

Déposer sans se forcer

Un exercice d'art-thérapie doux
pour celles et ceux
qui portent plus qu'ils ne le devraient.



Leslie Marel-Guyon

Avant de commencer

Cet exercice n'est pas une thérapie.

Il ne cherche pas à analyser, comprendre ou réparer.

Il propose simplement un espace pour déposer,
là où les mots ne suffisent plus.

Prends ton temps.

Fais-le à ton rythme.

Tu peux t'arrêter à tout moment.

Ici, il n'y a

- ni performance,
- ni résultat attendu,
- ni bonne ou mauvaise façon de faire.

Cadre important

Si, à un moment, quelque chose devient trop intense :

- Pose les crayons
- Respire lentement
- Regarde autour de toi
- Rappelle-toi où tu es, ici et maintenant

Tu peux interrompre l'exercice à tout moment.

Tu n'as rien à finir.

Tu n'as rien à réussir.

**Écouter ses limites,
c'est déjà prendre soin.**

Exercice

Ce que je porte sans m'en rendre compte



Objectif

Déposer ce qui nous pèse sans jugement



Matériel

Une feuille
Crayons, feutres



Temps

15 min

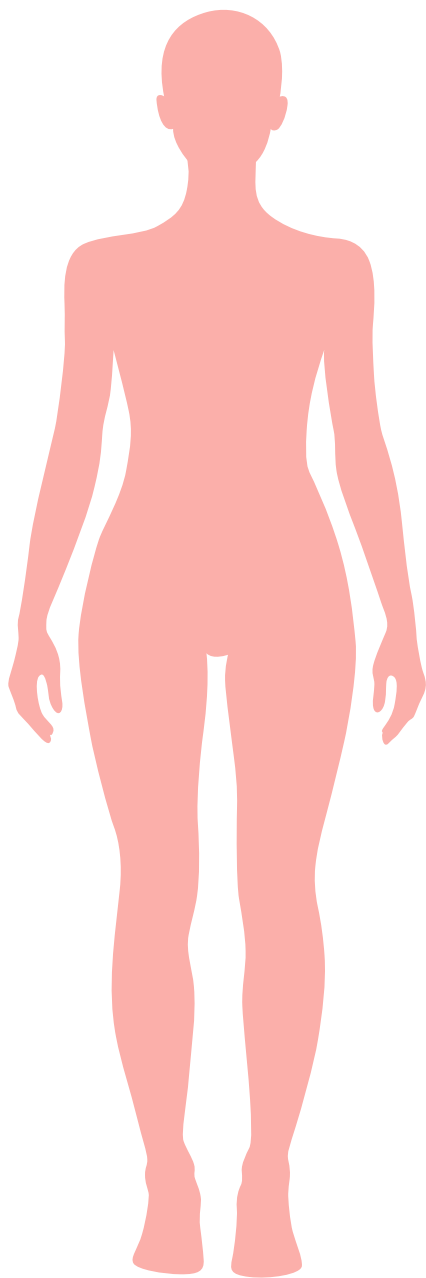
Consigne

1. Dessine le contour
 - Dessine une silhouette simple au centre de la feuille
2. Remplis l'intérieur
 - remplis l'intérieur avec des traits, des formes, des couleurs
 - Représente ce que tu portes en toi, sans réfléchir, sans te juger
3. Remplis l'extérieur
 - A l'extérieur représente de la silhouette représente ce qui te soutient (une personne, quelque chose)
 - Même une petite chose suffit.
4. Écris une phrase
 - Écris une seule phrase : "Ce que je porte le plus en ce moment, c'est...."

Signal d'arrêt



Si ton corps se crispe, si une sensation devient trop intense, tu peux t'arrêter.
Reviens à la pièce autour de toi.
Pose tes pieds au sol.



Cette silhouette est un support.

Elle n'est ni exacte, ni médicale, ni symbolique.

Elle est simplement un espace pour déposer ce que le corps porte
quand les mots manquent.

Et après ?

- Tu peux refaire l'exercice autant de fois que tu en as besoin.
- T'arrêter
- Te faire accompagner

Ton rythme est juste

Mot de l'autrice

Cet exercice est issu de ma pratique d'art-thérapie.
Il s'inscrit dans une approche douce,
respectueuse du rythme de chacun.

Dans mon ebook "7 exercices d'art Thérapie" j'ai rassemblé
d'autres exercices de ce type, pensés pour avancer sans se
brusquer et créer un espace sûr pour ce qui n'a jamais eu la
place d'exister.

— Artanoïa 

www.artanoia.com > Rubrique Ressources

