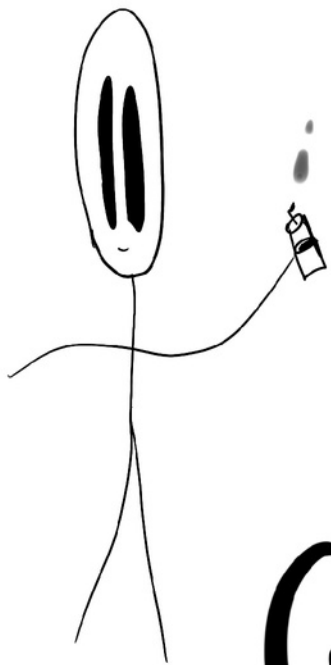
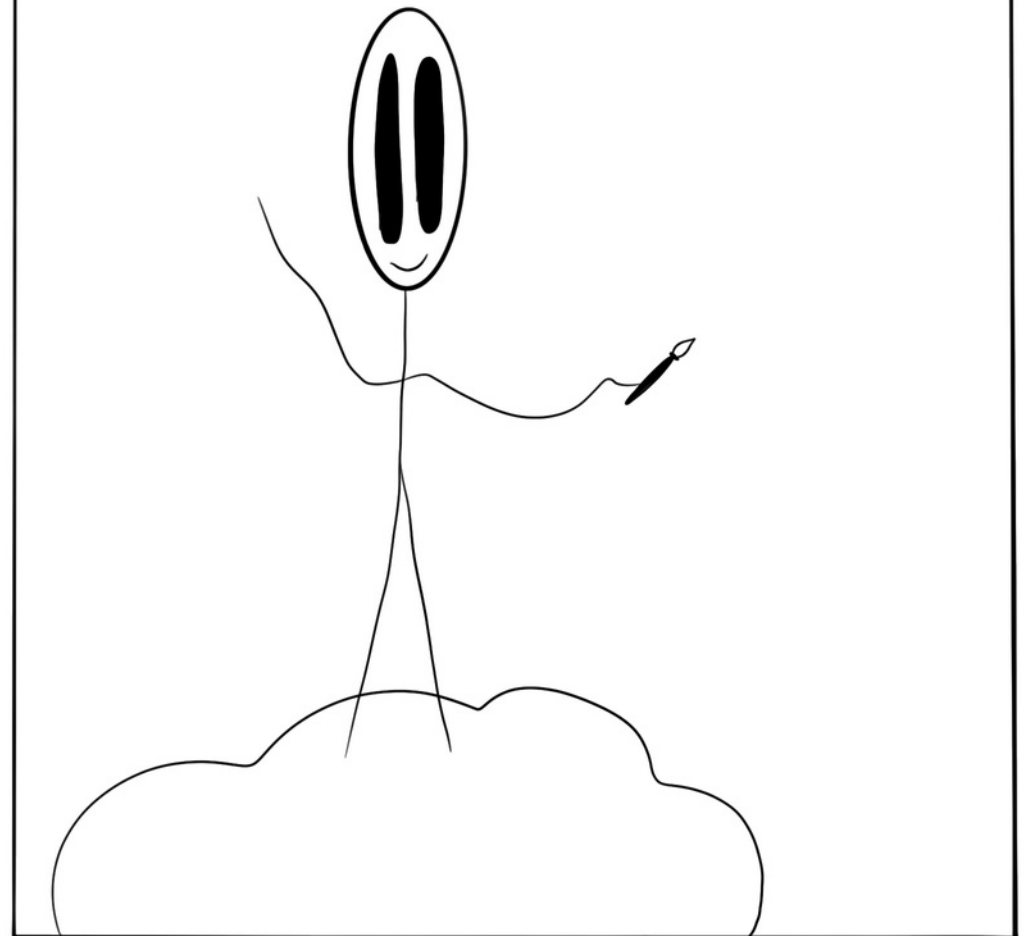


Bats toi
pour
une vie
grandiose



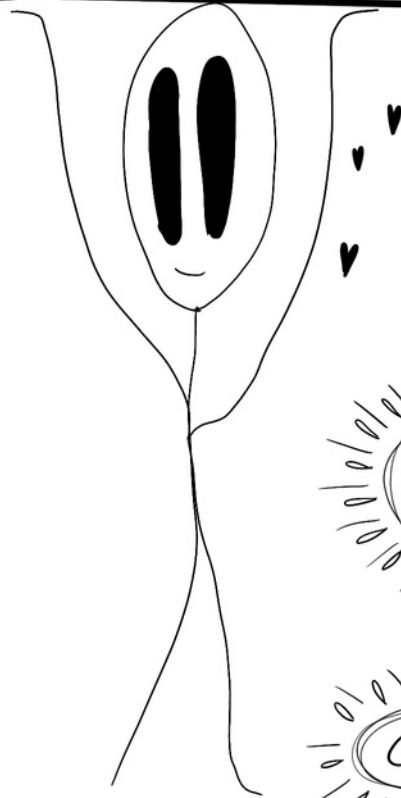
CARNET DE JOIE

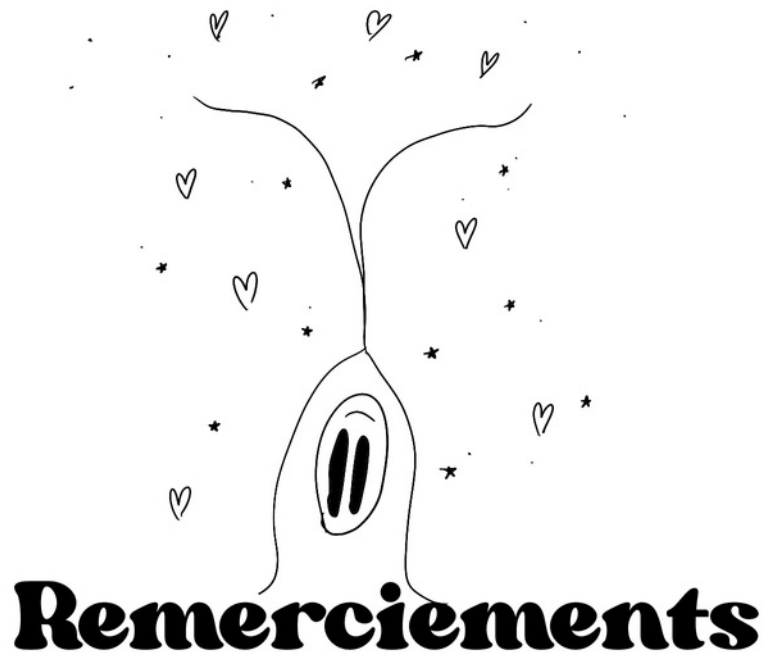
Ebook créatif



Ta créativité est ton super pouvoir !

Bienvenue !!! dans
ton carnet de Soie





Merci mille fois pour avoir téléchargé cet ebook ! ♥ ♥ ♥ ♥

Merci encore plus si tu as réalisé les exercices précédents.

☀ Et encore plus encore plus merci, si tu as partagé tes dessins en stories sur Instagram ou en m'envoyant un message privé. (ça c'est vraiment gentil)

J'attends ton avis et tes retours dans mes DM sur Instagram. Au plaisir de faire ta connaissance !

⇒ Si, après cet ebook, tu souhaites aller plus loin avec l'art-thérapie, écris-moi. Je serais ravie de t'accompagner dans cette aventure.

Xo xo, Merci d'amour

Jeanne ♥

Who + What

Moi, c'est **Jeanne Poittevin**, art-thérapeute et professeure de Yoga. Depuis ma plus tendre enfance, j'ai toujours été créative. À l'époque, j'ai créé des pièces de théâtre, des spectacles de danse, des émissions télévisées, et surtout, des tonnes de BD. À l'adolescence, mes cahiers d'école sont rapidement devenus des cahiers de dessin et la musique était mon meilleur compagnon. Lorsque j'ai découvert le métier d'art-thérapeute, cela a été **une évidence** pour moi, et je me suis formée en conséquence.

Pendant mes études, j'ai découvert l'art journal, une fusion entre le développement personnel et la création artistique. Les possibilités de création et d'exploration de soi sont infinies!

Je me suis (bien-sur, par dessus tout) passionnée pour cet outil. Aujourd'hui, mon objectif est de populariser l'art-thérapie qui, chaque jour, me rend plus heureuse et m'aide à aider un grand nombre de personnes à s'épanouir pleinement. ☺

Créativité

la base

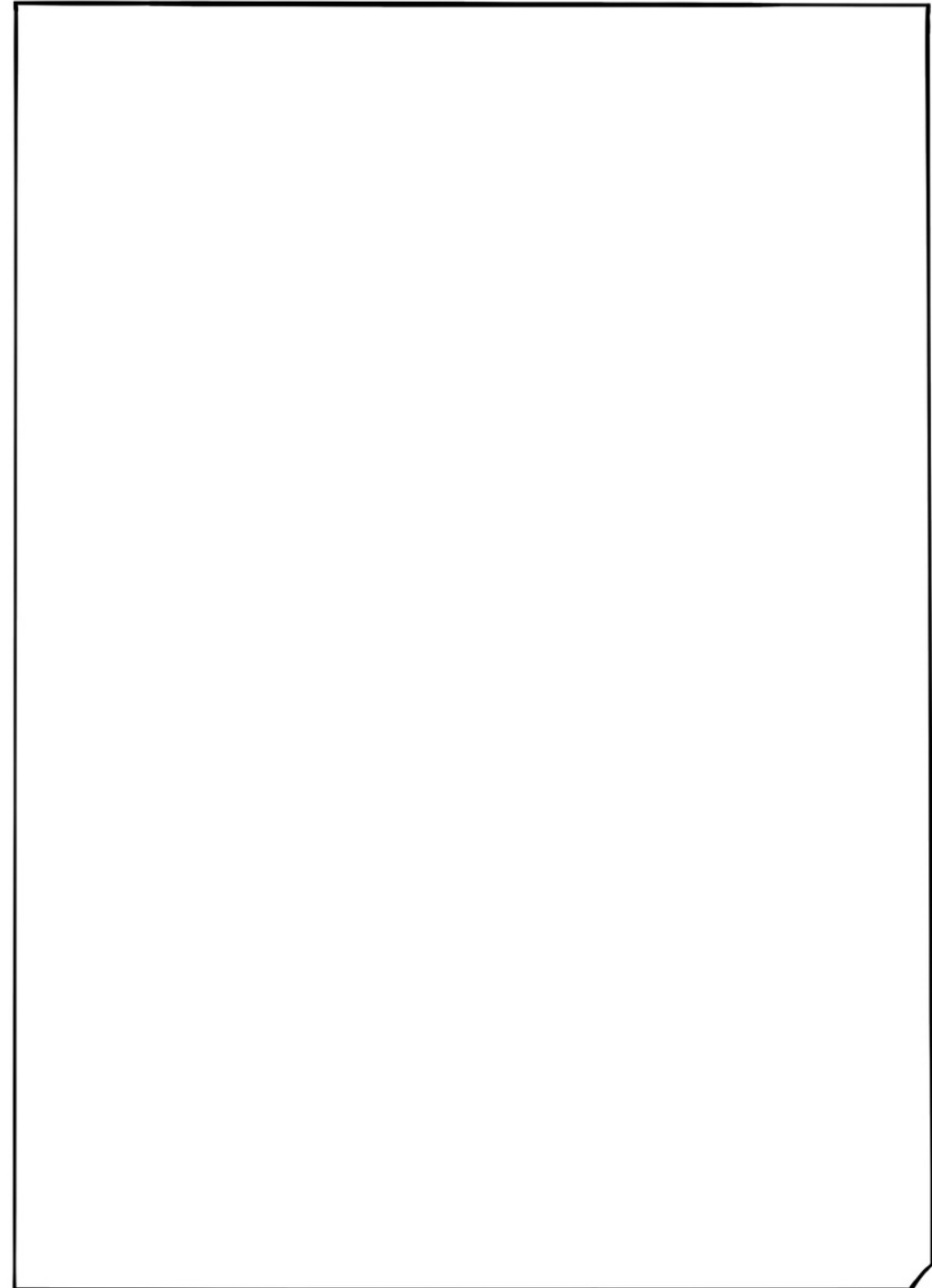
La créativité, c'est cette capacité merveilleuse que nous avons tous en nous de créer quelque chose de nouveau, d'original. Elle peut se manifester de mille et une façons : dans l'art, la musique, l'écriture, la cuisine, ou même dans la manière dont nous résolvons les problèmes au quotidien. Être créatif ne signifie pas nécessairement être un artiste renommé ; cela peut être aussi simple que de trouver une nouvelle façon d'explorer ses passions ou de voir le monde sous un angle différent. La créativité nous permet de nous exprimer, de donner forme à nos émotions et de laisser notre imagination s'épanouir librement. C'est une force puissante qui nous connecte à notre essence et à ce qui nous rend uniques.



↳ Invitez la créativité dans votre vie quotidienne et vous verrez comment elle peut transformer votre existence. Prenez le temps de vous adonner à des activités créatives, même si ce n'est que pour quelques minutes par jour*. Laissez-vous surprendre par le plaisir simple de dessiner, d'écrire, de danser ou de chanter. En cultivant cette habitude, vous découvrirez une nouvelle source de joie et de satisfaction. La créativité nous aide à vivre pleinement, à être plus présents, et à apprécier les petites merveilles qui nous entourent. Alors, osez explorer votre potentiel créatif et laissez la joie envahir chaque aspect de votre vie.

* faites des activités, créer vos vies en conscience.

dessin libre - laisse-toi aller! ♥



Dessin libre - laisse-toi aller! ♥

La JOIE

DÉFINITION

La joie est une émotion profonde et épanouissante qui nous envahit lorsque nous vivons des moments de bonheur intense ou lorsque nous nous sentons profondément connectés à ce qui nous entoure. Elle peut se manifester par un sourire spontané, un éclat de rire ou une sensation de chaleur et de bien-être intérieur. La joie est souvent éphémère, mais elle laisse une empreinte durable sur notre esprit et notre cœur. ♥

DANS NOS TÊTES

Les recherches en neurosciences ont révélé que la joie est associée à l'activation de certaines zones du cerveau, notamment le système limbique et le cortex préfrontal. Lorsque nous ressentons de la joie, notre cerveau libère des neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine, qui contribuent à notre sentiment de bien-être et de plaisir. Ces découvertes montrent que la joie a un impact direct sur notre santé mentale et physique.

L'HISTOIRE

Depuis l'Antiquité, la joie a été un sujet de réflexion pour les philosophes, les poètes et les penseurs. Aristote par exemple, voyait la joie comme un état lié à la réalisation de nos potentialités et à la poursuite du bonheur. Au fil des siècles, diverses cultures ont célébré la joie à travers des festivals, des rituels et des expressions artistiques, reconnaissant son importance pour le bien-être individuel et collectif.

Oui! →

RÉUSSITE

Vous avez le pouvoir de remplir chaque jour de joie. Prenez un moment pour apprécier les petites choses, riez avec vos proches, et engagez-vous dans des activités qui vous font kiffer

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and the lines are light gray. There are no margins, text, or other markings on the page.

PAS À PAS

SE RECONTRER
(POUR DE VRAI)

SAVOIR CE QUI NOUS
REND HEUREUX

CONNAÎTRE
nos VALEURS

PANSER NOS
MAUX ET APAISER
NOS TRAUMAS

ALIGNER NOS ACTIONS
À QUI N OUS SOMMES
ET CE DONT NOUS
AVONS BESOIN
(on négocie plus)

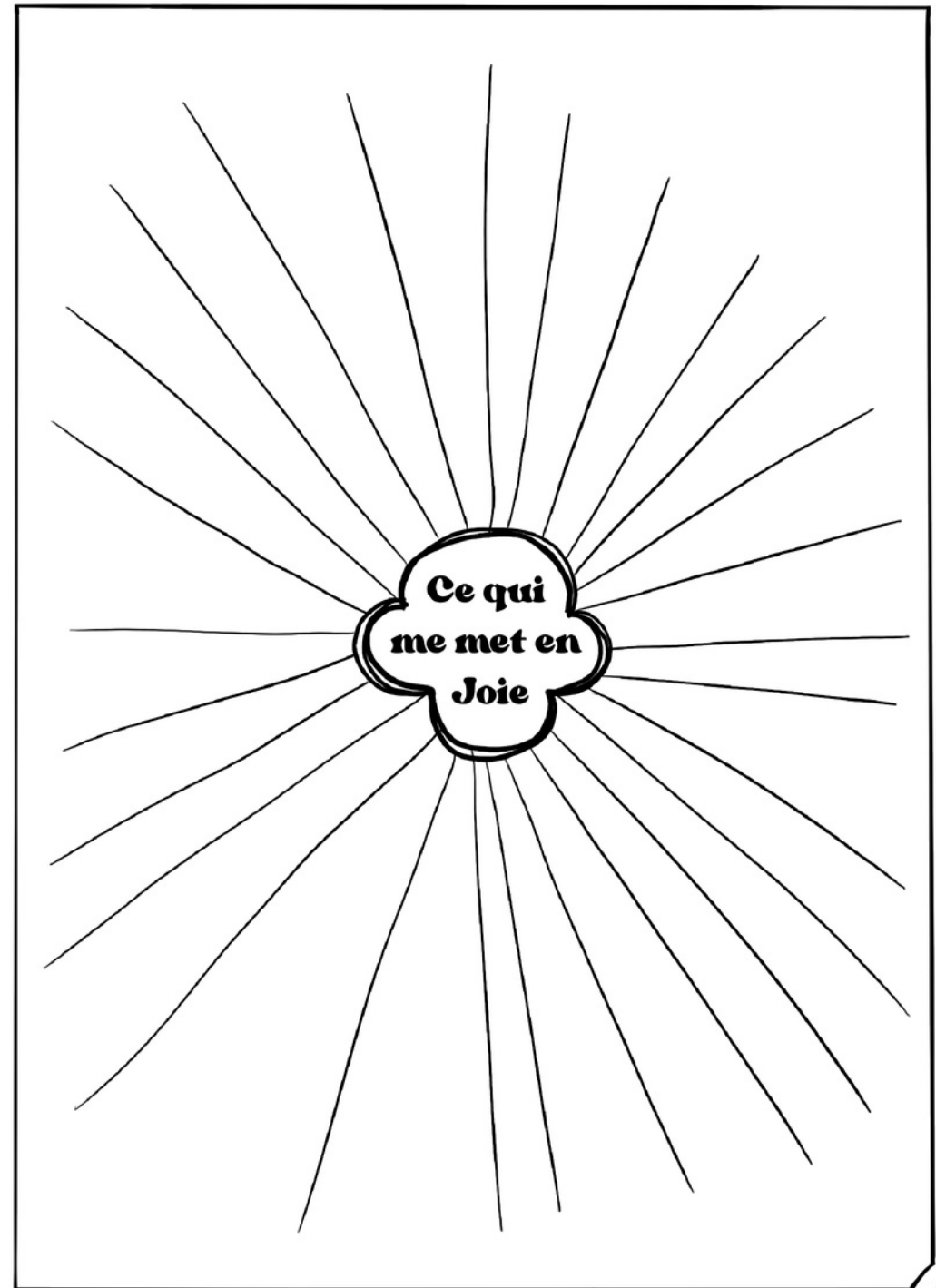
S'AIMER ET AVOIR
CONFIANCE EN SOI

PLUS DE Joie !

- ↳ se priver
- tout faire pour être heureux
- que du hiif et du low

↓ *Faiture libre*

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



Dans les cases illustre la joie (des souvenirs, un soleil, une paquerette)
 À toi de créer! ♥ ↓

Note 30 choses
 pour lesquelles tu
 as de la

Gratitude

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

11-

12-

13-

14-

15-

16-

17-

18-

19-

20-

21-

22-

23-

24-

25-

26-

27-

28-

29-

30-

P.s: tu peux décorer autour (et refaire les cases dans un carnet, laisse aller ta créativité)

Note 30 choses
que tu veux faire
avant de mourir ↓

Bucket List ↓

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

11-

12-

13-

14-

15-

16-

17-

18-

19-

20-

21-

22-

23-

24-

25-

26-

27-

28-

29-

30-

Des mini rêves c'est Top! ♥

Coloriage (partage ma ta version)



Bouquet d'émotions

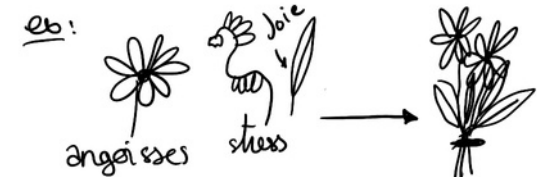
Dans chaque case je t'invite à dessiner une fleur
et l'associer à une émotion.

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--



Sur cette page
dessine le bouquet de
comment tu te sens. →