

Art-Thérapie

PRENDRE 5 VRAIES MINUTES
DE DÉCOMPRESSIION



Au travail...

SESSION AVRIL 2023

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 coeur 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, essayez 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.

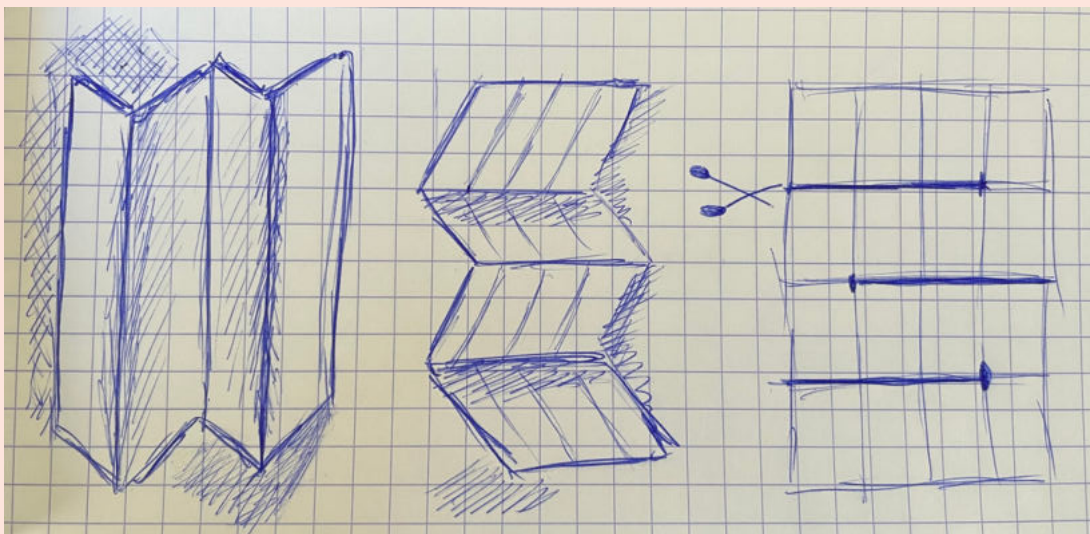


Premier exercice : un petit carnet qui nous suivra toute la semaine

Je vous invite ici à confectionner un petit carnet qui nous suivra toute la semaine. Ce carnet a pour vocation de vous expliquer que tout ce qui nous arrive, de bien ou moins bien, peut être transformé ou amélioré, c'est ce que l'on appelle : l'expérience...

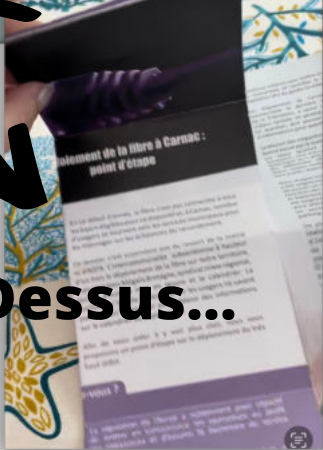
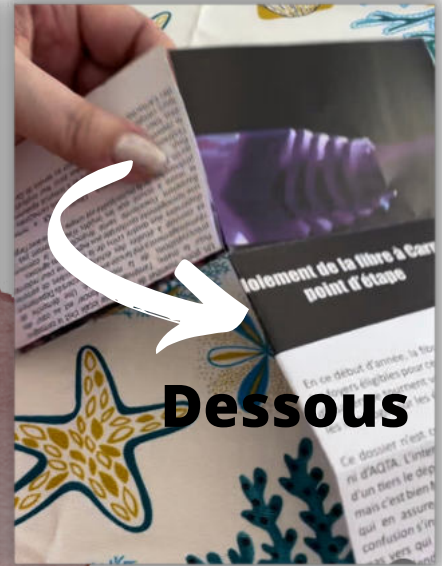
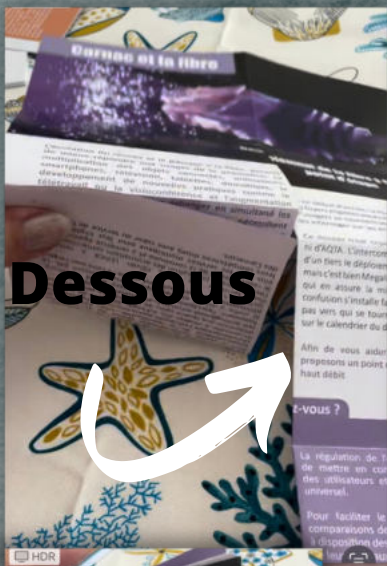
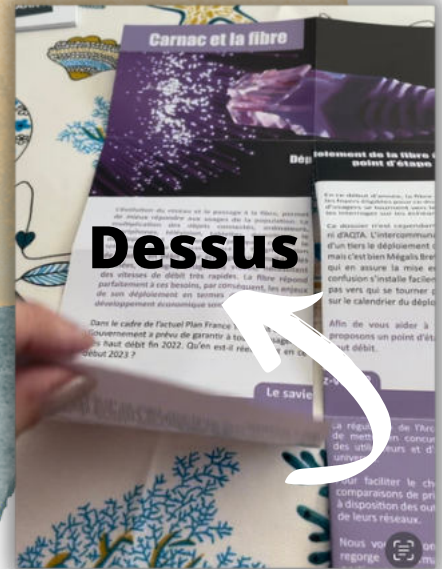
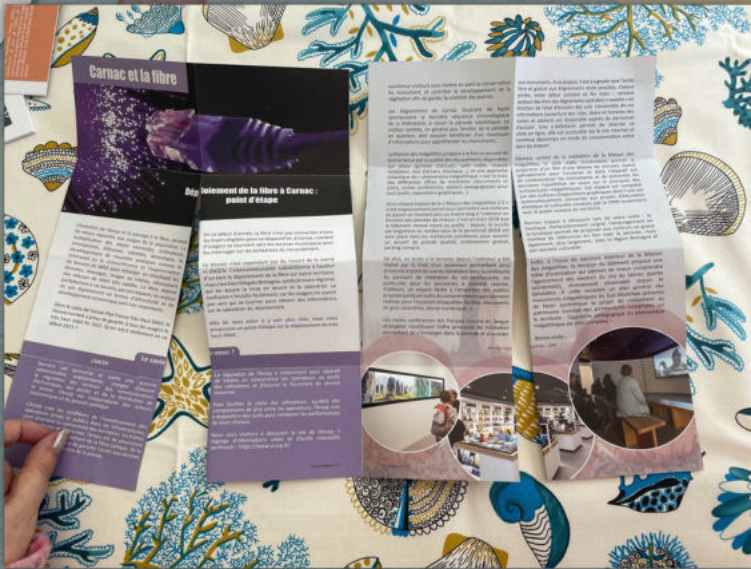
Pliage

Vous pouvez prendre, pour réaliser ce carnet, une feuille de papier A4 ou une lettre ou centre d'un magazine que vous aurez trouvé dans votre corbeille. Je ne vous l'ai pas dit encore, mais nous allons beaucoup utiliser cette semaine le contenu de notre corbeille à papiers...



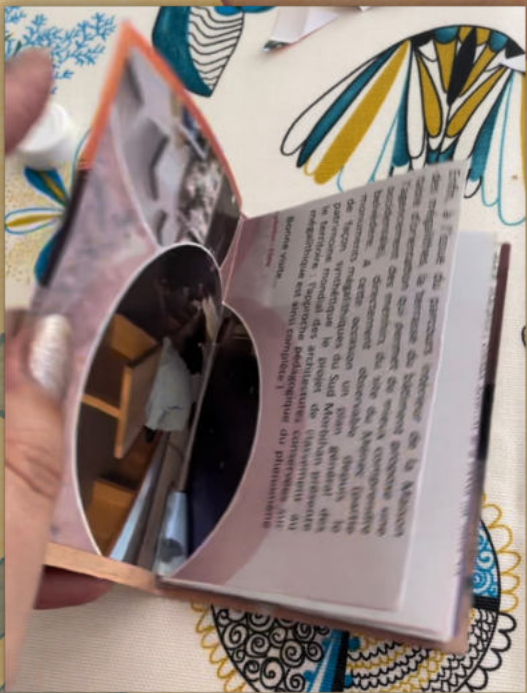
Pliez en 4 votre feuille dans la longueur, dépliez, et repliez en 4 dans le sens de la largeur. Puis découpez comme sur le schéma.

Ensuite, repliez le tout en accordéon (Dessus, dessous, dessus, dessous...) jusqu'à obtenir un petit livret.



Vous pouvez coller entre-elles, les parties de feuilles que vous n'utiliserez pas.

Afin qu'il soit plaisant à utiliser, vous pouvez également lui offrir une belle couverture en découpant une image que vous trouvez jolie sur un magazine.



Je vous parlerai de l'utilisation de ce carnet un peu plus loin sur ces pages.



Second exercice — À la façon de Klimt

Promesse hongroise et autrichienne...

Gustav Klimt (1862-1918) était un peintre autrichien de la période Art Nouveau et l'un des membres fondateurs de la Sécession viennoise, un groupe d'artistes qui cherchaient à promouvoir l'art moderne en Autriche à la fin du XIXe et au début du XXe siècle.

Klimt est surtout connu pour ses peintures décoratives et symbolistes, qui utilisent souvent des motifs floraux et géométriques, ainsi que des images de femmes sensuelles et énigmatiques. Ses œuvres les plus célèbres incluent "Le Baiser", "Judith", "Danaë" et "L'Arbre de vie".

Aujourd'hui, Klimt est considéré comme l'un des peintres les plus importants de la période Art Nouveau et est admiré pour sa capacité à combiner l'ornementalité avec une profondeur symbolique.

Aujourd'hui c'est de cette symbolique et les formes géométriques des œuvres de Klimt dont nous allons nous inspirer.

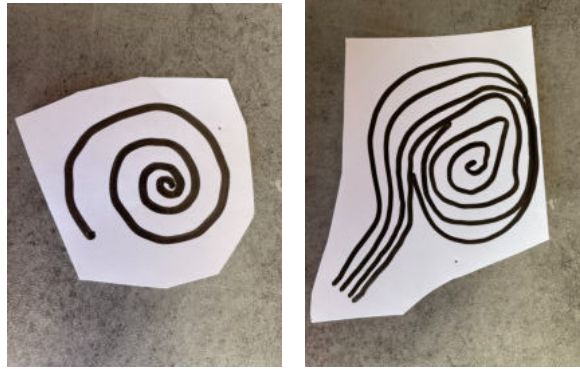
*Cet exercice vous permettra
d'entrer dans le flow.*

Le flux ou flow, connu sous le nom d'expérience optimale, est un état mental dans lequel une personne est complètement absorbée et engagée dans une activité qui est à la fois hautement stimulante et stimulante, tout en étant en mesure de maintenir un état de concentration soutenue et de contrôle.

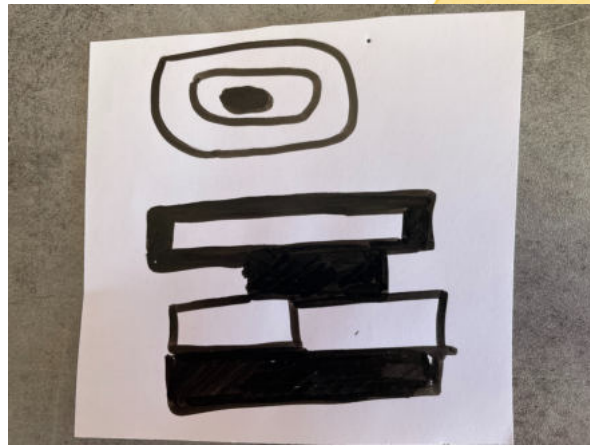
Cette expérience est généralement décrite comme un état de plaisir, de créativité et de productivité maximale, et peut être vécue dans de nombreuses activités, notamment le sport, l'art, la musique, l'écriture, la danse et bien d'autres.

Le concept de flow a été développé par le psychologue hongrois Mihály Csíkszentmihályi dans les années 1970, et depuis lors, il a été largement étendu et utilisé dans de nombreux domaines, notamment la psychologie, la neuroscience, la sociologie, l'éducation, les affaires et le sport.

Concentrons-nous sur les formes que nous trouvons dans les oeuvres de Klimt :



Les arabesques, que vous pourrez doubler si vous le souhaitez.



Des rectangles aux angles vifs ou arrondis. Remplis ou non, où les bords sont détournés de largeurs différentes.



L'exercice

Vous allez tout d'abord réaliser un collage avec ce que vous trouverez dans votre corbeille.

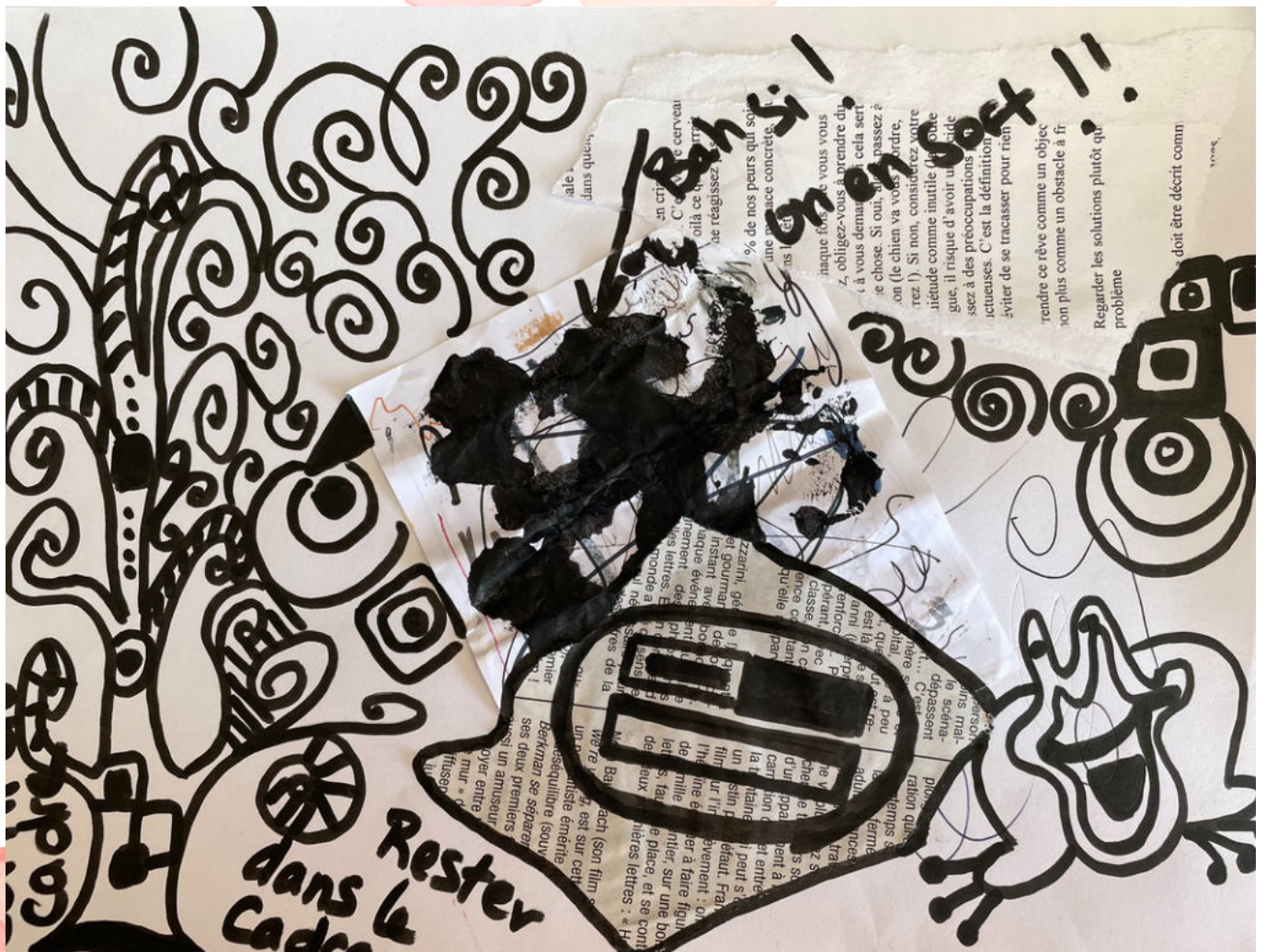
Ne passez pas trop de temps dans la sélection, laissez vous guider par votre inspiration et l'intuition du moment.

Une fois votre collage effectué, tracez des lignes, des courbes, des formes en vous inspirant des œuvres de Klimt. Là encore, ne réfléchissez pas trop, laissez-vous mener par votre ressenti du moment.

Si une réflexion vous vient à l'esprit, vous pouvez également l'écrire. N'hésitez pas à exprimer vos ressentis par le dessin ou l'écriture.

Dans l'exemple ci-dessous m'est venue la notion de "sortir du cadre". J'ai continué à œuvrer avec cette idée et ai déposé sur le papier mes pensées.

N'oubliez pas, ce qui ne s'exprime pas, s'imprime...



L'écriture automatique ou spontanée...

L'écriture spontanée est une pratique qui consiste à écrire librement sans contraintes ni jugements sur un sujet ou un thème donné. Cette pratique permet à l'écrivain de libérer ses émotions, ses pensées, ses peurs ou ses doutes, sans chercher à les analyser ni à les structurer. L'écriture spontanée peut être utilisée à des fins thérapeutiques pour aider les personnes à mieux se connaître, à surmonter des blocages émotionnels ou à exprimer des sentiments refoulés. Elle peut également être utilisée comme un outil créatif pour générer de nouvelles idées ou pour développer la confiance en soi et l'estime de soi.

Ce qui ne s'exprime pas s'imprime...

L'écriture de ses pensées peut apporter plusieurs avantages. Tout d'abord, cela peut nous aider à les clarifier. Se libérer de ses pensées et émotions en écrivant dans un journal intime par exemple peut permettre de mettre à plat les ressentis, les réflexions et les émotions qui nous traversent l'esprit. Cela peut aider à mieux les comprendre et à les gérer.

En écrivant sur les événements de la journée par exemple, sur nos préoccupations ou sentiments, on peut mieux comprendre nos propres réactions et réfléchir à la manière de les gérer. Cela peut également être un moyen de libérer des émotions négatives, de se débarrasser de la frustration ou de la tristesse.

L'écriture peut être un moyen de se connecter avec soi-même et d'exprimer sa créativité. En prenant le temps d'écrire et de réfléchir, on peut développer une meilleure compréhension de soi et de ses propres valeurs et objectifs dans la vie. Cela peut également être un espace pour explorer des idées, des rêves et des projets personnels.

L'écriture peut être une forme de catharsis* car elle permet d'exprimer ses émotions, ses pensées et ses expériences de manière libre et sans jugement. En écrivant, on peut mettre des mots sur des sentiments difficiles à verbaliser, ce qui peut aider à prendre du recul, à mieux comprendre ses émotions et à les gérer. L'écriture peut également permettre de libérer des émotions refoulées, de se libérer d'un poids émotionnel et de favoriser un sentiment de diminution et de bien-être. En somme, l'écriture peut être un moyen de transformer une expérience difficile en une expérience de croissance personnelle et de mieux-être.

**La catharsis est un terme qui vient de la philosophie grecque et qui désigne un processus de purification ou de libération émotionnelle. Plus précisément, la catharsis est l'idée selon laquelle les émotions refoulées ou non exprimées peuvent être purgées ou libérées par une expérience émotionnelle intense, telles qu'une représentation théâtrale ou une séance de thérapie. En psychologie, la catharsis est considérée comme un processus thérapeutique qui permet de libérer les tensions émotionnelles et de favoriser le bien-être psychologique.*

Je vous laisse trouver d'autres formes...

Le baiser



La Ballade de vie





The Portrait of Adele Bloch-Bauer I

Troisième exercice – La pleine conscience

Cet exercice est également destiné au lâcher-prise et il vous invite à sortir du perfectionnisme.

Il vous faudra vous munir d'un crayon graffite et d'un outil tranchant tel que ciseaux ou cutter.

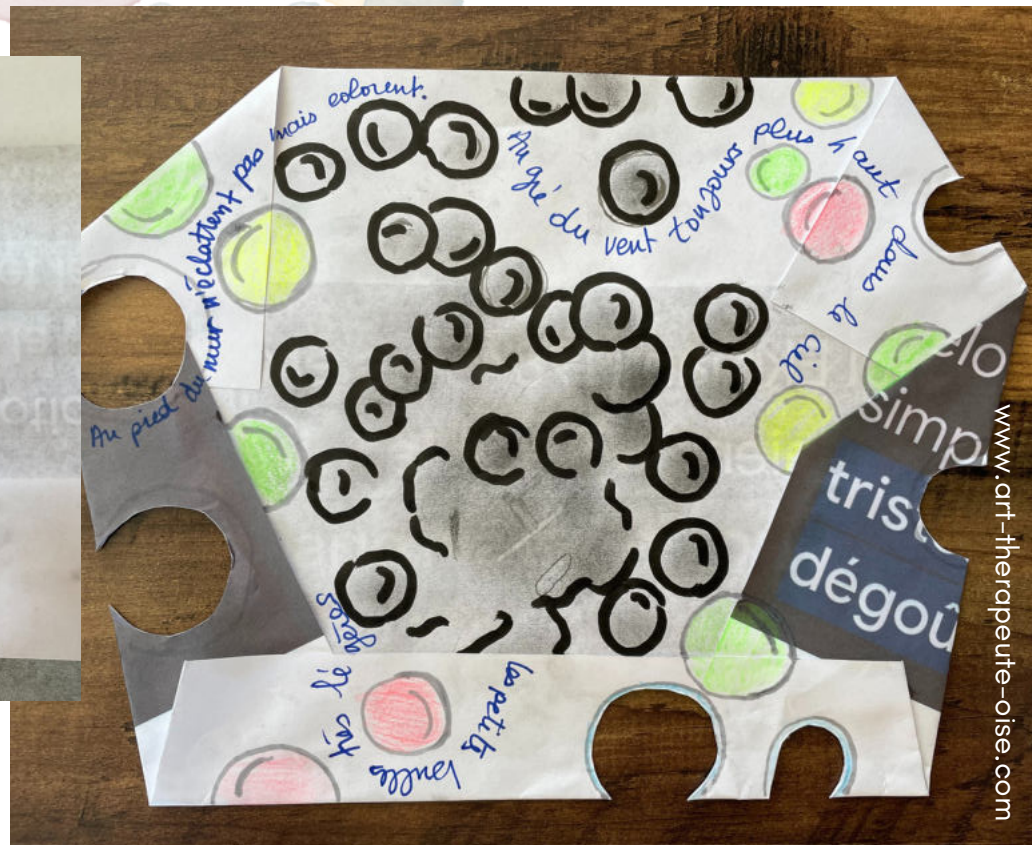
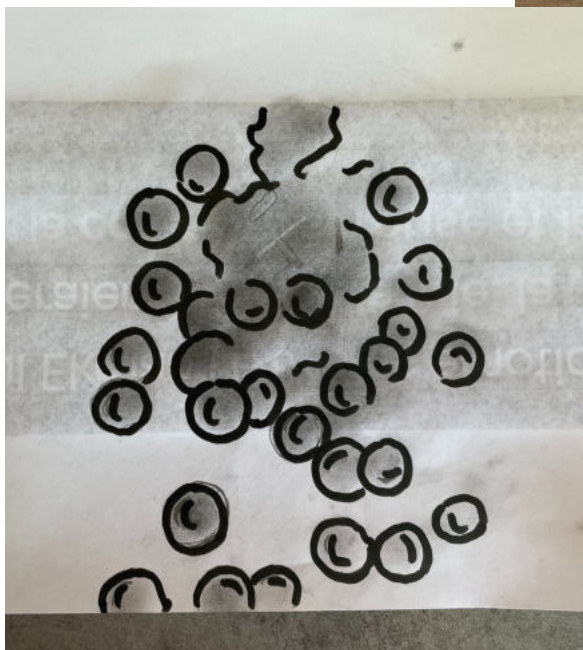
Comme pour le précédent exercice vous pouvez vous munir d'une feuille de papier A4 blanche ou qui sort de votre corbeille à papier.

Vous pouvez également disposer devant vous de la couleur (stabilos, crayons de couleur, pastels...

Placez-vous au-dessus de votre feuille et à l'aide de votre outil tranchant, vous allez gratter la mine du crayon de façon à ce que votre feuille reçoive la poudre grisâtre. Puis vous allez étaler le pigment obtenu sans trop réfléchir. Là encore, laissez vous porter par le moment en pleine conscience.

Ensuite, vous pouvez travailler le résultat comme bon vous semble. Dans l'exemple ci-dessous, j'ai entouré les traces de poudre en réalisant des bulles, puis j'en ai créé de couleurs pour enfin en créer par le vide en découpant ma feuille.

Permettez-vous toute idée créative, ne le faites pas pour obtenir un résultat précis, mais pour explorer les possibilités. Soyez curieux de ce que cela peut donner.



*Travaillez en pleine
conscience et soyez curieux...*

La pleine conscience

La pleine conscience (ou mindfulness en anglais) est une pratique de méditation qui consiste à être présent dans l'instant présent, à observer ses pensées, ses émotions et les sensations corporelles sans les juger ni les analyser. Cette pratique permet de se concentrer sur l'expérience du moment présent et de développer une meilleure conscience de soi et de son environnement. La pleine conscience est souvent utilisée comme une technique de réduction du stress et de l'anxiété, et peut également aider à améliorer la santé mentale et physique en général. Elle peut être pratiquée de différentes manières, comme la méditation assise, la marche en pleine conscience, ou encore la respiration consciente.

Des recherches scientifiques ont montré que la pleine conscience pouvait améliorer la performance, la santé et le bien-être.

La pleine conscience n'est pas une croyance : elle est ouverte à tous, indépendamment des religions et des orientations spirituelles de chacun, le cas échéant.

La pleine conscience et l'art...

La pleine conscience consiste à être développé présent et conscient de l'instant présent, sans jugement ni distraction. C'est une pratique qui permet de prendre du recul par rapport aux pensées, émotions et sensations qui peuvent nous envahir et de s'ancrer dans l'instant présent.

La majorité des personnes la pratiquant régulièrement expliquent que cette concentration sur le présent leur permet de mieux profiter de l'instant sur la durée, mais aussi de vivre leur vie de manière plus gratifiante et épanouie.

Pour être en pleine conscience il faut d'abord percevoir, accueillir puis se recentrer et la pratique d'un art est l'outil idéal pour ce processus.

Le mandala est très bel un outil pour la méditation et le recentrage. En effet, le processus de création d'un mandala peut être en soi une pratique de méditation, car il nécessite une attention concentrée et un travail méthodique. Une fois le mandala terminé, il peut être utilisé comme un objet de contemplation pour aider à se recentrer et à se connecter à un sentiment de paix intérieure. Le simple fait de regarder le mandala peut aider à apaiser l'esprit et à ramener l'attention à l'instant présent.

La méditation avec l'art peut aider à stimuler l'imagination, à renforcer la confiance en soi et à améliorer la concentration. Elle peut également aider à réduire le stress et l'anxiété en fournissant un moyen de se concentrer sur le moment présent et de libérer les tensions libératrices. En pratiquant la méditation avec l'art régulièrement, les gens peuvent améliorer leur état d'esprit général et leur bien-être émotionnel.

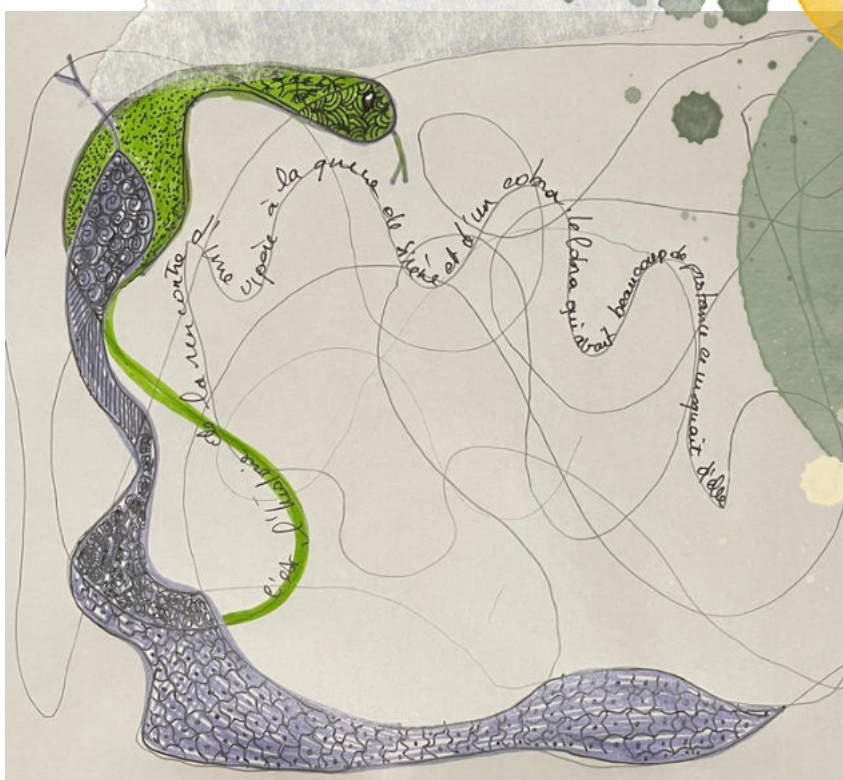
Je ne vais pas vous citer toutes les nombreuses façons dont l'art peut vous permettre d'entrer en pleine conscience, mais en voici quelques-unes à la portée de tout à chacun.

La méditation avec l'art est une pratique qui peut prendre différentes formes en fonction des préférences et des objectifs de chacun. Voici quelques exemples de pratiques :

La méditation en observant une œuvre d'art : il s'agit de prendre le temps d'observer une œuvre d'art, en portant attention à chaque détail, chaque ligne, chaque couleur. Il est possible de fixer son regard sur l'œuvre ou de fermer les yeux et de visualiser l'œuvre dans son esprit.

La méditation de visualisation créative : est une forme de méditation qui utilise l'imagination et la visualisation pour créer un état de relaxation profonde et aider à atteindre des objectifs personnels. Dans cette pratique, on se concentre sur une image ou un scénario spécifique pour créer un état d'esprit positif et se connecter avec son moi intérieur.

La méditation de visualisation créative peut impliquer la création d'une image mentale ou la visualisation d'une image existante, comme un mandala ou une œuvre d'art. En se concentrant sur l'image, on peut se sentir plus calme, plus centré et plus connecté à son intuition et à sa créativité. Cette pratique peut aider à réduire le stress, l'anxiété et la dépression, ainsi qu'à améliorer l'estime de soi et la créativité. (Je vous ai déjà beaucoup parlé du mandala dans le précédent livret "Prendre 5 vraies minutes de décompression").



Dessin neuragraphique combiné au zentangle et à l'écriture spontanée.

Dessin et peinture : Il s'agit de dessiner ou de peindre sans but précis, juste pour le plaisir de créer et de laisser libre cours à son imagination. On peut aussi choisir de dessiner un objet ou une scène précise, et se concentrer sur les détails et les nuances de couleurs.

Vous trouverez par exemple le Zentangle (c) qui est une méthode de dessin zen qui consiste en la création de motifs répétitifs, en général de petite taille et en noir et blanc, sur un papier structuré. Cette pratique peut favoriser la pleine conscience, car elle implique de se concentrer sur chaque trait dessiné, de respirer régulièrement et de s'immerger dans le moment présent. Je vous ai déjà parlé de cette pratique dans le livret "Prendre 5 vraies minutes de décompression" précédent.

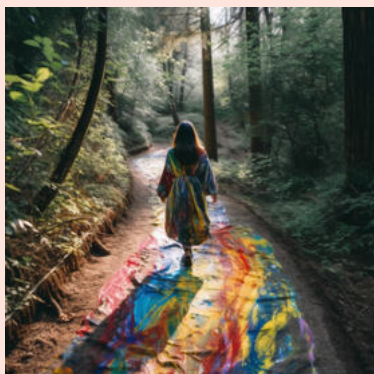
Le dessin neurographique, également connu sous le nom de "dessin du cerveau", est une méthode de dessin qui utilise des lignes fluides et répétitives pour créer des motifs et des images. Cette pratique de dessin peut être associée à la pleine conscience, car elle implique une concentration profonde et une attention portée aux mouvements des mains et à la formation des motifs.

En prévoyant ces dessins, il est possible de se concentrer sur le moment présent, d'observer les mouvements de la main et de l'outil de dessin, ainsi que de laisser aller les pensées qui peuvent perturber la concentration. Cela peut aider à se détendre, à se recentrer et à cultiver un état de conscience calme et équilibré.

Le dessin neurographique peut donc être considéré comme une pratique de pleine conscience, qui permet de se concentrer sur le moment présent tout en permettant des motifs uniques et expressifs.

La peinture intuitive est une pratique artistique qui consiste à peindre de manière spontanée, sans avoir de plan ou de dessin préétabli. Cette technique permet de s'exprimer librement, de laisser émerger ses émotions et ses ressentiments sur la toile. La peinture intuitive se base sur le principe de lâcher-prise et de la confiance en soi, en sa créativité et en son intuition. Cette approche peut être utilisée à des fins thérapeutiques, pour explorer son monde intérieur, se reconnecter à soi-même et se libérer de blocages émotionnels.

LE PROGRAMME



Dans ce programme vous avez accès à de nombreuses techniques vous permettant de vivre des moments de pleine conscience

[En savoir plus sur le programme](#)

Du 14 septembre 2023 au
15 janvier 2024

OUVERT À TOUS –
VISIOCONFÉRENCE – FORUM –
SUPPORTS PDF

[Plus d'infos](#)

Quatrième exercice – La pause café

Une pause café en pleine



conscience !

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

Lors de la précédente session, nous avons déjà réalisé un exercice en utilisant le café.

Ici il en sera de même, mais nous y incorporerons le collage.

Prenez une feuille de papier neuve ou que vous aurez cherché dans votre corbeille à papier, d'autres morceaux de papier récoltés de la même façon, des ciseaux, de la colle, 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.

Jusqu'au 30 juin 2023

*Pour une pause
café sans café...*



www.mlkonig.fr



Ouvert à tous
sur zoom
10€ la séance
inscription obligatoire



*Venez une heure
ou 30 minutes*

Tous les jeudis
12h30 : atelier
d'art-thérapie
13h : échange
jusqu'à 13h30

Il est temps maintenant de remplir cet espace. Fabriquez-vous un outil pour étaler votre café sur la feuille. Vous pouvez également utiliser ou coller des morceaux de papier que vous aurez prit dans votre corbeille.

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.



Souvenez-vous : en art-thérapie ce
c'est pas le résultat qui compte
mais le processus. L'idée est
d'atteindre le flow.

Certaines personnes lors de cette séance n'avaient pas la possibilité de prendre un café, elles ont fait avec les moyens du bord en utilisant une cartouche d'encre par exemple. Si vous êtes chez vous, vous pouvez également utiliser un trempé d'aquarelle.

Cinquième exercice – Le printemps !

Pour cet exercice vous aurez besoin de quelques magazines

Le collage

La pratique du collage en art-thérapie peut être une méthode puissante pour explorer les émotions, les souvenirs et les rêves de manière créative. Le collage consiste à découper des images, des mots et des textures à partir de magazines, de livres, de journaux ou d'autres sources, puis à les coller sur un support pour créer une composition visuelle.

En art-thérapie, le collage peut être utilisé pour aider les participants à explorer leurs sentiments et leurs expériences en leur permettant de créer des images symboliques et métaphoriques. Les images collées peuvent être utilisées pour représenter des émotions, des souvenirs ou des aspects de la personnalité d'une personne.

Le collage peut également aider à renforcer la créativité et l'imagination, car il encourage l'utilisation de différents matériaux et textures pour créer une composition visuelle. En outre, le collage peut être utilisé pour aider à renforcer la confiance en soi, l'estime de soi et la résilience en permettant aux participants de voir leur propre travail créatif se développer sous leurs yeux.

Pour résumer, le collage en art-thérapie permet d'exprimer des émotions de manière créative, sans avoir besoin de maîtriser une technique artistique spécifique. Il peut également faciliter l'exploration de soi et de ses pensées, car il permet de créer des associations entre des images et des sentiments.

J'utilise beaucoup le collage dans les réunions de groupe car il encourage la communication et les échanges entre les participants, en partageant leurs créations et en discutant de leurs significations respectives.



Les participants devaient réaliser un collage sur le thème du printemps.

Il fallait sélectionner des couleurs et des formes et de les placer de façon à représenter le printemps.

Nous pouvions ensuite ajouter du dessin, de la couleur ou du texte.

Cet exercice avait pour but de développer la créativité et de répondre à une contrainte, de trouver des solutions avec uniquement ce dont nous disposions.

Et notre petit carnet du début alors ?

Pour aller plus loin dans les exercices...

Il est temps maintenant d'utiliser notre petit carnet.

Les exercices que nous avons réalisés précédemment n'avaient pas pour but d'obtenir un résultat satisfaisant, mais plutôt d'être dans le moment et de l'apprécier à sa juste valeur. Je vous le rappelle c'est le processus qui compte.

Avec le recul, vous aurez peut-être envie d'émettre une opinion sur votre travail, de le critiquer parfois. Sur ce carnet, nous allons tenter d'améliorer ce qui peut l'être, de le transformer, d'y réfléchir.

Dans la vie de tous les jours rien n'est jamais parfait, même si nous faisons de notre mieux arrive le soir où nous nous disons : j'aurai pu l'éviter, j'aurai pu faire mieux, ce n'était pas terrible. Bref, il nous arrive d'être insatisfaits de ce que nous avons ou avons vécu.

Nous allons utiliser ce carnet pour répondre à une métaphore : l'échec n'existe pas, car tout est expérience. Nous ne sommes pas des machines et notre mieux est différent chaque jour.

N'oubliez pas : l'échec est un tremplin pour la réussite



Vous allez donc reprendre tous les exercices que vous aurez faits et en prélever un ou plusieurs morceaux. Si le résultat était suffisamment satisfaisant pour vous et que vous jugez que vous ne pourrez pas ou ne voulez pas l'améliorer, n'y touchez pas.

Puis vous allez, avec le ou les morceaux choisis réaliser une autre composition sur votre petit carnet. Vous pourrez utiliser tout ce que vous souhaitez pour l'embellir : de la peinture, de la couleur, des autocollants, du feutre, de la dentelle... Laissez libre cours à votre créativité.



Ici j'ai récolté la grosse tâche qui ne me plaisait pas. Je l'ai collé sur mon carnet car elle existe bel et bien, je l'ai bien observée et j'ai décidé de la recouvrir complètement. C'était ma décision...



Ici j'ai souhaité quelque chose de léger, et j'y ai ajouté une phrase inspirante. Prenez également l'habitude de mettre un titre à votre composition.



Vous pouvez aussi collecter ce qui vous semble beau. Ici une tâche ressemblait à une feuille, j'ai donc poursuivi ma composition sur ce thème.



Je trouvais ma composition jolie, je n'ai pas eu envie de l'abîmer. J'ai donc prélevé juste un petit bout à l'angle du collage. J'ai donc repris l'univers de mon premier collage.

Cet exercice, vous devez le faire après un ou plusieurs jours car faire des pauses créatives permet de résoudre les problèmes, d'avoir un œil neuf et se dire « c'était pas si mal », de se concentrer de nouveau et autrement, d'être plus au calme, moins agité pour réfléchir plus posément.

Une erreur répétée plusieurs fois est une décision, il vous faut donc transformer votre erreur afin qu'elle ne se reproduise plus.

« La chute n'est pas un échec, l'échec c'est de rester là où on est tombé » - Socrate

Et si on parlait de Jung ?

Pour aller encore plus loin dans les exercices...

Carl Jung, le célèbre psychiatre et psychanalyste suisse, a développé l'idée selon laquelle les événements de notre vie peuvent se propager jusqu'à ce que nous en tirions une leçon ou une compréhension plus profonde. Selon lui, cela peut se produire lorsque nous sommes confrontés à des situations difficiles ou à des schémas de comportement récurrents qui nous causent des problèmes.

En d'autres termes, tant que nous n'avons pas compris la signification profonde de ces événements ou de ces schémas, ils peuvent se répéter encore et encore, souvent sous différentes formes. Jung croyait que le processus d'individuation, ou de développement personnel, impliquait de devenir conscient de ces schémas répétitifs et de les intégrer dans notre vie d'une manière plus positive et constructive.

Cet exercice a donc pour but de nous habituer à revenir sur ce qui ne nous satisfait pas jusqu'à ce que nous prenions une décision : je progresse, ça n'a pas d'importance et je passe à autre chose, je n'y peux rien et n'y pourrait jamais rien, je change quelques éléments ou je change tout. Mais dans tous les cas, vous devez vous mettre en action.

"La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent !" - Albert Einstein

Cet exercice nous entraîne à une remise en question.

Pour aller plus loin ! Encore...

Mon programme **« Prendre son bien en urgence »** et mes réunions hebdomadaires sur zoom jusqu'au 30 juin 2023 **« Prendre 5 vraies minutes de décompression »** dont sont issues ces exercices peuvent vous aider dans votre démarche de bien-être ou de développement personnel.

*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

www.mlkonig.fr

mlkonig@mlkonig.fr

06 58 53 17 04

