

*Art-Thérapie*

PRENDRE 5 VRAIES MINUTES  
DE DÉCOMPRESSION



*Au travail...*

Art-Thérapie  
Coaching  
et formations  
Marie-Laure KÖNIG

# Une pause s'impose...

Lorsque l'on tape sur les moteurs de recherche « une pause s'impose », on nous propose toute une liste de restaurants. La sécurité routière nous impose une pause toutes les deux heures afin de rester vigilants, car dans le cas contraire, somnolence et risque d'endormissement sont à notre porte.

Au travail, le législateur a convenu que nous devons faire une pause au bout de 6 heures... C'est une aberration lorsque l'on sait qu'il est indispensable de limiter la fatigue, le surmenage, les pauses évitent les décisions inadéquates, les accidents de travail, le manque de rapidité, d'efficacité.

Car oui, pour 84%\* des salariés, la pause favorise l'efficacité, le bien-être au travail, la créativité et le renforcement des liens sociaux.

S'aérer le cerveau toutes les 90 minutes devrait être une norme, une obligation. Même si l'on ne prend que 5 minutes.

La pause à la machine à café ou la pause cigarette est un rituel indispensable pour 80% des salariés pourtant 63%\* d'entre eux ne dépassent pas 10 minutes de breaks par jour.

\*Selon une enquête BFM Business



*L'art est bon...*

Vous ne fumez pas, ne prenez pas de café, la pause s'impose tout de même. Alors, comment la prendre et pourquoi la prendre ?

C'est ce que j'ai eu à cœur d'expliquer lors de ma semaine « Prendre 5 minutes de vraie décompression ».

Vous trouverez dans ces pages le récapitulatif des exercices proposés lors de ces microséances d'art-thérapie avec leurs explications.

# Pourquoi prendre une pause ?

Si 96 % d'entre nous savent qu'il faut faire des pauses dans la journée pour reprendre des forces, 25 % n'en font pas. Au détriment de leur santé. (sources : Santé Magasine).

Pour de multiples raisons, la première étant que votre cerveau doit être régulièrement mis en veille pour lui permettre de se ressourcer. Les capacités de concentration du cerveau baissent au bout d'une heure et demie.

Les entreprises se rendent un peu plus compte que le bonheur des salariés est un facteur majeur de productivité. Nombreuses sont-elles à s'engager dans une démarche visant à améliorer le bien-être de leurs collaborateurs et la pause en est une. L'enjeu est simple : toute mesure qui permet de faire diminuer le stress des salariés est une mesure qui accroît leurs performances.

Mais pour cette fois, je vous demande de faire ces pauses pour vous, pour votre bien-être, pour libérer les tensions, limiter le stress et ne pas aller droit vers le burn-out.

Ce qui est expliqué ici est aussi préconisé dans votre vie personnelle. Il faut régulièrement laisser votre cerveau vagabonder.

Vous devez vraiment vous accorder quelques minutes, plusieurs fois par jour pour apaiser votre esprit et ne rien faire ! Ne rien faire c'est bon, ça repose le cerveau et pendant ce temps il est créatif. Je vais donc vous parler du repos créatif. Un manque de repos créatif est la fatigue de l'esprit qui n'arrive plus à créer, innover, car il y a trop de remue-méninges.

Saviez-vous qu'être créatif rend résilient ? Lorsque vous êtes créatif, vous êtes toujours dans la recherche de solutions et vous avancez, car vous ne tournez plus autour du problème.

S'exercer à être créatif vous apportera énormément dans votre quotidien, car lorsque vous aurez des difficultés vous irez rapidement vers des solutions simples et efficaces. Vous ne chercherez plus midi à 14h, vous ne serez plus dans la négation, vous ne vous compliquerez plus la vie.



“

Durant la semaine « prendre une pause », nous avons travaillé sur plusieurs exercices extraits de mon programme « **Prendre**



**son bien en urgence** » qui vise à découvrir ou approfondir ses connaissances en matière de développement personnel.

C'est un voyage créatif pour remettre de l'ordre dans ses pensées et reprendre sa vie plus sereinement.

Les exercices que je présente ici ont été judicieusement choisis pour répondre à la problématique de la pause sur son lieu de travail. Une coupure qui nous le savons tous, est nécessaire.

## Conseils avant chaque exercice

### Préparez-vous

Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé, isolez-vous, coupez votre téléphone, essayé d'être le plus loin possible du bruit. Si vous le pouvez, mettez une musique que vous aimez bien. Installez-vous sur une table ou un bureau bien rangé. Disposez sur la table tout ce dont vous aurez besoin pour l'exercice, des crayons bien taillés, une feuille de papier ou un carnet que vous destinez à cet effet puis prenez de grandes respirations.

Ne mettez pas la barre trop haute pour chaque exercice, ne vous attendez à rien et prenez plaisir à découvrir le résultat, car ce qui compte est le processus.

### Avertissement

Tous les exercices présentés ici ne remplaceront jamais un accompagnement personnalisé. L'utilisateur assume seul l'entière responsabilité de l'utilisation des informations et contenus du présent document.





# La respiration en carré

**Inspirer**

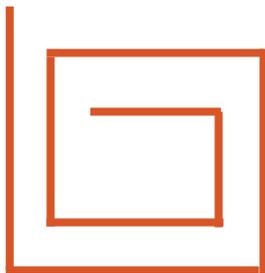


**Bloquer la respiration**



**Expirer**

**Bloquer**



1. Prenez une feuille de papier A4 et tracez au centre de votre page une courte ligne en inspirant.
2. Puis continuez sur un carré, descendez en bloquant votre respiration.
3. Tracez allez vers la gauche et tracez une ligne en expirant.
4. Puis remontez en bloquant une nouvelle fois votre respiration.
5. Continuez ainsi en remplissant toute la feuille. Laissez suffisamment d'espace entre chaque ligne afin de pouvoir y écrire.



Inspire — bloque — expire — bloque — inspire...

Prenez tout votre temps.

Maintenant que vous êtes bien détendu, vous allez procéder à un exercice d'écriture automatique.



## Second exercice – 5 à 10 minutes

Munissez-vous d'une feuille de papier A4, d'un crayon de papier et d'un stylo-feutre. Lorsque vous dessinerez, il vous faudra vous concentrer sur vos gestes et le son et la sensation de la pointe de votre crayon. Fermez les yeux et laissez aller votre crayon sur la feuille sans but précis, ainsi vous pouvez exclusivement vous concentrer sur vos mains et leurs mouvements. Et ainsi vous ne cherchez plus un résultat, mais un moment de décompression.

Ensuite, regardez votre dessin et essayez de trouver des formes représentatives de quelque chose. Lorsque vous aurez trouvé, repassez sur le contour des formes avec le stylo-feutre. Puis remplissez l'intérieur des formes par des petits signes géométriques répétitifs. Vous pouvez également utiliser de la couleur.



*Cet exercice vous permettra d'entrer dans le flow.*

Le flow est un concept, élaboré par le psychologue Mihály Csikszentmihályi (prononcer Mirali Chitzenmirali) à partir de 1975 qui se traduit par "la zone" ou "le flux". Tel le flux d'une rivière, c'est un état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement.

Fondamentalement, le flow se caractérise par l'absorption totale d'une personne par son occupation.

Afin de se retrouver dans un état de flow, la personne doit maîtriser son sujet, l'aimer, être motivée par ce qu'elle fait.

C'est une immersion totale, qui représente peut-être l'expérience suprême, employant les émotions au service de la performance et de l'apprentissage.

Dans le flow, les émotions ne sont pas seulement contenues et canalisées, mais en pleine coordination avec la tâche s'accomplissant. Le trait distinctif du flow est un sentiment de joie spontané, voire d'extase pendant une activité (souvent lorsque vous réussissez ce que vous accomplissez).

Les activités artistiques sont de fabuleux moyens pour entrer dans le flow.

# Le Zentangle ©

Le Zentangle ©, ça se prononce « zen-tèn-gueule », ça vient des États-Unis.

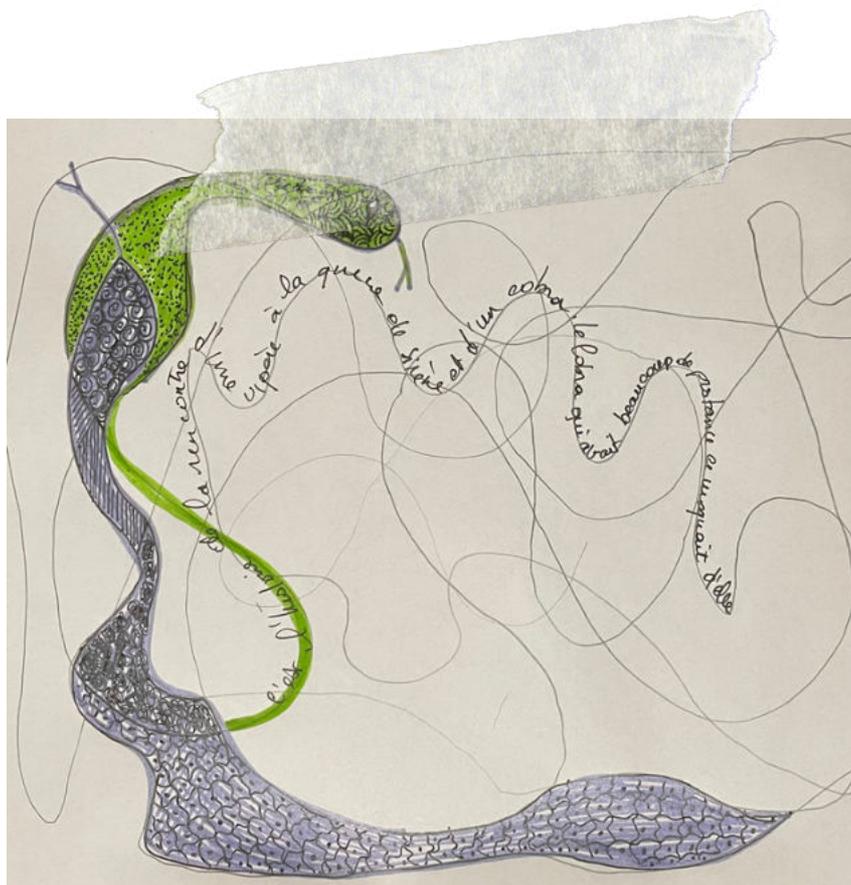
On le sait, les activités manuelles sont un outil formidable pour lâcher prise et se détendre. Le loisir créatif est la nouvelle activité Zen, aussi efficace que le yoga paraît-il. Et parmi ces loisirs nous trouvons le Zentangle.

Dans cette méthode, il vous faudra tracer au crayon de papier un carré de 9 x 9 cm, puis y dessiner un trait selon votre inspiration (comme un fil qui tomberait sur votre feuille). Ce trait servira de base de construction à votre Zentangle, il sera votre source d'inspiration. Ensuite, le but est de recouvrir toute la surface de cet espace de 9 x 9 cm en utilisant des formes simples comme des ronds, carrés, triangles, rubans.

Pour en savoir plus et trouver des planches de motifs, je vous invite à vous rendre sur mon site Internet en suivant ce lien cliquable : <https://www.art-therapeute-oise.com/informations/rvm/le-dessin-zen-zentangle.html>



## Pour aller plus loin dans l'exercice



Cet exercice si vous le réalisez en plus de 10 minutes peut vous inviter à réfléchir sur certaines choses, certaines pensées peuvent apparaître.

N'hésitez pas à réaliser un exercice d'écriture automatique en suivant les lignes que vous avez tracées. Là encore, ce peut être le début d'une réelle introspection.

Dans mon programme « Prendre son bien en urgence », nous poussons la réflexion, mais ici, ne pouvant vous suivre correctement, nous en resterons là.

# Troisième exercice – 5 minutes

Cet exercice nous permet de travailler sur nos émotions.

**Le saviez-vous ?  
Nous avons des neurones dans  
le cœur et dans le ventre.**

*L'intelligence émotionnelle  
: le langage du cerveau*

Notre cerveau nous parle mais nous ne comprenons pas ce qu'il nous dit.

Il existe 4 émotions principales : la colère, la tristesse, la peur et la joie.

Quand ces émotions se manifestent cela signifie que notre cerveau nous pousse à faire quelque chose, à être actif. Une émotion c'est en finalité notre cerveau qui nous dit « bouge ! ».

Une émotion est quelque chose de furtif qui se ressent d'abord dans son corps. Lorsque je suis triste, je pleure, lorsque je suis en colère j'ai chaud et je deviens rouge, lorsque j'ai peur j'ai des tremblements...

Une émotion est brève, mais si on ne la gère pas, elle se transforme en sentiment. Et un sentiment, lui, dure dans le temps.

Par exemple : une tristesse et une peur mal gérées deviennent une anxiété. La jalousie est un mélange de peur, de tristesse et de colère.



## PRENDRE SON BIEN EN URGENCE

Un programme pour remettre de l'ordre dans ses pensées et poursuivre sa vie sereinement. Gestion du stress, de la charge mentale, estime et confiance en soi, dépression...

Du 14 septembre 2023 au  
15 janvier 2024

OUVERT À TOUS –  
VISIOCONFÉRENCE – FORUM –  
SUPPORTS PDF  
[Plus d'infos](#)

## LE PROGRAMME

C'est un sujet que je traite longuement dans mon programme « Prendre son bien en urgence ».

[En savoir plus sur le programme](#)



# Mes émotions

1.

Prenez deux feuilles de papier A4, un stylo et des stabilos. Sur la première feuille, vous allez dessiner une silhouette en fermant les yeux.

2.

Puis vous allez vous saisir de la seconde feuille. Vous allez penser très fort à quelqu'un ou quelque chose qui vous met profondément en colère. Vous allez maintenant proférer une insulte tout en froissant un bout de votre feuille. Puis une autre insulte en froissant l'autre côté de la feuille. Procédez ainsi jusqu'à avoir réduit votre feuille en une boule de papier très compacte.

3.

Posez votre feuille et reprenez votre silhouette. À l'aide du stabilo, mettez de la couleur sur les zones de votre corps où vous ressentez quelque chose. Si vous avez des tensions dans le cou, mal au dos, les mains crispées... retenez que ces manifestations de votre corps peuvent venir d'une colère qu'il vous faut gérer.



“

*Revenons maintenant à votre  
boule de papier froissée.*

Dépliez-la et observez : même si vous la repassiez, elle portera toujours en elle des stigmates de votre colère.

Prenez cette feuille et exprimez ce que vous pourriez dire à la personne qui vous a mis en colère par des phrases ou si vous le pouvez du collage, du dessin et de la couleur. Ne l'accablez pas comme vous l'avez déjà fait, mais exprimez vos ressentis.

Efforcez-vous de dire à la personne qui n'a pas respecté vos valeurs vos ressentis, expliquez-lui vos valeurs, pourquoi cela vous a mis en colère. Ne le faites pas sous le coup de la colère, mais attendez un moment plus propice à la discussion et vous verrez que la communication passera beaucoup mieux.

Mais il faut toujours dire les choses. Je l'explique beaucoup plus longuement dans mon programme « **Prendre son bien en urgence** » grâce à des techniques simples comme l'écoute active.





Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement.

Carl Gustav Jung

## La colère

La colère ne dit pas en criant « Celui-là je vais lui faire manger son livret de naissance ! », mais « Il n'a pas respecté mes valeurs, j'ai besoin que l'on respecte mes valeurs ».

Lorsque l'on est en colère, on produit de l'adrénaline et du cortisol. Le cortisol prend les commandes, il permet d'attaquer et de réagir au danger. Il mobilise toute l'énergie, transforme immédiatement le gras en sucre pour l'expédier dans certains endroits précis. Par exemple, les muscles, pour être plus fort et se défendre ou coller une gifle décoiffante.

Pour plus d'efficacité, certains organes cessent de fonctionner, par exemple ceux de la digestion. Le corps doit ensuite renouveler ses réserves d'énergie pour palier aux fringales, troubles de la mémoire, fatigues, difficultés de l'apprentissage chez l'enfant...

Le stress est le petit frère de la colère, les battements du cœur s'accroissent, les joues deviennent rouges, on a des papillons dans l'estomac.

L'organisme est constamment sollicité, le mécanisme de protection risque de s'épuiser et le cortisol peut venir à manquer. Résultat : anxiété jusqu'à l'épuisement.

Pour stopper le processus, il convient de respirer par le nez, vous pouvez également faire des exercices de méditation ou du yoga ou comme nous l'avons vu, de la cohérence cardiaque.

Un trop-plein de cortisol génère obésité, hypertension, insomnies ou maladies cardiaques.

Pour une minute de colère, il faut une heure au système immunitaire pour évacuer le trop-plein de cortisol. Et le cortisol, quand il y en a trop : ça ronge les neurones.

L'adrénaline quant à elle rejoint les récepteurs des artères, cœur, foie, tissu adipeux et pancréas. Par la suite, adrénaline augmentera la respiration et les battements de cœur. En se connectant aux récepteurs du foie, le pancréas, tissu adipeux et les muscles, il empêche la formation de l'insuline. Il favorise la synthèse des graisses et le sucre, par laquelle le corps utilise pour allumer les circonstances de lutte ou de fuite. Le cerveau peut également être affecté de façon malsaine. Des niveaux élevés de stress en cours conduiront la mémoire centrale du cerveau à se rétrécir. Hormones de stress favorisent la formation de la signalisation des molécules responsables de l'enflure de l'hippocampe.

Stress peut affecter le stockage de la mémoire en stimulant la partie principale du cerveau qui a de l'influence en stockant des sentiments négatifs. Et on peut arriver à des stress récurrents, panique, anxiété... L'état de stress arrête aussi le développement de nouveaux neurones.

Il ne faut pas refouler sa colère, mais la traiter de façon différente. Rappelez-vous, votre cerveau vous dit quelque chose : oubliez la cause et gérez la solution.

# La tristesse

La tristesse ne dit pas de se lamenter tout le temps en poussant des jérémiades. La tristesse, c'est votre cerveau qui a compris avant vous que c'était fini. Votre cerveau vous dit « commencer autre chose ». Là encore, il vous dit de réagir. Gardez en tête que la fin de quelque chose est le début d'autre chose.

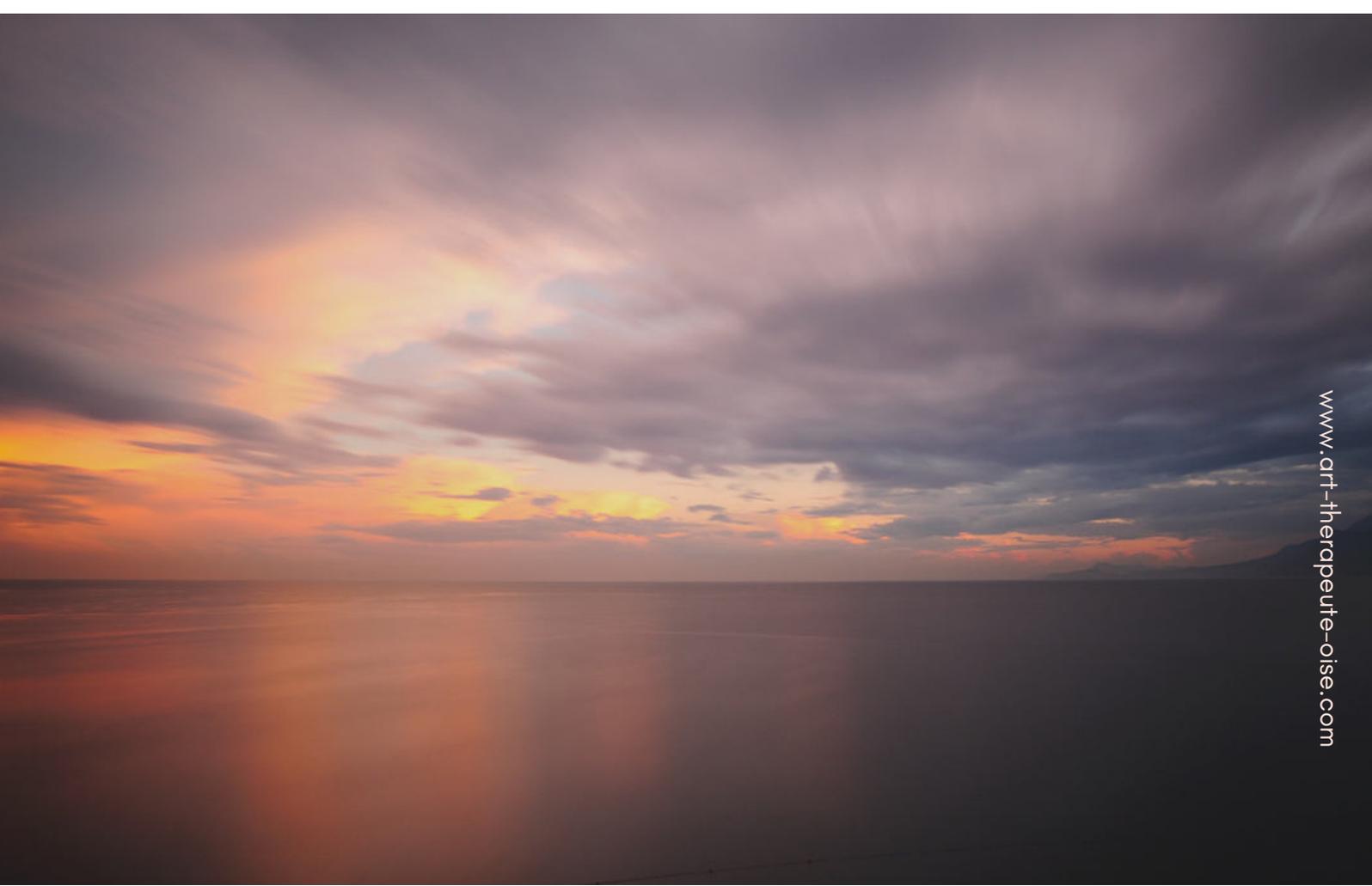


# La peur

La peur ne dit pas en criant « ahhhhhhhhh ! ». C'est votre cerveau qui vous dit « Voilà ce qui pourrait arriver si vous ne réagissez pas ».

Il n'y a que 8% de nos peurs qui soient foncées sur une menace concrète, tout le reste est dans la tête.

Donc, à chaque fois que vous vous tracassez, obligez-vous à prendre du recul et à vous demander si cela sert à quelque chose. Si oui, alors passez à l'action (le chien va vous mordre, courez !). Sinon, considérez votre inquiétude comme inutile (la route est longue, il risque d'avoir un accident) et passez à des préoccupations plus fructueuses. C'est la définition de « éviter de se tracasser pour rien ».



# La joie

La colère, la tristesse et la peur sont trois signaux qui disent tous la même chose : « faire une action pour revenir à son émotion de base : la joie »

C'est la seule émotion que le cerveau essaie de produire en permanence.  
Le sourire est à l'origine de la joie et non l'inverse.

Lorsque l'on sourit, même si on se force, on produit de la sérotonine et de la dopamine qui provoquent un sentiment de bonheur.

La sérotonine est notamment impliquée dans la gestion des humeurs et est associée à l'état de bonheur lorsqu'elle est à un taux équilibré, réduisant la prise de risque et en poussant ainsi l'individu à maintenir une situation qui lui est favorable. La biosynthèse de la sérotonine est réalisée dans les neurones (souvenez-vous que l'on tue lors des colères...)

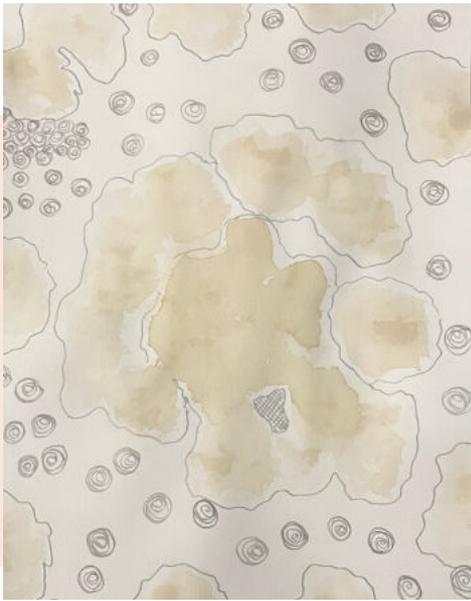
La dopamine, quant à elle, est un neurotransmetteur (composés chimiques libérés par les neurones... tient, encore des neurones...) , une molécule biochimique qui permet la communication au sein du système nerveux, et l'une de celles qui influent directement sur le comportement. La dopamine renforce les actions habituellement bénéfiques telles que manger un aliment sain en provoquant la sensation de plaisir ce qui active ainsi le système de récompense/renforcement.

“

L'émotion c'est un signal qui ne dure que quelques secondes et le sentiment c'est le temps que vous accordez à ce signal. Donc, le bonheur, c'est le temps que vous accordez à votre joie.



## Quatrième exercice — 5 minutes



### *Pause café !*

Vous ne buvez pas de café ? Vous ne fumez pas ? Pourquoi n'auriez-vous pas le droit, vous aussi à votre pause-café ?

Prenez une feuille de papier A4, des stylos, crayons... et du papier absorbant (mouchoir ou papier toilette feront l'affaire).

Installez-vous confortablement, faites de la place sur votre bureau, veillez à ne pas être dérangé et prenez trois grandes respirations avant de commencer.

Nous allons tenter d'être ancrés dans le moment présent. Et pour cela, il faut que vous fassiez jouer tous vos sens.

Idéalement, mettez une musique reposante que vous aimez.

Le goût, si vous aimez le café, fermez les yeux et approchez votre tasse de votre visage, respirez doucement l'odeur du café puis prenez-en une gorgée, toujours les yeux fermés et savourez. Prenez votre temps. Posez votre tasse et caressez la feuille de papier, ressentez les sensations du touché.

Il est temps maintenant de remplir cet espace. Prenez dans votre cuillère un peu de café et déposez un peu de liquide de façon aléatoire sur votre page. Vous pouvez éponger avec votre papier absorbant. Vous avez également la possibilité de vous servir de votre papier à la façon d'un tampon encreur. Tamponné ça et là votre feuille.

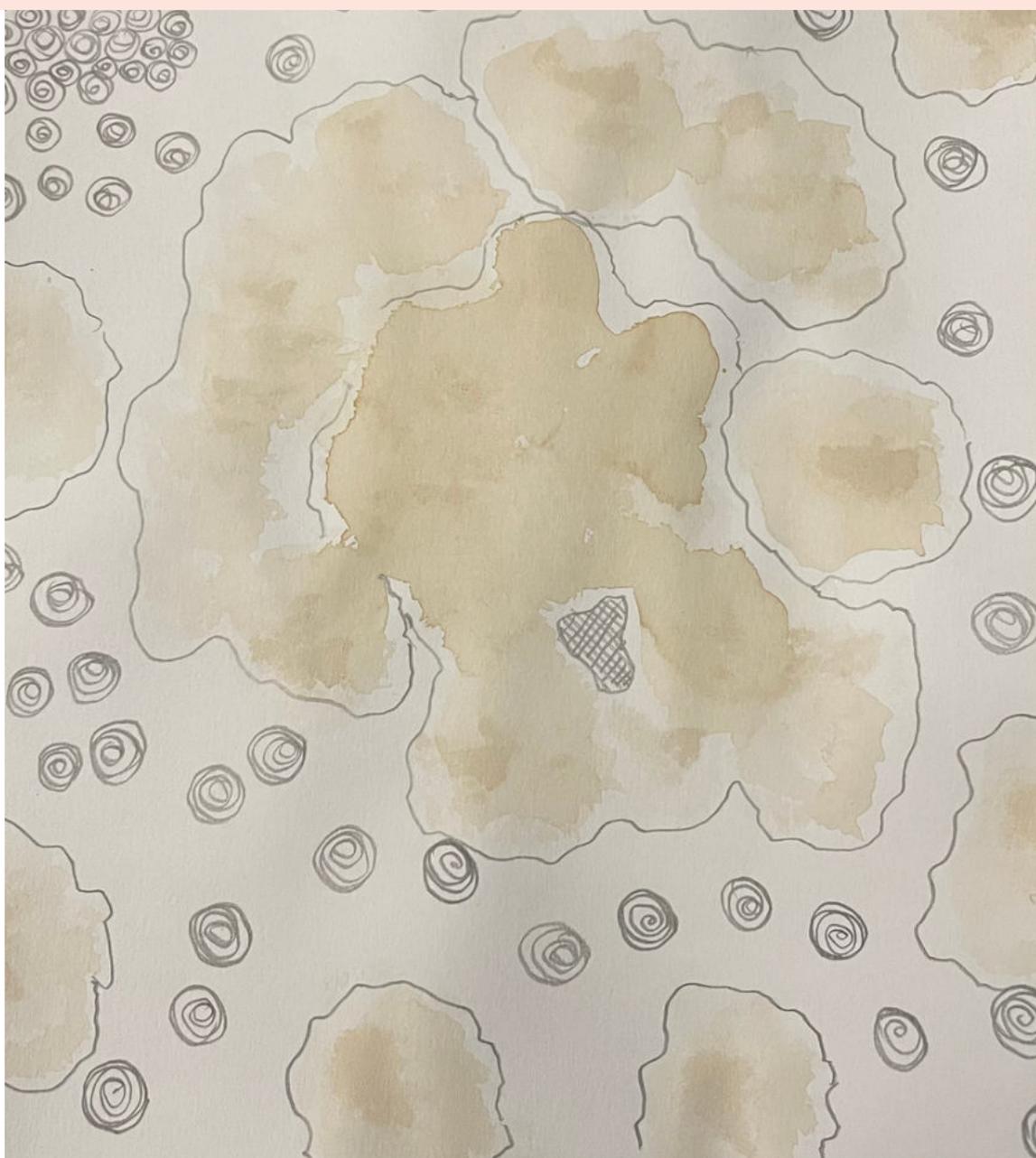
Observez bien le résultat. Vous pouvez ensuite compléter avec des dessins ou du coloriage, laissez venir votre créativité, ne cherchez pas à faire quelque chose de précis, mais appréciez ce moment de détente.

C'est un exercice qui prend peu de temps, que vous pouvez réaliser en 5 minutes et qui est très reposant.

*Pour aller plus loin !*

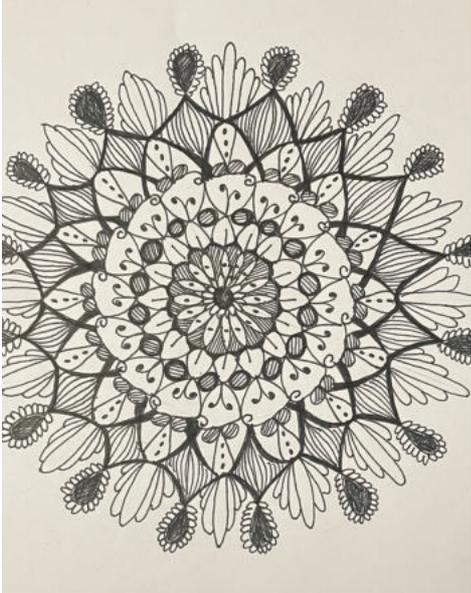


Dans mon programme « **Prendre son bien en urgence** », nous allons plus loin dans la démarche. Par exemple, lorsque j'ai réalisé la production durant la séance (que vous voyez en photographie), j'ai voulu encadrer les tâches. Pourquoi ? Ainsi elles ressemblaient à des cellules. Puis j'ai dessiné tout autour des roses. Mon inconscient a souhaité me dire que malgré la guérison de mes deux cancers, mon esprit n'en avait pas encore fini avec ça.



Cinquième exercice — prévoir au moins 15 minutes (ou moins si vous faites un plus petit mandala avec un feutre plus épais).

C'est l'exercice le plus long parmi ceux que je vous ai proposés.



## *Le mandala*

Carl Gustav Jung utilisait les mandalas pour établir le diagnostic psychologique d'une personne. Carl Jung appelle le mandala « l'expression psychologique de la totalité du moi ».

Dans le mandala s'opère le processus interne par lequel les individus s'épanouissent pour atteindre leur plein potentiel.

En fait, il faisait de l'art-thérapie !

Les mandalas de ses patients étaient différents de ceux que je vais vous montrer ici.

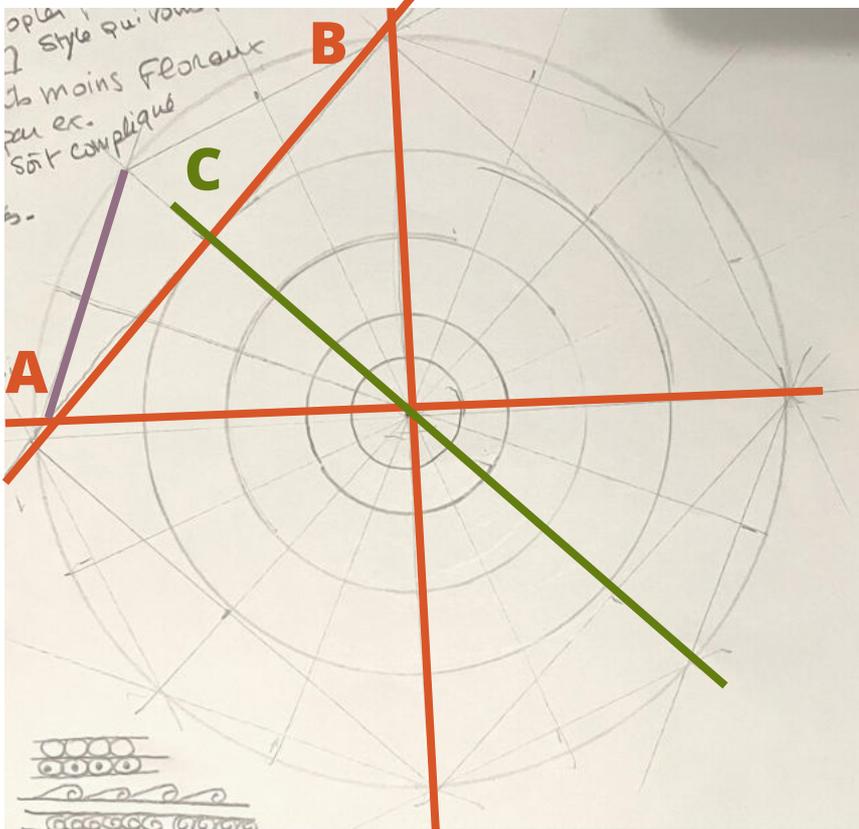


J'imagine que vous êtes au bureau, l'idéal serait d'avoir un compas, mais vous n'en possédez pas. Voici comment vous devrez procéder.

Comme d'habitude, nous utiliserons du matériel de bureau classique.

Il vous faudra vous munir d'une feuille de papier A4 (feuilles d'imprimante), de deux crayons de papier, d'un stylo ou mieux un stylo-feutre.

Prenez deux crayons de papier bien taillés. Vous vous servirez du premier comme s'il était la pointe du compas, vous bloquerez le second sur le premier avec vos doigts qui vous permettra de tracer les cercles. N'appuyez pas trop, car nous gommerons les cercles dès que nous aurons achevé le mandala. Positionnez le tout correctement sur votre page. L'ensemble ne doit pas bouger. Puis vous tournerez la page avec l'autre main. Vous tracerez ainsi plusieurs cercles de tailles différentes.



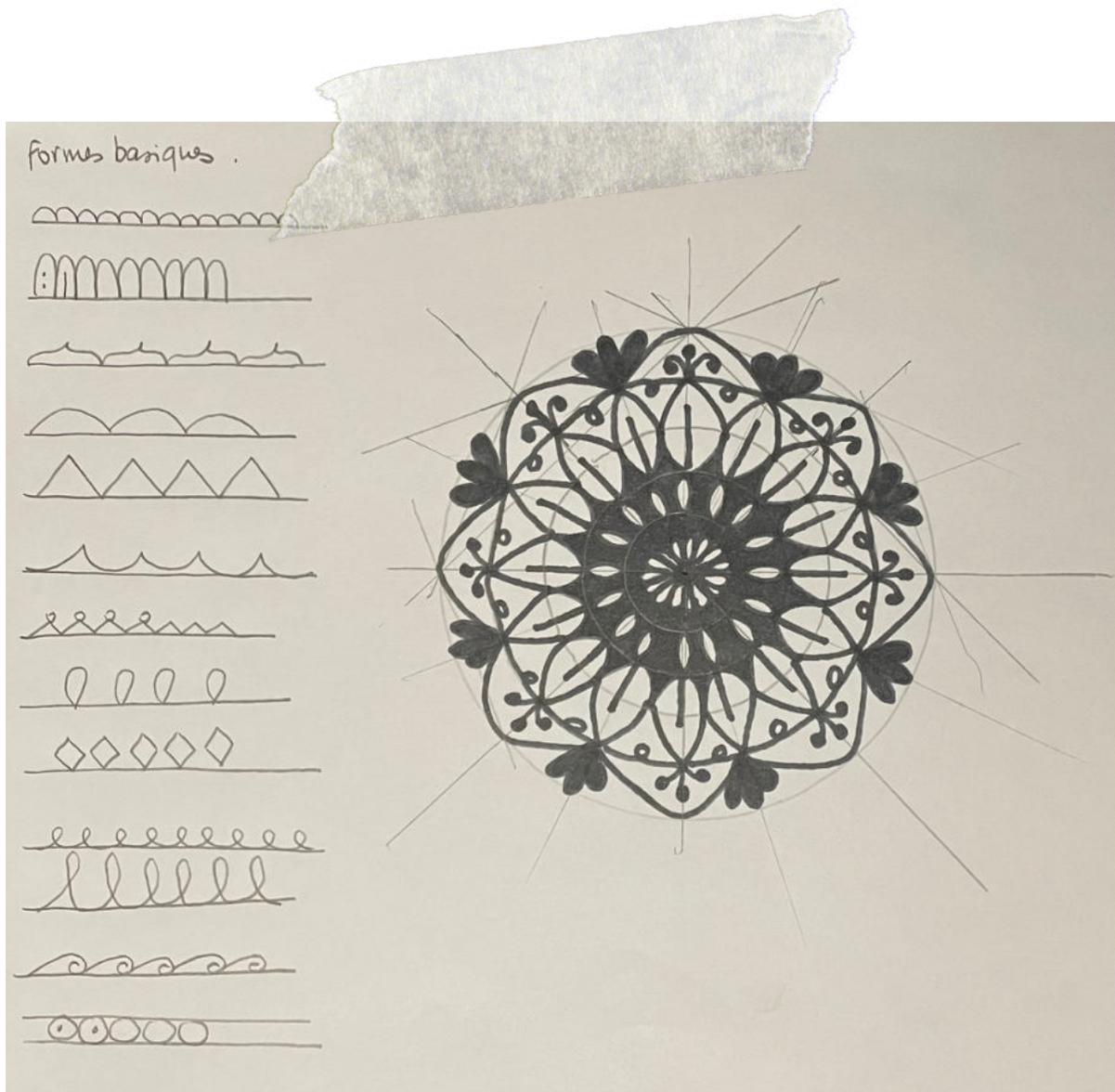
Ensuite vous tracerez une ligne de part et d'autre des cercles en passant par le milieu, puis une autre en respectant un angle à 45°.

Ensuite, tracez **un segment** du point **A** vers le point **B** (voir le schéma), faites ainsi sur toute la moitié du cercle.

Puis cherchez **le milieu** de chaque segment et placez le point **C**. Tracez une ligne traversant le cercle à partir du point **C** et en passant par le centre du cercle.

Répéter l'opération de façon à avoir plusieurs quartiers de cercles. **Vous pouvez répéter l'opération afin d'avoir encore plus de quartiers.**

Nous obtenons ainsi une base pour réaliser notre mandala.



Maintenant, je vous propose quelques formes simples que nous utiliserons, n'hésitez pas à œuvrer selon vos propres inspirations.

Commencez par des formes simples et plutôt grandes que vous pourrez agrémenter ensuite avec de petits motifs. Les grandes formes sont inspirantes, elles donnent des idées. Plus vous en poserez et plus vous aurez une vision d'ensemble qui vous permettra de mieux apercevoir un résultat.

Pas de panique si ce n'est pas parfait, au contraire. C'est en général lorsqu'on lâche totalement prise que l'on est le plus fier du résultat et c'est là que l'on se fait le plus plaisir. Les imperfections se fondent dans la masse, c'est l'ensemble qui est joli.

Je ne peux m'empêcher de faire une comparaison avec nous. Nous avons tendance à vouloir améliorer nos faiblesses, mais en faisant cela nous faisons en sorte de les mettre en avant. Nous avons plus à gagner à utiliser nos forces, et cela avec l'intime conviction de nous respecter.

C'est moins stressant d'abord, et puis c'est moins une perte de temps. Plus vous utilisez vos forces moins on verra vos faiblesses et surtout, plus ça valorisera votre estime de vous. On remarquera ainsi l'ensemble et l'ensemble est beau, comme dans un mandala.

Donc, si votre tracé n'est pas régulier ce n'est pas grave, cela se fondra dans la masse.

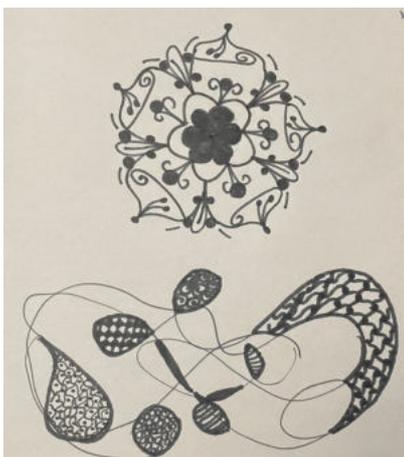
Dans mon programme **« Prendre son bien en urgence »**, les forces, les talents et les valeurs sont les premières choses que nous étudions, car pour vivre une vie épanouissante et pleine de sens. Bien se connaître est essentiel.



Les mandalas de Jung étaient faits d'images et pas seulement de formes géométriques. Jung a réalisé qu'il y avait de nombreuses similitudes dans les images qu'ils ont créées. « Compte tenu du fait que, dans tous les cas qui viennent d'être exposés, il s'agit de créations nouvelles à l'écart de toute influence ».

C'est un réel moment d'évasion, cela permet d'exprimer sa créativité et c'est extrêmement relaxant.

Mais dans les deux cas, c'est un bel outil pour se recentrer sur soi-même.



Si vous n'avez que très peu de temps, vous pouvez toutefois réaliser un petit mandala rapide à main levée sur seulement quelques cercles et en utilisant un feutre plus épais ou un Zentangle (c) rapide



## Ôter le voile

Exercice inspiré par Anne-Marie JOBIN,  
créatrice du journal créatif.

Ôter le voile est un exercice  
d'introspection qui vous aide à  
comprendre certaines émotions et à sortir  
de certaines ruminations.

## Sixième exercice — 5 à 10 minutes



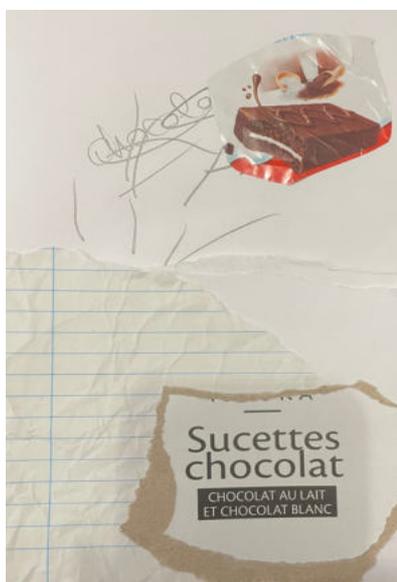
Qu'est-ce qui est là et que j'ai besoin d'exprimer ?

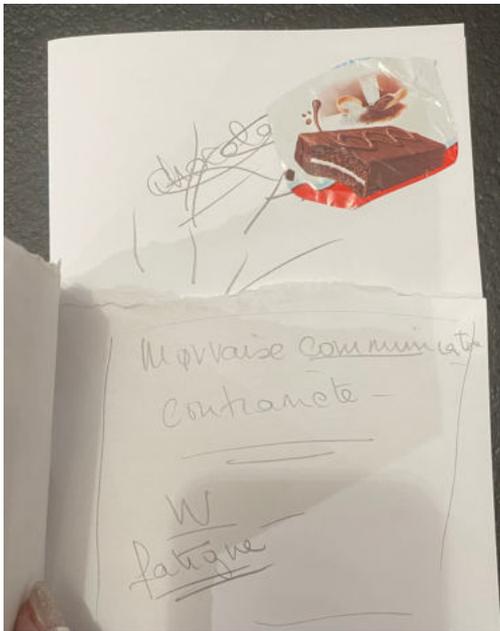
Il vous faudra deux feuilles de papier A4 que vous pliez en deux. Puis attachez-les dos à dos à l'aide de ruban adhésif afin de réaliser un feuillet à 4 pages.

Sur la couverture vous allez exprimer ce qui se passe actuellement. Lors de la séance, j'avais fouillé dans ma corbeille, qui est une vraie source d'inspiration et surtout un bel historique des semaines passées.

J'y ai trouvé beaucoup de papier de chocolat ainsi que la feuille froissée de l'exercice sur la colère. C'est ce que j'ai décidé d'illustrer : en ce moment, je mange beaucoup trop de chocolat !

Vous pouvez utiliser le collage, écrire ou dessiner quelque chose qui représente ce que vous vous racontez, un stress de performance, une chez qui râle, un désaccord...





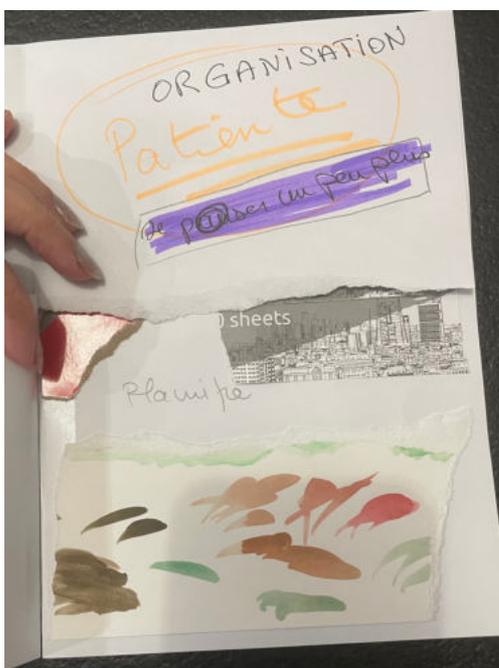
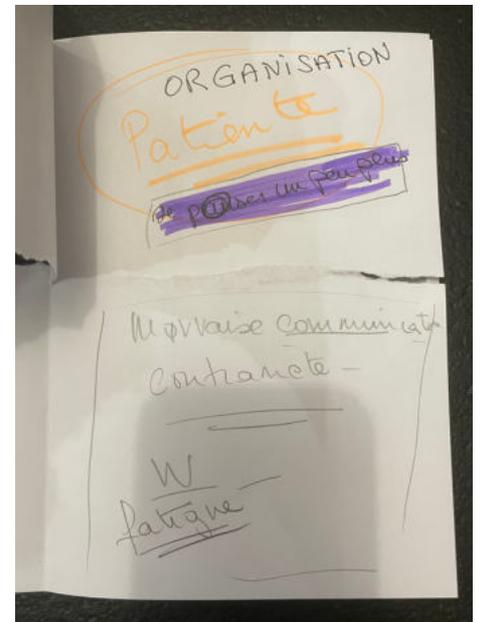
Dès que vous avez exprimé le mal-être qui vous pèse actuellement, déchirez votre page sur la moitié. Tournez cette moitié de page de façon à ce que vous ayez devant vous la moitié de ce que vous venez de réaliser et la moitié de la page blanche du dessous.

Sur l'espace blanc, représentez ce qui se cache un peu plus profond. Oui, il y a un stress, mais en dessous il y a quoi ? Si je reprends mon exemple de chocolat : je mange du chocolat pour compenser quelque chose ou pour répondre à un élément déclencheur. Qu'est-ce qui déclenche cette envie de chocolat ? J'exprime ici par l'écriture, le dessin ou le collage le résultat de mes interrogations.

Ce qu'il y a sous ce stress peut être de la fatigue, la préparation des fêtes, vous n'avez pas réalisé tous les cadeaux, il faut faire le bilan de fin d'année, des retards de train, une dispute avec le conjoint...

Dès que vous comprenez mieux la situation, vous pouvez vous exprimer sur l'ensemble de la page.

Mais l'exercice ne s'arrête pas là. Vous allez de nouveau déchirer la moitié de la page pour ne faire apparaître que la moitié blanche de la page du dessous.



Maintenant, réfléchissez à ce que vous êtes au fond de vous (d'où l'importance de bien se connaître, de connaître ses valeurs).

Répondez à ces questions : est-ce que ce qui vous stresse vaut la peine ? N'y a-t-il pas un moyen de retrouver la sérénité ? Comment procéder ? Vous occupez-vous suffisamment de vous ?



*S'occuper de soi est essentiel.*

Dans un avion, lorsque l'on vous explique les consignes de sécurité, on vous dit que l'adulte doit d'abord prendre l'oxygène afin de s'occuper de l'enfant. Dans la vie c'est idem. S'occuper de soi n'est pas égoïste, bien au contraire. Cela vous permet d'être un soleil. Et le soleil fournit la chaleur et la lumière.

Bientôt sera le moment des bonnes résolutions, vous occupez de vous doit être la première que vous devrez prendre.



Sur ma troisième page, j'ai conclu que je ne planifiais pas assez les choses, je mange trop de chocolat parce que j'ai une idée à la seconde, j'applique cette idée sans me poser et j'aimerais que tout arrive tout de suite. Je suis impatiente. Il me faut donc bien faire la différence entre le temps que je prends pour mon activité et le temps que je prends pour moi.

Nous sommes tous différents pourtant, nous avons tous plus ou moins les mêmes problématiques. La société nous oblige à aller vite, à scroller, on passe d'une émotion à une autre sans se poser et on en est submergé.

*Vous êtes à une décision  
de mener une vie  
différente.*



Si vous ne savez pas comment vous y prendre ou par où commencer, vous pouvez consulter la brochure de mon programme « Prendre son bien en urgence », sans doute l'une des meilleures résolutions que vous pourrez prendre pour vous.

**C'EST UN PARI SUR  
L'AVENIR.**

## L'art-thérapie en visioconférence ne doit pas être exercée de la même manière qu'en cabinet.

L'art-thérapie en visioconférence ne doit pas être exercée de la même manière qu'en cabinet. En effet, à distance nous ne pouvons pas juger de votre état d'être et nous devons être extrêmement vigilants sur les exercices que nous vous proposons. Nous devons rester dans le positif, c'est pourquoi, lorsque je vous suis en visioconférence, ou lors de mes programmes à distance, je vous mets en mouvement et vous motive. Nous sommes dans une compréhension de soi qui vous permet d'aller de l'avant.



*J'utilise beaucoup la psychologie positive du docteur Martin Seligman.*

La psychologie positive permet de vivre le plus heureux, le plus épanoui possible et en phase avec soi-même. C'est l'étude scientifique et j'insiste bien sur ça : c'est scientifique, donc démontré et avéré.

C'est donc l'étude scientifique de ce qui améliore la vie. Elle demande un réel travail sur soi au même titre que la psychologie générale. Mais avec la psychologie positive, les progrès se constatent jour après jour, et vous prendrez plaisir à les observer s'installer dans votre quotidien. C'est en quelque sorte une prise de conscience de son comportement négatif afin d'aller vers quelque chose de positif. C'est en fait le versant positif de la psychologie, l'autre versant n'est pas considéré comme étant de la psychologie négative, car il est vital de continuer à traiter les problèmes et les difficultés de manière scientifique également. En art-thérapie on utilise tout le spectre de la psychologie en permettant aux personnes de s'exprimer autrement que par la parole. Cela soulage, mais permet également de trouver des réponses à ses questionnements.

# Merci à vous

De m'avoir accompagnée durant cette semaine de microséances sur le thème des pauses au travail.

De m'aider à me faire connaître en parlant de votre expérience à mes côtés.

De témoigner sur mes pages, mes deux sites Internet et ma page Google : <https://g.page/r/CWp2JrKnLd7KEB0/review>

De participer à mes formations, mes e-learnings et mes webinaires.



*Merci !*

 [marie-laure-konig](https://www.linkedin.com/in/marie-laure-konig)

 [mlkonig](https://www.instagram.com/mlkonig)



Art-Thérapie  
Coaching  
et formations  
Marie-Laure KÖNIG



[www.art-therapeute-oise.com](http://www.art-therapeute-oise.com)

[www.mlkonig.fr](http://www.mlkonig.fr)

[mlkonig@mlkonig.fr](mailto:mlkonig@mlkonig.fr)

06 58 53 17 04

