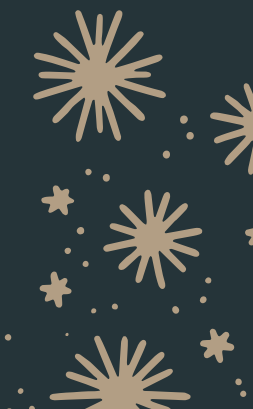




Être qui je suis

@créati-Vie



A propos



Heureuse de vous rencontrer

" J'ai toujours été passionnée par la vie, les êtres vivants, et je crois fortement que chaque humain a en lui une multitude de forces qui l'aide à cheminer et atteindre ses buts et aspirations ..."

Je suis accompagnante dans le domaine de la croissance personnelle, la santé globale et le mieux-être, certifiée en relation d'aide alternative, En Intelligence Relationnelle, en soins holistiques et énergétiques et naturothérapie. Je priorise une approche globale qui tient compte des aspects physiques, émotionnels et spirituels entre autre, par la communication consciente fondée sur la bienveillance, la présence et l'Amour, par la théorie polyvagale et l'intelligence relationnelle.

Artiste intuitive, j'anime aussi depuis 2013, des ateliers créatifs et de ressourcements par l'art à l'individuel ou en groupe.

Ma mission est de vous accompagner, vous guider vers l'Être que vous avez besoin et le goût d'être avec respect et sans jugement.

Dans la bienveillance, l'écoute empathique, la présence et l'accueil, être à vos côtés et vous soutenir dans ce que vous vivez et vous aider sur le chemin du mieux-être " tête-corps-esprit !

Teinté de mes expériences et de multiples apprentissages, pouvoir vous éclairer sur cette merveilleuse route vers votre bonheur !

Expériences et formations

- Accompagnement individuel (selon l'approche CNV)
- Intelligence Relationnelle® - Par François Le Doze
- Intelligence Relationnelle® - Théorie et troubles de l'attachement - dissociations structurelles
- Thérapeute praticienne en soins holistiques énergétiques certifiée
- Accompagnement en relation d'aide et santé globale
- - Membre de l'association des naturothérapeutes du Québec (ANQ - NA-6304)
- Focusing relationnel
- Artiste peintre

Nathalie Guérin

Bienfaits

Le cahier de ressourcement créatif

Le processus de "mieux-être" par le cahier créatif que j'ai créé ici est fondé sur un assemblage de connaissances, expériences et de plusieurs méthodes alternatives en lien avec le développement personnel et la relation d'aide. Mon expérience est qu'à la base, le mouvement d'écrire, dessiner, peindre etc, apporte une régulation dans le corps et aide à se ramener dans le moment présent. Ce processus n'est pas une thérapie en soi mais demeure un outil pouvant l'accompagner.

Être qui je suis ...

Chaque humain est différent, pourtant, il est surprenant de constater que tous à différents niveaux, cherche constamment à se sentir "bien dans sa peau" !

La science nous démontre de plus en plus comment le "bien être personnel" est relié à la capacité d'être complètement soi en pleine sécurité ! Les événements de la vie, de l'enfance à l'adulte, ont malheureusement un effet parfois négatif en ce sens. Que ce soit de petits événements jusqu'à des traumatismes complexes, le passé joue sur le corps, le système nerveux, sur les pensées et sur la façon dont nous nous "amenons" dans le monde ! Patterns, mécaniques, masques ont été créés par notre être pour nous "sauver" la vie au moment où nous avons été insécures ou sommes senti en danger.

Le processus de cahier créatif apporte des pistes et de la clarté sur certains "mal-être" par l'expression surtout, vers un chemin qui doucement nous apprend à nourrir nos besoins et faire de meilleurs choix pour nous.

Être qui je suis veut surtout dire pour moi de pouvoir vivre sans avoir peur de qui je suis, de quoi j'ai l'air, de ce que les autres pensent et de me sentir en sécurité intérieure et extérieure pour offrir le meilleur de moi "à moi" en premier, puis aux autres, pour contribuer à un monde authentique !

Ressources

L'Intelligence Relationnelle®

<https://selftherapie.com/>

Théorie polyvagale vidéo

https://youtu.be/wQFZp_m0swl?si=q4NkEldDOBUoa6de

Site de Deb Dana

<https://www.rhythmofregulation.com/>

CNV communication non violente

<https://www.cnvc.org/fr/>

Théorie et trouble de l'attachement

https://gwenaellepersiaux.com/?page_id=19

Le matériel

Le cahier de ressourcement créatif



Le journal de ressourcement créatif nécessite du matériel ressemblant au scrapbooking. Par contre, dans ma pratique, je privilégie tout ce qui est fabriqué à la main, ce qui est recyclé et récupéré.

Suggestions



Pastels secs
Pastels à l'huile
Crayons
Aquarelle
Feutres
Encre
washi tapes
Crayons acryliques
et plus



Sans oublier

Ciseaux
Poinçons
Découpures de magazines
Tubes de colle
Papiers divers



Mes petits trucs

Échantillons / palettes de peintures
Objets de la vie quotidienne
(billets - timbres - enveloppes, etc)



Surtout, y aller avec intuition ...

Ce n'est JAMAIS un concours pour plaire à qui que ce soit, une pression à ce que ce soit parfait ni beau...



En moi !



le processus

01 Les objectifs

Se connecter à soi, aux sentis du corps, à ce qui se vit dans le moment

02 Respirer

M'arrêter
Le rythme
Porter attention

03 Aller à ma rencontre

Entendre mon âme
Qui suis-je ?
Me donner la main

04 Reconnaitre

Mes qualités
Mes grâces
Mes besoins et émotions
Mes pensées

05 Accueillir

Tout ce qui est
Corps & Esprit
Bassin d'Amour



01

Les objectifs

Se connecter à soi, aux sentis du corps, à
ce qui se vit dans le moment
pour amener plus de conscience et pouvoir
laisser émerger ses propres réponses



02

Respirer

Le souffle c'est la vie
Pour arriver à se connecter à soi réellement,
nous devons premièrement nous connecter à
notre respiration et aux sensations !

Respirer



M'arrêter

S'installer dans un endroit calme
Prendre conscience de ce qui
m'entoure puis fermer les yeux
Doucelement juste me détendre et
accepter que parfois, ma tête
n'arrête pas
Mettre mains sur poitrine
Juste respirer



Porter attention

choisir une image qui inspire le calme
m'arrêter et respirer doucement, sans
forcer en harmonisant souffle et
attention à cette image.
J'observe mon souffle et ce qui vit en
moi en voyant l'image



Le rythme

M'arrêter,
Ouvrir les yeux, crayon et papier
Dessiner avec rythme des lignes, des
cercles tout en harmonisant notre
inspirations et expiration
y aller à notre rythme sans forcer





03

Aller à ma rencontre

Se rencontrer SOI, est un moment magique
Une occasion de prendre un temps précieux qui se
vit à notre rythme, question d'entendre et peut-
être mettre de la conscience sur tout notre être.

Aller à ma rencontre



Entendre mon âme

Devant une page vierge, écrire **tout** tout ce qui vient...Mots, phrases, formes, barbots

Laisser être les gestuelles, les couleurs etc... ne pas juger, juste lâcher le contrôle... Respirer...

Observations avec un soutien de préférence



Me donner la main

Faire le contour de sa propre main. En dessin, en mots ou en collage, tapisser la main de ce que l'enfant en moi aimerait d'un adulte aimant. Respirer, intégrer cette main comme étant la mienne



Qui suis-je?

Avec la main gauche (selon le cas) décrire sans penser, mon corps, mon être , oser fermer les yeux, et juste écrire. Oser le faire à deux mains et se laisser guider par le mouvement

Compléments

1. Oser prendre une très grande feuille pour faire l'exercice
2. Oser le faire à deux mains et se laisser guider par le mouvement
3. Coller, dessiner ou écrire en dehors de la main des éléments soutenant





04

Reconnaître

Reconnaître c'est démontrer à son être qu'il y a quelqu'un qui voit, entend et comprend. C'est intégrer encore plus tout ce beau que nous sommes.

Reconnaître



Mes qualités

Décorer le cahier en conscience , en respirant
et en gardant présence à soi
Laisser monter les qualités, talents, zones de
génie que je porte
Garnir la page de tout cela.
M'arrêter et renforcer mes qualités
Partager avec un buddy ,



Émotions et besoins

Sur une page, identifier des émotions
que je porte et les représenter par
dessins, mots ou collage.
Écouter, laisser monter ce que ces
émotions ont besoin... Partager avec
Buddy



Mes gratitudes

Même exercice.



Mes pensées

Identifier une pensée récurrente
puis imaginer que vous répétez cette
pensée à votre enfant intérieur puis
reconnaître si cette pensée est au
service de son bien-être...

Choisir une pensée de
remplacement, au service du mieux
être, la dessiner, coller etc...



05

Accueillir

L'accueil c'est comme un parent aimant qui prend dans ses bras et embrasse sans attente et avec beaucoup d'amour, d'empathie et d'acceptation.

Accueillir c'est la base solide à toute transformation et changement.

C'est arrêter de se battre et de survivre pour aller vers l'avant avec paix.

Accueillir



Tout ce qui est

Sur une page à part, en conscience et avec présence, écrire, dessiner ou coller ce qui me chicotte ces temps-ci (personnes, évènements etc)

Sur une autre page à part, écrire, dessiner ou coller ce qui me fait du bien (personnes, évènements etc)

En conscience et avec le soutien d'un buddy, coller face à face les feuilles...

Déchirer en respirant, en accueillant...



Bassin d'Amour

Prendre un moment pour sentir tout ce qui m'habite dans l'instant

Dessiner ou fabriquer un coeur

Y coller ou dessiner mes qualités d'amour, d'amitié, de soutien, envers moi ou même envers les autres...



Corps et esprit

En conscience et en présence, sur une page coller, dessiner, écrire ce qui "représente" mon cerveau, tête, pensées..

Sur la page opposée, faire le même exercice mais pour le corps. Relier les éléments par des mots ou des gestes d'accueil, y mettre de la couleur et beaucoup d'amour

Compléments

1. **Oser brûler , jeter ou recréer un coeur avec les mcx**
2. **Oser demander à un buddy de partager**
3. **Coller une enveloppe à remplir de bons mots, de mes qualités etc**

M'Être de ma vie



01 Les objectifs

Par différents exercices créatifs, prendre conscience de soi pour arriver à célébrer, vivre mieux et retrouver son pouvoir intérieur

02 Ma sécurité

Mes états
Mes parties
Mon havre de sécurité

03 Mes choix

Changements
Transformation
Habitudes

04 Ma communauté

Mes alliés
Ma famille de coeur
Je m'entoure de...

05 Ma route

Voir au delà
faire confiance
lâcher prise

06 Créer

Mes passions
Ma vie
L'abondance
Les bonus

O1

Objectifs

Être maître de sa vie ne veut pas dire de contrôler sa vie mais plutôt de vivre en pleine conscience de ses choix et ses besoins...Ça signifie aussi d'avoir le courage de demander du soutien, l'élan de passer à l'action et garder le cap sur SA propre route dans l'amour de soi

02

Ma sécurité

Pour être maître de sa vie, pour arriver à être soi et pour se sentir bien, il est absolument nécessaire de se sentir en sécurité, avec soi et dans son environnement. La théorie polyvagale nous démontre clairement ce besoin vital. Dans ces exercices, il s'agit surtout de prendre conscience de nos états et des parties de nous qui ont besoin de sécurité et de voir à les sécuriser avec soutien et empathie.

Ma sécurité



Mes états

Prendre conscience d'un état qui m'habite. Le représenté au centre. relier autour tout ce que cet état me fait vivre bon ou moins bon. Sur la page de face, représenter un nouvel état que je veux vivre en reliant tout ce que ça m'apporterait. À faire avec soutien de préférence. En sécurité, juste accueillir.



Mon havre de sécurité

Représenter en dessins collages ou mots un endroit réel où je me suis déjà complètement senti en sécurité et bien.

Préciser couleurs, sons, images, feelings, odeurs etc qui s'y rattachent.



Mes parties

Prendre conscience d'une partie de moi qui émerge. En imaginant que c'est un enfant "intérieur", le laisser s'exprimer librement tout en sachant que "Je suis là pour l'entendre". Puis, à l'aide de collage de dessin et d'écriture, lui offrir du beau, du bon, du nourrissant.

- à faire en situation de "sécurité" de corégulation.
- Donner un titre au havre de sécurité
- Créer un ancrage à part, que je peux transporter avec moi pour me soutenir au quotidien.



03

Mes choix

Mes choix déterminent bien des choses, dont mon mieux-être ! Aussi, je dois être au clair avec ceux-ci et choisir selon mes besoins et mes goûts pour que ça fasse sens !

Mes choix



Changements

Au centre de la page, écrire "Je ne peux vivre sans"
dessiner des rayons... En conscience et présence, laisser émerger et écrire "ce avec quoi je ne peux vivre sans....."

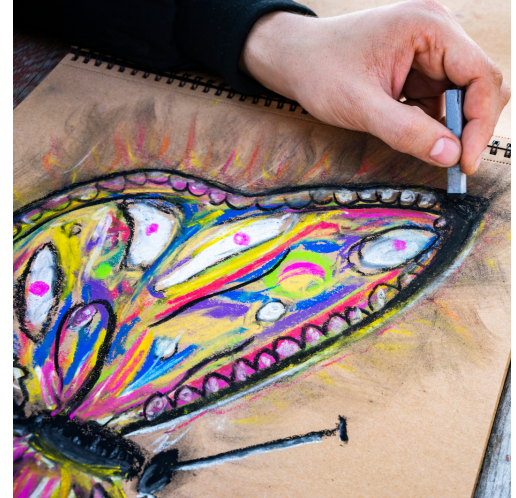
prendre un moment à relire, et prendre conscience de ce que tout cela nourrit. Avec de la peinture blanche, faire le choix de "rayer" ce qui ne m'est pas vraiment nécessaire. Rechoisir, changer par des besoins de coeur, qui nourrissent vraiment l'âme.



Habitudes

Prendre un moment pour laisser émerger une habitude que je veux changer depuis longtemps mais ne le fais jamais...

Pied à plat sur une feuille à part, dessiner le contour... Y écrire une nouvelle habitude de remplacement. Sur une autre feuille dessiner l'autre pied en y incluant un premier pas à faire, un nouveau choix vers cette nouvelle habitude. Prendre un temps pour mettre les deux pieds au plancher, visualiser marcher vers cette nouvelle voix que vous choisirez.



Transformations

Prendre un moment pour laisser émerger quelque chose que vous voulez transformer.

S'assurer que c'est quelque chose qui "m'appartient" et dont j'ai le pouvoir de le faire ! En demeurant en lien avec ce choix, choisir des images et les coller de façon à remplir la page (l'idée étant de sentir que j'ai le choix des images, de leur positionnement etc) encore, ne pas penser, juste se prêter au jeu.

Découper un papillon, derrière, écrire au centre des mots qui représentent cette transformation, et autour, ce qui vous soutient dans cette transformation.



04



Ma communauté

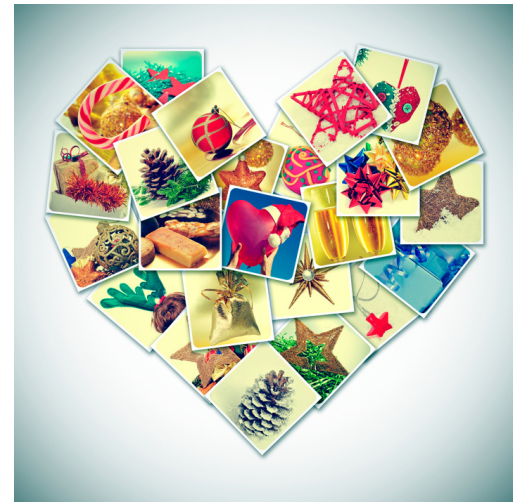
L'humain est un être social et est fait pour être en relation. D'ailleurs, ce sont les liens véritables qui contribuent à sécuriser notre être. Enfant, il arrive que les figures d'attachement n'étaient pas sécurisées ou assez présentes. Ce qui a pu causer certaines peurs, traumatismes ou habitudes qui aujourd'hui ne nous sont plus utiles, voir même, peuvent être une cause à notre mal être... Rétablir la sécurité en nous par la corégulation de notre système nerveux est un outil formidable, et pour cela, il nous faut entre autre, de la connexion et des liens humains!

Ma communauté



Mes alliés

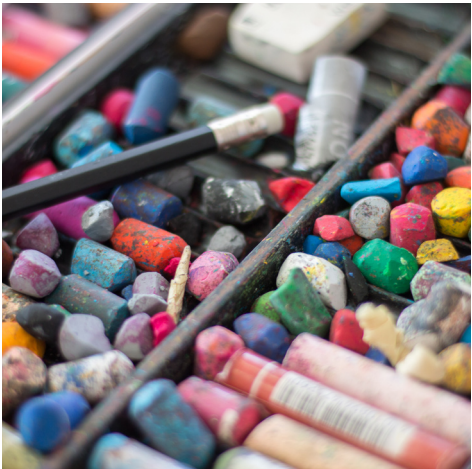
Prendre un temps pour méditer sur une personne de confiance qui vous apporte de la sécurité dans votre vie. Laisser émerger ce qui en elle vous fait du bien (ton de voix, qualités divers, personnalité etc) Représenter en collage ou dessin toutes ces qualités. Répéter l'exercice avec d'autres personnes si nécessaire. Déposer la page sur son coeur et se laisser imprégner des sentis de sécurité.



Ma famille de coeur

Dessiner un grand coeur. Y mettre plein de couleurs. Méditer sur ce coeur qui sait ce qui est bon pour lui! Laisser émerger les visages et les noms des gens qui m'apporte du calme, de la sécurité, du "bon" dans ma vie. Sur une page à part, dessiner pleins de coeurs avec leurs noms.

Les coller autour et sur notre coeur.



Je m'entoure de

Sur une feuille, se laisser aller intuitivement et dans un lâcher-prise complet en dessinant et en mettant de la couleur. Au centre, y coller le papillon de l'exercice de "transformation". Autour, écrire les endroits, les personnes, les êtres qui m'entourent et m'apportent de la sécurité.

- Il est important de faire la différence entre une sécurité vraie et une "fausse". Prendre un temps pour réellement sentir si la sécurité et le calme intérieurs sont nourri de la présence de l'autre (endroit, gens etc) Parfois, par habitude ou même par peur, l'être peut s'accrocher en "pensant" être sécurisée mais est plutôt en état de dépendance affective.

Un thérapeute peut vous éclairer en ce sens.

05

Ma route

Chacun a le choix de sa route !
Que ce soit au niveau professionnel ou personnel,
il est possible de choisir le chemin à prendre pour
être heureux!
Nous attribuons souvent la chance (ou malchance)
à "l'endroit" où nous sommes dans notre vie,
mais la vie est surtout un bon mélange de choix,
de courage d'être soi, de connaissance de soi et
de ses besoins, et de petits pas !

Ma route



Voir au delà

Prendre un temps pour sentir et laisser émerger à la question : quelle est ma route?

Imaginez que vous êtes à la fin de votre merveilleuse vie remplie et que vous avez été exactement là où vous deviez être...Regardez ce chemin...Voyez tout le beau, le bon, l'extraordinaire....

Dessinez, écrivez , collez et surtout célébrez...



Lâcher prise

Prenez votre "cadeau", dans un lâcher prise total, en pleine conscience et en présence, le déposer dans un rivièrre, dans le fleuve, ou l'offrir à un élément(feu, terre...) visualiser la route, votre route, y sentir les émotions, les sentis corporels, les odeurs, etc...se laisser imprégner de tout ce beau que la vie vous réserve.



Faire confiance

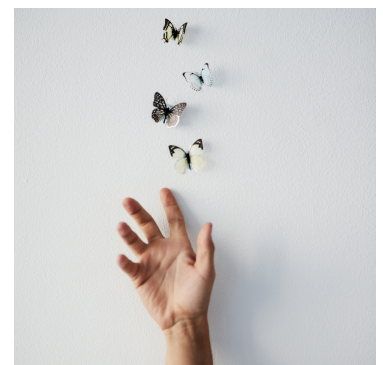
Revenez dans le moment présent !

Voyez ce chemin , vers l'avant...

Sur l'arrière de la feuille, offrez-le en cadeau à la vie, comme un merveilleux présent à l'univers de votre présence ici !

ex: Cher Univers, je t'envoie ce cadeau qu'est ma vie, qui je suis ! Tu y trouveras tout ce que j'ai été(écrire qualités, valeurs, actions etc) et tout ce que je serai (idem).

Faites confiance entièrement que ce cadeau sera reçu, lu, compris, apprécié et aimé précieusement !.



06

Créer

Créer c'est vivre pleinement !

Mais qu'est-ce que créer ?

Pour Donald Winnicott, la notion de créativité peut être comprise comme un processus plus large . Il se rapporte à la vie et à l'être. C'est pourquoi il peut dire: « La créativité, c'est donc le « faire » qui dérive de « l'être ». Elle manifeste la vie de l'humain! Pour moi, la créativité n'a pas de limite et se vit à partir d'élan de vie vers du nouveau. Comme si l'Être devient "faire" mais à partir de l'âme et le coeur. C'est un mouvement intérieur vers l'extérieur qui amène du sens, du plaisir, de la paix, de la joie et qui tend à être partagé avec d'autres êtres humains ! C'est un mouvement qui donne encore plus une "poussée" de vie vers notre "vraie route".

Créer



Mes passions

Prenez un temps pour être en lien avec cet enfant intérieure, cette part de vous qui a tant aimé faire.....Être

Voir ce qu'aujourd'hui cette part porte encore. Coller, dessiner TOUT ce qui la passionne, TOUT ce qui vous passionne...

Puis, prendre un temps pour écouter si il y a des passions "oubliées", "négligées"... Qu'est-ce qui serait nourrissant pour vous deux? Osez l'exprimer...(en dessin, collage ou même en partage avec un buddy)



Ma vie

Se créer un "tableau" de vie ! De rêves... Sans rien juger, coller, dessiner, et écrire. Décrire en détail, se mettre en lien avec les sentis qui s'y rattachent.

Ajouter une enveloppe pour pouvoir y mettre d'autres éléments dans le futur !



L'abondance

Sur une feuille, en présence et en conscience, laisser votre main écrire toutes ses merveilleuses choses des votre vie... Vos bonheurs, vos réalisations, vos avoirs, vos qualités, ce qui nourrit votre vie, vos joies etc....D'un seul élan, comme en écriture automatique, laisser écrire....

Par la suite, y mettre de la couleur, des décorations :-)

Les bonus

Et si vous aviez gagné à la loterie de l'univers? Représenter sur papier ces bonus que la vie vous offre ! Dessiner un coffre, une boîte cadeau ? Sentir le bonheur de recevoir tout cela ! Car on le sait bien.... C'est déjà en train de venir vers vous :-)

01

MON TEMPLE

Mon corps
Bouger pour activer la vie
Tout est déjà parfait

02

PRENDRE SOIN

Cultiver ce qui me fait du bien
Nourrir la joie
Un temps pour tout

03

JE ME NOMME

J'ose dire
J'ose prendre ma place
Mes couleurs au grand jour

04

MA MOSAIQUE

Vers l'infini et plus loin encore...
Tout ce que je suis
Ancrages

05

LE BONHEUR TOTAL

Moment présent si précieux
La liberté d'être
Je suis capable de tout

Être qui je suis

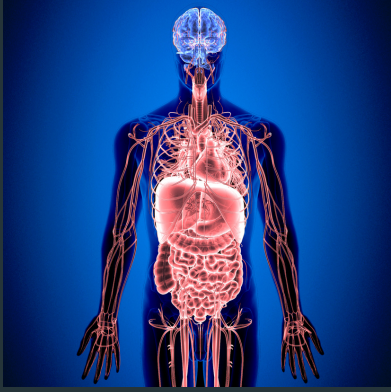


01

mon temple

Il n'y a pas d'humain sans corps! c'est notre temple,
notre véhicule terrestre !
Plusieurs (moi incluse) avons la fâcheuse manie de le
rejeter , ne pas l'aimer . Nous savons maintenant que
ces comportements se sont développés suite à certains
événements de notre passé. Aujourd'hui, pour arriver à
vivre la vie que nous voulons vivre, accueillir, aimer et
prendre soin de notre corps est primordial, voir vital !
Ce chemin vers notre "mieux-être" passe par le corps,
et croyez moi, c'est une portion de la route qui est
merveilleuse !

Mon temple



Mon corps

S'imaginer son corps tout entier. En présence laisser émerger les sentis corporels à partir des pieds jusqu'à la tête. À chaque membre, écrire, gribouiller ou coller ce senti. Prendre un temps pour chaque senti. Même exercice pour l'intérieur du corps (organes, muscles etc) Toujours sans jugement.



Tout est déjà parfait

Devant un miroir, prendre le temps de se regarder, s'observer. puis, prendre un "selfie" à ce moment. Sans se juger et en présence, écouter ce qui se dit en vous! Juste écouter comme si vous regardiez un film ou entendiez quelqu'un décrire un inconnu. Sur une page, dessiner ce que vous voyez sur la photo. Puis écouter encore... ACCUEILLIR.....

Avec le soutien d'un buddy et en sécurité et sans AUCUN jugement, respirer ... Commencer à observer et nommer à deux, les beautés qui émergent. Mettre de la couleur, des décorations qui font du bien :-)



Bouger pour activer la vie

Debout, prendre un moment pour sentir son corps tout entier. Avec des pastels, pinceaux ou crayons, sur une grande feuille, se laisser bouger intuitivement, sans jugement "sur la feuille". Avec de la musique, fy aller de grands gestes, sans vouloir un résultat autre que se laisser bouger au rythme qui est bon pour soi. Oser une grande feuille au plancher et avec les pieds, et un crayon entre deux orteils, faire le même exercice en se laissant sentir toute l'énergie de vie qui circule. Puis arrêter pour juste sentir ce qui se passe dans le corps par la suite..... Battements de coeur, poumons, pensées, etc.... Juste accueillir tout cela avec douceur.

** À noter que ces exercices sont à être pratiqués avec des yeux bienveillants, comme lorsqu'on regarde un enfant ou quelque chose de merveilleusement précieux. Se laisser "toucher" par qui nous sommes et par notre reflet est une étape importante à notre bien-être. Il en est de même pour ce qui est d'être émerveillé par qui nous sommes intérieurement !

Aimer notre temple donne de la confiance et enrichi l'estime. Cela contribue à un plus grand élan de vie et respect de soi dans son entier !



02

Prendre soin

Pour se sentir complètement bien il est nécessaire de prendre soin de soi. Corps, coeur et esprit !

Prendre soin peut passer par s'offrir un bon massage ou une journée au spa ! Mais, ça passe aussi par prendre du temps pour nourrir ce qui nous habite, cultiver la gratitude et faire des choix qui éveillent la joie en nous !

Prendre soin est une question d'équilibre !

Prendre soin



Cultiver ce qui me fait du bien

Représenter un jardin. Y faire "pousser" en collage ou dessin des fleurs, arbres etc tout ce qui vous fait du bien intérieurement et extérieurement.



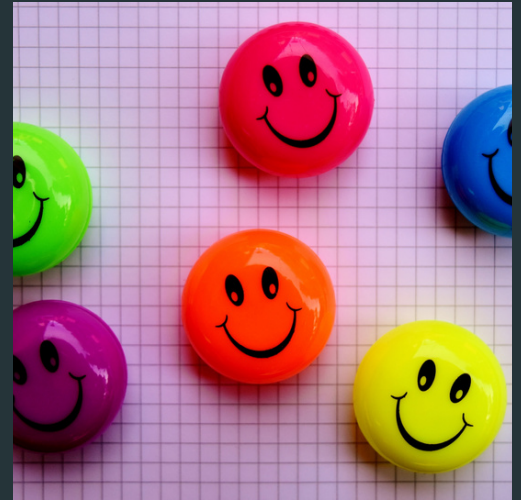
Un temps pour tout

Sur une page, faire 6 carrés égaux.

Inscrire : Important urgent - Important - qui nourrit la joie - soins du corps - moments intérieurs - Bonus.

Laisser émerger les éléments du quotidien qui s'y rattachent.

Prendre conscience et sentir l'équilibre nécessaire à l'harmonie de l'Être. Qu'est-ce qui peut être "changé de case ? Ou ajouté ou enlevé pour prendre soin du corps/coeur/esprit !



Nourrir la joie

Essayer de remplir une page complète de sourires, d'images joyeuses et de bonheur ! en collages ou en dessins, être en lien avec ces petites joies qui en font de grandes !



Je me nomme

Pour avancer il faut oser
Avoir le courage de nommer n'est pas
toujours simple si nous avons une peur
d'être rejeté ou abandonné !
Nommer peut devenir plus facile avec la
pratique et surtout en installant plus de
sécurité intérieure!

S'exprimer sur papier est un bon outil
sécuritaire et libérateur en même temps !.

03

Je me nomme



J'ose dire

Avec des lèvres couvertes de rouge à lèvres, faire une grande bouche ouverte sur une page ! Prendre un temps pour laisser émerger quelque chose ou des choses qui ont besoin d'être nommées. Les exprimer sortant de votre bouche !



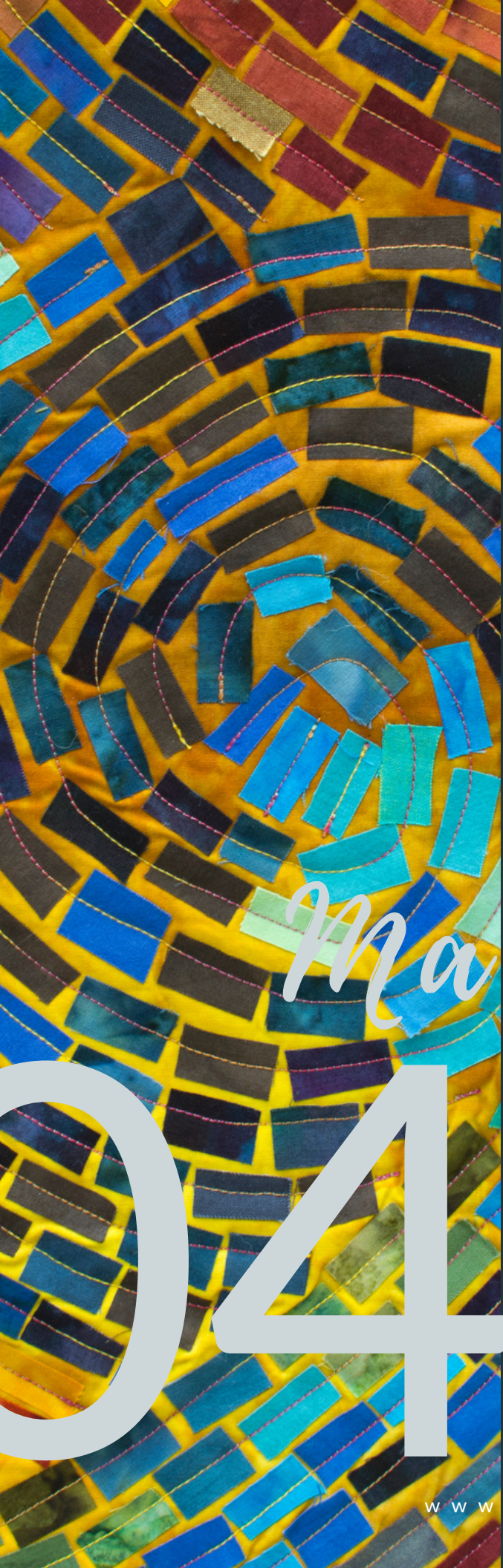
J'ose prendre ma place

Dessiner, coller, représenter votre être dans TOUTE la page...et pourquoi pas sur la page opposée... Sur d'autres pages, représenter des endroits, des moments où il y a besoin de prendre sa place. Se représenter dans ces endroits, à ces moments, en prenant le temps de respirer, intégrer le senti, le feeling d'y avoir le droit COMPLÈTEMENT (car c'est tout à fait vrai)



Mes couleurs au grand jour

Colorier, coller des images de vous, de ce qui vous représente, vos passions, qualités etc...puis oser déposer ces pages dans des endroits publics, dans un groupe, les offrir à des gens . *S'assurer que ces "actes de courage d'être" doivent préférablement être offerts à des gens sûres pour vous bien sûr !



Ma mosaïque

04

Nous sommes comme des gouttes d'eau selon moi ! Importantes à la vie, sans elles il n'y a ni océan ni lac...Ni humain...

Nous sommes une mosaïque d'éléments chimiques, biologiques, cosmiques...Une mosaïque d'émotions, de savoirs, de beauté, d'apprentissages, de millions d'années d'évolution et de quelques poussières d'étoiles ayant l'élan de rayonner !

Selon moi, sommes tous différents et tous pareils, nous sommes Amour et il ne nous reste qu'à briller qui nous sommes !

Ma mosaïque



Vers l'infini et plus loin encore...

En collage ou en dessin, créer un MOI SUPER HÉROS

Garnir de phrases, de qualités etc

Garnir de ce qui nourrit la contribution et la réalisation de soi, la confiance et l'estime de soi



Tout ce que je suis

Écrire "Tout ce que je suis"

Je suis

TOUT



Ancrages

À créer... Sur papier ou en 3D(bracelet, breloque, etc)

Respirer, créer à un rythme plus lent, le temps de bien intégrer que cet ancrage nous soutien à avancer vers qui nous sommes



Bonheur total

Qu'est-ce que le bonheur?
Je n'ai pas la réponse pour vous :-)
Mais ce que je sais sans aucun doute, c'est
que votre être tout entier le sait et a
immensément l'élan de le vivre intensément !

Bonheur total



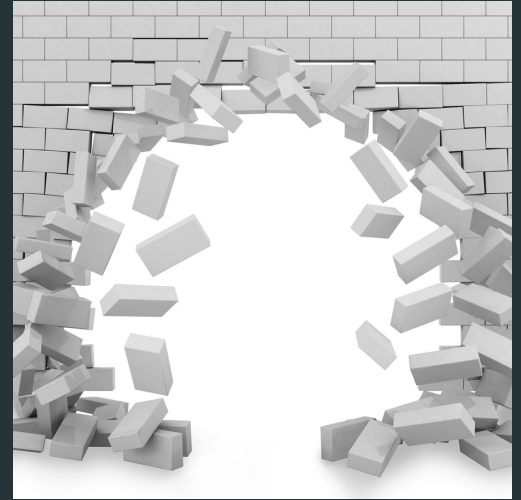
Moment présent si précieux

Respirer, prendre un temps...

Exprimer ce qui se passe à chaque instant...

Feeling, senti corporels, émotion, etc...

Main sur le coeur et l'autre main qui écrit...



La liberté d'être

Se sentir libre pour **être** heureux. **Être** libre, c'est **être** soi, en cohérence avec sa « nature essentielle »

Laisser émerger cette nature essentielle intérieure !

Est-ce que quelque chose m'empêche d'y accéder?

De l'exprimer?

Sur une page représenter ces "blocages" par un grand mur de pierres... Spontanément, écrire les blocages sur les pierres.

Amusez vous à déchirer, défoncer le mur. En présence, intégrez le senti que vous avez le droit, la sécurité, les forces et l'élan de dépasser ce mur pour aller au delà.



Je suis capable de tout

Laissez émerger une chose, une seule que vous aimeriez faire ou expérimenter.

En collage, écriture ou dessin, exprimez le.

Y mettre tous les détails (endroit, sentis physiques, qui est avec vous, etc)

Partagez avec un buddy et demandez lui d'exprimer ce que ça lui fait de vous entendre (en lui, sans jugement)

checklist



Je prends rendez-vous avec moi-même, je prends de plus en plus conscience de ce qui m'habite

J'accueille et je prends soin de mes réactions, mes émotions et mes besoins

Je m'entoure de gens avec qui je suis en sécurité

Je fais des choix qui font du sens pour moi et qui nourrissent mon être

Je lâche-prise sur les résultats, je n'ai pas d'attente envers les autres, je fais confiance

Je me crée des ancrages pour me soutenir vers qui je veux être



*La créativité et
l'art ont été
thérapeutiques
pour moi et j'ai
à coeur de
pouvoir partager
ces outils
précieux
Nath xx ”*

Dès mon plus jeune âge je me suis réfugiée dans les cahiers à colorier, les couleurs et les arts plastiques. J'étais une petite fille parfois gênée parfois volubile ! Mais toujours, mon vrai bien être fût l'art , la musique, la créativité. Débordante d'imagination, je créais des livres plein d'animaux et de personnages colorés.

En vieillissant, je me suis retrouvée dans la boucle de la vie, travail, famille, travail, travail :-). À vouloir performer, je me suis perdue et avec, perdu le sens de qui je suis...

C'est surtout la gestuelle qui m'a aidée! Laisant aller les couleurs, sans attentes, sans vouloir quoi que ce soit.

Je sais maintenant que ce monde créatif peut être un "endroit" , des moments de régulation, de sécurité qui permettent à mon être de juste être, de pouvoir bouger et de connecter plus avec moi !



Créati-Vie

Accompagnement en relation d'aide et cheminement vers votre mieux-être

Créativité - Soutien - Conscience - Connexion - Écoute - Bienveillance - Épanouissement - Santé globale

Rencontres individuelles en relation d'aide - Ressourcement créatif

www.creati-vie.com