



« Je lâche prise »

Ebook offert par *emilyhawkes* ✈



Je suis Emily Hawkes,

**Art-thérapeute,
animatrice certifiée du Journal Créatif,
formatrice en créativité
et...une optimiste invétérée !**

J'ai la profonde conviction que nous sommes tous des êtres créatifs. Je sais à quel point l'expression de cette créativité est une voie fondamentale vers un mieux-être global ainsi qu'une libération de ce qu'il y a de plus précieux en nous: notre pulsion de vie qui palpite au plus profond de notre être.

Mon plus grand rêve est que chaque être humain puisse être animé de cette force créative. Plus nous serons nombreux à infuser notre quotidien de créativité, plus nous évoluerons dans un monde joyeux, coloré et surtout vivant.

Je pense qu'il est grand temps que l'on s'autorise à créer une vie qui nous ressemble, à au moins y croire car chacun d'entre nous mérite de vivre ses rêves, même les plus fous.

Nous avons tous quelque chose d'unique à partager au monde – des choses dont on n'a souvent même pas conscience.

Je suis ravie de pouvoir vous servir de guide pour que chacun puisse retrouver le chemin vers son pouvoir créatif et l'exprimer dans tous les recoins de sa vie.

«Je lâche prise»

Le lâcher prise va de pair avec l'acte de créer

Sans lâcher prise, nous ne pouvons pas nous frotter à cet espace inconnu à l'intérieur de nous et le laisser s'exprimer.

Or, du fait de notre conditionnement, notre éducation, notre histoire, parfois cela nous semble très difficile, voire impossible de lâcher le contrôle et **suivre ce mouvement spontané qui apporte tellement de joie et de liberté.**

Je souhaite de tout cœur qu'à travers ce e-book, **vous recontacterez cet enfant en vous** qui trépigne rien qu'à l'idée de s'y mettre!

Avant de démarrer ce voyage avec vous-même, rappelez-vous que vous êtes là pour vous amuser! Lâchez les attentes de perfection et les attentes esthétiques.

La bonne manière de faire est VOTRE manière de faire !

Le matériel :

- Des feuilles format A4 (feuilles imprimante) ou ce e-book imprimé;
- Des crayons de bois et de couleur variés
- Des feutres (pointe fine et/ou large)
- Des pastels secs, des pastels gras
- Des ciseaux, de la colle, des magazines/journaux/vieux livres



«Je lâche prise»

Après chaque exercice,

vous pouvez écrire vos réflexions en vous inspirant des débuts de phrases ci-dessous:

- Lorsque je regarde ma création, je ressens...
- ...et ça me fait penser à...
- Ce qui me surprend, me frappe, m'interpelle....
- Ce qui a été difficile c'était...parce que...
- J'ai aimé....parce que...
- J'ai pris conscience de...
- Etc...

Et/ou répondre aux questions suivantes...

- Y a-t-il un message qui ressort de mes créations?
- Quels sont les liens avec ma vie concrète?
- Quelles sont mes associations d'idées lorsque je regarde ma création?
- Etc...

« Je lâche prise »

Mon petit critique intérieur

« Tu es nul ! C'est moche ce que tu fais ! Tu ne sais pas dessiner ! C'est ridicule et enfantin ! Tu as vraiment deux mains gauches !... » « Tu aurais dû faire ci, tu n'aurais pas dû faire ça, il faut que tu fasses ceci, arrête de faire cela, fais ci, ne fais pas ça ... ».

Ça vous arrive d'avoir ce genre de pensées ?

C'est votre petit critique intérieur qui parle, parfois de manière très virulente, parfois sous forme d'humour sarcastique... **Il donne des ordres, il compare, il juge, il évalue sans cesse.**

Le critique intérieur est souvent présent lorsqu'on se met à créer et **il est l'ennemi numéro 1 du lâcher prise.** Souvent nous nous confondons avec lui en le croyant sur parole comme si c'était Dieu en personne qui nous parlait !

Le premier grand pas, **c'est de devenir conscient de sa présence.**

En le sortant de l'ombre, petit à petit, **nous apprenons « qu'il » n'est pas « nous »** et qu'il est simplement une « subpersonnalité » qui s'est construite au cours de notre histoire de vie et qui prend source dans nos peurs profondes. En art-thérapie, nous apprenons à ne plus le prendre au sérieux et progressivement il perd son pouvoir sur nous.

Au cours des exercices que je vous propose, si ce critique émerge, faites les deux exercices suivants.

«Je lâche prise»

Le petit critique intérieur (exercice 1)

- Faites une grosse tâche/gribouillis sur la page suivante avec les couleurs qui représentent ce critique intérieur.
- Rajoutez un visage (yeux, nez, bouche etc.)
- Dès que vous repérez une pensée jugeante, limitante, dévalorisante, toxique, bref, une pensée qui vous plombe et vous bloque dans votre processus créatif, notez-la autour du visage.
- Représentez également en couleurs ou en mots tous les ressentis désagréables comme la frustration, le dégoût, le découragement, la tristesse, la colère etc. en tâches, gribouillis et dessins



démonstration



«Je lâche prise»

Le petit critique intérieur (exercice 1)

A vous de jouer !

Le petit critique intérieur (exercice 2)

Pour chaque pensée négative que vous avez notée sur la page précédente, vous allez **écrire la phrase positive équivalente ci-dessous.**

Exemple: « Je ne sais pas dessiner » devient « J'explore le langage du dessin et en pratiquant, j'apprends à dessiner » ou encore « mon dessin est moche ou je suis nul(le) » devient « peu importe le résultat, peu importe mes compétences, le plus important pour moi c'est de m'exprimer et me libérer à travers le processus.»

Il ne s'agit pas de simplement mettre la phrase négative sous sa forme positive car vous risquez de ne pas y « croire ». La phrase qui « sonne et qui résonne » est celle qui vous fait du bien, vous nourrit, vous apaise et qui vous libère

« Je lâche prise »

J'explore mon matériel...

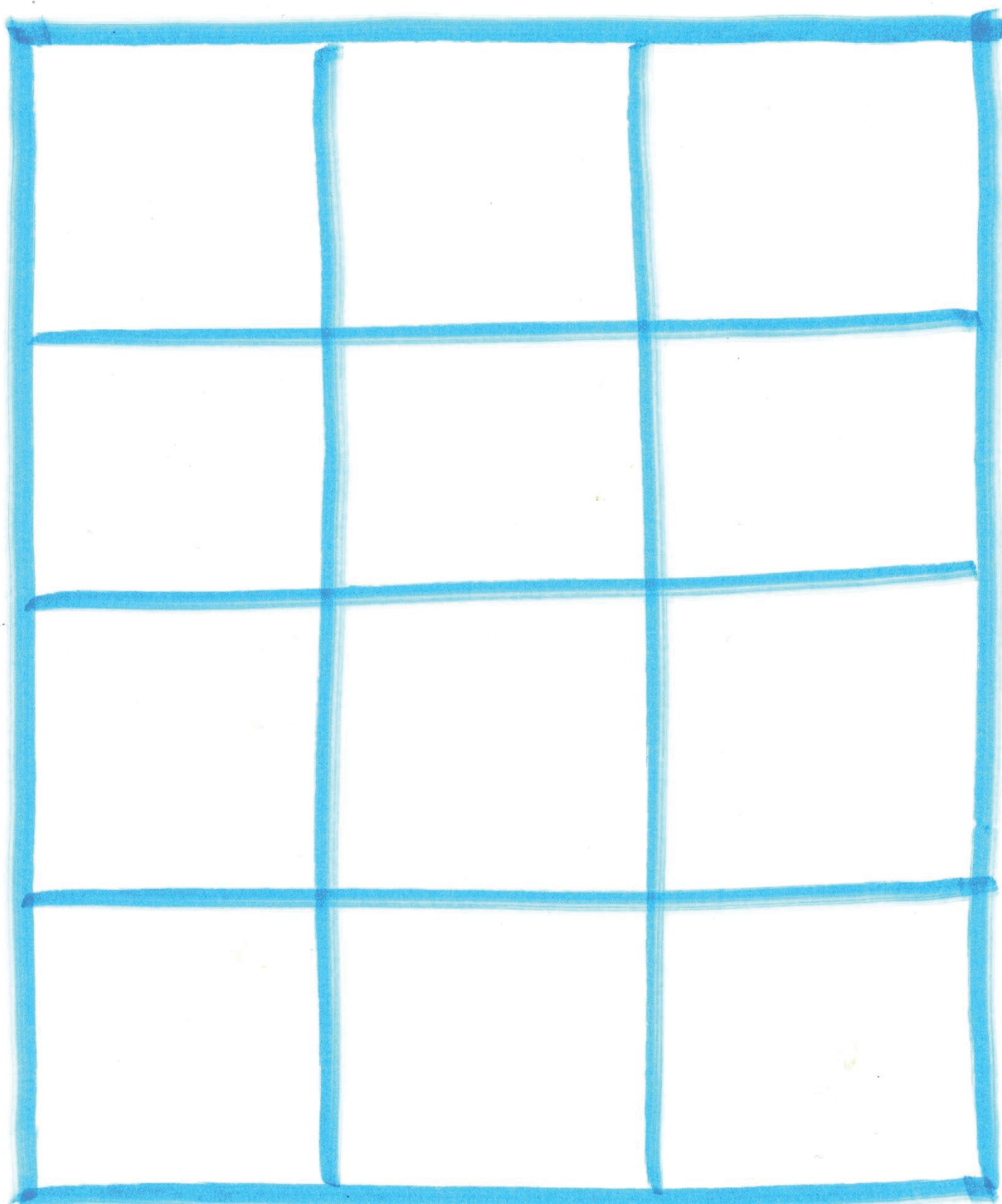
- Amusez-vous à remplir chaque case de manière différente.
- Testez vos crayons, collez ce qui vous tombe sous la main, gribouillez. Dans votre lieu de vie, explorez vos tiroirs, vos placards, (même vos poubelles!) et voyez ce que vous pouvez utiliser pour remplir vos cases.
- Rappelez-vous, si le critique vient vous visiter, donnez-lui les ressentis et pensées bloquantes et revenez à cet exercice



démonstration

«Je lâche prise»

J'explore mon matériel...



« Je lâche prise »

Du chaos naît la forme

- Choisissez une musique qui vous plaît. Prenez deux crayons de couleur différentes, fermez les yeux et gribouillez sur la page suivante en laissant vos mains danser sur la feuille avec votre musique préférée.
- Ouvrez vos yeux. Notez ou dessinez éventuellement toutes les pensées parasites, les ressentis inconfortables sur la page « Mon petit critique intérieur » et revenez à cet exercice.
- Comme le disait Picasso « je ne cherche pas je trouve », trouvez une ou des formes dans votre gribouillis. Faites-les ressortir en repassant sur les lignes avec une couleur plus foncée.
- Complétez, remplissez la forme librement. Amusez-vous!
- Donnez-lui un titre si vous le souhaitez et notez vos réflexions, ressentis, prises de conscience à côté de votre dessin ou sur une autre feuille.



démonstration





«Je lâche prise»

Du chaos naît la forme

« Je lâche prise »

Lâcher prise en collage

Le collage est un excellent moyen pour lâcher prise car nous ne sommes plus face à d'éventuels blocages ou soucis techniques liés au dessin.

- Choisissez un magazine et prenez 3 pages au hasard.
- Choisissez, découpez ou déchirez les mots, phrases, images, motifs de ces 3 pages et agencez-les de manière libre sur la page suivante. Cela peut être abstrait, figuratif, fantaisiste. Laissez libre cours à votre imagination !
- Vous pouvez compléter votre collage avec votre matériel à dessin si vous en avez envie.
- Donnez un titre à votre collage et écrivez vos réflexions.



démonstration



«Je lâche prise»

Lâcher prise en collage

« Je lâche prise »

Je m'amuse avec les mots que j'aime !

- En vous donnant un temps limité de 15 minutes maximum, découpez dans des magazines, des journaux ou des vieux livres une dizaine de mots/phrases qui ont une résonance pour vous, des mots que vous aimez. Ne cherchez pas un mot en particulier, laissez-vous prendre (et surprendre!) par ce qui se présente sous vos yeux lorsque vous feuillotez rapidement votre matériel.
- En utilisant tout ce que vous avez choisi ou seulement une partie, composez quelques lignes librement. Jouez avec les mots et les phrases, rajoutez-en si nécessaire, faites des associations d'idées inhabituelles et fantaisistes !
- Illustrez votre texte et décorez votre page à votre guise.
- Relisez-le plusieurs fois à voix haute et contemplez votre page. Ecrivez vos réflexions à côté ou sur une autre feuille.



démonstration



«Je lâche prise»

Je m'amuse avec les mots que j'aime!

«Je lâche prise»

Je lâche prise!

Dans ce poème, choisissez une phrase qui vous parle.

Illustrez cette phrase librement en dessin/collage sur la page suivante.

Lâcher prise

C'est ne plus s'agripper au passé,
Mais s'ouvrir à l'instant présent.
Ce n'est ni craindre, ni espérer en l'avenir,
Mais construire celui-ci au présent.

Lâcher prise c'est dénouer le fil de la peur,
C'est dénouer le fil de toutes les peurs.
C'est accepter de faire confiance,
Faire confiance à la vie
Et se faire confiance.

Lâcher prise, c'est apprendre à agir
Et non à réagir.
C'est apprendre à aimer
Sans rien attendre
Et s'ouvrir à ce qu'il y a de meilleur en l'autre.

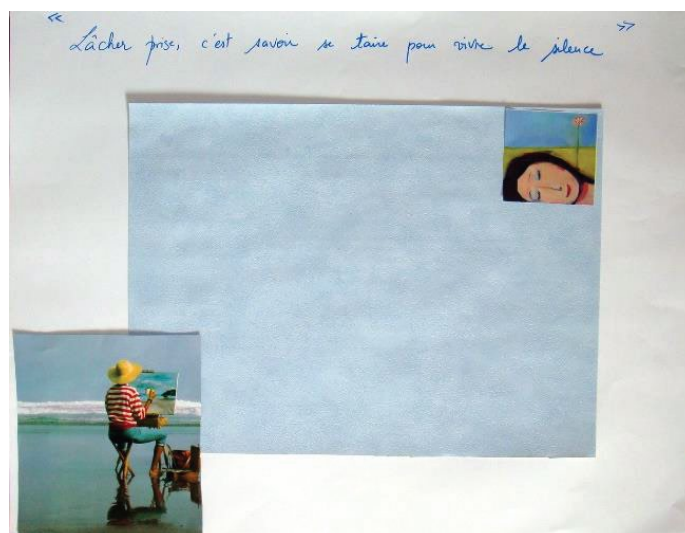
C'est savoir accepter que l'autre soit différent
Et l'aimer tel qu'il est.

Lâcher prise, c'est apprendre à pardonner
Et à se pardonner.
C'est aller au delà des apparences
Et s'ouvrir à ce qu'il y a de meilleur en soi-même.

Lâcher prise c'est naître et renaître à chaque inspiration,
C'est apprivoiser le détachement à chaque expiration.
C'est porter un regard sans cesse renouvelé
Sur tout ce qui nous entoure.

Lâcher prise c'est savoir écouter sans se croire obligé
De conseiller ou de diriger.
C'est respecter l'autre et se respecter.

Lâcher prise c'est savoir se taire
Pour vivre le silence.
C'est apprivoiser le silence,
Pour que naisse la paix.



démonstration



«Je lâche prise»

Je lâche prise !



«Je lâche prise»

Un petit retour sur ce petit cahier...

• J'ai fini ce petit cahier sur le lâcher-prise et je me sens _____

• Je me suis rendu(e) compte que _____

• Ce qui m'a le plus frappé/surpris c'est _____

• Ce que j'ai le plus aimé c'est _____

• Maintenant, j'ai envie de _____

• Autres réflexions: _____
