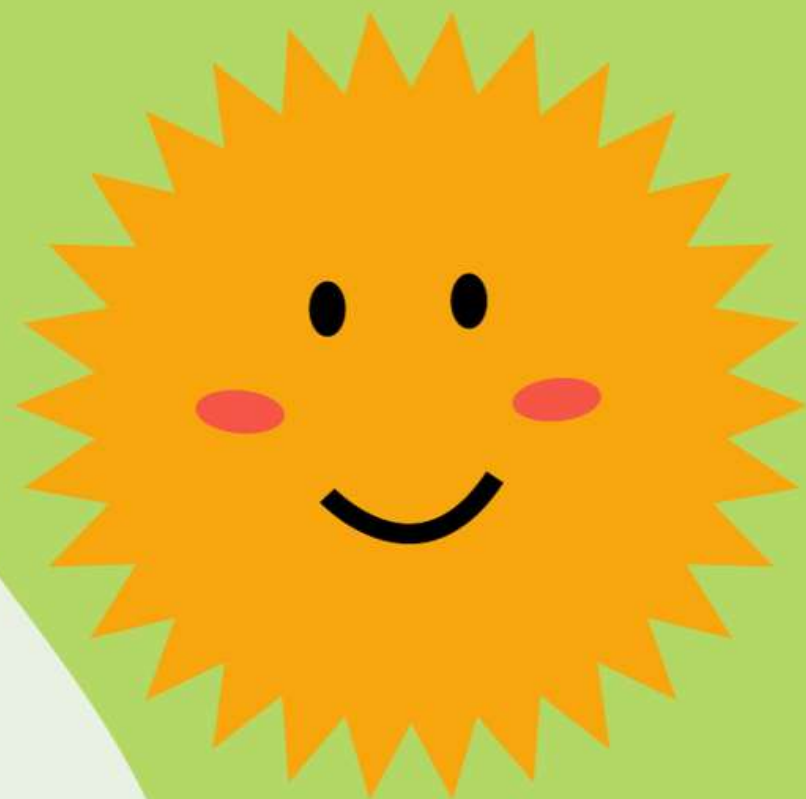




tuto bien-être

Jouer avec les lignes et les couleurs

Par Monica Rodriguez,
Art-thérapeute



matériel

- Un crayon à papier
- Une/des feuille(s) de papier
- Des crayons de couleurs ou des feutres



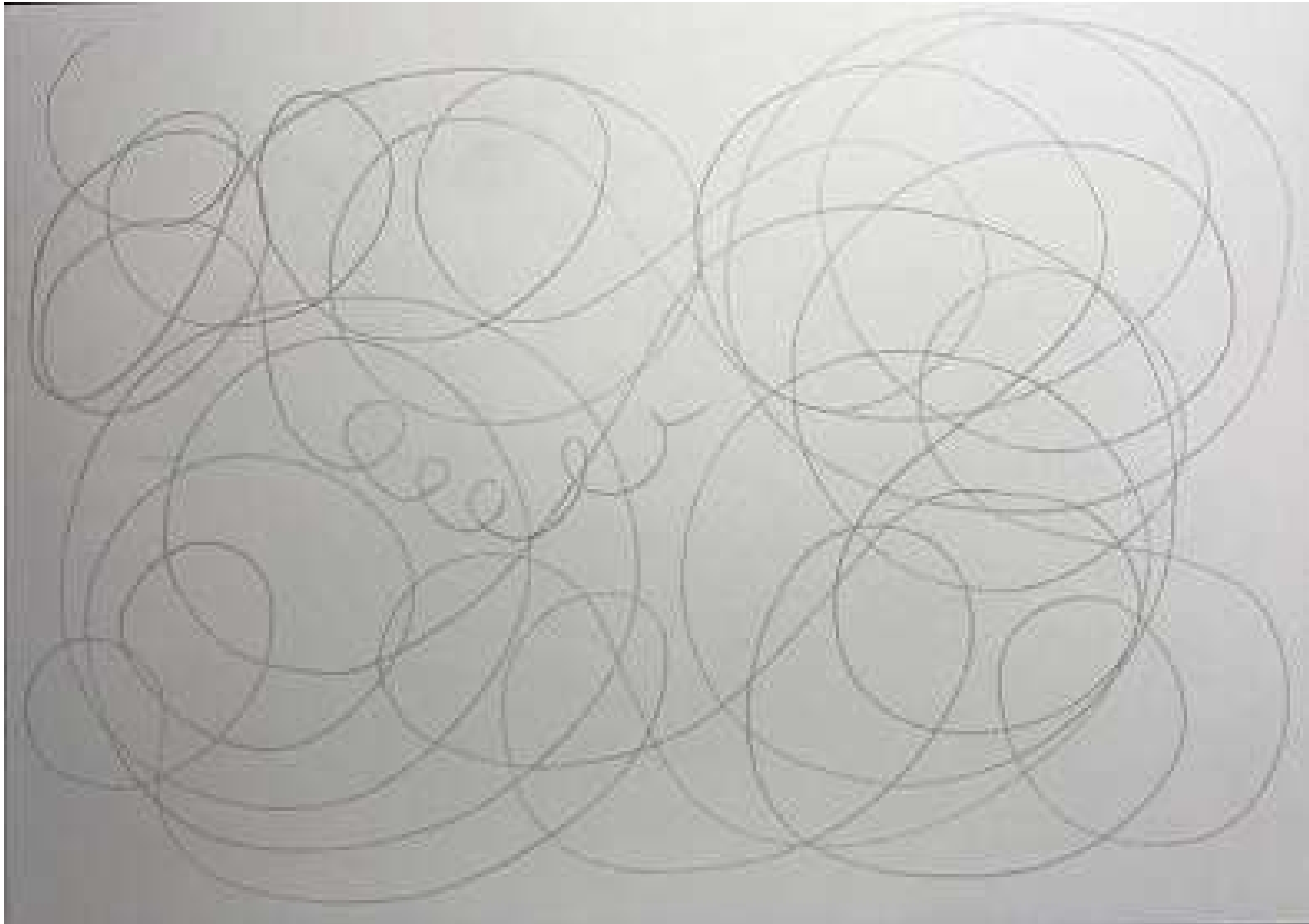
Astuces :

- Mettre de la musique pour t'accompagner dans ta création et t'aider à "laisser parler ta main".
- Trouver un endroit calme où tu pourras prendre le temps de colorier tranquillement.
- N'efface pas ! Cet exercice ne cherche pas à imiter ou copier... mais surtout à t'aider à exprimer les émotions et sensations.
- Souris et remercie-toi à la fin pour t'avoir accordé ce temps.



Durée de la conception :
Entre 30 minutes à 1h
(ou plus si besoin et envie)

étape 1



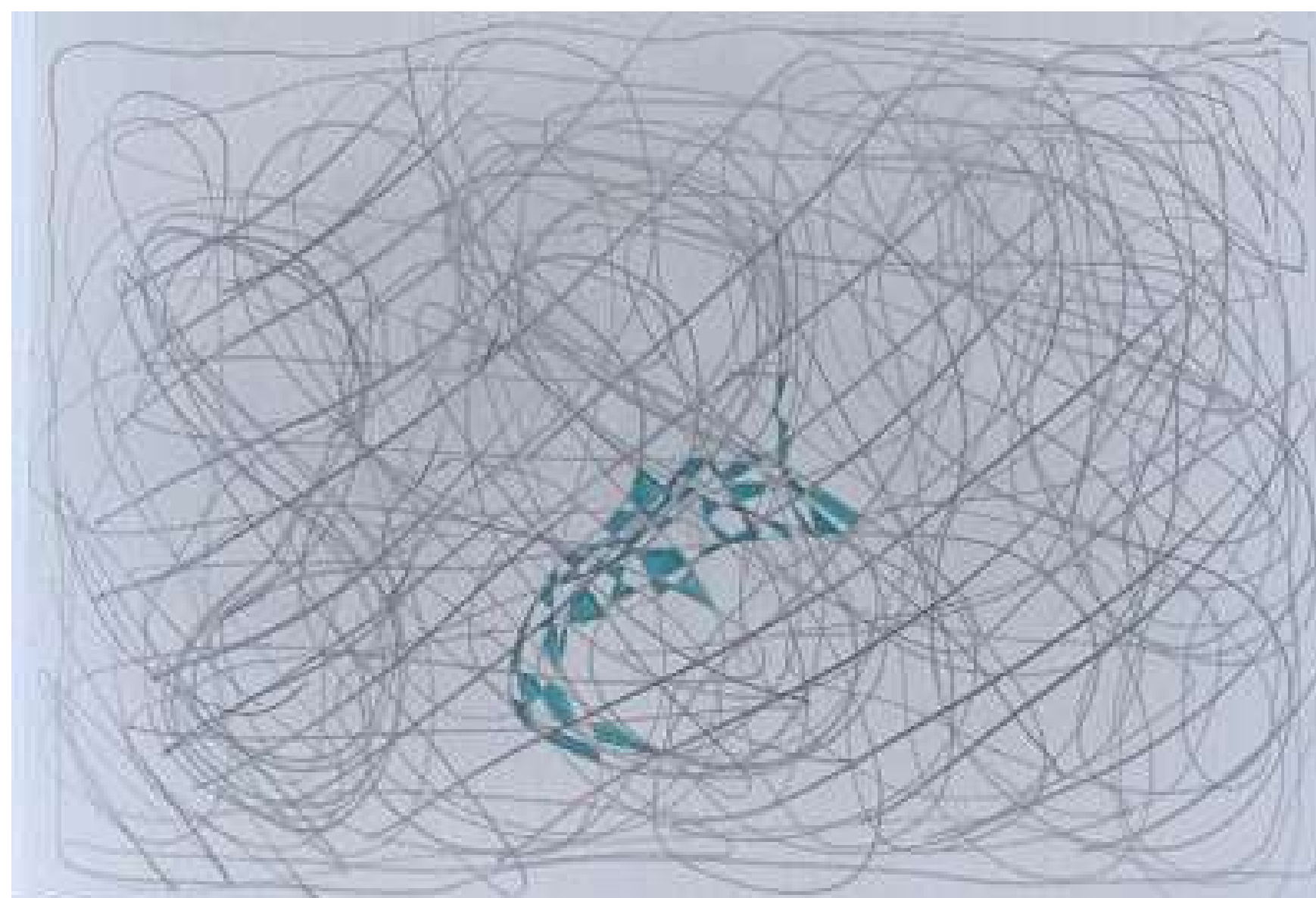
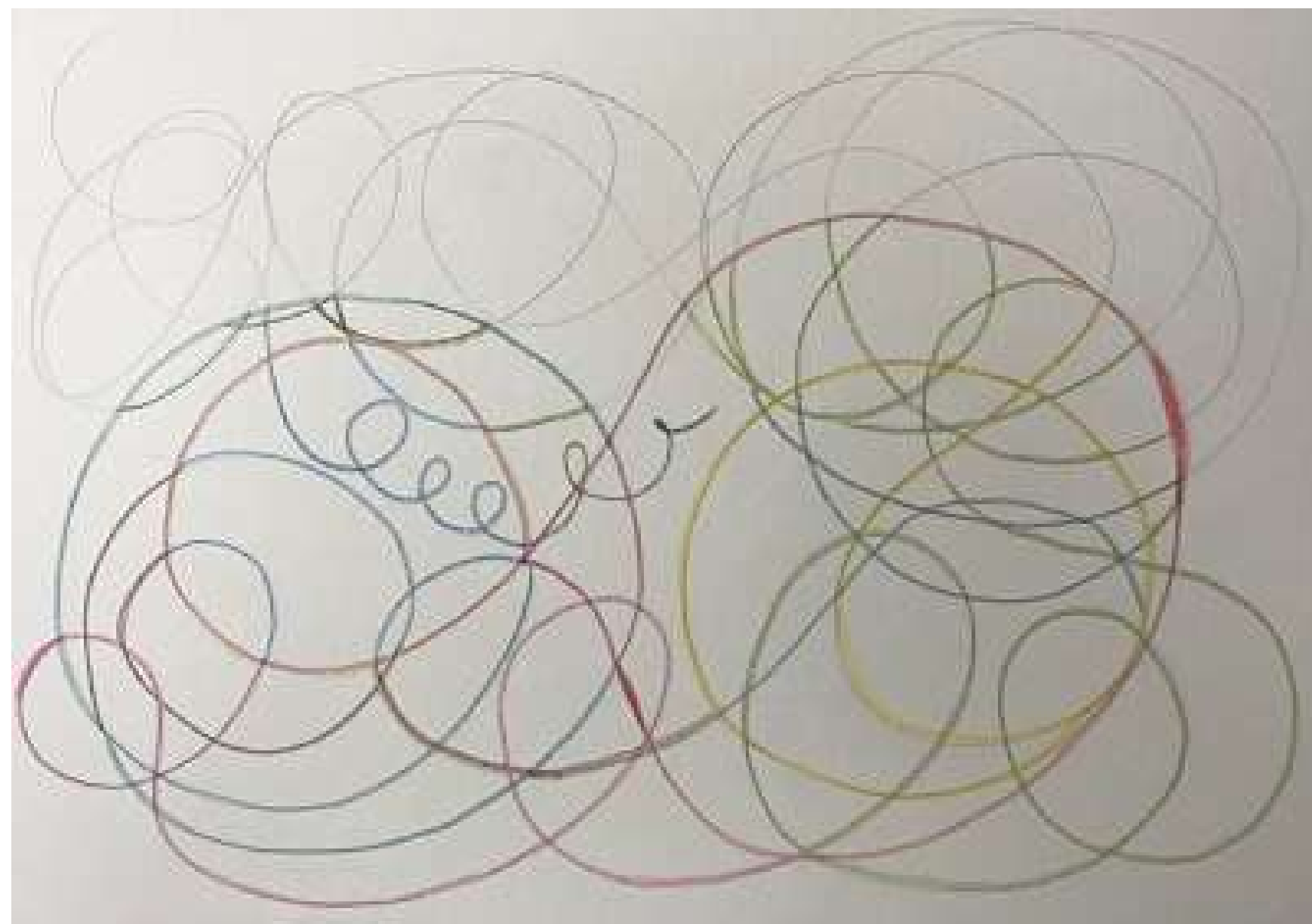
Prendre une feuille et le crayon à papier.

Commencer à faire des lignes continues avec le crayon à papier.

L'objectif n'est pas de faire une forme particulière mais de faire « des gribouillis ».

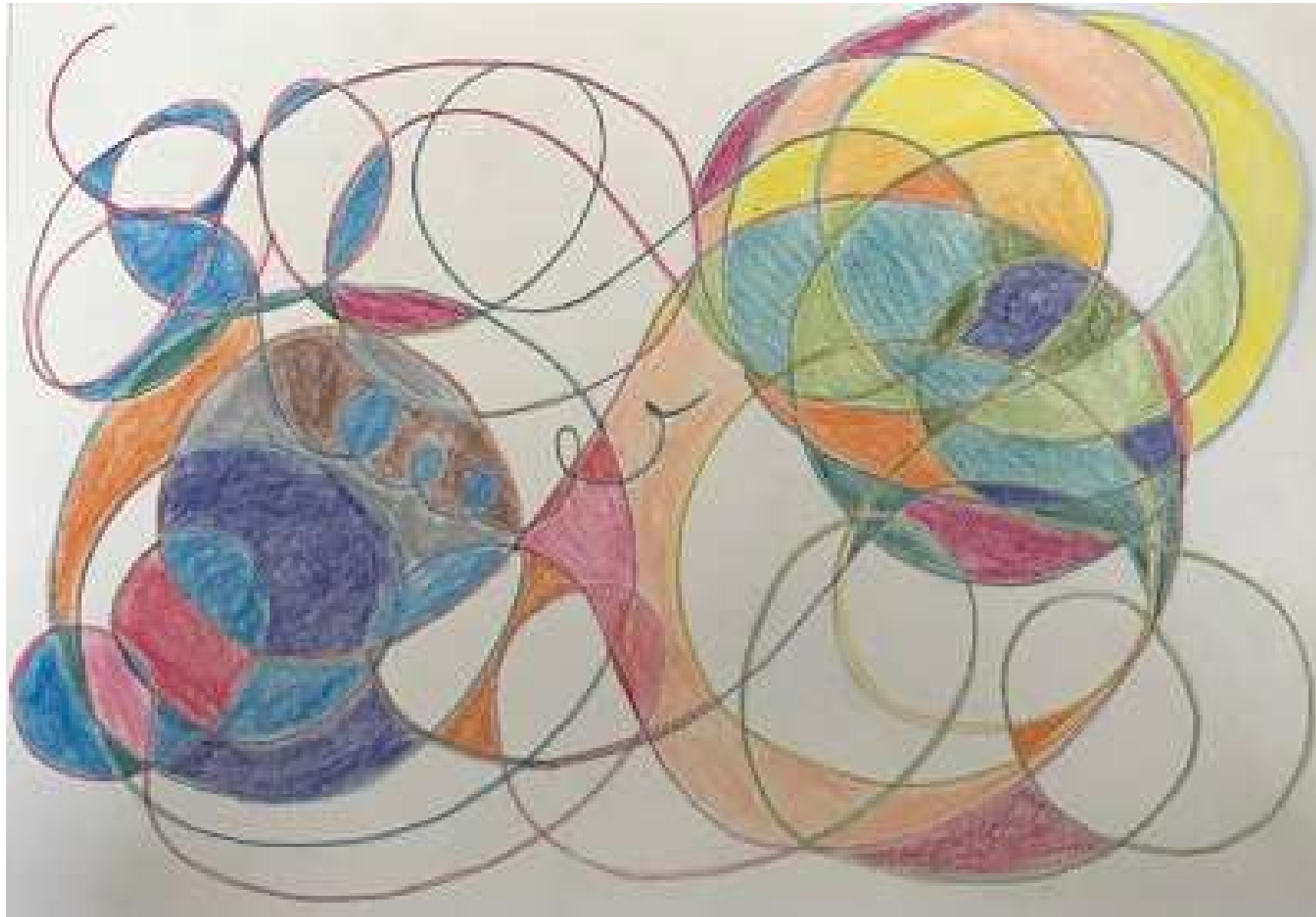
Laisser de côté le crayon à papier quand on sent que l'on a fini de tracer.

étape 2



Laisser libre cours à la couleur :
à l'aide des crayons de couleurs et de ton
observation, commence à faire ressortir
des lignes ou des formes qui t'intéressent.

étape 3



Prendre le temps de colorier les espaces des formes que l'on trouvera au fur et à mesure.



Des associations des couleurs peuvent apparaître ou même des formes cachées.

étape 4



Tu seras le seul détenteur du temps :-)
donc arrête toi quand tu trouveras que
l'image qui est née te plaît.



Recommences autant de fois que tu le
souhaites et pourquoi pas... fais un
gribouillis selon ton état d'esprit par jour !