



# BULLES D'OXYGENE CRÉATIVES

Livret 3

M'évader de mon  
quotidien, me créer des  
bulles d'oxygène...



# PREFACE

Je me suis demandée comment apporter ma contribution pendant cette crise sanitaire... et l'idée m'est venue d'offrir un petit guide à l'attention des soignants pour égayer leur quotidien, leur permettre de souffler, de s'évader, de déposer ce qui est lourd et de contacter ce qui est léger. Et finalement je me suis dit « pourquoi uniquement les soignants ? ».

Il y a aussi tous ceux qui agissent dans l'ombre des projecteurs mais dont les actions sont tout aussi importantes : les travailleurs sociaux, les hôtesses de caisse, les policiers, les livreurs, les routiers, le personnel des usines alimentaires, etc... J'ai eu envie de vous faire ce petit cadeau pour vous remercier ; un cadeau à ma portée et en lien avec mes compétences : créer et faire créer.

Et comme on va plus loin à plusieurs, j'ai fait appel à ma communauté créative pour nourrir ce carnet divisé en 3 livrets. Il a été créé avec tout notre cœur.

Un énorme MERCI à vous toutes pour avoir nourri ce projet flash imaginé en quelques jours !!!

Amandine WAXIN

Animatrice certifiée en Journal créatif®  
Atelier thérapeutique La couleur des mots

# INTRODUCTION

Nous vous invitons à vivre pleinement les exercices de Journal créatif® des prochaines pages. Chaque exercice dure entre 5 et 15 minutes. Prenez conscience de vos besoins du moment et trouvez le ou les exercices qui y répondent. Ces exercices sont simples et courts. Ils ne demandent aucune aptitude artistique et très peu de matériel afin que vous puissiez les réaliser rapidement, sur un coin de table par exemple.

Le carnet est composé de trois livrets :

1. Ce qui me fait du bien et comment trouver du sens dans la situation que je vis...
2. Décharger et déposer ce que je vis...
3. M'évader de mon quotidien, créer des bulles d'oxygène...

Si vous ne recevez pas les 3 livrets, allez sur nos sites internet ou envoyez-vous un mail et nous vous les transmettrons avec beaucoup de joie.

Notre envie est de vous permettre de décharger et déposer ce que vous vivez ; tout ce qui fait que votre métier est magnifique mais votre quotidien très difficile.

Ces livrets sont des cadeaux à destination de tous ! Petits et grands y trouveront le bonheur de s'accorder des bulles d'oxygène créatives.

Prenez du plaisir à les feuilleter et à expérimenter les exercices qui vous inspirent le plus !

Et partagez sans modération :-)



La Méthode du Journal créatif® est une approche dynamique du journal intime fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de différents outils de développement de la créativité.

Combinant écriture, dessin et collage de façon originale et novatrice, elle comporte une multitude de techniques qui peuvent être utilisées de diverses façons, selon les envies et les objectifs de chacun. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous.

Il a été créé par Anne-Marie JOBIN. Elle a formé, grâce à son école Le Jet d'Ancre, (<https://www.journalcreatif.com>) pratiquement toutes les personnes qui ont imaginé ces livrets. Nous nous sommes notamment inspirées des techniques qu'elle nous a partagées.

<https://journalcreatif.com/fr/journal.php>

# LE MATÉRIEL DONT VOUS AVEZ BESOIN

Prenez ce que vous avez chez vous. Notre but n'est pas de vous faire acheter du matériel :-)

- Un carnet ou des feuilles blanches Format A5, A4. Choisissez ce qui est confortable pour vous.
- Des crayons de couleurs, des pastels gras, des feutres, des pastels secs, de la peinture et des pinceaux
- Une paire de ciseaux
- Un tube de colle
- Un magazine pour découper des images
- Une imprimante si vous souhaitez imprimer nos propositions

- VIVEZ UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE
- BOUSCULEZ VOS HABITUDES
- SENTEZ-VOUS TOTALEMENT LIBRE
- LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE
- SOYEZ SPONTANÉ.E
- ACCUEILLEZ DE FAÇON BIENVEILLANTE  
ET POSITIVE CE QUI SE PASSE
- NE SOYEZ PAS FOCUS SUR LE  
RÉSULTAT
- TOUT EST JUSTE
- FAITES CONFIANCE À VOS INTUITIONS
- AMUSEZ-VOUS

# SOMMAIRE

- Mon collage bien être
- Des bulles d'oxygène nature dans mon quotidien
- Mon gribouillage zen
- Me connecter à mon cœur
- Un nuage pour voyager intérieurement
- Porter mon regard un peu plus loin que mon quotidien
- Faire redescendre la pression
- M'évader vers un nouveau paysage

## MON COLLAGE BIEN-ÊTRE



- Feuillotez un ou plusieurs magazines.
- Soyez dans la spontanéité et déchirez ou découpez des images et des mots sur le thème « ce que j'aime et ce qui me fait du bien ».
- Collez-les sur une page ou une double page.
- Jouez avec les superpositions, la 3D, les pliages...

## BOUCLAGE

- Observez votre collage.
- Quel titre avez-vous envie de lui donner ?
- Découpez les lettres de ce mot dans votre magazine et collez-les sur votre collage.



## DES BULLES D'OXYGÈNE NATURE DANS MON QUOTIDIEN



- La nature est un excellent moyen de vous ressourcer.
- Si vous avez un jardin ou un parc près de chez vous, allez piocher des éléments de la nature et collez-les dans votre carnet de façon à obtenir un tableau.
- Si vous ne pouvez pas être en connexion avec la nature, déchirez toutes les images "nature" que vous trouvez dans votre magazine et créez un tableau.

## BOUCLAGE

- Souriez devant votre oeuvre.
- Imprégnez-vous des odeurs.
- Regardez-le aussi souvent que vous en avez besoin.

# MON GRIBOUILLAGE ZEN



- Laissez votre inspiration du moment vous guider. Pas de possibilité de se tromper. Le but est faire une pause et de déconnecter.
- Choisissez une forme simple que vous allez répéter : ronds, carrés, triangles, symboles...
- Fermez les yeux
- Gribouillez avec vos deux mains ou votre main non dominante.

## BOUCLAGE

Ecrivez une phrase de conclusion qui exprime comment vous vous sentez à la fin de cet exercice.

Connecte-toi à ton cœur,  
Battant au rythme de  
l'Univers.

Il s'ouvrira comme la  
fleur du matin,  
Libérant tous les  
parfums de l'âme.



## ME CONNECTER À MON CŒUR

- Dessinez un grand cœur sur une double page.
- Créez un collage à partir du poème ci-contre.
- Collez les images à l'intérieur du cœur.
- Entourez le cœur d'une couleur qui représente la lumière pour vous.
- Prenez le temps de ressentir ce que ça vous fait de mettre votre cœur en lumière.

## BOUCLAGE

Donnez un titre à  
votre création.

## UN NUAGE POUR VOYAGER INTÉRIEUREMENT



- Regardez les nuages. S'il y en a dans le ciel c'est encore mieux. Autrement, regardez le dessin joint.
- Prenez le temps de les observer.
- Notez la première chose qui vous vient à l'esprit en les regardant.
- Choisissez le nuage qui vous fait le plus voyager ou qui vous ramène à un état de tranquillité.
- Dessinez-le en grand sur une nouvelle page dans un ciel bleu et écrivez autour ce que vous ressentez.

## BOUCLAGE

Regardez votre nuage quand tout s'agite autour de vous.

« Impresses »\*  
les parfums des saisons  
les papillons de nuit  
la mauvaise haleine des  
villes  
les relents de campagne  
et de pelouse fraîchement  
tondue  
les bruissements de  
feuillage d'un arbre  
proche  
la chute lente et  
miraculeuse de la neige  
le claquement d'un volet  
le martèlement de la pluie  
sur les carreaux  
les voix des passants  
le va-et-vient assommant  
des voitures  
les lumières changeantes  
du jour  
l'éclairage artificiel des  
nuits urbaines  
la lune et les nuages  
emportés par le vent  
la prolifération du vide  
autour du crâne  
les façades  
le besoin d'épier ses  
semblables  
les reflets intérieurs des  
postes de télévision le soir  
la lumière orange des  
lampadaires au sodium  
le goudron des rues, les  
bordures en ciment des  
trottoirs pp. 22-23. "De  
ma fenêtre"

\*Terme de philosophie.  
Espèces impresses, celles  
qui sont imprimées dans  
nos sens, qui laissent une  
trace dans notre mémoire.

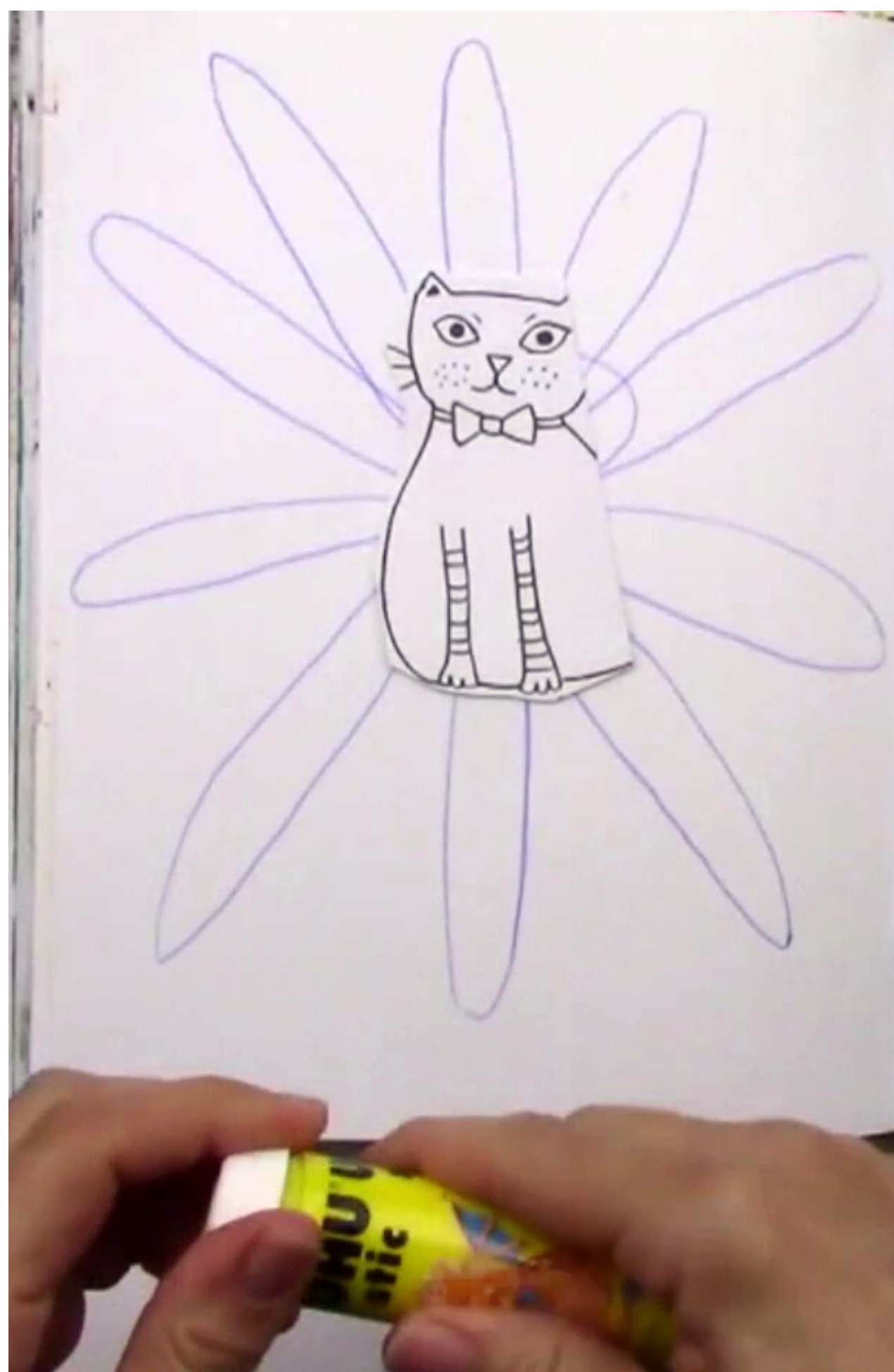
## PORTER MON REGARD UN PEU PLUS LOIN QUE MON QUOTIDIEN

- Lisez le texte "Impresses" de Raymond Bozier.
- Ouvrez la fenêtre et regardez ce qui s'offre à vous.
- Comme Raymond Bozier, listez ce que vous voyez, entendez, sentez...
- Zoomez, glanez un détail, dézoomez...

## BOUCLAGE

- Si vous êtes plusieurs, faites-vous des devinettes. C'est une jolie façon de se rendre compte que nous faisons attention à des choses et des détails différents.

## FAIRE REDESCENDRE LA PRESSION



- Faites un point au centre de votre page.
- Fixez ce point et faites des respirations longues et profondes.
- Imaginez qu'il n'y a que ce point qui existe au monde. Il n'y a plus de passé, plus de futur, juste cet instant et ce point.
- Amplifiez et ralentissez votre respiration au maximum.
- Si votre esprit vagabonde, revenez au point et à votre respiration.
- Vivez cela pendant 1 ou 2 minutes.

- Du centre, tracez un premier pétale de votre fleur-mandala-respiratoire !
- Inspirez en traçant le trait vers l'extérieur.



- Expirez en revenant vers le centre.
- Repartez de ce point au centre et tracez, par effet miroir, un deuxième pétale.
- Répétez ces allers-retours en connectant votre respiration au tracé de vos pétales jusqu'à ce que vous ayez une fleur complète.

## BOUCLAGE

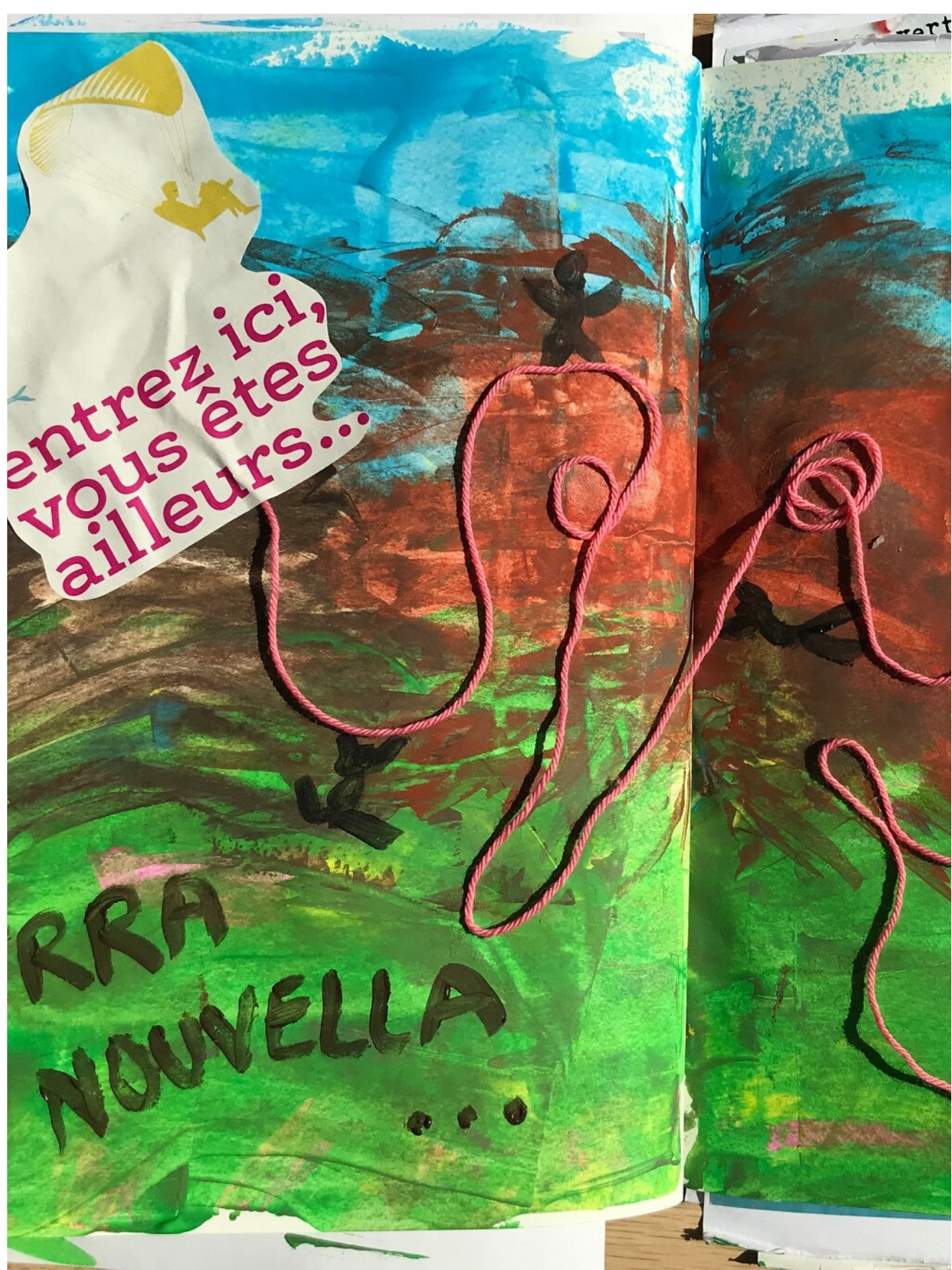
- Prenez un magazine.
- Cherchez une image qui vous inspire ou vous apaise.
- Collez-la au milieu de votre page.

**Note :** Vous pouvez refaire l'exercice et inverser les inspirations et les expirations - c'est-à-dire, expirer en traçant le pétale vers l'extérieur et inspirer lorsque vous revenez vers le centre.



## M'ÉVADER VERS UN NOUVEAU PAYSAGE

- Jouez à Alice au Pays des Merveilles.
- Inspirez-vous de cette phrase « Entrez ici, vous êtes ailleurs... » pour créer un nouveau monde dans lequel vous allez vous balader.
- Déposez un fil de laine ou tracez un chemin sur votre page.
- Connectez-vous à votre monde imaginaire et posez le décor.
- Ajoutez un ou plusieurs personnages qui se baladent et flânent dans ce paysage.
- Prenez le temps de vous y perdre, amusez-vous, découvrez ce paysage.



## BOUCLAGE

- Faites-vous tout simplement plaisir.
- Ajoutez des détails et souriez :-)



# PERSONNES QUI ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CES LIVRETS

- Amandine Waxin, [www.lacouleurdesmots.net](http://www.lacouleurdesmots.net)
- Emilie Hawkes, [www.emilyhawkes.fr](http://www.emilyhawkes.fr)
- Véronique Fuchs Sublon, [www.arts-therapie-vezin.fr](http://www.arts-therapie-vezin.fr)  
et [www.medoucine.com](http://www.medoucine.com)
- Sophie du Fontbaré, [www.ozratu.com](http://www.ozratu.com)
- Valérie Barrois,  
<https://atelierlescouleursdelavie.wordpress.com>
- Rebecca Gontier, [www.boucledencre.fr](http://www.boucledencre.fr)
- Rachel Anidjar,  
<https://m.facebook.com/abracadabracreativiteinspiree/>
- Corinne Mazuir, <http://ateliersdesmots.fr>
- Céline Poiron, <https://journal-creatif.jimdofree.com>
- Sina Frey, [www.creaexpression.com](http://www.creaexpression.com)
- Alexandra Dubiez, [www.etrepourpre.com](http://www.etrepourpre.com)

Un tout grand merci à Sophie du Fontbaré  
pour la mise en page.



Nous espérons que vous avez pris énormément de plaisir à créer et que ces pages vous aident à traverser cette période inédite.

N'hésitez pas à nous contacter si vous en ressentez le besoin.

Bon courage à vous, prenez soin de vous et merci pour votre dévouement.