous aider à réfléchir à votre travail :

- Avez-vous eu des difficultés à choisir votre origami ?
- Pourquoi l'avez-vous choisi ?
- Comment vous êtes-vous senti(e) pendant le pliage de l'origami ?
- A-t-il été facile ou avez-vous eu des difficultés ?
- Comment vous sentez-vous maintenant ?
- Quel titre donneriez-vous à votre pliage ?



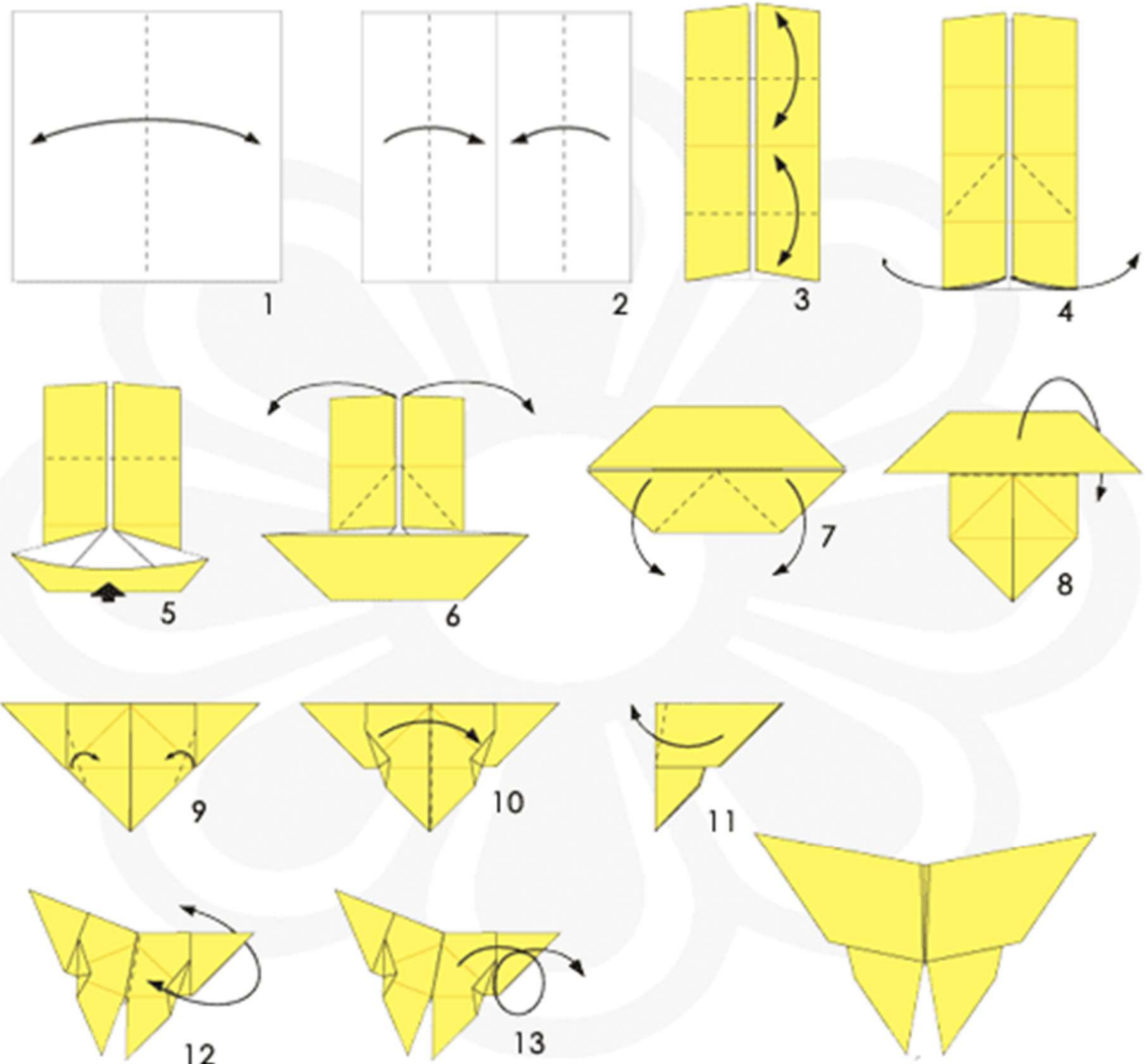
Erasmus+



● Aimez-vous votre origami ?

N'hésitez pas à essayer d'autres modèles !

## MODÈLE DE PAPILLON EN ORIGAMI



[www.amorigami.com.br](http://www.amorigami.com.br)





Erasmus+



# SCULPTURE EN PLÂTRE

## 1. Description

Il s'agit d'une activité manuelle au cours de laquelle vous aurez l'occasion de créer une pièce artistique en modelant du plâtre.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Vous apprendrez à construire une sculpture en plâtre dès le début, de la préparation de la consistance du plâtre au modelage lui-même.

Cette sculpture peut être construite à l'aide de moules ou être créée librement, en utilisant simplement vos propres mains et votre créativité.

### Instructions étape par étape:

1. Placez la poudre de plâtre dans un récipient en plastique ou en verre, suffisamment grand pour contenir le volume de tous les ingrédients et pour pouvoir le remuer.
2. Ajoutez ensuite l'eau petit à petit et mélangez avec une cuillère ou une spatule pour bien la dissoudre, sans grumeaux.
3. Enfin, versez rapidement le plâtre dans le moule avant qu'il ne durcisse.
4. Laissez sécher (environ 24 heures).
5. Retirez le moule. Après qu'elle ait bien séché, vous pouvez peindre la sculpture.



Erasmus+

**Elıstat**



### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Poudre de plâtre ;
- Récipient en plastique ou en verre ;
- Eau chaude ou à température ambiante ;
- Spatule ou cuillère ;
- Moules (si nécessaire) ;
- Pinceaux et peinture acrylique (facultatif - si vous voulez décorer la sculpture).

**Exemples de moulages en plâtre :**



Erasmus+



#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Façonner le plâtre pour construire une figure avec ses propres mains fait travailler la souplesse et la motricité, réduit la tension et le stress, augmente la concentration et améliore l'expression de soi. Cette activité favorise un sentiment d'accomplissement personnel et augmente l'estime de soi.

Le moment est venu pour vous de réfléchir à l'interprétation de votre œuvre d'art. Voici quelques questions pour vous aider à réfléchir:

- Pourquoi avez-vous choisi cette forme ? Qu'est-ce qu'elle signifie pour vous ?
- Quelles émotions la construction de la sculpture a-t-elle éveillées en vous ?
- Ces émotions sont-elles transmises dans la sculpture ? Peut-être dans le choix des couleurs ?
- Allez-vous l'offrir à quelqu'un ? Où allez-vous le garder ?

**Exemples de sculptures en plâtre :**



Erasmus+

Elıstat



## LE MONDE DANS LEQUEL JE VIS

### 1. Description

Vous êtes invités à créer un collage à partir d'images, de mots, de phrases ou de couleurs tirés de magazines et de journaux et à réaliser un collage qui, selon vous, reflète le monde dans lequel vous vivez, ainsi que vos sentiments personnels. Le collage peut être complètement abstrait ou refléter plus concrètement les émotions et les sentiments des participants avec les mots, les phrases, etc.

Le collage est un excellent moyen d'expression à utiliser lors des séances d'art-thérapie. De nombreuses personnes ne se sentent pas suffisamment sûres de leurs capacités de dessin pour créer quelque chose à partir d'une page blanche, alors que le collage peut vous aider à vous exprimer de manière créative sans la pression de faire un dessin réaliste.

### 2. Instructions pour une activité réussie

Rassemblez de vieux magazines, journaux, livres, marqueurs, crayons, ciseaux et colle et préparez du carton ou du papier épais pour la base du



Erasmus+



collage. Plus vous disposerez de matériel divers, plus vous pourrez faire preuve de créativité en vous exprimant. Une musique calme et apaisante peut être utilisée comme bruit de fond pour stimuler le processus de créativité.

### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Crayon/stylo/marqueurs ;
- Crayons de couleur / feutres ;
- Colle ;
- Photos imprimées (facultatif) ;
- Vieux magazines, journaux, livres ;
- Ciseaux ;
- Carton ou papier épais pour la base du collage.

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Une fois terminé, le collage peut être scanné et imprimé sous la forme d'une carte postale qui peut être facilement transportée comme un rappel personnalisé de votre vision unique du monde.

De plus, comme le thème du collage est assez vaste et implique des changements constants, il peut être judicieux de créer régulièrement de tels collages pour réfléchir à la façon dont votre perception du monde change en fonction de vos sentiments et de vos émotions à un moment donné.





Erasmus+



# DERRIÈRE LE MASQUE

## 1. Description

La plupart des gens sont très habitués à “*présenter un certain visage au monde*” et à créer une autre version d'eux-mêmes pour faire face aux défis et aux normes du monde extérieur. "Derrière le masque" est une excellente activité d'art-thérapie qui vous permet de découvrir vous-même et de partager votre perception de la façon dont le monde extérieur vous voit.

Porter et créer un masque fait partie de notre nature humaine pour s'intégrer dans la société et surmonter certaines épreuves de la vie. Le problème commence lorsque les masques deviennent notre seconde nature et que nous nous perdons dans le processus d'essayer de plaire aux autres. Cette activité peut vous permettre de prendre conscience des différents masques que vous portez et de réfléchir aux raisons qui les soutiennent, ce qui peut devenir un excellent moyen de reprendre le contrôle de votre véritable personnalité et d'explorer votre monde intérieur.

Même si vous vous sentez timide, vous pouvez envisager de partager ce que vous avez créé avec d'autres personnes, car une telle présentation peut donner lieu à des discussions fructueuses, des réflexions ou à des sentiments positifs.

## 2. Instructions pour une activité réussie

"Derrière le masque" est une activité assez simple qui n'a pas de règles strictes - toute façon de créer un masque est correcte. Quoi qu'il en soit, cette activité doit être réalisée dans une pièce calme, de préférence sans distractions (éteignez les notifications sur votre téléphone et essayez de ne pas laisser d'autres personnes entrer dans la salle pendant cette activité). Nous vous conseillons de mettre une musique calme et apaisante en fond sonore pour favoriser le processus de créativité.

Il y a deux façons de réaliser cette activité :

- 1) Imprimez deux copies du modèle de masque et créez deux versions de vos masques : (a) une qui montre comment, selon vous, le monde extérieur vous voit et (b) une autre qui montre qui vous êtes vraiment ;
- 2) Vous pouvez aussi n'imprimer qu'une seule copie du modèle de masque afin de ne créer que la version extérieure de votre masque et de réfléchir par écrit (ou oralement si vous décidez de partager vos





Erasmus+



réflexions avec les autres) aux interprétations erronées ou aux éléments qui diffèrent de votre masque intérieur.

Le choix dépend du temps dont vous disposez et de ce qui vous convient le mieux.

En faisant cette activité, gardez à l'esprit que si l'extérieur du masque peut contenir des morceaux de vous-même, il peut aussi contenir des représentations erronées ou des différences dans ce que vous ressentez vraiment. Par exemple, vos amis peuvent vous considérer comme une personne extravertie, alors qu'en réalité vous êtes plutôt timide.

Sur la version intérieure du masque, engagez-vous à montrer votre véritable personnalité : vous pouvez le faire de la manière que vous souhaitez, en utilisant des images, des poèmes, des mots, des phrases, etc. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec le dessin, vous pouvez faire un collage. Si vous préférez le dessin, des crayons, des stylos, des aquarelles seront suffisants pour organiser cette activité.

### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Masques ;
- Crayons de couleur et des marqueurs ;
- Colle ;
- Ciseaux;
- Aquarelles ;
- Revues et des journaux ;
- Paillettes (facultatif) ;
- Cahier papier pour écrire.

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Répondez aux questions suivantes et partagez-les avec les autres si vous vous sentez à l'aise :

- Les parties intérieures et extérieures du masque sont-elles similaires ou différentes ?
- Comment les aspects extérieurs et intérieurs de votre personne sont-ils liés les uns aux autres ? Que ressentez-vous à ce sujet ?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même grâce à cette activité ?



Erasmus+



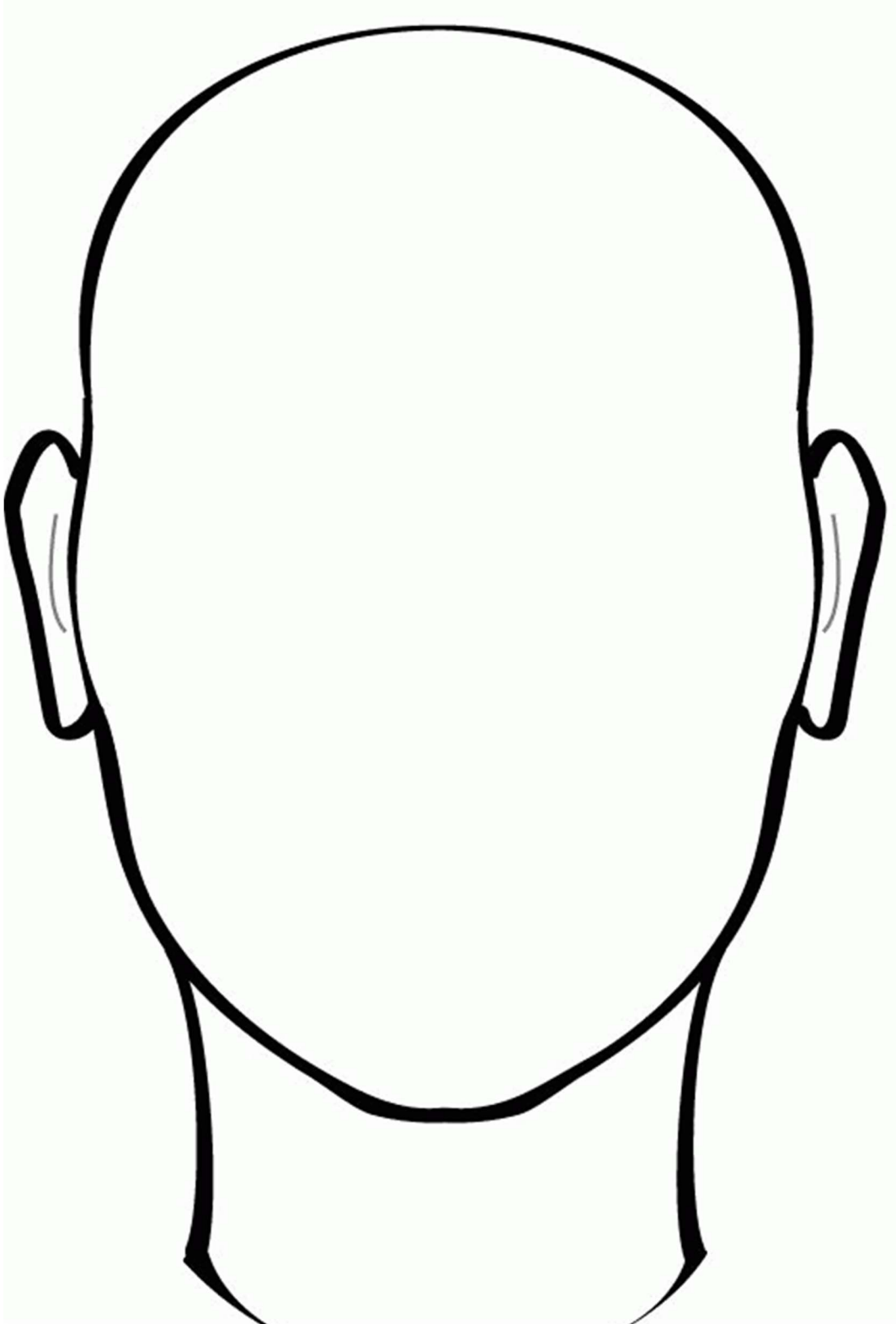
Afin de prolonger les effets de l'activité, vous pouvez réfléchir à votre comportement et repérer certains moments de votre vie quotidienne où vous avez tendance à "mettre le masque extérieur". La remise en question de votre comportement peut avoir des effets positifs, en apportant plus de conscience et de paix intérieure dans votre vie quotidienne.



Erasmus+



## MODÈLE DE MASQUE

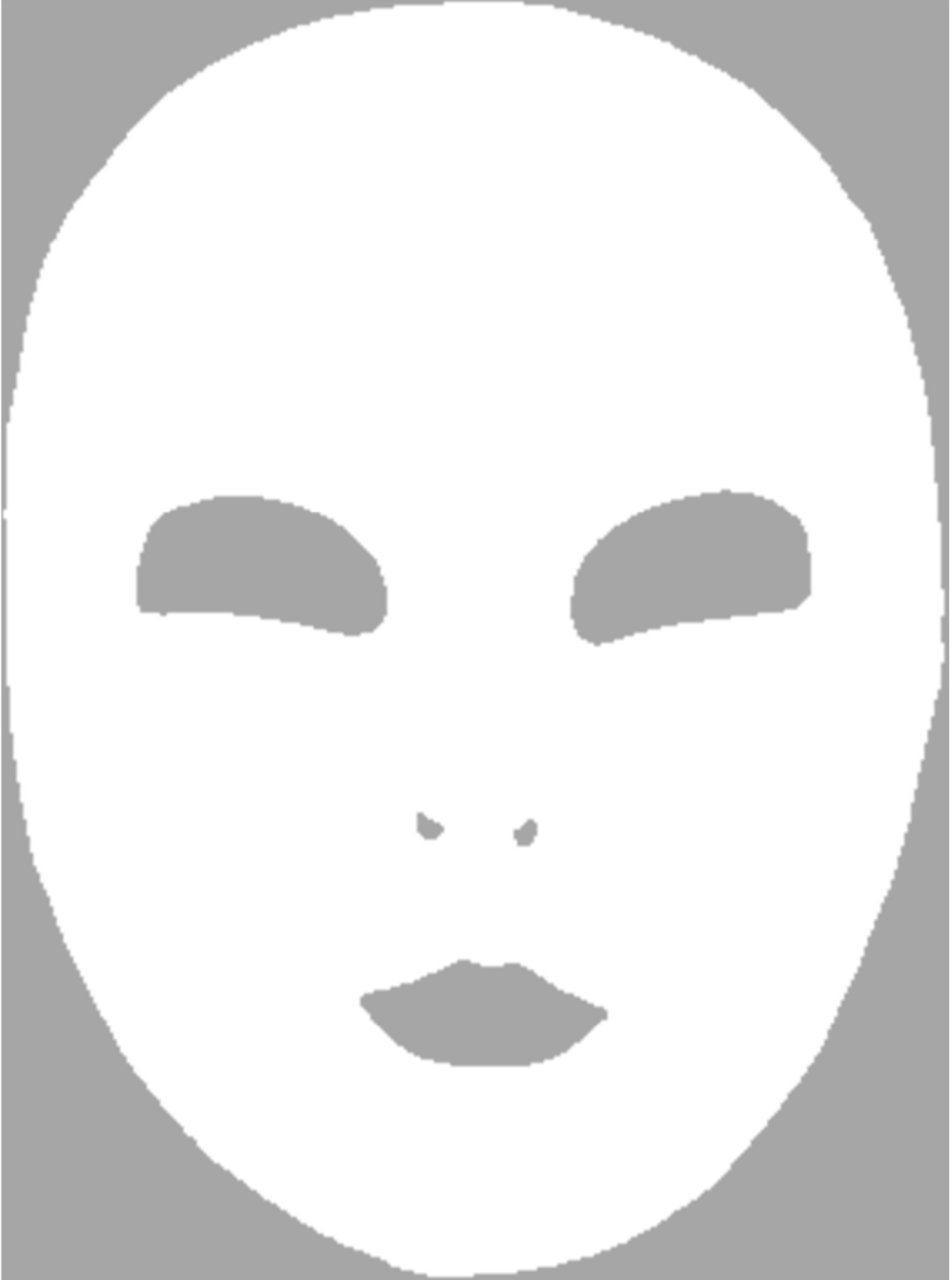




Erasmus+



## MODÈLE DE MASQUE





Erasmus+



## DESSIN EXQUIS

### 1. Description

Le "dessin exquis" ou "cadavre exquis"<sup>5</sup> est un dessin collectif dans lequel un groupe de personnes dessine le même personnage, personne ou animal, avec toutes ses composantes : visage, corps, jambes. Vous pouvez également réaliser cette activité seul (mais ce n'est pas l'idéal). Vous devez alors changer de perspective d'une phase à l'autre de l'activité.

### 2. Instructions pour une activité réussie

Vous aurez besoin d'une seule feuille de papier et de deux autres partenaires avec qui dessiner. Pliez la feuille de papier en trois parties égales, puis ouvrez-la. La première personne dessine la tête d'un personnage et plie la feuille de papier en cachant tout le dessin sauf quelques lignes. La deuxième personne dessine le corps juste sous la tête et plie le morceau de papier en laissant seulement quelques lignes apparentes. La dernière personne dessine les jambes et procède à la grande révélation. Si vous faites l'activité seul(e), vous dessinerez toutes les parties, mais essayez d'utiliser votre imagination et de créer quelque chose d'autre dans chaque segment. Observez l'exemple de travail ci-dessous pour mieux comprendre.



Copyright : Galerie d'art de Surrey, Sandeep Johal

<sup>5</sup> Pour plus de détails, vous pouvez regarder la vidéo suivante de l'artiste canadien Sandeep Johal : <https://www.youtube.com/watch?v=0VjuP8ScVfA>.

### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Feutres ;
- Crayons ;
- Papier.

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Cette méthode est destinée à favoriser l'imagination collective/collaborative, les intuitions et la pensée métaphorique. Elle peut être appliquée au dessin de tout personnage : animaux, humains, humanoïdes, etc.

Cette méthode est basée sur les jeux de société surréalistes des années 1920 et vise à obtenir des informations et à favoriser le dialogue sur des thèmes, des projets ou des questions spécifiques à partir de perspectives multiples. Elle révèle les perspectives individuelles et contourne la "pensée de groupe" et/ou la pensée des leaders. De façon légère, elle permet le partage des multiples perspectives et approches qui apparaissent dans le travail transdisciplinaire.



# MANDALAS

## 1. Description

En langue sanskrite, "mandala" signifie cercle. Un mandala est un dessin ou un motif géométrique qui représente le cosmos ou les divinités dans divers mondes célestes.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Les modèles de mandala sont généralement déjà dessinés. Vous pouvez les trouver dans de nombreuses bibliothèques, magasins de dessin ou même les imprimer à partir d'Internet. Vous pouvez également essayer de les dessiner vous-même, en utilisant des règles avec des modèles de formes géométriques ou en dessinant à main levée.

L'instruction ici est très simple : vous devez colorier le modèle. Comme il existe plusieurs formes et motifs, c'est vous qui décidez des couleurs et des combinaisons. C'est également vous qui décidez de l'ordre dans lequel vous voulez procéder.

Si vous coloriez un mandala de l'intérieur vers l'extérieur, vous adoptez une approche décisive. Comme pour les défis, vous allez directement au cœur du problème, puis vous en sortez.

Si vous coloriez un mandala de l'extérieur vers l'intérieur, vous adoptez une approche méditative. Vous enlevez progressivement chaque couche de pensées ou de soucis extérieurs et vous vous concentrez sur votre présence et votre ancrage dans le moment présent.

N'ayez pas peur du blanc ! Beaucoup pensent qu'il faut colorier tous les détails du mandala pour le compléter. En fait, ce n'est pas le cas ! Il est tout à fait normal de laisser de côté certaines zones, ce qui rend le mandala plus ouvert et plus libre.

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de durée obligatoire, vous pouvez prendre autant de minutes, d'heures ou même de jours que vous le souhaitez. En effet, colorier un mandala est une activité progressive : vous pouvez commencer, arrêter et revenir à votre dessin quand vous le souhaitez. C'est vous qui décidez comment organiser votre travail, quelles parties colorier et quand.

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :



Erasmus+



- Crayons de couleur ;
- Papier ;
- Modèle de mandala.

#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Colorier des mandalas permet au cerveau d'entrer dans un état de paix en se concentrant sur le remplissage des formes géométriques au lieu de penser aux soucis qui l'accablent. Ça augmente la créativité, la conscience de soi et la confiance en soi. Ça diminue également l'anxiété en relaxant les muscles.

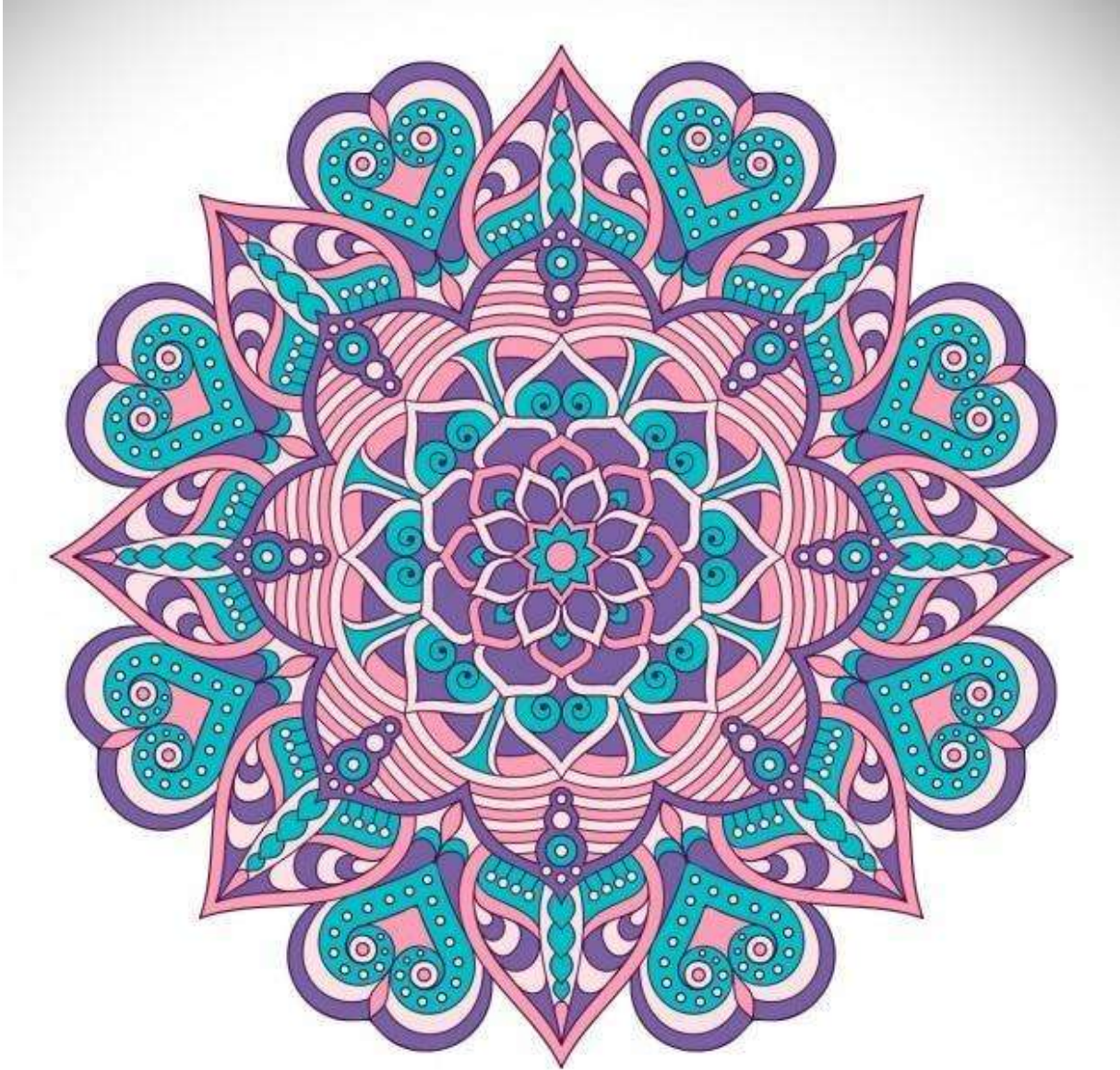
Vous pouvez colorer autant de mandalas que vous le souhaitez si cela vous fait du bien. Offrir des mandalas à d'autres personnes (votre famille, vos amis, votre entourage, etc.) est un geste très attentionné et bienveillant.



Erasmus+



## EXEMPLE MANDALA



Images protégées par le droit d'auteur : Freepik



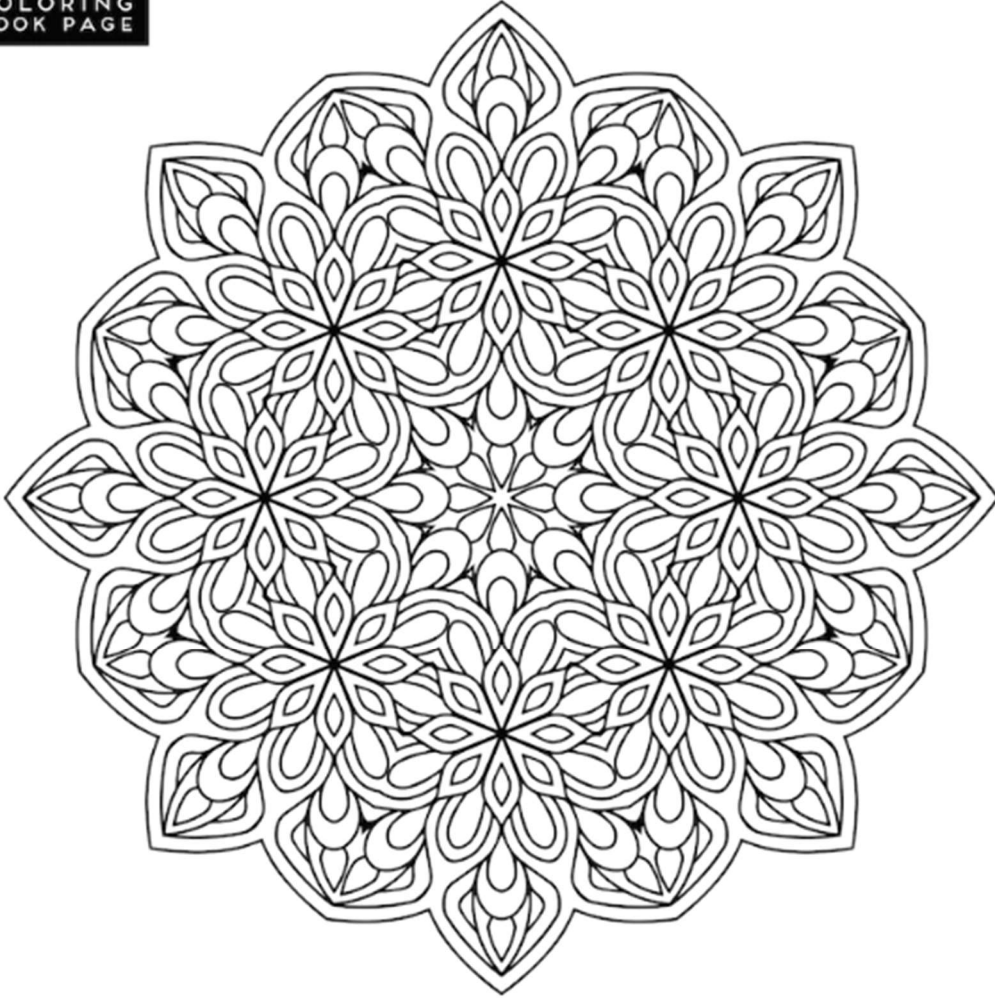


Erasmus+



## MODÈLE DE MANDALA

MANDALA  
COLORING  
BOOK PAGE





Erasmus+



## MACRO MAGIE

### 1. Description

Cette activité vous permet d'explorer votre environnement et une discipline artistique commune : la photographie.

### 2. Instructions pour une activité réussie

Pendant un moment, prenez le temps d'observer votre environnement et arrêtez-vous lorsque vous voyez une scène ou un objet qui attire votre attention.

Avec votre appareil photo ou votre téléphone, jouez avec la fonction zoom pour faire la mise au point en avant et en arrière. Prenez des photos de ce qui vous semble agréable à regarder ou intrigant d'une certaine manière.

Faites un collage avec les différentes photos que vous avez prises. Elles peuvent être électroniques (avec votre ordinateur) ou sur papier (imprimez les photos, découpez-les et collez-les sur une feuille de papier).



Copyright: Raw Pixels.

### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Appareil photo ou caméra de téléphone ;



Erasmus+



- Ordinateur (pour le collage électronique) ;
- Papier, de la colle et des ciseaux (pour le collage en papier).

#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Ce qui compte dans cette activité, c'est de valoriser votre perspective et votre capacité d'observation. Cet exercice est une bonne introduction et un bon stimulus à la photographie.

Veillez à utiliser la fonction de zoom, car vous pouvez présenter un objet ou une personne sous différents angles en utilisant différents niveaux de zoom.

Le fait de pouvoir choisir entre un collage électronique et un collage papier vous permet d'adapter l'activité à votre niveau de compétence numérique, mais si vous avez un peu d'expérience dans l'utilisation des ordinateurs ou des programmes graphiques, essayez de vous mettre au défi avec un collage numérique.

Ce qu'il faut garder à l'esprit, c'est que tout le monde peut être photographe et que chacun a quelque chose à montrer d'un point de vue individuel et d'un regard personnel.



## RIRE AUX ÉCLATS

### 1. Description

Le yoga du rire est une méthode visant à provoquer le rire et la relaxation. Il est généralement pratiqué en groupe, dans un club ou un atelier par exemple, et dirigé par un instructeur de yoga du rire qualifié, qui guide les participants à travers divers exercices visant à promouvoir le plaisir et le rire. La plupart des séances commencent par des techniques de respiration simples, des applaudissements et des chants pour aider les personnes à se détendre.

### 2. Instructions pour une activité réussie

Invitez les participants à se joindre à l'activité et demandez au groupe de créer un rire. L'un des participants doit s'avancer et déclencher le rire en faisant une expression faciale spécifique, un son spécifique ou un geste spécifique, comme lever les bras, mettre les mains sur le ventre ou sur les joues, tirer les cheveux, toucher la tête, etc. Tout ce qui inspire et produit l'effet voulu sur le groupe est accepté. Les autres membres du groupe doivent imiter ses gestes, ses sons ou ses expressions faciales.

Répétez l'opération avec autant d'individus que vous le souhaitez. À chaque fois, le groupe imite le leader désigné.





Erasmus+



*Image de copyright: Freepik*



### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Juste votre sourire !

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Réfléchissez ensemble à votre expérience :

- Qu'avez-vous ressenti en créant le rire ?
- Qu'avez-vous ressenti en imitant le rire ?
- Pouvez-vous ressentir l'impact mental et physique du rire ?
- Comment vous sentez-vous en général après cette activité ?

Le rire présente de nombreux avantages physiques et mentaux. Il renforce le système immunitaire, réduit le niveau des hormones de stress, soulage la douleur, protège votre cœur et vos poumons et fait travailler vos abdominaux !

Vous pouvez également profiter des bienfaits du rire même si vous êtes seul à la maison. Riez simplement de vous-même dans le miroir.

# LES CINQ SENS

## 1. Description

Il s'agit d'une expérience dont les objectifs sont variés et qui vise à combattre le stress par les sens. Les odeurs, les goûts, les sons, les textures et les images agréables peuvent vous aider à vous détendre, ce qui permet de contrecarrer une partie des effets négatifs du stress. Vous pouvez utiliser le pouvoir des images pour susciter des sensations et des souvenirs positifs afin de créer un livret.

## 2. Instructions pour une activité réussie

L'expérience repose sur l'idée que les images peuvent être de puissants communicateurs capables d'accéder au subconscient et de l'exprimer. L'une des façons d'utiliser le pouvoir des images pour une gestion efficace du stress consiste à créer un livret inspiré d'expériences sensorielles positives.

Pensez à un endroit ou à une expérience agréable. Dressez une liste d'images, d'odeurs, de goûts, de textures et de sons que vous aimez. Ensuite, créez un livret. Il est possible d'imprimer des photos ou de parcourir des magazines pour trouver des images qui représentent les expériences sensorielles agréables de la liste.

Pour insérer les images dans le livret, on peut les classer en fonction du sens ; on peut ajouter des mots ou dessiner et peindre des images. L'objectif est de créer un livret rempli de pages agréables et qui rappellent des sensations physiques positives.

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Crayon/stylo ;
- Crayons de couleur/crayons de couleur/feutres de couleur ;
- Colle ;
- Images imprimées/autocollants ;
- Ciseaux ;
- Ruban adhésif ;
- Timbres ;



Erasmus+



- Papier de format A4 en plusieurs couleurs (au cas où des couleurs différentes seraient nécessaires) ;
- Un endroit calme et tranquille où faire de l'exercice.

#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Prenez quelques minutes pour réfléchir au processus de création artistique :

- Quel type d'expériences sensorielles avez-vous choisi ? S'agit-il surtout de sons ? De textures ? D'images ? D'odeurs ?
- Lorsque vous regardez votre image préférée dans le livre, que ressentez-vous ?
- Comment vous sentez-vous maintenant que vous avez passé du temps à vous concentrer sur des expériences sensorielles positives ?

Vous pouvez utiliser ce livret comme un outil chaque fois que vous vous sentez stressé(e) ou que vous devez faire face à des émotions difficiles.



Erasmus+



## RALENTIR ET SE CALMER

D'abord, prenez 3 respirations lentes du ventre !

**Citez 5 choses que vous pouvez VOIR**

**Citez 4 choses que vous pouvez TOUCHER**

**Citez 3 choses que vous pouvez ENTENDRE**

**Citez 2 choses que vous pouvez SENTIR**

**Faites la liste de ce que vous aimez goûter**

**Vous avez terminé ? Prenez encore 3  
respirations ventrales lentes !**



Erasmus+



## LES CINQ SENS

**Instructions :** Choisissez deux sens. Faites un dessin et écrivez une phrase pour chacun.

La vue ★☹️odorat ★☹️ouïe ★☹️goût ★☹️toucher





Erasmus+



# LES PERSONNES DANS VOTRE VIE

## 1. Description

C'est une expérience qui permet d'exprimer des émotions par le dessin, un moyen d'évacuer les sentiments négatifs. Il s'agit de dessiner quelqu'un pour améliorer votre relation avec lui/elle.

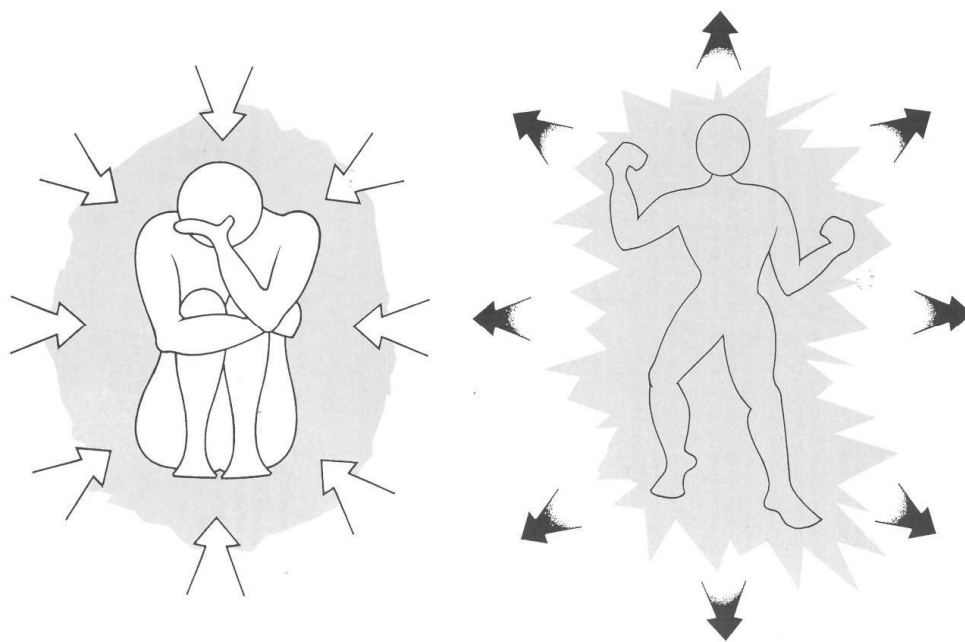
Les conflits sont une partie inévitable des relations humaines. Même dans la meilleure des familles ou dans le meilleur des emplois, ils surgissent. Grâce à cet exercice, vous êtes guidé pour faire du conflit un aspect constructif.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Illustrez ce que vous ressentez lorsque vous êtes en conflit avec quelqu'un et réfléchissez aux raisons pour lesquelles le conflit apparaît. Essayez de répondre à ces deux questions:

- Comment vous comportez-vous dans les situations de conflit ?
- Comment résolvez-vous les situations de conflit ?

La réflexion peut porter sur les relations problématiques, la vie professionnelle, les désirs et les besoins. Des méthodes saines et efficaces de relations avec les autres peuvent être examinées. Essayez de partager vos réflexions avec d'autres boursiers.



### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Papier à dessin ;
- Stylo / crayon ;
- Crayons de couleur/feutres/marqueurs.

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Cette activité vous permet de comprendre que de nombreuses personnes n'aiment pas les conflits et tentent de les éviter à tout prix, accumulant ainsi du ressentiment. Le ressentiment, à son tour, peut donner lieu à des comportements passifs-agressifs tels que le sarcasme. Il est préférable de faire remonter les problèmes à la surface et d'en parler de manière respectueuse, afin que les personnes puissent décider ensemble d'un plan d'action ou d'une solution.

Cet exercice vous permet de prendre conscience de vos émotions et de contrôler le comportement et, par conséquent, de mieux comprendre les autres. Au lieu d'attaquer la personne, nous vous demandons de vous concentrer sur le problème, pour améliorer les choses.

Essayez de développer (individuellement ou en discutant avec d'autres participants) une boîte à outils pour bien gérer les relations.



Erasmus+



# UN BREF RÉSUMÉ DE MA VIE

## 1. Description

Cette expérience consiste à écrire et à dessiner une histoire sur votre vie. Dans un livret, vous écrivez et dessinez des symboles, des personnes, des lieux et des choses représentatifs de votre vie.

Les objectifs de cette activité comprennent le renforcement de l'identité et l'amélioration de l'estime de soi.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Vous ferez un livret, divisé en trois parties. La subdivision en décennies dépend de votre âge. Vous pouvez écrire sur votre vie, dessiner des symboles, des personnes, des choses qui sont représentatives de votre vie pendant chaque décennie.

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Papier ;
- Feutres/ crayons de couleur/ marqueurs ;
- Post-its ;
- Livret (papier A4 et une agrafeuse).

## 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Après avoir pris le temps d'écrire, réfléchissez à ce que vous avez décidé d'inclure ou de laisser de côté. Partagez le contenu de votre livret avec d'autres personnes, en vous concentrant sur les événements importants de votre vie.

Explorez vos expériences, tant positives que négatives, et concentrez-vous sur la manière d'utiliser les forces et les expériences passées pour mieux faire face aux défis présents et futurs.





Erasmus+



# LE POUVOIR DE LA PEINTURE EN PLEIN AIR

## 1. Description

Plein air signifie essentiellement que vous allez dehors pour peindre la nature. C'est aussi une bonne expérience pour détendre votre esprit et calmer votre stress ; une bonne occasion de revivre un moment agréable à travers l'aquarelle et la peinture. Il n'est pas nécessaire d'être un artiste.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Dessinez ou choisissez une image imprimée et peignez votre paysage préféré, comme la mer ou la montagne, la campagne ou une prairie fleurie. Pour cette expérience, il est important de créer un environnement relaxant. Détendez-vous et explorez le pouvoir de l'aquarelle pour faire surgir des souvenirs de moments heureux.

## 3. Outils et matériel

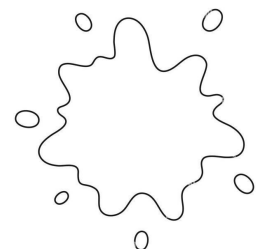
Vous aurez besoin de :

- Peintures à l'eau ;
- Papier de couleur ;
- Pinceaux et brosses ;
- Tasse avec de l'eau.

## 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Après le processus de création, veuillez réfléchir à votre chef-d'œuvre et à votre expérience en essayant de répondre à ces questions :

- Y a-t-il un souvenir dans votre passé qui pourrait correspondre à votre paysage ?
- Quelles émotions avez-vous ressenties ?
- Comment vous sentiez-vous lorsque vous peigniez ?
- Comment vous sentez-vous maintenant ?
- Vous avez terminé cet atelier d'art-thérapie. L'avez-vous apprécié?
- Est-ce que ça vous a fait du bien ?





Erasmus+



Enfin, il est possible de donner un titre à la peinture.

## LE POÈME CACHÉ

### 1. Description

Cette activité consiste en une méthode d'écriture poétique qui permet d'écrire des poèmes et des pensées pas à partir d'une page blanche, mais à partir de textes déjà écrits : des pages déchirées de vieux livres, des articles de journaux et de magazines, mais aussi des textes en format numérique. Grâce à l'interaction avec diverses techniques artistiques expressives (comme le collage, la peinture, l'aquarelle, etc.), des poèmes visuels sont créés : de petits chefs-d'œuvre qui, à travers les mots, les signes et les couleurs, donnent voix à des émotions difficiles à exprimer dans la vie quotidienne.

### 2. Instructions pour une activité réussie

Choisissez une ou plusieurs pages d'un vieux livre, d'un magazine ou de tout autre texte que vous avez sous la main. Lisez les textes, essayez d'individualiser les mots et créez un poème à partir des mots que vous trouvez dans ces textes... Essayez de révéler le "poème caché". Faites cette activité en réfléchissant et en utilisant/ pensant à vos expériences de vie.

### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Crayon/stylo ;
- Crayons de couleur ;
- Pages de vieux livres/ magazines/ journaux ;
- Ciseaux ;
- Ruban adhésif.



**Le poème caché  
dans une page**



Erasmus+



#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Vous pouvez partager avec d'autres ce qui vous a plu dans le processus d'écriture créative, comment vous l'avez abordé, si c'était difficile ou facile, comment vous vous êtes senti pendant l'activité.

Vous pouvez également réfléchir à ce que vous pensez de l'écriture créative, à ce qu'elle signifie pour vous, si elle s'avère utile.

Cette activité vous offre également la possibilité de découvrir le patrimoine culturel, les écrivains et les poètes, tout en améliorant vos compétences en matière d'écriture créative, de communication et de travail en équipe.



# LE PERSONNAGE DU POT DE FLEURS

## 1. Description

L'activité est basée sur une approche créative de la découverte de soi. Le défi pour vous est de créer une figure qui doit être d'une certaine manière auto représentative. La création de marionnettes est une forme artistique largement utilisée avec des sujets de tous âges, y compris des personnes en difficulté.

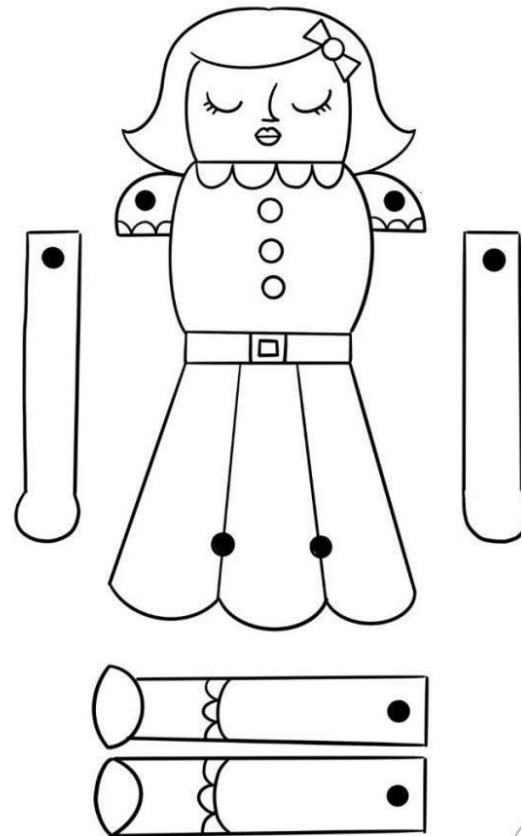
## 2. Instructions pour une activité réussie

Vous allez créer une figure autoreprésentative. Le pot de fleurs sera le corps et la boule de polystyrène la tête. Peignez-les en fonction de votre personnage et laissez-les sécher. Collez ensuite la tête sur le corps avec le pistolet à colle chaude ou un autre type de colle très forte. Vous pouvez maintenant ajouter un visage, des cheveux, un chapeau, des bras et toute autre pièce décorative.

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Petits pots de fleurs ;
- Colle ;
- Pistolet à colle ;
- Boule en polystyrène ;
- Peinture acrylique ;
- Paillettes (facultatif) ;
- Laine (pour les cheveux) ;
- Plumes (facultatif) ;
- Cure-dents (pour les mains) ;
- Des yeux qui gigotent.



QUAND LES MOTS NE  
SUFFISENT PAS,

**FAITES DE L'ART !**



Erasmus+



#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Réfléchissez aux ressemblances et aux différences entre l'œuvre d'art et vous-même. Concentrez-vous sur la façon dont la figure est conçue et sur la façon dont vous vous imaginez. Vous pouvez partager vos réflexions avec d'autres camarades.

Cet exercice vous permet de faire ressortir vos rêves, vos espoirs, mais aussi vos angoisses et vos peurs et d'explorer pleinement votre personnalité.

# L'ARBRE DES CHOSES DONT JE SUIS LE PLUS FIER

## 1. Description

Vous êtes invité à créer un poster des choses dont vous êtes le plus fier(e). Il existe un modèle d'arbre dans lequel vous pouvez inclure vos idées. Vous pouvez également le faire sous forme de liste ou de matrice si vous préférez ou tout inclure dans un tableau.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Réfléchissez aux choses dont vous êtes le plus fier. Essayez d'en identifier au moins dix. Écrivez, dessinez ou collez des images à leur sujet dans les cercles de l'arbre ou autour d'eux. Accrochez-le comme un poster dans un endroit qui vous permet de le regarder souvent.

## 3. Outils et matériel

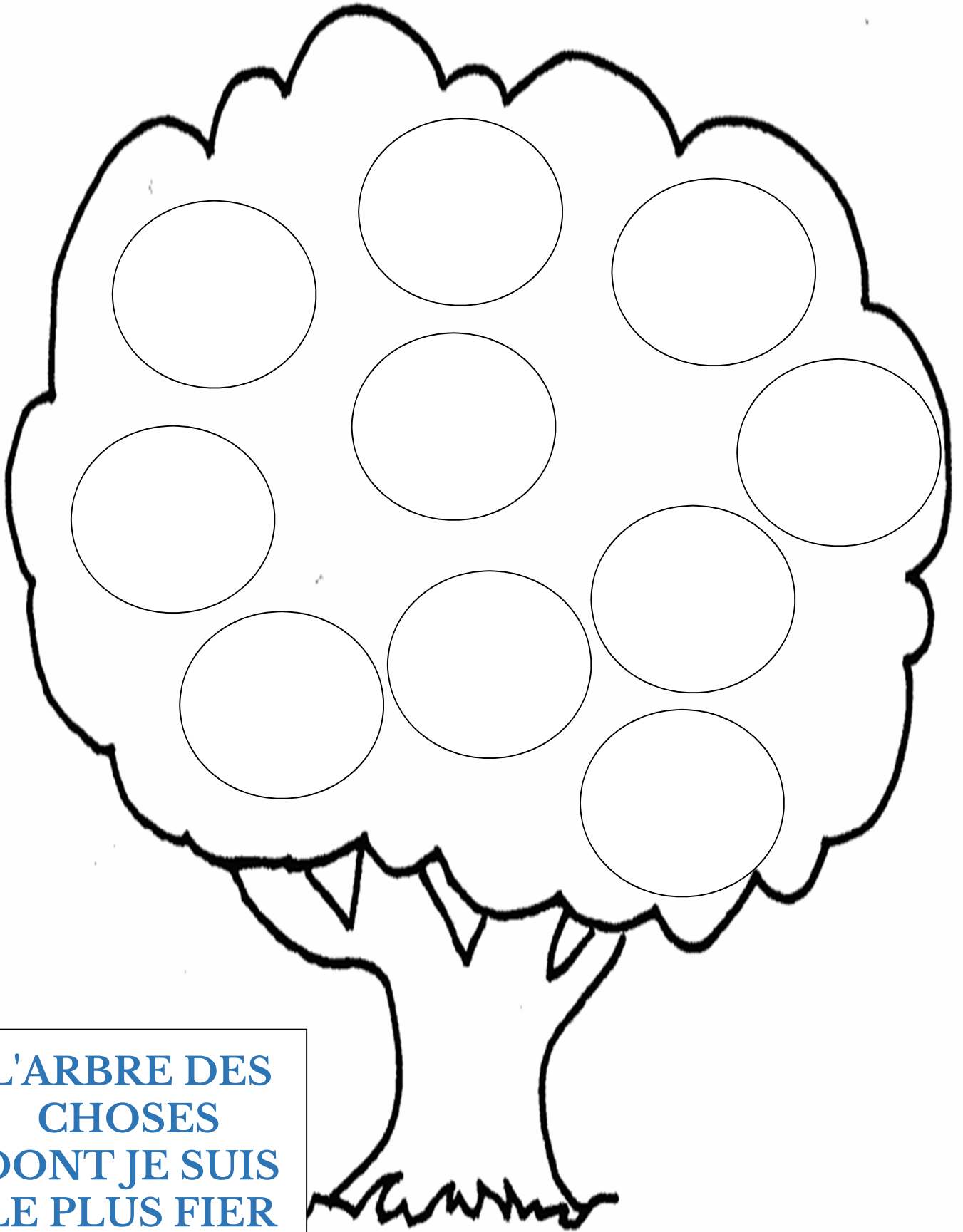
Vous aurez besoin de :

- Crayon/stylo ;
- Crayons de couleur/feutres/marqueurs ;
- Colle ;
- Images imprimées (des découpes de magazines peuvent également faire l'affaire) / des autocollants.

## 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Le fait d'avoir le poster à portée de main tous les jours et de pouvoir voir régulièrement les résultats de votre réflexion vous rappelle les choses dont vous êtes le plus fier(e). Se rappeler les choses dont on est fier(e) nous permet de nous sentir mieux dans notre peau et nous encourage pour les choses à venir.

Si vous êtes fier(e) de vous, partagez-le avec les autres et demandez-leur ce dont ils sont fier(e)s.



**L'ARBRE DES  
CHOSSES  
DONT JE SUIS  
LE PLUS FIER**





Erasmus+



# AUJOURD'HUI, JE CHOISIS LA JOIE ET LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

## 1. Description

Quand avez-vous colorié pour la dernière fois ? Pourquoi ne pas essayer maintenant ? Prenez votre tablier, choisissez vos couleurs et réfléchissez au choix que vous avez chaque jour dans votre vie : vous pouvez choisir ce que vous ressentez !

## 2. Instructions pour une activité réussie

Réfléchissez à ce que vous ressentez maintenant. Aimez-vous ce sentiment ou préférez-vous ressentir autre chose ? Rien ne vous empêche de vous sentir exactement comme vous le souhaitez. Pourquoi ne pas essayer de choisir la joie et la tranquillité d'esprit aujourd'hui ? Coloriez la page et réfléchissez à votre choix. Laissez le sentiment s'installer.

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Crayons de couleur/ feutres de couleur ;
- Modèle de page à colorier.

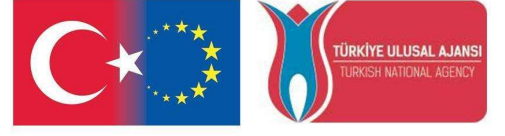
## 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Réfléchissez à vos émotions. Voici quelques questions pour vous aider :

- Vous sentez-vous mieux maintenant après l'activité qu'avant ? Pourquoi pensez-vous que c'est le cas ?
- Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir comme vous le voulez ?
- Cette activité vous a-t-elle aidé d'une manière ou d'une autre ou vous a-t-elle fait prendre conscience de quelque chose ?
- Quelle émotion choisira-t-on demain ?

Essayez à nouveau et vous maîtriserez vos émotions, au lieu de les laisser vous submerger.

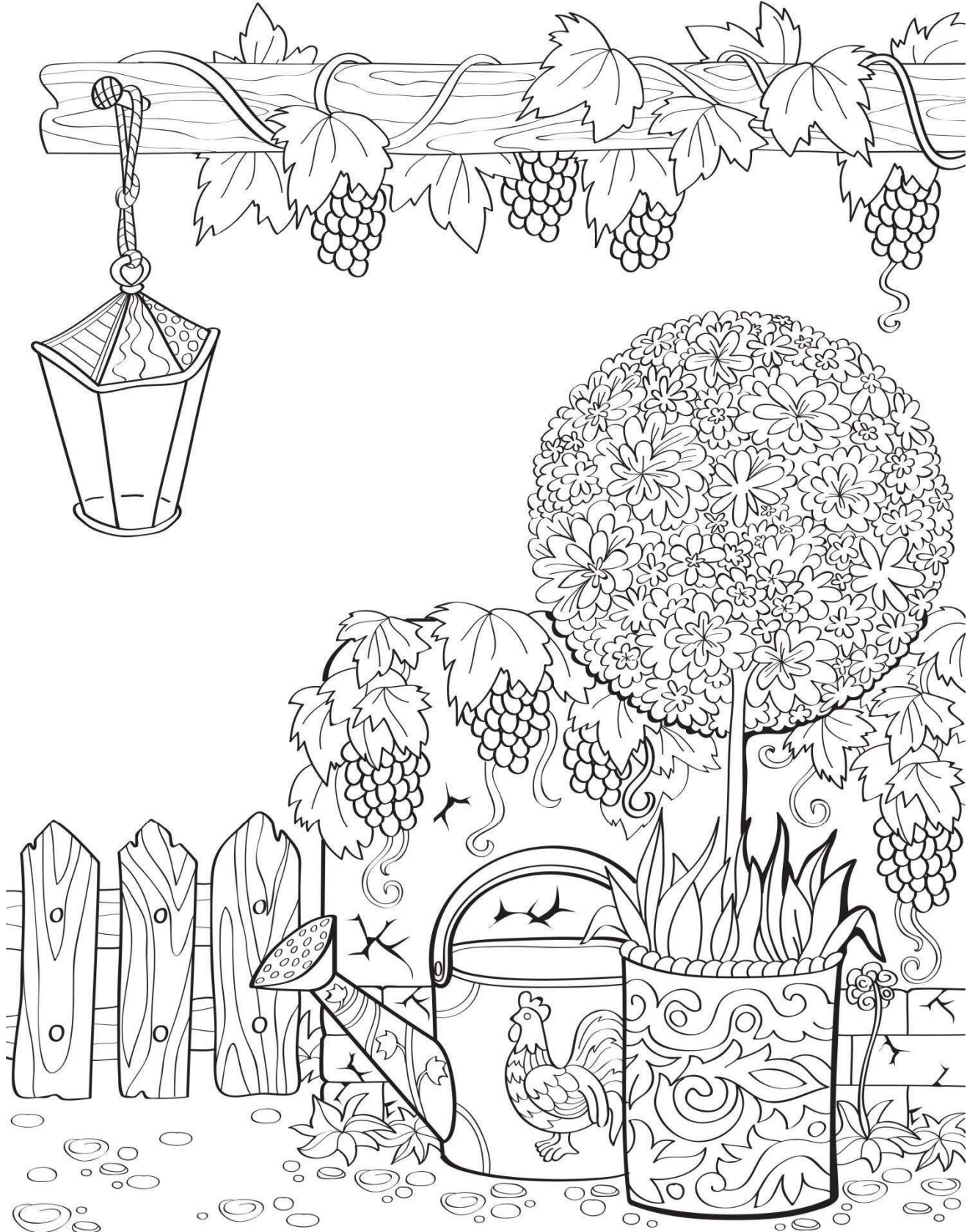






Erasmus+

Elıstat



[Vecteur d'impression de fleurs créé par valadzionak\\_volha - www.freepik.com](https://www.freepik.com/vectors/flower-print)



Erasmus+



# PEINDRE VOS PEURS

## 1. Description

Vous êtes invité(e) à plonger au plus profond de votre âme et à identifier vos peurs. Essayez de les représenter symboliquement en utilisant des couleurs, des formes, des textures et sans utiliser de pinceaux, juste vos mains. Laissez vos mains ressentir vos peurs!

## 2. Instructions pour une activité réussie

Réfléchissez aux choses qui vous font peur. N'utilisez aucun instrument, seulement vos mains pour peindre vos peurs. Prenez tout le temps qu'il vous faut pour terminer la peinture. Réfléchissez à ce que vous avez peint et à sa signification. Réfléchissez à vos ressources personnelles qui peuvent vous aider à surmonter ces peurs.

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Peinture au doigt ;
- Papier épais ou papier cartonné.

## 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Réfléchissez à vos émotions. Voici quelques questions pour vous aider :

- Êtes-vous sûr d'avoir identifié toutes vos peurs ?
- Regardez votre peinture. Qu'est-ce qu'elle signifie ? Quel en est le message ?
- Si vos peurs avaient des voix, que diraient-elles ?
- Quelles sont vos ressources personnelles qui vous aident à surmonter ces peurs ?
- Que retirez-vous de cette activité ?

Essayez avec d'autres émotions qui ont tendance à vous faire sentir vulnérable : tristesse, impuissance, culpabilité, honte, solitude.



Erasmus+



## PEINDRE VOS PEURS

**en utilisant simplement vos mains (ou d'autres parties de votre corps, mais pas d'outils) !**



Erasmus+



## LE BRACELET DES SOUVENIRS

### 1. Description

Vous êtes invité(e) à sélectionner les souvenirs les plus précieux que vous avez et à créer un bracelet, un collier ou un porte-clés en perles de papier.

### 2. Instructions pour une activité réussie

Découpez les morceaux de triangle dans le modèle. Vous pouvez également les utiliser comme modèles ou gabarits pour découper des triangles dans du papier de couleur de votre choix. Sur chaque triangle, écrivez une courte phrase dans laquelle vous décrivez un événement significatif de votre vie. Plus vous aurez d'événements significatifs, plus le collier de perles sera long.

Une fois que vous avez tous les souvenirs, enroulez les triangles en partant de la base jusqu'à l'angle pointu, à l'aide d'une brochette ou d'un cure-dent, de sorte que la partie écrite reste cachée à l'intérieur. Mettez un peu de colle sur l'angle pointu, pour qu'il reste bien en place. Vous pouvez vernir les perles. Enfilez les perles pour créer un bracelet ou un porte-clés que vous pourrez utiliser.



### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Modèle et papiers de couleur ;
- Ciseaux ;
- Crayon/stylo ;
- Colle ;
- Brochette/ cure-dents ;





Erasmus+



- Chaîne ;
- Porte-clés (facultatif) ;
- Vernis (facultatif).

#### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Essayez de vous rappeler tous les souvenirs que vous avez cachés dans les perles. Vous pouvez également les partager avec les autres.

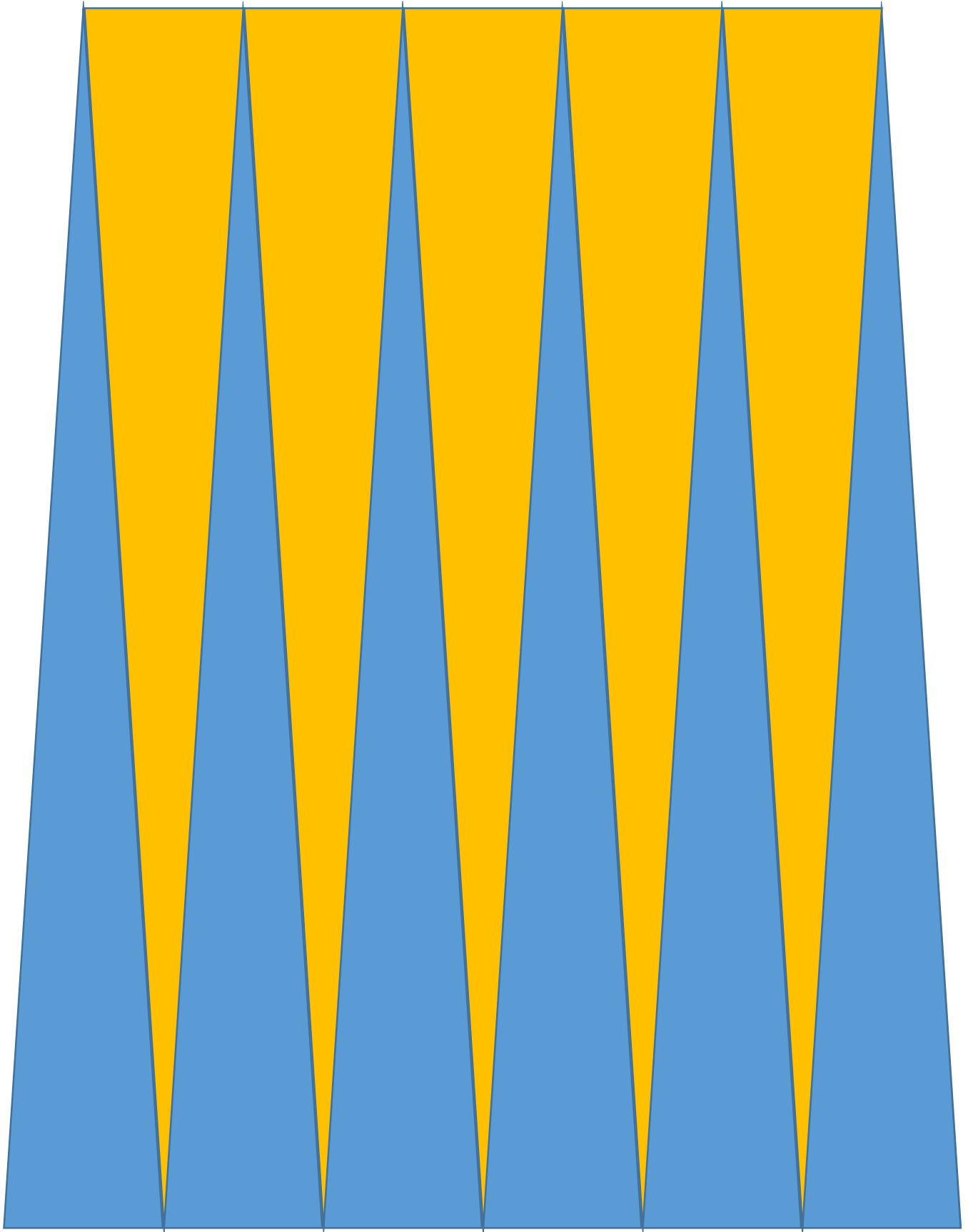




Erasmus+



# LE BRACELET DES SOUVENIRS



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette présentation n'engage que ses auteurs. La Commission et l'Agence nationale turque ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.



Erasmus+



# ÉTIQUETTES

## 1. Description

Les personnes ont tendance à étiqueter les autres et aussi eux-mêmes. Parfois, nous gardons ces étiquettes imprimées dans nos âmes pendant longtemps et nous agissons en fonction d'elles, sans peut-être nous rendre compte que nous ne les méritons pas ou que nous n'en avons pas besoin. Prenez conscience de vos étiquettes ! Choisissez celles que vous voulez et dont vous avez besoin pour définir qui vous êtes.

## 2. Instructions pour une activité réussie

Réfléchissez aux étiquettes que les autres vous ont collées au cours de votre vie. Certaines sont peut-être bonnes, d'autres sont peut-être négatives et/ou inadaptées. Réfléchissez également aux étiquettes que vous vous attribuez lorsque vous pensez à votre personnalité et à vos comportements. Choisissez maintenant les étiquettes qui, selon vous, font de vous une meilleure personne et que vous aimeriez conserver. Si vous pensez qu'il n'y a rien à garder, pas de problème, inventez-en de nouvelles qui vous définissent. Créez une affiche ou une page de journal dans laquelle vous incluez ces étiquettes.

## 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de:

- Crayon/stylo ;
- Papier/carnet pour noter vos réflexions ;
- Journal ;
- Ciseaux ;
- Colle ;
- Crayons de couleur/marqueurs/feutres ;
- Autocollants ;
- Découpages de magazines.

## 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Tenez un journal avec vos réflexions. Vous pouvez y écrire, dessiner, peindre, faire des collages. C'est la preuve de votre voyage dans le monde



Erasmus+



des émotions et du développement personnel et il deviendra votre outil d'autonomisation si vous le souhaitez.

## MES PROCHES QUI M'ONT AIMÉ

### 1. Description

Vous êtes invité à penser aux personnes que vous avez aimées dans votre vie et qui vous ont également aimé. Concevez ensuite un poster collage avec des photos ou des dessins de vos proches qui vous ont aimé, ainsi que la signification qu'ils ont eue dans votre vie.

### 2. Instructions pour une activité réussie

Prenez place dans un endroit confortable et calme, où vous pourrez réfléchir en toute tranquillité. Prenez une tasse de thé avec vous si vous le souhaitez. Fermez les yeux, respirez profondément, détendez-vous...

Pensez aux personnes que vous avez aimées dans votre vie et qui vous ont également aimées. Il peut s'agir de parents, de frères ou de sœurs, de partenaires romantiques, de meilleurs amis, de filles et de fils, etc. Faites revenir dans votre esprit leurs images, passées ou présentes, mais aussi leurs voix et leurs paroles.

Réfléchissez aux sentiments et aux sensations qu'aimer et être aimé vous a procurés. Laissez ces sentiments vous envahir, ressentez-les dans votre corps. Comment les ressentez-vous ?

Réfléchissez à l'influence de ces sentiments sur votre croissance et votre développement en tant que personne. Comment vos proches vous ont-ils aidé à devenir ce que vous êtes aujourd'hui ? Comment votre amour pour eux vous a-t-il façonné en tant que personne ? Quelle est la signification que ces personnes ont eue dans votre vie ?

Créez un poster collage. Rassemblez les photos de vos proches que vous souhaitez utiliser ou créez des dessins d'eux. Découpez-les si nécessaire. Disposez-les dans un poster et collez-les.

Complétez le poster avec des symboles et des mots pour exprimer le rôle et la signification que les personnes qui vous ont aimé ont eu dans votre vie. Utilisez des couleurs ou du papier de scrapbooking en fonction de vos sentiments et de l'esthétique recherchée. Mettez votre créativité à profit et créez un poster collage à votre goût.



Erasmus+



### 3. Outils et matériel

Vous aurez besoin de :

- Photos de vos proches ;
- Colle ;
- Papier A3/ A4/ papier cartonné ;
- Crayons de couleur, feutres, stylos gel ;
- Un endroit calme.

### 4. Suggestions pour renforcer les effets positifs de l'activité

Maintenant que votre collage est prêt, donnez-lui un titre et trouvez un endroit pour l'exposer. Quel est le sentiment que vous éprouvez en le regardant ?

Gardez le poster à portée de vue tous les jours afin de pouvoir l'apprécier. Vous vous souviendrez ainsi de ces personnes qui ont contribué, par leur amour mutuel, à votre devenir.

Vous pouvez également partager cette œuvre d'art et les expériences qui la sous-tendent avec vos amis.

## *Section 3 : Pratiques à adopter pour l'avenir*

### Commentaires et suggestions recueillis auprès des seniors

(Au cours de l'atelier local avec les seniors, le cahier d'activités ELISTAT pour l'art-thérapie sera présenté aux seniors. On leur demandera d'effectuer certaines activités pendant leur temps libre en suivant les instructions fournies dans le livre, puis on leur demandera de donner leur avis sur la façon dont ils ont trouvé ces activités compréhensibles ou confortables).

### Suggestions de mise en œuvre de la part des art-thérapeutes et des formateurs.

(Au cours de l'atelier local avec les personnes âgées, le cahier d'activités ELISTAT pour l'art-thérapie sera présenté aux personnes âgées. Les art-thérapeutes ou les formateurs qui dirigent les ateliers offriront leurs commentaires et leurs suggestions quant à la manière de mieux utiliser les activités d'art-thérapie avec les personnes âgées).

### Ressources et références utiles

(Liens et/ou noms de lectures utiles, vidéos etc. et références)