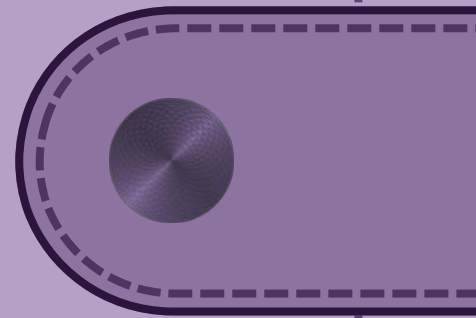


Un Carnet En Thérap'Art

Le Cheminement d'une F.L.E.U.R.

5 ateliers d'art-thérapie
pour apaiser son mental
en se connectant au vivant

Adapté aux profils neuroatypiques
(TDAH, TSA, DYS)



Le Cheminement d'une F.L.E.U.R

(Le Fil Conducteur)

Ce recueil vous accompagne dans votre quête d'un bien-être via l'image d'une **fleur** à travers **5 escales** et **3 modules** :

- **F - Fluidité des pensées en mouvement**
(Module 1 : Exploration de soi) 10
- **L - Lien du corps avec le vivant**
(Module 1 : Exploration de soi) 12
- **E - Émerveillement de l'infime**
(Module 2 : Relation à l'autre et contemplation) 16
- **U - Union de soi et du monde**
(Module 2 : Relation à l'autre et contemplation) 18
- **R - Renaissance d'un soi réuni**
(Module 3 : Harmonisation des relations) 22



Module n°1 : Exploration de soi

*Apprendre à se connaître, identifier ses émotions,
déposer le masque social et apaiser la surcharge mentale.*

*Là où l'aventure d'une vie commence
C'est quand le bruit du monde s'efface
Laissant place à des chants et danses
Aux rythmes d'un temps calme qui passe*

*Inspire, tu tiens dans le silence de tes mains
Les pétales d'une fleur, la source de vie
Expire, tu tiens dans le silence de tes mains
La beauté du monde dont tu fais partie*

Fabien M.



Atelier n°1

Fluidité des pensées en mouvement

Introduction & Invitation

« Accueillez ce moment comme une parenthèse où vous n'avez rien à réussir, juste à être. Dansez avec vos mains, votre esprit, votre corps, pour amener une fluidité des pensées en mouvement »

Imaginez que votre respiration devienne un pinceau et que la peinture sur la feuille soit le prolongement de votre souffle. Cet atelier est une invitation à ralentir et à laisser glisser ce qui est trop lourd en vous. Laissez vos tensions se diluer doucement dans la matière, sans chercher à contrôler la forme.

Objectif Thérapeutique

- Apaiser la surcharge mentale et diminuer la fatigue cognitive.
- Expérimenter le lâcher-prise en s'autorisant à ne pas contrôler le résultat.
- Apaiser le mental via le mouvement fluide et répétitif.

Public Visé & Adaptations

- Public : Enfants, adolescents, adultes.
- Profils : Adapté en cas de forte surcharge mentale ou sensorielle.

Le Matériel

- Une feuille de papier épaisse (type aquarelle, minimum 200g).
- De l'aquarelle ou de l'encre fluide.
- Des pinceaux de différentes tailles (dont un grand pinceau souple ou brosse).
- Un récipient d'eau claire.

Temps d'atelier total

- Environ 50 min.

Le Déroulé Étapes par Étape

Étape 1 : L'Ancrage (10 min)

- Prenez environ 5 minutes pour visualiser une image mentale apaisante liée au mouvement de l'eau (un ruisseau, une vague, de la pluie, etc.).
- Choisissez une couleur qui appelle au calme et/ou la douceur, et laissez là de côté.
- Prenez le pinceau encore sec et effectuez pendant 5 minutes quelques gestes lents dans l'air, puis sur la feuille, en ressentant la souplesse du poignet et la liberté du mouvement.

Étape 2 : La Création (30 min)

- Prenez maintenant votre couleur préparée avec votre pinceau gorgé d'eau.
- Tracez des mouvements de vague en pensant à votre image apaisante. Adaptez votre taille de pinceau par rapport à l'image que vous voulez créer. (N'hésitez pas à tester différentes tailles).
- Portez votre attention sur vos articulations (main, poignet, coude, épaule) qui se dénouent au fil du geste. Réalisez des tracés répétitifs, plus ou moins longs selon votre propre rythme.
- Jouez sur la pression du pinceau : commencez par un appui plus lourd, puis relâchez doucement la pression pour laisser filer le trait vers la légèreté, jusqu'à peindre votre paysage.

Étape 3 : Le Retour à soi (10 min)

Posez votre pinceau. Prenez le temps de découvrir ce que vous avez fait, comment vous l'avez fait :

- Comment vous sentiez-vous avant de commencer, et comment vous sentez-vous maintenant ?
- Qu'est-ce que ce mouvement a libéré dans votre corps ?
- Y a t'il eu des blocages à certains endroits ?

Un Carnet En Thérap'Art

Et si vous offriez à votre esprit un espace
où il n'a plus rien à réussir, juste à être ?

Le Cheminement d'une F.L.E.U.R. Livre: 1/5

Face au bruit du monde et à la fatigue sociale, ce carnet a été conçu
comme une bulle de sécurité au cœur du vivant.

À travers le cheminement de la **F.L.E.U.R.** (Fluidité, Lien,
Émerveillement, Union, Renaissance), découvrez 5 ateliers
d'art-thérapie pensés pour apaiser la surcharge mentale
dans un univers tout en poésie.

Ici, la parole se libère là où les mots s'arrêtent.

Le geste, la matière et le rythme deviennent vos plus doux alliés pour
vous reconnecter à votre identité, sans jugement ni attente de
performance.

- 5 ateliers guidés pas à pas et simples à réaliser.
- Une approche sensorielle et progressive, idéale pour les personnes hypersensibles, les profils neuroatypiques (TDAH, TSA, DYS) ou toute personne en quête d'apaisement.
- Des espaces de respiration, d'introspection et de création libre.

MOHARIRY Fabien
Art-Thérapeute certifié

*COLLECTION
LA CABANE ENCHANTÉE*

