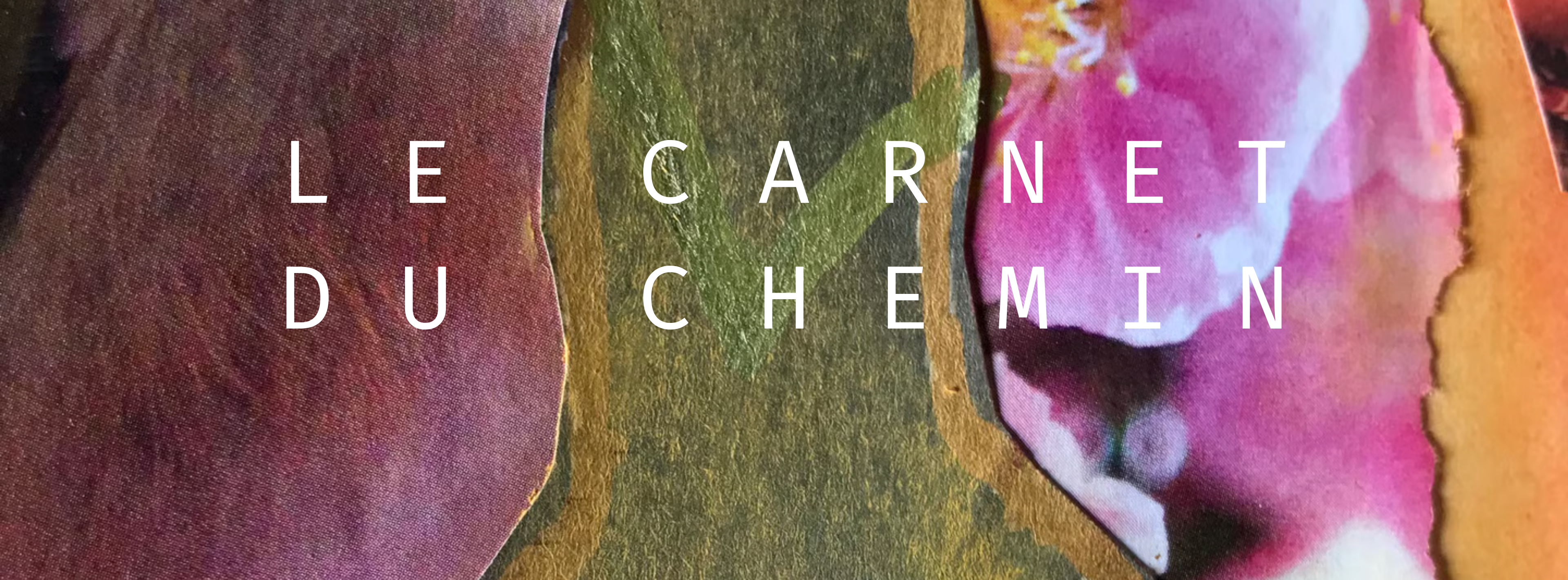




LE CARNET DU CHÉMIN

méthode créative

ART-THÉRAPIE ET CARNET CRÉATIF



I N T E N T I O N D E L ' O U T I L

Le carnet créatif

5 Ateliers de 1h30 en groupe

Il s'agit d'un outil d'exploration de soi qui propose des outils simples d'expression des émotions, de clarification des pensées et de mise en sens de l'épreuve de la maladie par la créativité.

Le cancer, quel qu'il soit, est un chemin qui se traverse en se remettant en mouvement pas à pas. C'est ce rythme de lenteur que suit le carnet : page après page, il explore le chemin des étapes de la maladie et de la douleur. Il s'agit d'un processus créatif contenant, qui offre un espace de liberté.

Ces temps d'atelier de création seul en groupe, comme la maladie demande des temps de solitude pour faire face à un intense travail intérieur... et aussi des temps d'expression par la matière.

Ecrire, dessiner, découper, coller... sont autant d'activités ressourçantes.



LE CARNET

Sens

Ce carnet est un outil qui propose de :

- Reconnaître ce que l'on vit ;
- Accueillir et exprimer ses émotions ;
- Se repérer et ressentir où l'on se situe (ici et maintenant) sur le chemin de la maladie exploré ;

Ce carnet est donc tout à la fois :

- un rituel de mémoire : je reconnais l'importance de ce que je vis et du chemin parcouru ;
- un rituel de passage : je traverse une partie du chemin de façon symbolique ;
- un outil d'auto-guérison : je me réunifie en prenant soin de moi ;
- un livre-objet : j'honore la valeur sacrée du chemin singulier.

LES MATIERES

ECRITURE ET ARTS PLASTIQUES



peinture



écriture



collage



tracé



pastels



encres