
FICHE - OUTIL : LIBERATION EMOTIONNELLE PAR LE DESSIN INTUITIF

PREPARATION PREALABLE

Prenez une feuille blanche de préférence (sans ligne ou carreaux) et des couleurs (pastels ou crayons c'est le mieux) . Idéalement achetez un bloc de dessin ou grand cahier dessin format A4 et ayez une boîte avec vos crayons toujours à disposition au même endroit cela facilite la décision de s'y mettre !

PRENEZ VOTRE MATÉRIEL

Se connecter au sujet sur lequel vous souhaitez vous libérer, vous exprimer,

Évaluez l'intensité émotionnelle sur une échelle de 0 à 10 (optionnel)

Ressentir les émotions les sensations...associées au sujet

Laisser vous guider par les sensations et les émotions ;
des images de couleur viendront peut être à votre esprit, prenez la couleur qui vous

vient ou laissez vous attirer par la couleur qui vous appelle et laissez les crayons tracer sur la feuille sans analyser ni commenter , ce sont les émotions qui guident le choix des couleurs et des formes,

il s'agit d'une sorte de méditation avec les couleurs et les formes vous êtes à la fois celle qui trace et celle qui observe avec bienveillance celle qui trace,

les formes se tracent et se dessinent librement,
plus vous tracez plus vous sentez une libération un relâchement sur le papier, il s'agit de mettre en couleur l'émotion et de la coucher sur le papier.

Continuez à tracer des lignes et des formes en connexion avec vos émotions sans chercher à comprendre, sans chercher à contrôler sans chercher à donner une forme autre que celle qui est poussée par l'émotion.

Continuez ainsi jusqu'à un apaisement, un soulagement , une sensation de libération

terminer, contemplez votre dessin , respirer , se reposer , se détendre , peut-être mettre une musique douce...

Terminez avec l'écriture de deux ou 3 mots , une prise de conscience une inspiration, une compréhension , ce qui vous vient de quelques mots, lâcher librement, à une ou plusieurs phrases bien construites , c'est à vous de sentir .

Évaluez l'intensité émotionnelle sur le sujet

L'exercice est terminé véritablement quand vous êtes apaisé, que 'l'intensité émotionnelle est descendue en dessous de 2 et idéalement à 0. Si elle n'est pas encore à Zéro il pourrait être appropriée alors de faire de l'écriture libre .

A NOTER

Cet exercice peut prendre de 5 à 15minutes voire plus selon votre entraînement, vos disponibilités, votre besoin. Il fait énormément de bien le soir avant la méditation par exemple ou simplement de temps en temps.