



Le Gribouillage Émotionnel

Apaiser ses émotions et développer son intuition

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une pratique étonnamment simple et efficace pour apaiser et transformer vos émotions ! Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un stylo et d'une feuille de papier. Pas besoin d'être un(e) "artiste"...

Et si vous avez déjà une pratique artistique, cela vous permettra d'aller plus loin dans vos explorations !

À QUOI ÇA SERT ?

Cette pratique de gribouillage sert dans un premier temps à exprimer ce que vous ressentez, et à le libérer sur le papier. Petit à petit, les émotions s'apaisent et vous pouvez y voir plus clair et accéder à votre intuition ("Forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement.").

POUR QUI ?

Le Gribouillage Émotionnel peut soulager tout types d'émotions, mais c'est avant tout un voyage de découverte de soi-même. Elle peut vous aider si vous vous sentez souvent envahi(e) par vos émotions, et que vous ne savez pas "quoi en faire", et si vous souhaitez passer du temps avec vous.

Cette pratique de gribouillage ne nécessite pas de savoir dessiner, elle requiert seulement votre volonté d'être authentique. Observez vos émotions telles qu'elles sont pour les voir s'apaiser.

Puis développez votre intuition au fur et à mesure que vous vous autorisez à tout laisser s'exprimer sur la feuille ! Une fois votre esprit calme, vous pourrez voir surgir des mots, des images, quelque chose de spontané qui semble surgir de nulle part et vous apporte des idées ou des solutions.



MATÉRIEL

Minimum :

- Une feuille ou un cahier
(ma préférence va aux cahiers A4 sans spirales)
- Un stylo ou plusieurs, de différentes couleurs

Si vous voulez aller plus loin :

- Crayons de couleurs, pastels secs, pastels gras, feutres, fluos, peinture aquarelle ou acrylique, pinceaux...

MÉTHODE

1°) Prendre un temps pour s'écouter

Réservez-vous un moment rien qu'à vous, quelques minutes ou plus longtemps, l'important est d'être disponible durant quelques temps sans être dérangé(e).

2°) Se centrer sur ses sensations corporelles

Tournez votre attention vers l'intérieur de votre corps, et sentez ce qu'il s'y passe. Remarquez les tensions, les endroits douloureux, les endroits où c'est plus fluide.

Remarquez ce qui attire le plus votre attention.

3°) Choisir un «outil»

Selon le choix que vous avez, choisissez spontanément la COULEUR et l'OUTIL (feutre, stylo, pastel...) qui pourrait représenter ce que vous ressentez, à cet instant.

4°) Laisser faire

Posez votre outil sur la feuille, à l'endroit qui vous "attire". L'idée est de laisser votre main transcrire ce que votre corps ressent. Il faut donc garder votre attention à l'intérieur, tout en "remarquant" ce qu'il se passe sur la feuille. Je dis "remarquer" car ça n'est pas un processus où vous décidez d'avance ce qu'il va se passer... Vous laissez faire votre main, et vous ressentez en même temps ce qu'il se passe à l'intérieur de votre corps. Si cela vous paraît difficile, essayez de vous demander "où veut aller mon stylo ?" : plutôt à droite, à gauche, en haut, en bas ? Quelles formes ai-je envie de faire ? Soyez le plus SPONTANÉ(E) possible...

5°) Persévérer et être attentif au(x) changement(s)

Continuez à suivre votre stylo dans sa danse des formes. Restez avec l'émotion le temps qu'il faut ! À un moment, vous remarquerez que la sensation d'origine s'est transformée ou a évolué. À ce moment là, choisissez l'outil et la couleur qui pourraient correspondre à la nouvelle sensation. Remarquez comme les choses évoluent ! Cela peut prendre plus ou moins de temps au début.

Vous pouvez ensuite choisir de rester sur la même feuille, ou de changer de feuille au fur et à mesure que les sensations ou émotions changent.

6°) Noter

Cette pratique s'apparente à la méditation. Votre esprit devient plus calme au fur et à mesure car vous vous concentrez sur vos sensations. Vous pouvez avoir des pensées mais à chaque fois vous revenez sur ce que vous êtes en train de faire et à vos sensations, comme on revient sur sa respiration en méditant. Vous pouvez noter sur la feuille ou à côté ce qui vous vient spontanément, ce qui semble "surgir de nulle part". Cela peut correspondre à ce que vous ressentez (colère, tristesse ou autre), mais d'autres choses surprenantes peuvent surgir aussi !

Une fois l'habitude prise et les émotions apaisées, vous pouvez poser des questions en les écrivant, puis laisser votre esprit se libérer par le gribouillage et noter ce qui vous vient spontanément !

Exemple de transformation des émotions

Dans cet exemple, l'anxiété se transforme en colère, puis laisse peu à peu la place à la tristesse pour finalement accéder à la joie. Plus vous vous entraînez, plus ce sera rapide ! Et plus vous vous entraînez, plus vous vous libérerez, plus vous pourrez accéder facilement à votre intuition...



Partagez votre expérience !

Retrouvez-moi sur Facebook : @indigoarttherapie
N'hésitez pas à me contacter : albicoca@free.fr

www.art-therapie-paris.fr



C'est à vous !