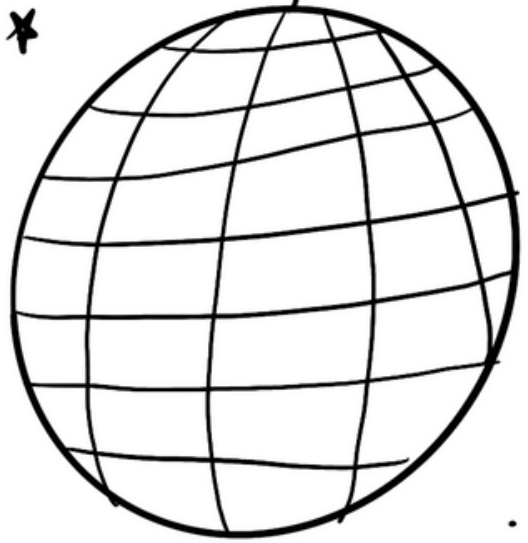
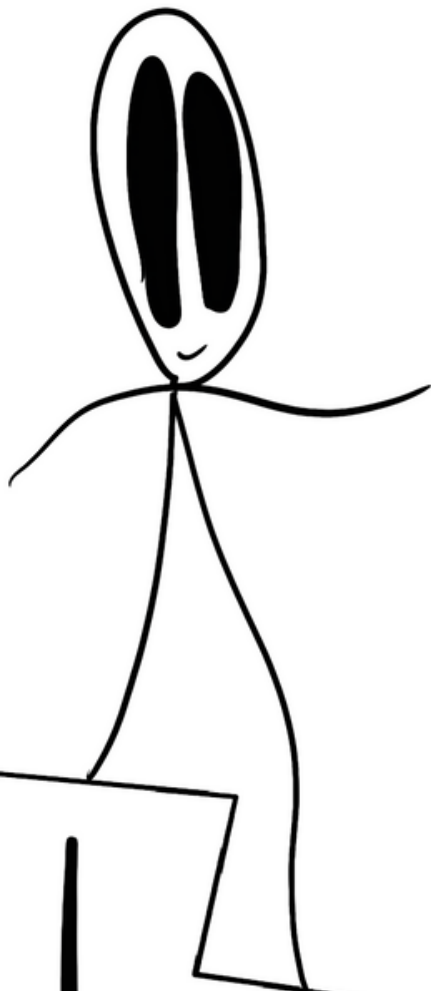




Happy

art journal

26 exercices à compléter



SOMMAIRE

04

Ma vie, mon oeuvre

06

Le théâtre de vie

08

j'irais au bout de mes rêves

10

La carte d'oracle

12

illustre tes émotions

14

le coeur des émotions

16

ce que je fais de moi : moi

18

Je suis unique

20

Kit de survie

22

Film pref

24

Gratitude

26

Gratitude bis

28

pensées parasites

30

La tête dans les nuages

32

Le monstre dans ta tête

34

let me see the futur !

36

Miroir, miroir !

38

Personnages

40

Bingo of life

42

ça part aux oubliettes

44

Ce qui me rend heureux.se

46

Ce que j'arose, vivra !

48

Ce qui me rend heureux.se - bis

50

Ce que je montre, ou pas

52

Objectifs du moment

34

Sous contrôle

Objectif de l'exercice :

Cet exercice vous invite à explorer et à réfléchir sur ce que représente votre vie actuelle, votre réalité personnelle, à travers une approche créative combinant art et écriture.

Instructions :

Étape 1 : Création artistique

Complétez le dessin proposé en laissant votre intuition vous guider. Il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" façon de procéder. Laissez émerger ce qui vient naturellement.

Étape 2 : Temps de réflexion et d'écriture

Après avoir terminé votre création, prenez un moment pour vous connecter à vos ressentis, puis réfléchissez aux questions suivantes :

Le roman de votre vie :

- Si votre vie était un roman, à quoi ressemblerait-il ?
- Quel genre serait-ce ? (aventure, drame, comédie, romance, thriller, etc.)
- Qui en seraient les personnages principaux ?
- Où se déroule l'action ?

Votre regard de lecteur :

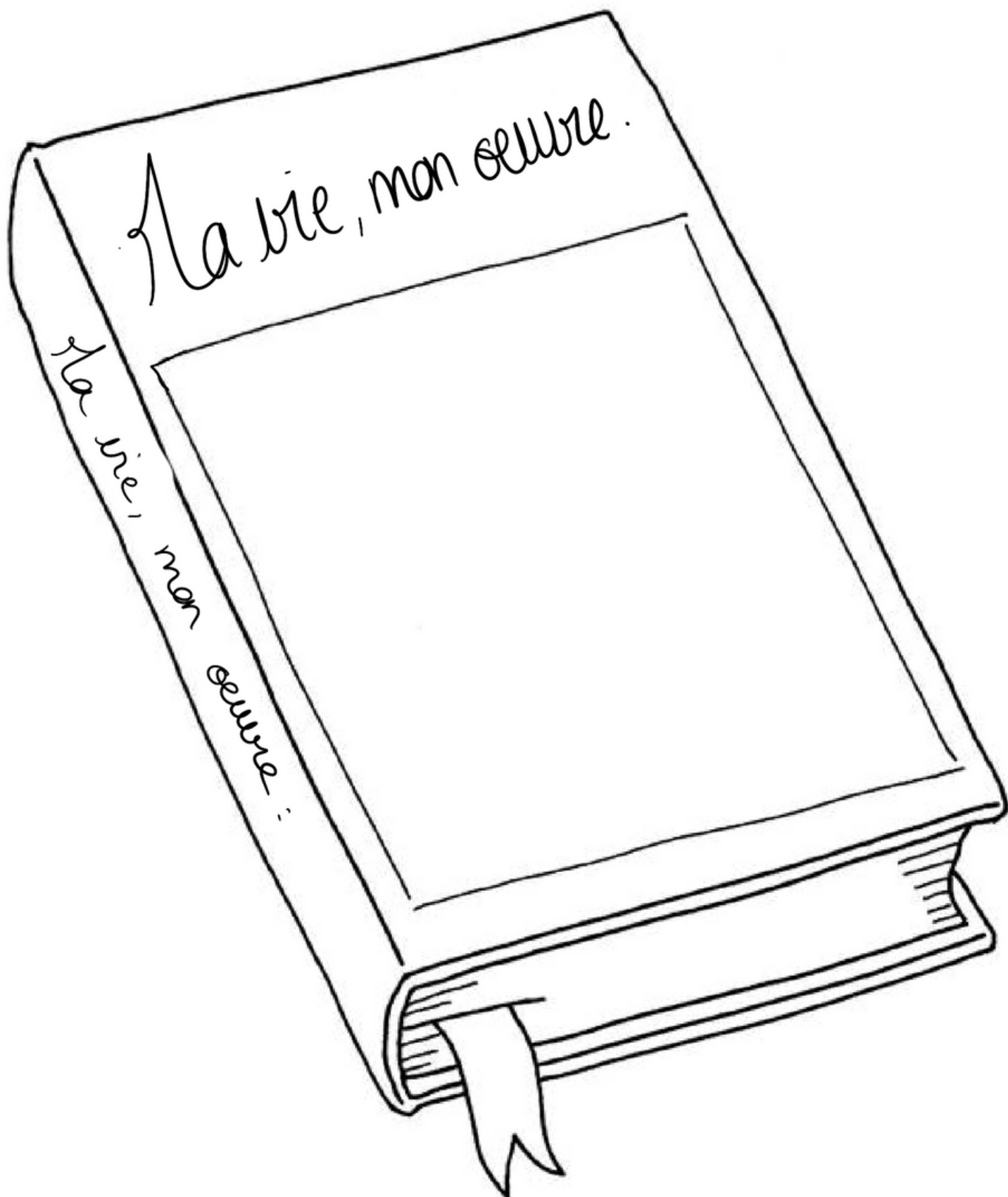
- En tant que lecteur de votre propre histoire, que souhaiteriez-vous que le personnage principal (vous) fasse ou ne fasse pas ?
- Quels conseils lui donneriez-vous ?
- Quels changements aimeriez-vous voir dans l'intrigue ?

Votre satisfaction personnelle :

- Cette histoire vous plaît-elle telle qu'elle est ?
- Quels chapitres aimeriez-vous réécrire ?
- Vers quel dénouement souhaiteriez-vous vous diriger ?

Conseil pour l'écriture

Écrivez librement, sans vous censurer. Il s'agit d'un dialogue intime avec vous-même. Laissez les mots couler naturellement, même s'ils vous surprennent.



Objectif de l'exercice :

Cet exercice vous invite à explorer votre vie actuelle comme une pièce de théâtre en cours, en identifiant les personnages principaux, les enjeux du moment présent et la direction vers laquelle se dirige votre "acte" actuel.

Instructions

Étape 1 : Création artistique - La scène de votre vie

Dessinez les personnages principaux qui occupent actuellement la scène de votre vie. Représentez-les selon votre ressenti du moment :

- Qui sont-ils par rapport à vous ?
- Dans quel décor évoluent-ils ?
- Quelles sont leurs positions sur scène ?
- Quelle atmosphère règne-t-il ?

Laissez votre intuition guider votre trait. Il n'y a pas de technique particulière à maîtriser, juste votre vision personnelle à exprimer.

Étape 2 : Temps de réflexion - L'acte en cours

Après avoir terminé votre création, observez votre dessin et connectez-vous à ce qu'il révèle de votre situation actuelle.

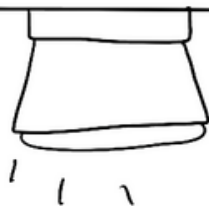
Questions de réflexion :

La pièce en cours :

- Dans quelle sphère de votre vie se joue l'action principale en ce moment ? (familiale, professionnelle, amoureuse, amicale, personnelle...)
- Quel est l'enjeu central de cet acte ?
- Quels rôles jouez-vous et quels rôles jouent les autres ?

L'écriture libre - La fin de l'acte : Prenez maintenant un moment d'écriture spontanée pour décrire comment vous imaginez la fin de cet acte de votre vie. Écrivez sans vous censurer, en laissant émerger vos intuitions sur la direction que prend votre histoire personnelle.

© Le grand théâtre © ©



Objectif de l'exercice : Cet exercice vous invite à clarifier vos objectifs et à identifier concrètement les actions que vous mettez en place pour les atteindre.

Instructions :

Étape 1 :

Complétez le schéma proposé avec des rectangles et des flèches :

Rectangles de gauche - Mes objectifs : Dans chaque rectangle de gauche, notez un de vos objectifs actuels (personnel, professionnel, relationnel, créatif...).

Rectangles de droite - Mes actions : Dans chaque rectangle de droite, notez concrètement ce que vous faites pour aller vers cet objectif :

- Quelles actions mettez-vous en place ?
- Quels moyens utilisez-vous ?
- Quelles habitudes avez-vous développées ?

Étape 2 : Réflexion

Observez votre schéma terminé :

- Y a-t-il une cohérence entre vos objectifs et vos actions ?
- Certains rectangles de droite sont-ils vides ?
- Quelles nouvelles actions pourriez-vous ajouter ?

Conseil : Soyez précis dans vos actions. Plus elles sont concrètes, plus il sera facile de les mettre en œuvre

 « J'irais au bout de mes Rêves »

Objectifs		Ce que je fais pour l'atteindre:
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

Objectif de l'exercice : Cet exercice vous invite à créer votre propre carte oracle, celle dont vous avez besoin en ce moment précis. Laissez votre intuition vous guider pour donner forme à ce message personnel que vous devez entendre aujourd'hui.

Instructions

Étape 1 : Création de votre carte oracle

Dessiner votre carte : Complétez la carte oracle vierge proposée en laissant votre intuition vous guider :

- Quels symboles, formes ou images émergent spontanément ?
- Quelles couleurs vous appellent ?
- Que dessinez-vous sans réfléchir ?

Faites confiance à ce qui vient naturellement, même si cela vous surprend.

Nommer votre carte : Une fois votre dessin terminé, observez-le et trouvez-lui un nom :

- Quel titre ressort de votre création ?
- Quel mot ou expression capture l'essence de ce que vous avez créé ?

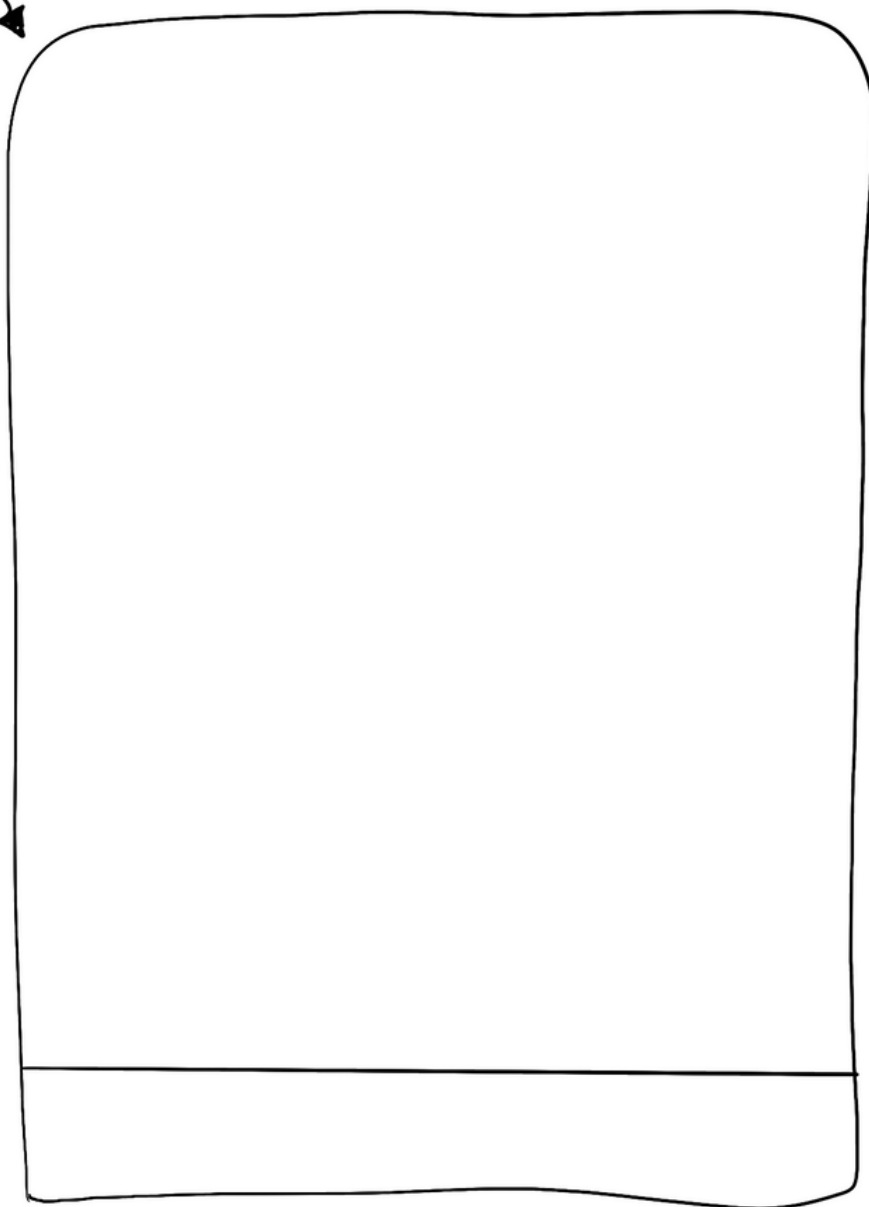
Étape 2 : Le message de votre oracle

Réflexion personnelle : Regardez votre carte terminée et connectez-vous à son message :

- Que vous dit cette carte que vous venez de créer ?
- De quoi avez-vous besoin en ce moment dans votre vie ?
- Quel conseil, quelle énergie ou quelle guidance cette carte vous offre-t-elle ?

Conseil : Cette carte est née de votre sagesse intérieure. Elle contient exactement ce dont vous avez besoin d'entendre maintenant. Écoutez ce qu'elle vous murmure.

la carte
d'oracle
dont tu
as besoin



elle apporte :

Objectif de l'exercice : Cet exercice vous invite à compléter votre camembert émotionnel en donnant une forme visuelle aux émotions. Laissez votre intuition vous guider pour illustrer ce que vous ressentez, sans mots, juste par le dessin.

Instructions

Étape 1 : Compléter votre camembert

Dessiner vos émotions : Complétez chaque segment du camembert en laissant votre intuition vous guider :

- Quelles formes, textures ou motifs émergent spontanément pour chaque émotion ?
- Quelles couleurs vous appellent naturellement ?
- Que dessinez-vous sans réfléchir ?

Faites confiance à ce qui vient, même si cela vous surprend. Il n'y a pas de "bonne" façon de représenter une émotion.

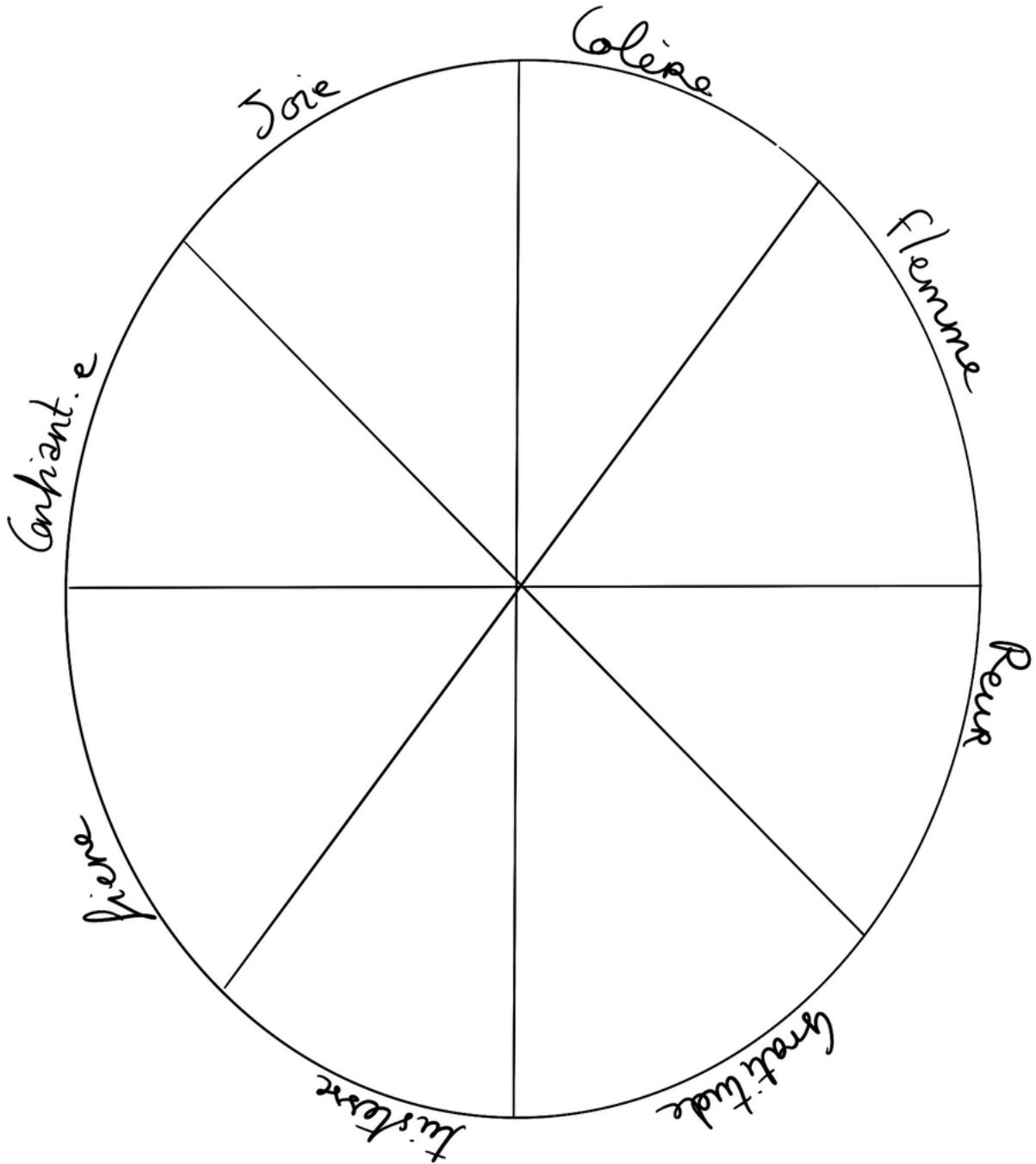
Étape 2 : Contempler votre création

Prise de conscience silencieuse : Une fois votre camembert terminé, observez-le simplement :

- Laissez votre regard parcourir l'ensemble
- Remarquez ce qui attire votre attention
- Ressentez ce que cette création évoque en vous

Conseil : Ce camembert est un miroir de votre monde émotionnel intérieur. Chaque trait, chaque couleur porte une sagesse. Laissez cette création vous parler sans chercher à analyser - juste ressentir et accueillir ce qui émerge de cette contemplation créative.

Illustrer tes émotions



Objectif de l'exercice : Cet exercice vous invite à faire un état des lieux de votre monde émotionnel en coloriant les différentes émotions présentes en vous en ce moment. Comme un schéma géographique de votre cœur, révélez l'intensité de chaque ressenti par la couleur.

Instructions

Étape 1 : Colorier votre état émotionnel

Évaluer chaque émotion : Pour chaque émotion listée, observez ce que vous ressentez maintenant :

- Cette émotion est-elle présente en vous aujourd'hui ?
- À quelle intensité la vivez-vous ?
- Comment se manifeste-t-elle dans votre corps, votre esprit ?

Colorier selon l'intensité : Complétez le petit carré de chaque émotion en laissant la couleur exprimer votre ressenti :

- Plus l'émotion est intense, plus vous coloriez fort, avec pression
- Si elle est légère, effleurez à peine le papier
- Si elle est absente, laissez le carré vide
- Utilisez les couleurs qui vous viennent naturellement

Faites confiance à votre ressenti immédiat, sans réfléchir. C'est un instantané de votre état émotionnel.

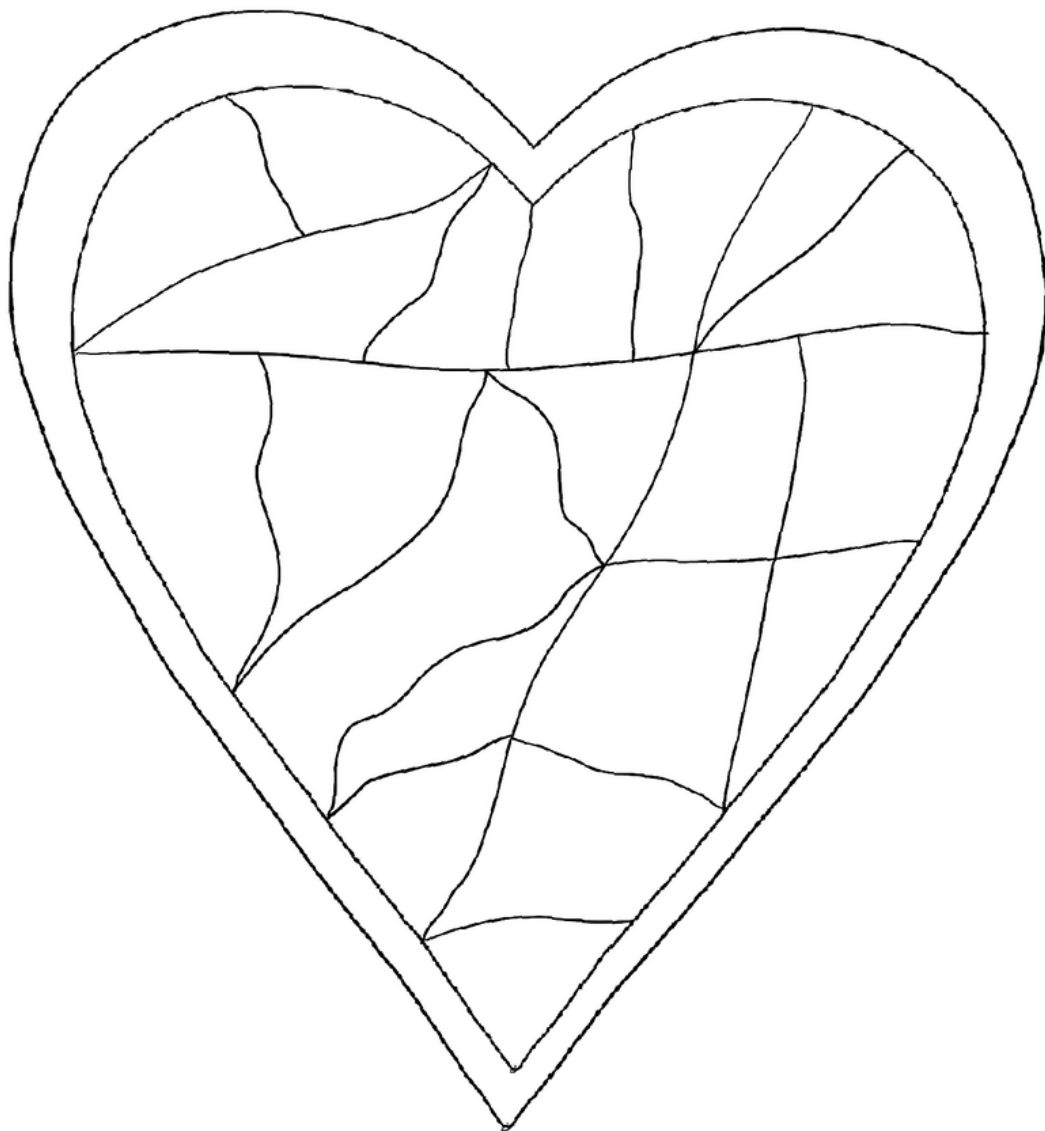
Étape 2 : Contempler votre cartographie émotionnelle

Prise de conscience : Une fois tous les carrés complétés, regardez votre cœur émotionnel :

- Observez les couleurs dominantes
- Remarquez les nuances et les contrastes
- Ressentez ce que cette carte révèle de votre état actuel

Conseil : Cette cartographie est un instantané précieux de comment vous allez vraiment, au-delà des mots. Chaque couleur, chaque intensité témoigne de la richesse de votre expérience humaine du moment. Accueillez cette vérité avec bienveillance.

le cœur des émotions



☐ Confiance

☐ Peur

☐ Amour

☐ Série

☐ Peur

☐ Contentement

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Objectif de l'exercice : Cet exercice vous invite à créer votre autoportrait authentique en vous dessinant au centre du cercle et en annotant tout autour ce qui fait votre singularité. Révélez vos traits, vos contradictions et vos incohérences - car c'est précisément cela qui constitue votre unicité.

Instructions

Étape 1 : Créer votre autoportrait authentique

Se dessiner sans filtre : Dans le cercle central, dessinez-vous tel que vous vous ressentez vraiment :

- Comment vous percevez-vous aujourd'hui ?
- Quels traits physiques vous caractérisent ?
- Quelle expression reflète votre état intérieur ?

Laissez votre main dessiner librement, sans jugement sur la technique. C'est votre vérité qui compte.

Annoter votre singularité : Tout autour de votre portrait, écrivez ce qui vous définit vraiment :

- Vos qualités et vos défauts
- Vos forces et vos fragilités
- Vos passions et vos peurs
- Vos rêves et vos doutes
- Vos habitudes bizarres et vos petites manies
- Tout ce qui fait que vous êtes VOUS

N'hésitez pas à ajouter des flèches, des lignes pour relier les mots à certaines parties de votre dessin.

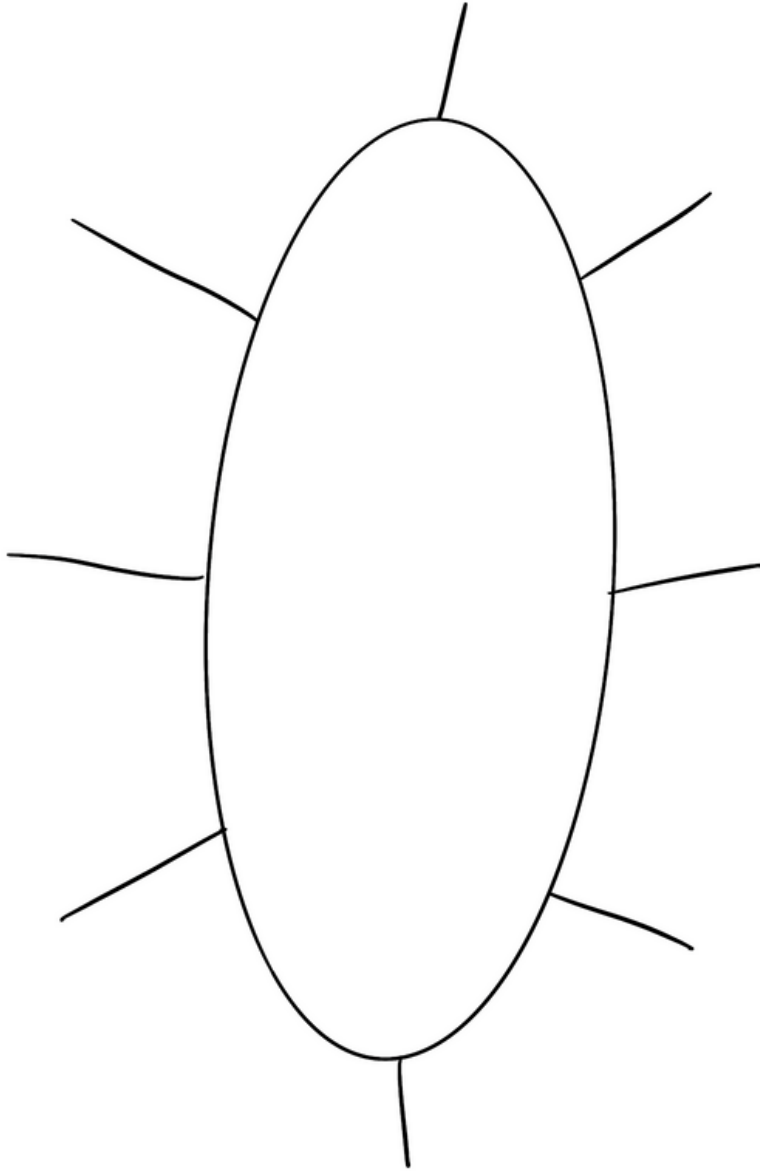
Étape 2 : Accueillir vos contradictions

Contempler votre complexité : Regardez votre création terminée :

- Observez toutes ces facettes de vous-même
- Remarquez vos contradictions et vos paradoxes
- Ressentez la richesse de cette complexité humaine

Conseil : Vos incohérences ne sont pas des défauts à corriger - elles sont votre signature unique au monde. Être à la fois timide ET audacieux, organisé ET chaotique, rationnel ET rêveur... c'est cela qui fait de vous un être humain extraordinairement singulier. Célébrez cette belle complexité qui vous appartient.

Ce qui fait
de moi : moi



Objectif de l'exercice : Cet exercice vous invite à compléter votre empreinte personnelle en inscrivant sur chaque ligne et chaque courbe ce qui vous rend absolument unique au monde. Comme une empreinte digitale, personne d'autre ne possède exactement votre combinaison de traits, d'expériences et de particularités.

Instructions

Étape 1 : Révéler votre empreinte unique

Compléter chaque trait : Sur chaque ligne de votre empreinte, écrivez quelque chose qui vous appartient en propre :

- Vos petites habitudes que personne d'autre n'a
- Vos façons uniques de voir le monde
- Vos expériences marquantes qui vous ont façonné
- Vos talents cachés ou évidents
- Vos petites manies adorables
- Vos souvenirs précieux
- Vos rêves les plus fous
- Vos peurs secrètes qui vous humanisent

Laisser parler votre authenticité : Écrivez spontanément, sans censure :

- Les mots qui vous viennent naturellement
- Les détails que vous seul connaissez de vous
- Ces petits riens qui font votre essence

Colorier votre empreinte : Ajoutez des couleurs qui vous ressemblent :

- Quelles teintes représentent votre personnalité ?
- Utilisez les couleurs qui vous attirent naturellement
- Laissez chaque nuance révéler une facette de qui vous êtes

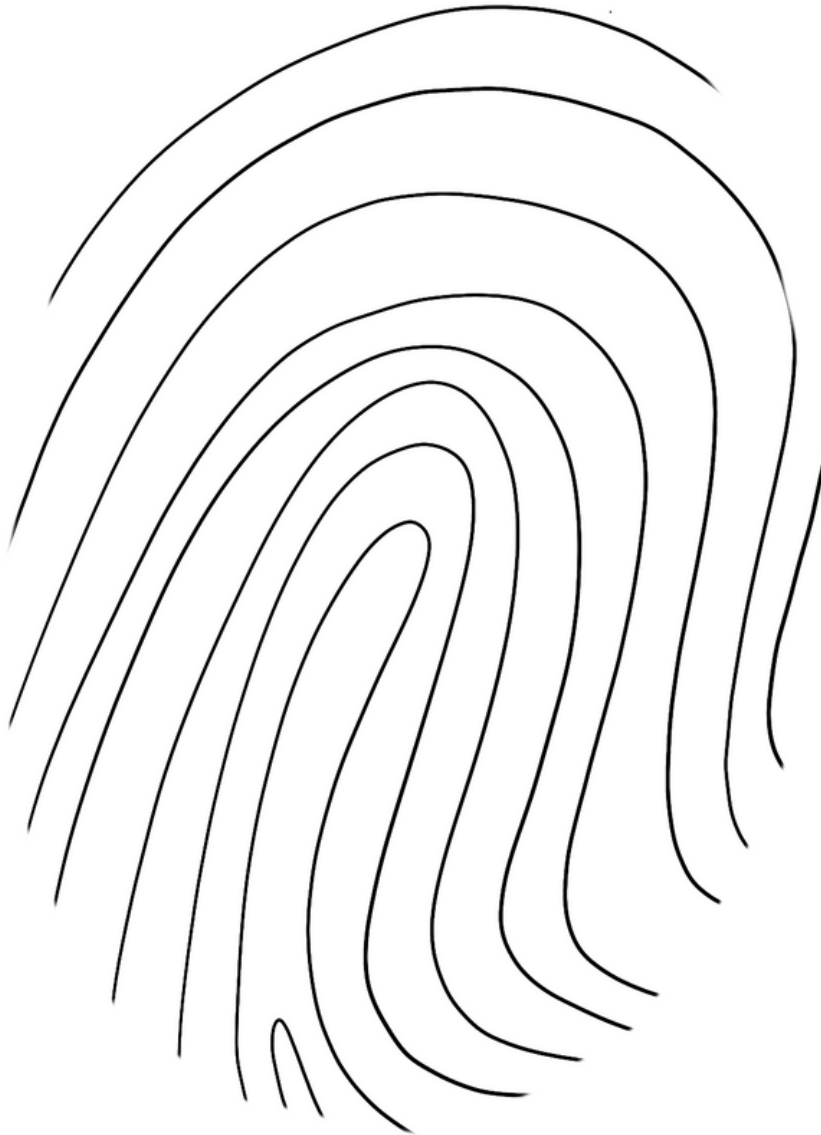
Étape 2 : Contempler votre singularité

Admirer votre empreinte complète : Une fois tous les traits annotés, regardez cette cartographie de votre unicité :

- Observez cette constellation de traits qui n'appartient qu'à vous
- Ressentez la fierté de cette singularité irremplaçable
- Prenez conscience que jamais personne ne sera exactement comme vous

Conseil : Cette empreinte est la preuve tangible que vous êtes un original, pas une copie. Chaque mot que vous avez inscrit témoigne d'une facette de vous que le monde ne connaîtrait pas si vous n'existiez pas. Vous êtes une œuvre d'art unique et irremplaçable.

Je suis unique



Note dans cette empreinte des choses qui font que tu es toi ♡

Objectif de l'exercice : Créez votre kit de survie personnel en complétant chaque flèche avec les petites choses qui vous sauvent vraiment quand ça ne va pas.

Instructions

Étape 1 : Compléter votre kit de survie

Remplir chaque flèche : Au bout de chaque flèche, écrivez ET dessinez ce qui vous fait du bien :

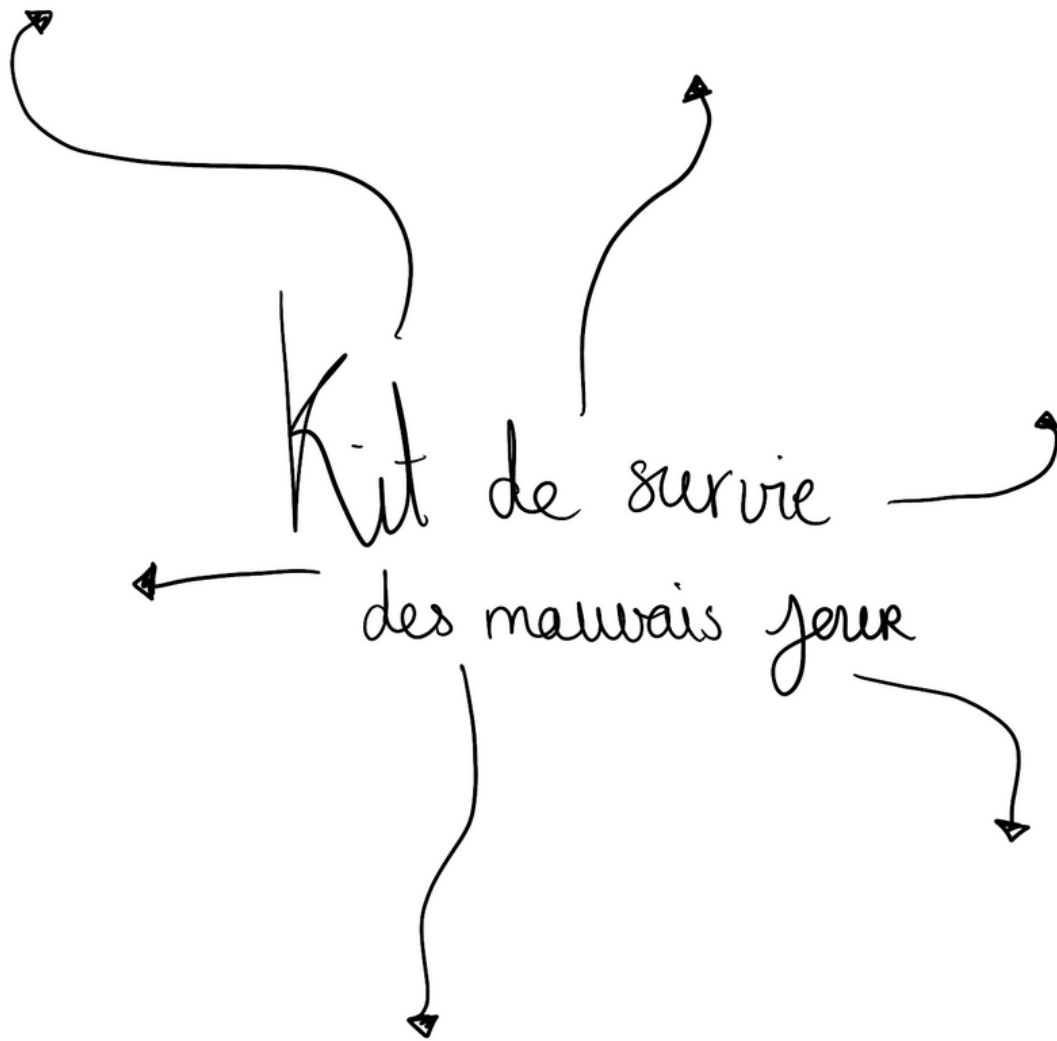
- Vos petits plaisirs réconfortants
- Vos activités libératrices
- Vos rituels apaisants
- Vos objets doudou
- Vos personnes ressources
- Vos lieux refuges

Créer une œuvre d'art : Donnez vie à votre page avec des couleurs, motifs décoratifs et petits détails. Faites-en quelque chose de beau à regarder.

Étape 2 : Contempler vos ressources

Admirer votre collection : Regardez tous ces petits sauveurs et prenez conscience de la force que représente cette panoplie personnelle.

Conseil : Ce kit est votre pharmacie émotionnelle. Gardez-le précieusement - il vous rappellera que vous avez toujours des alliés pour vous relever.



Objectif de l'exercice : Colorez et complétez votre pot de pop-corn avec vos films préférés. Parce que c'est cool d'aimer des trucs et que nos goûts ciné révèlent qui on est vraiment !

Instructions

Étape 1 : Créer votre collection cinéma

Colorier votre pot : Donnez des couleurs à votre pot de pop-corn avec les teintes qui vous plaisent.

Compléter chaque pop-corn : Sur chaque grain de pop-corn, écrivez le titre d'un de vos films préférés :

- Vos classiques indémodables
- Vos petits plaisirs coupables
- Vos films réconfort qu'on peut revoir 100 fois
- Vos découvertes récentes
- Ces films qui vous font vibrer
- Ceux qui vous font pleurer (et c'est tant mieux !)

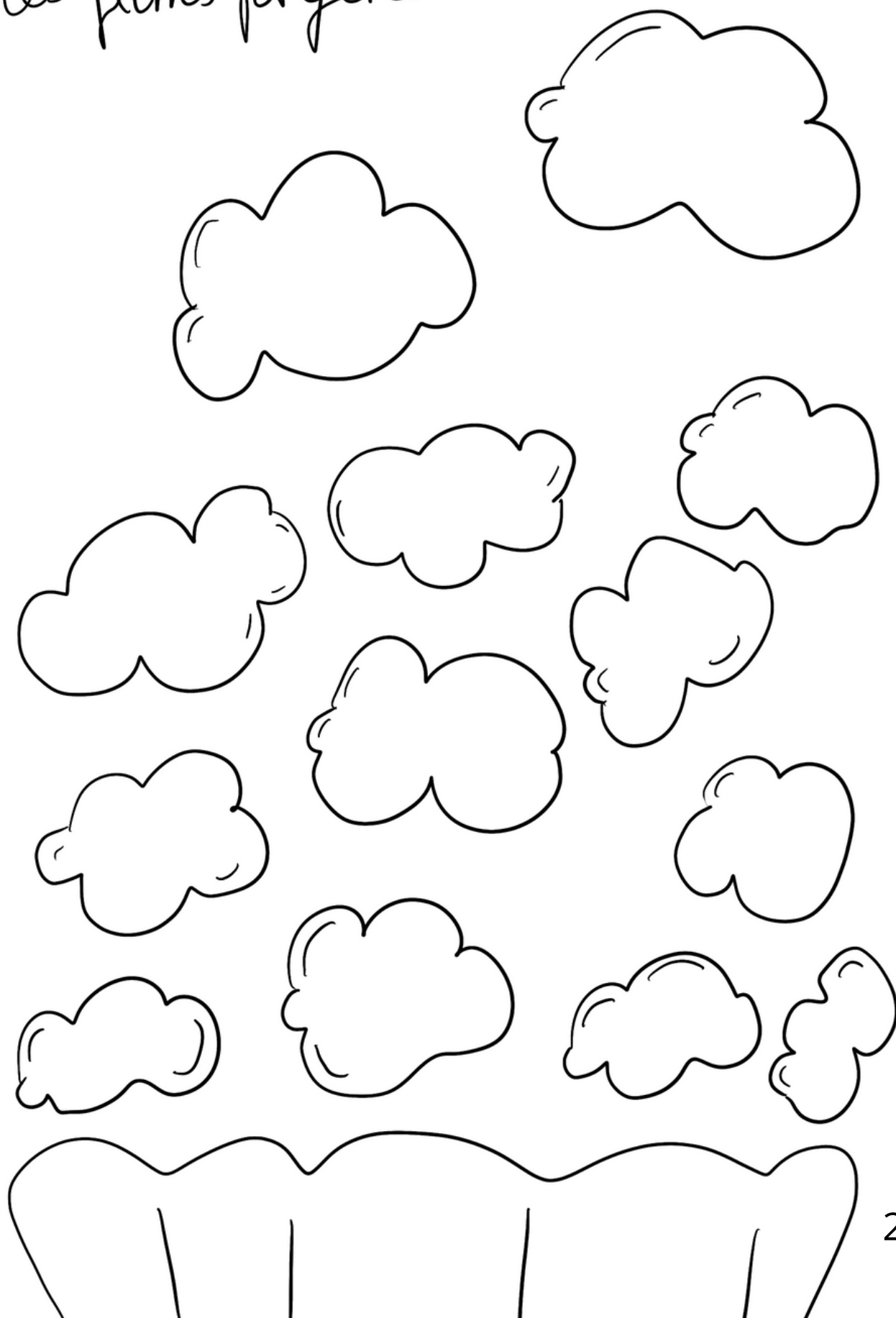
Décorer votre création : Ajoutez couleurs et petits détails pour faire de cette page quelque chose de joyeux à regarder.

Étape 2 : Contempler vos goûts

Admirer votre cinémathèque : Regardez cette collection qui vous ressemble et souriez de voir à quel point vos goûts racontent une belle histoire sur vous.

Conseil : Vos films préférés sont comme une carte d'identité secrète - ils révèlent vos émotions, vos rêves, votre humour. Assumez-les tous avec fierté, des plus populaires aux plus étranges. C'est ça qui fait votre richesse !

les films préférés



Objectif de l'exercice : Transformez cette galerie en votre musée personnel de la gratitude. Parce que les choses qui nous rendent heureux méritent d'être exposées comme des œuvres d'art !

Instructions

Étape 1 : Créer votre exposition personnelle

- Remplissez chaque cadre : Dans chaque frame, dessinez quelque chose qui vous inspire de la gratitude :
 - Un souvenir précieux
 - Une personne importante
 - Un lieu qui vous apaise
 - Un objet qui vous tient à cœur
 - Un moment de bonheur
 - Une petite joie du quotidien

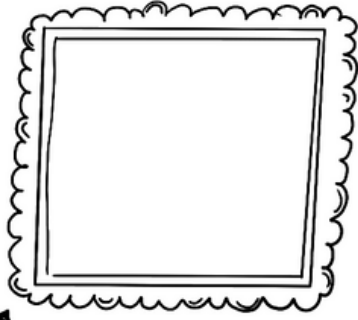
Étape 2 : Devenir le conservateur de votre bonheur

- Ajoutez des couleurs : Donnez vie à votre galerie avec des teintes qui vous parlent
- Personnalisez vos "œuvres" : Chaque dessin peut avoir son propre style - réaliste, abstrait, symbolique... c'est votre musée !

Conseil : Imaginez que des visiteurs découvrent cette exposition sur "ce qui vous rend reconnaissant(e)". Que voulez-vous qu'ils comprennent de vous ? Vos gratitudee sont uniques et précieuses - exposez-les avec fierté !

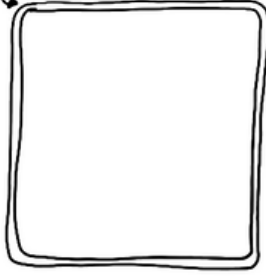
dessine
ce pourquoi
tu as de
la gratitude

la galerie de la GRATITUDE

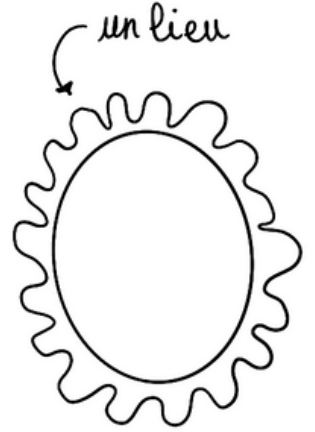


une chose qui te
rend heureux

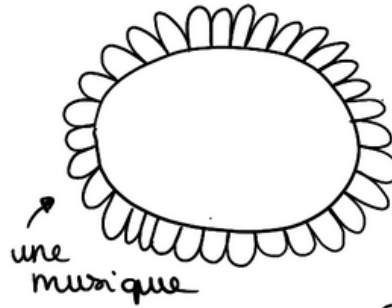
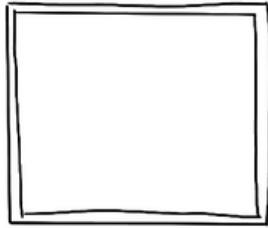
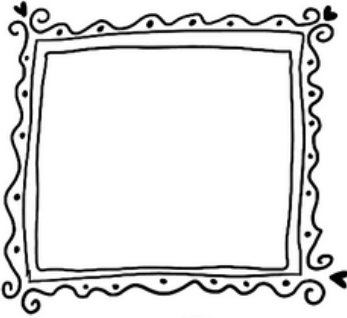
un ami



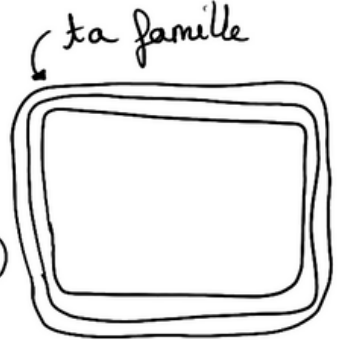
un souvenir



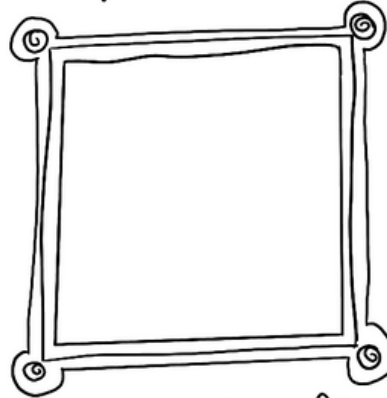
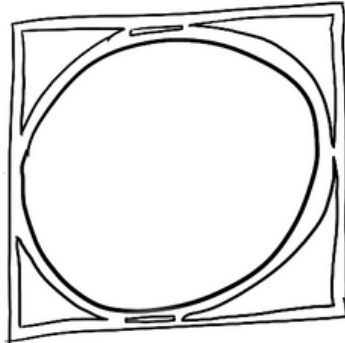
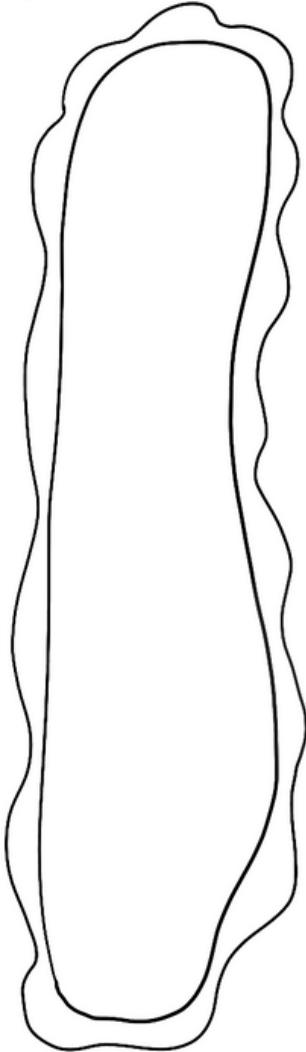
un lieu



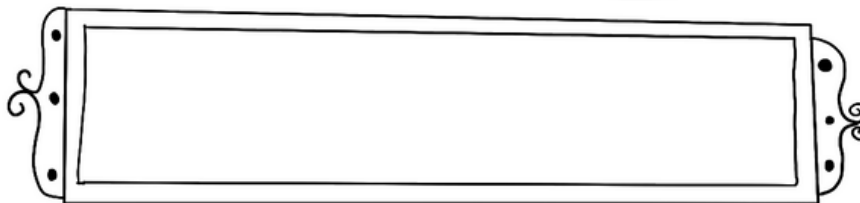
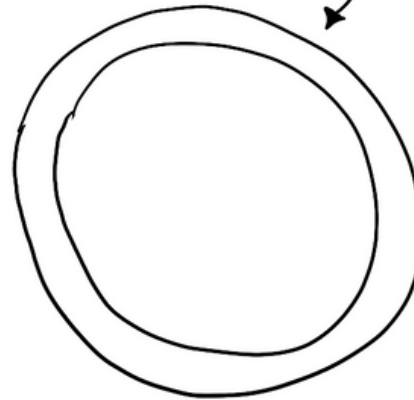
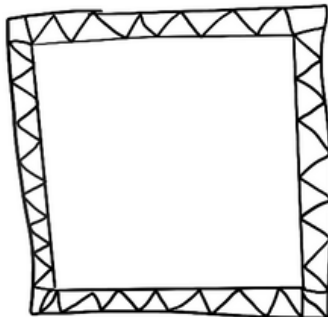
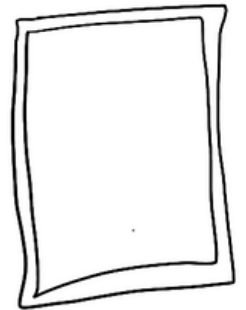
une
musique



ta famille



un plat



Objectif de l'exercice : Faites rayonner votre soleil de gratitude en coloriant et complétant ses rayons lumineux !

Instructions

Illuminez votre gratitude :

- Colorez votre soleil : Choisissez des couleurs chaudes et joyeuses pour faire briller votre astre personnel
- Complétez chaque rayon : Sur chaque branche du soleil, écrivez en couleur une chose pour laquelle vous ressentez de la gratitude
- Variez les teintes : Utilisez différentes couleurs pour chaque rayon - plus c'est coloré, plus votre gratitude rayonne !

Astuce créative : Alternez entre feutres, crayons de couleur, ou même des dégradés pour que chaque rayon ait sa propre personnalité lumineuse. Votre soleil doit déborder de vie et de couleurs, à l'image de tout ce qui vous rend heureux !



J'ai de
la
Gratitude
pour :

note ce pourquoi tu as de la gratitude

Objectif de l'exercice : Transformez vos pensées parasites en bulles colorées qui s'envolent ! Parce qu'une fois couchées sur papier et habillées de couleurs, elles perdent de leur pouvoir sur nous.

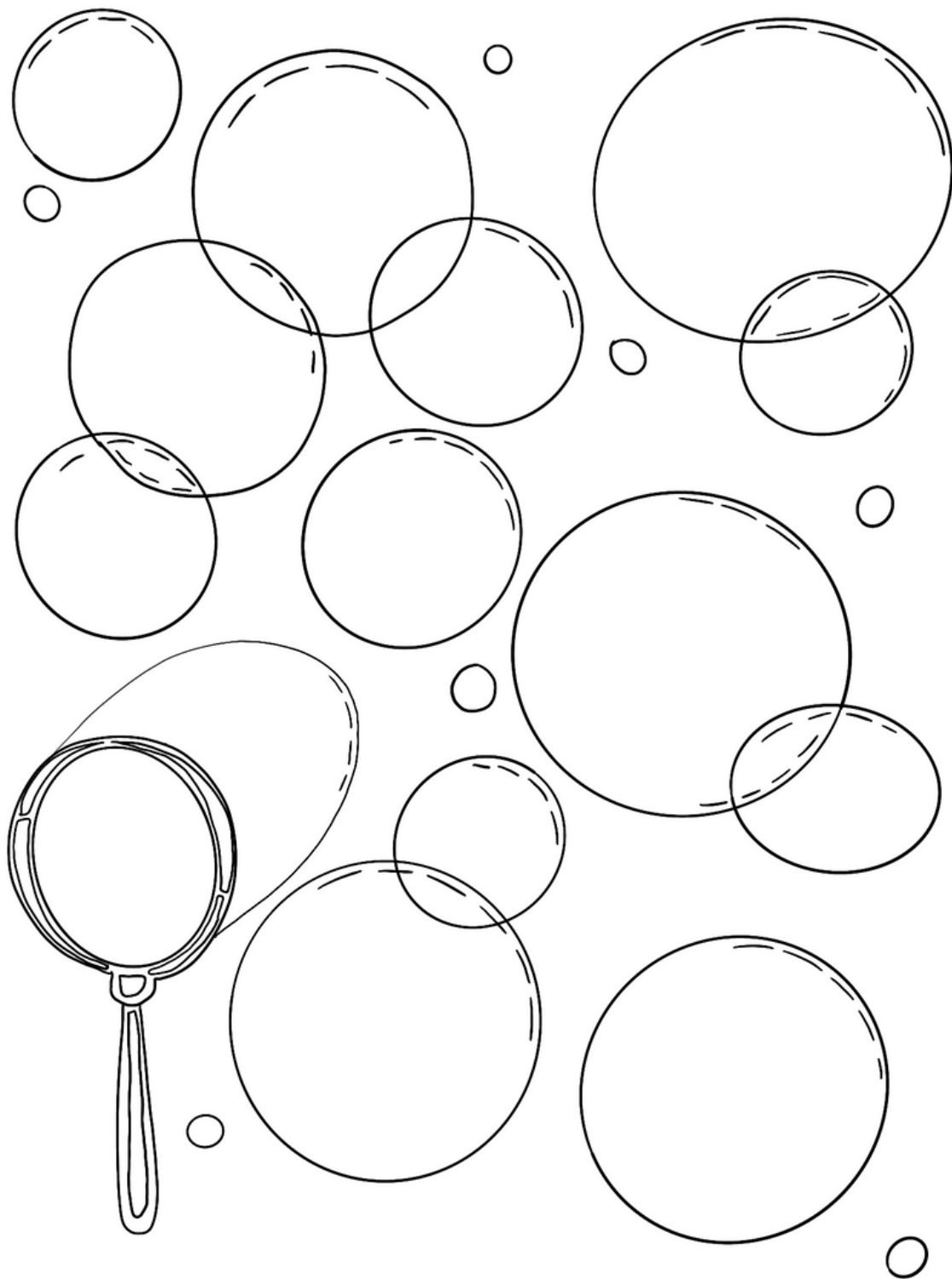
Instructions

Libérez vos pensées parasites :

- Colorez votre tube à bulles : Donnez-lui des teintes joyeuses - c'est votre outil de libération !
- Remplissez chaque bulle : Dans chaque bulle, écrivez une pensée parasite qui vous tracasse :
 - Ces petites voix négatives dans votre tête
 - Les "et si..." qui vous angoissent
 - Les autocritiques qui vous découragent
 - Les comparaisons toxiques avec les autres
 - Ces pensées qui tournent en boucle sans solution
- Colorez toutes les bulles : Plus elles sont colorées, plus elles deviennent légères et peuvent s'envoler !

Le pouvoir des bulles : Une pensée parasite, c'est comme un moustique mental - ça bourdonne, ça dérange, mais ça n'a pas de substance réelle. En les transformant en jolies bulles colorées, vous leur retirez leur côté envahissant !

Souffle tes pensées parasites :



Objectif de l'exercice : Donnez un visage au monstre dans votre tête pour mieux l'apprivoiser ! Parce que ce qui reste dans l'ombre fait plus peur que ce qu'on peut voir et dessiner.

Instructions

Créez votre monstre personnel :

- **Illustrez votre monstre intérieur :** Dessinez-le sur le corps déjà esquissé. Ce peut être :
 - Votre stress qui vous ronge
 - Vos angoisses qui vous paralysent
 - Votre ego qui vous fait mal agir
 - Votre critique intérieure qui vous rabaisse
 - Vos peurs qui vous empêchent d'avancer
 - Cette petite voix négative qui commente tout
- **Donnez-lui des caractéristiques :** Yeux, bouche, expressions... Comment imagineriez-vous cette part de vous qui parfois vous complique la vie ?
- **Ajoutez des couleurs :** Même les monstres peuvent être colorés !

Le pouvoir du dessin : Une fois votre monstre dessiné, il devient moins mystérieux et effrayant. C'est le premier pas pour apprendre à vivre avec lui plutôt que de le subir !

Quels sont
les pensées qui
te créent un brouillard
mentale?



Objectif de l'exercice : Donnez un visage au monstre dans votre tête pour mieux l'apprivoiser ! Parce que ce qui reste dans l'ombre fait plus peur que ce qu'on peut voir et dessiner.

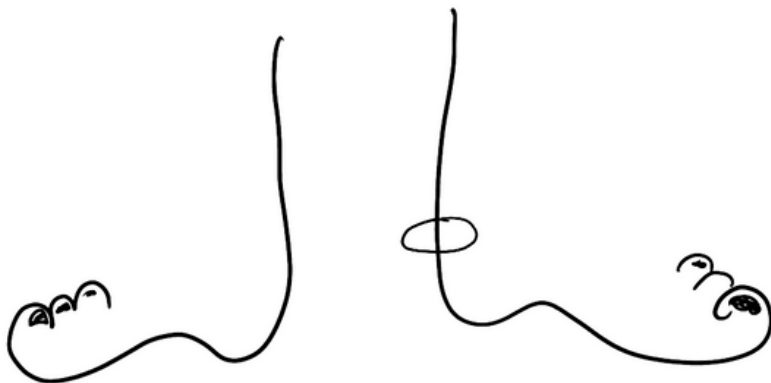
Instructions

Créez votre monstre personnel :

- **Illustrez votre monstre intérieur :** Dessinez-le sur le corps déjà esquissé. Ce peut être :
 - Votre stress qui vous ronge
 - Vos angoisses qui vous paralysent
 - Votre ego qui vous fait mal agir
 - Votre critique intérieure qui vous rabaisse
 - Vos peurs qui vous empêchent d'avancer
 - Cette petite voix négative qui commente tout
- **Donnez-lui des caractéristiques :** Yeux, bouche, expressions... Comment imagineriez-vous cette part de vous qui parfois vous complique la vie ?
- **Ajoutez des couleurs :** Même les monstres peuvent être colorés !

Le pouvoir du dessin : Une fois votre monstre dessiné, il devient moins mystérieux et effrayant. C'est le premier pas pour apprendre à vivre avec lui plutôt que de le subir !

Le monstre dans ta tête ↓
(le pas beau qui parle mal)



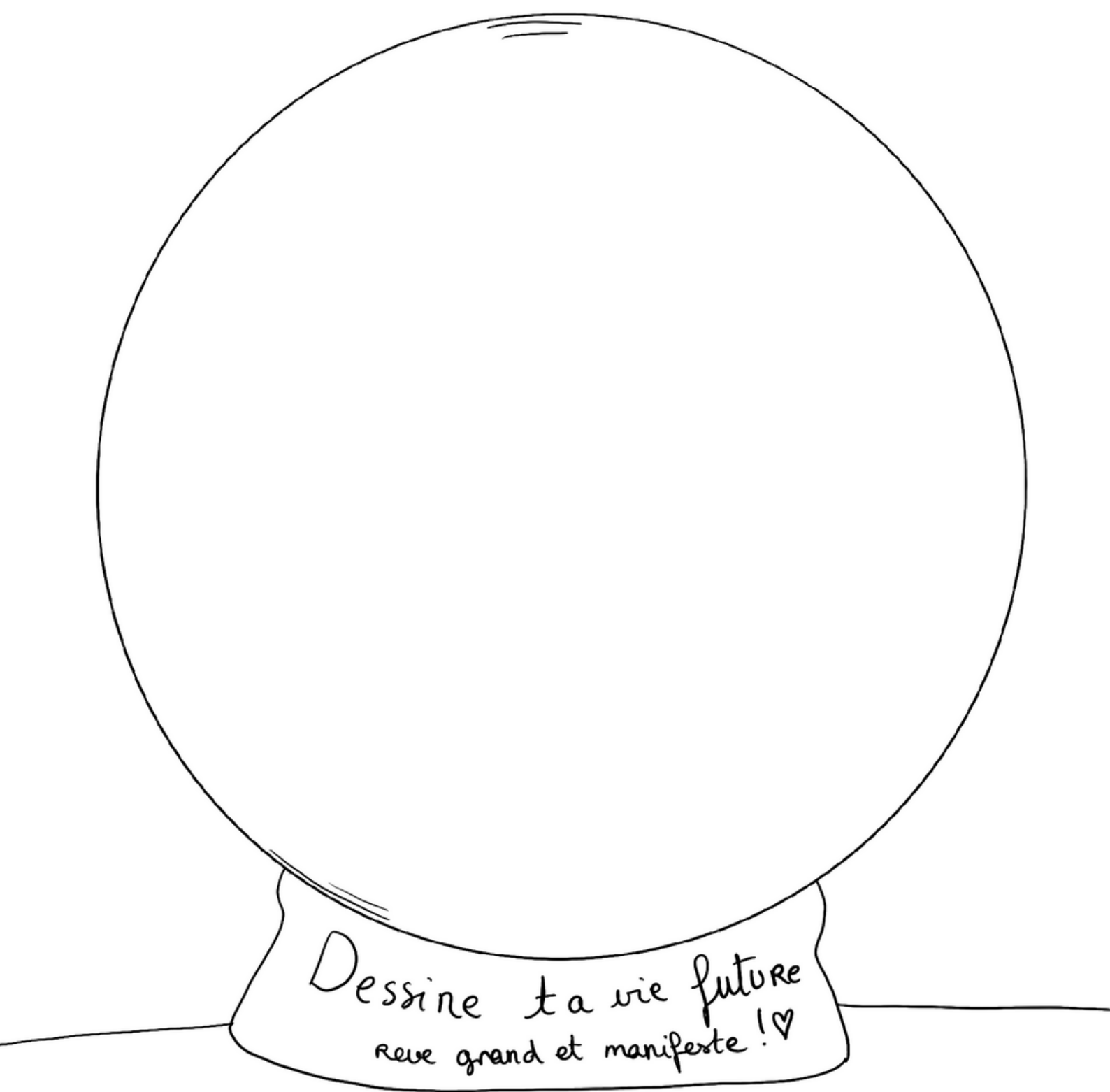
Objectif de l'exercice : Utilisez votre boule de cristal pour visualiser votre futur idéal ! Parce que se projeter positivement, c'est le premier pas pour transformer ses rêves en réalité.

Instructions

Regardez dans votre boule de cristal :

- **Écrivez vos visions d'avenir :** Dans la boule de cristal, notez ce que vous voulez voir se réaliser, mais écrivez-le comme si c'était déjà accompli :
 - "Je suis diplômé(e) de..."
 - "Je vis à..."
 - "Je viens de finir mon marathon"
 - "Je suis en couple avec..."
 - "Je travaille comme..."
 - "Je reviens de mon voyage en..."
 - "Je suis fier/fière de..."
- **Colorez votre vision :** Donnez des couleurs éclatantes à cette boule qui contient vos plus beaux projets

Conseil : Prenez l'habitude d'écrire chaque jour quelques phrases au présent sur ce que vous voulez accomplir. Votre cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est imaginé intensément et la réalité - alors nourrissez-le de belles images !



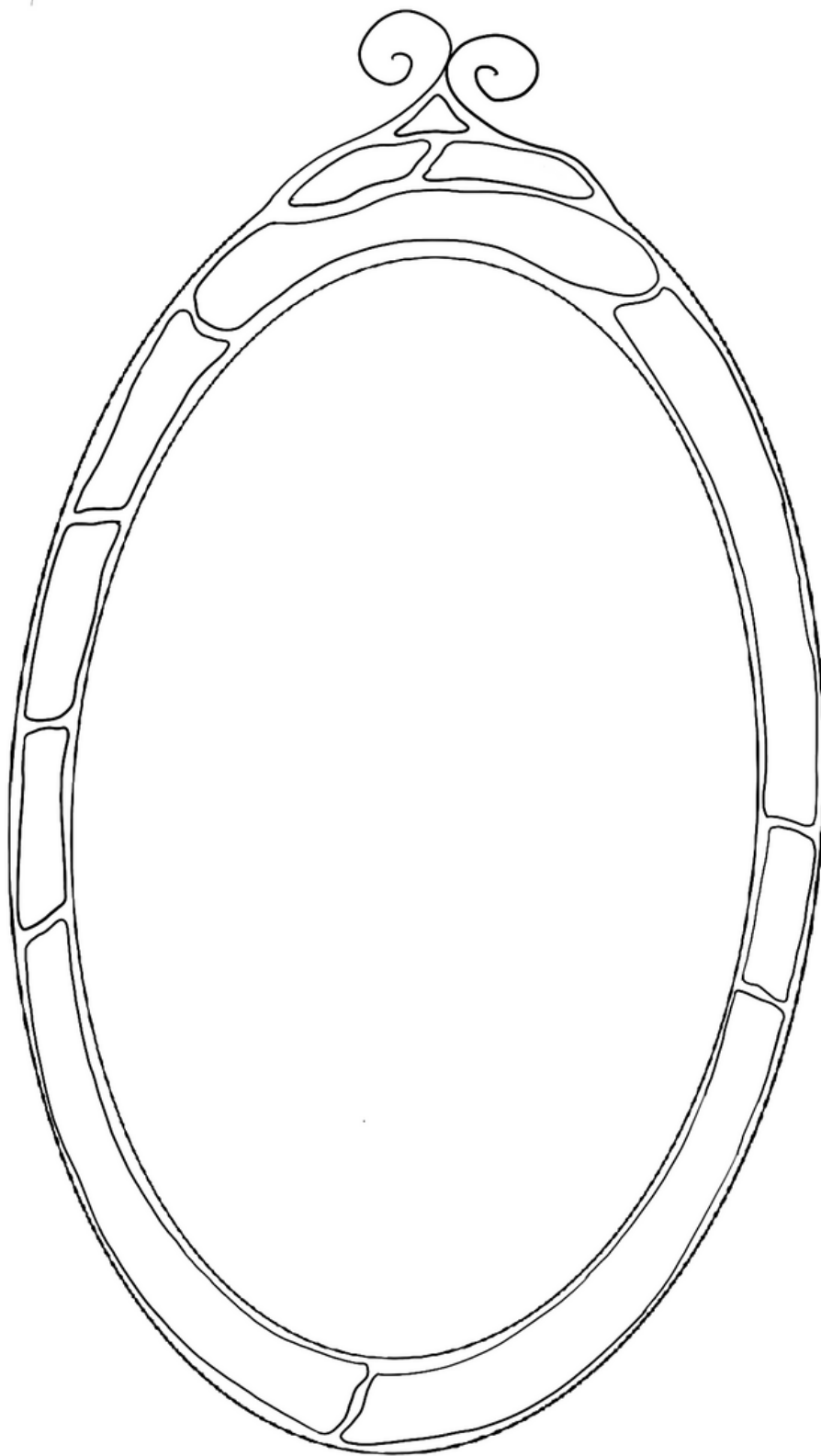
Objectif de l'exercice : Créez votre autoportrait dans ce miroir et explorez votre relation avec vous-même. Parce que se regarder vraiment, c'est un acte thérapeutique profond.

Instructions

Rencontrez-vous dans le miroir :

- **Dessinez votre autoportrait :** Dans le cadre du miroir, représentez-vous tel(le) que vous vous percevez aujourd'hui
 - Vos traits, votre expression
 - Votre humeur du moment
 - Ce que vos yeux racontent
 - L'émotion qui transparaît
 - Réfléchissez pendant que vous dessinez : Qui êtes-vous vraiment ?
 - Comment vous sentez-vous face à cette image de vous ?
 - Que ressentez-vous en vous observant ainsi ?
- **Ajoutez des couleurs :** Choisissez les teintes qui correspondent à votre état intérieur

Moment de vérité : Cet exercice peut révéler comment vous vous percevez et votre niveau de bienveillance envers vous-même. Prenez le temps d'observer ce qui émerge sans jugement.



Dessine ton portrait
dans ce miroir.

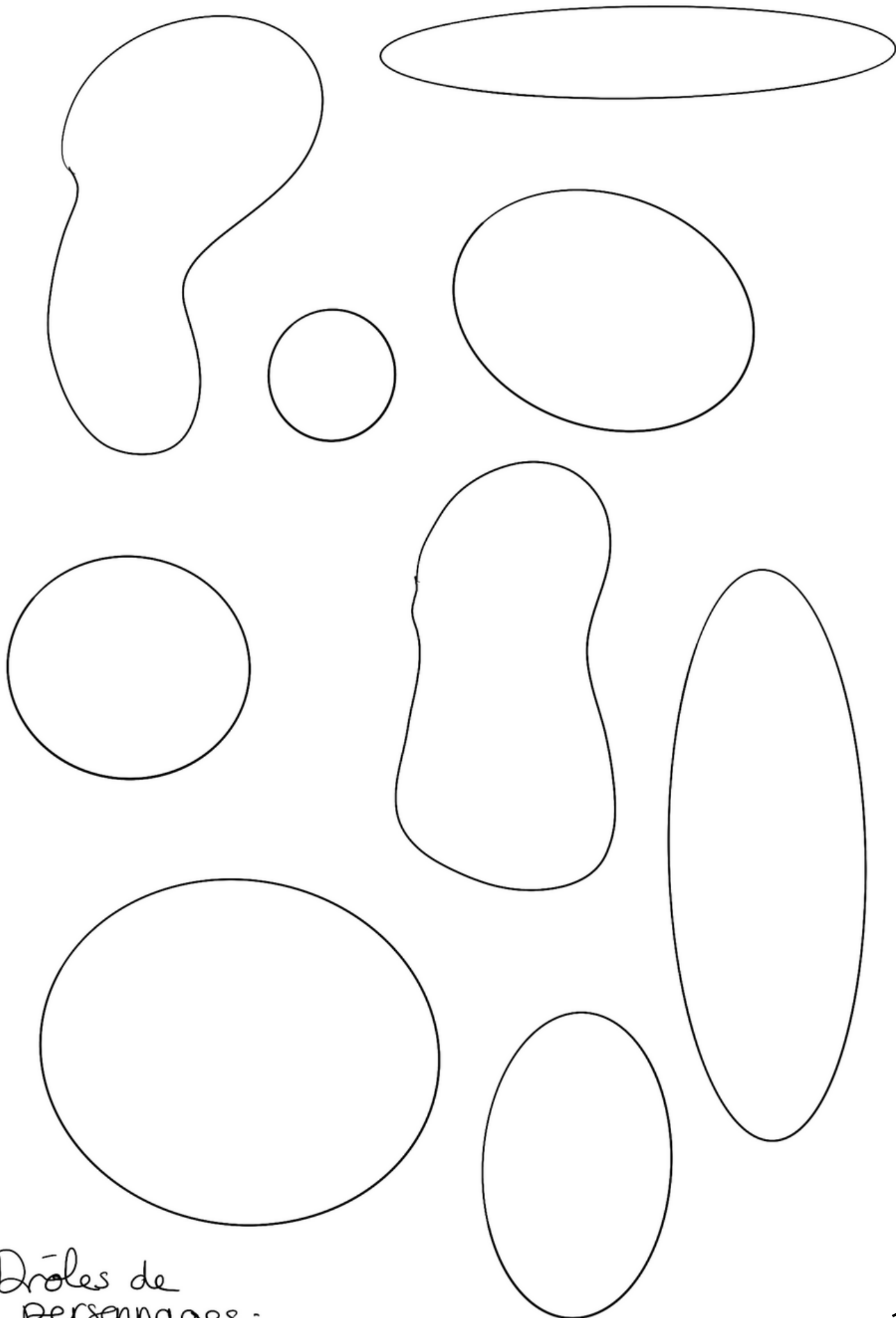
Objectif de l'exercice : Réveillez votre enfant intérieur en transformant ces formes simples en petits personnages pleins de vie ! Parce que la créativité naît souvent de la simplicité et du jeu.

Instructions

Libérez votre imagination :

- **Transformez chaque forme :** À partir des formes pré-dessinées, créez de petits personnages uniques :
 - Ajoutez des yeux, une bouche, des expressions
 - Inventez des bras, des jambes, des accessoires
 - Donnez-leur une personnalité : timide, rigolo, grognon, joyeux...
 - Créez des détails qui les rendent attachants
 - Laissez parler votre enfant intérieur : Ne réfléchissez pas trop - suivez vos impulsions
 - Il n'y a pas de "bonne" façon de faire
 - Plus c'est spontané et décalé, mieux c'est !
- **Colorez avec fantaisie :** Utilisez les couleurs qui vous font plaisir, même les plus inattendues

Reconnectez-vous : Cet exercice vous ramène à cette période où créer était un jeu, sans règles ni attentes. Retrouvez cette liberté totale de l'enfance !



Droles de
personnages :

Objectif de l'exercice : Créez votre bingo de vie en remplissant chaque case avec vos rêves et projets ! Parce que la vie est un jeu grandeur nature et que chaque case cochée est une victoire.

Instructions

Composez votre liste de rêves :

- **Remplissez chaque case du bingo :** Écrivez un projet, un rêve, une expérience que vous voulez vivre :
 - Des voyages extraordinaires
 - Des défis personnels à relever
 - Des compétences à apprendre
 - Des rencontres à faire
 - Des moments à savourer
 - Des objectifs audacieux
- **Rêvez GRAND :** N'autocensurez rien ! De "faire un saut en parachute" à "écrire un livre", tout est permis
 - Décorez cette page :Colorez, dessinez, ajoutez des motifs
 - Rendez cette bucket list aussi belle que vos ambitions
 - Faites-en une page que vous aurez plaisir à regarder

Transformez vos rêves en jeu : Chaque fois que vous réaliserez l'un de ces objectifs, vous pourrez cocher la case. Le but ? Faire un bingo... ou même un carton plein de votre vie !

Bingo of life

Objectif de l'exercice : Utilisez ce rouleau "thérapeutique" pour vous débarrasser de tout ce qui vous pèse ! Parce que certaines choses méritent d'être évacuées de notre vie.

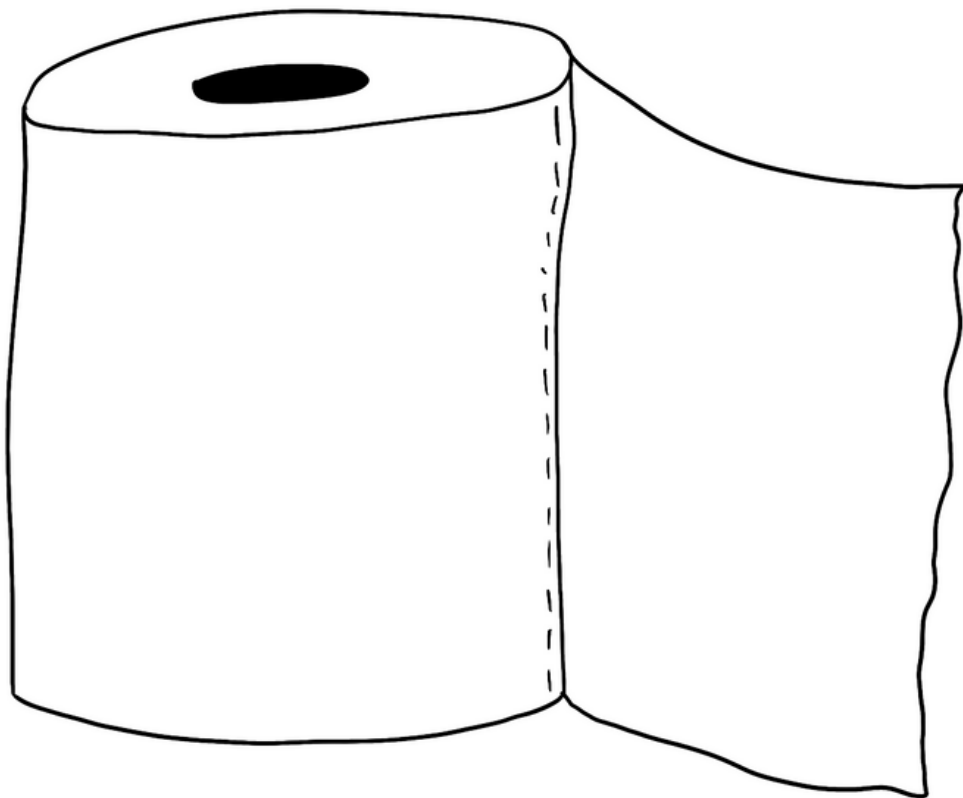
Instructions

Videz votre sac (littéralement) :

- **Remplissez le rouleau :** Sur chaque feuille, écrivez ou dessinez ce dont vous voulez vous débarrasser :
 - Les situations qui vous agacent
 - Les habitudes toxiques que vous traînez
 - Les relations qui vous épuisent
 - Les peurs qui vous freinent
 - Les "il faut que" qui vous pèsent
 - Tout ce qui encombre votre quotidien
- **Soyez créatif :** Écrivez, dessinez, griffonnez - l'important c'est de sortir tout ça de votre système
- **Décorez votre libération :** Ajoutez des couleurs pour transformer cet exercice en moment créatif

Rituel de libération : Une fois terminé, vous pourrez symboliquement "tirer la chasse" sur tout ce qui ne vous sert plus. C'est un acte symbolique puissant de lâcher-prise !

Relook
Ce rouleau de papier toilette
de ce qui doit
se défaire de toi !



Objectif de l'exercice : Remplissez votre pot d'amour avec tout ce qui fait battre votre cœur ! Parce que célébrer ce qu'on aime, c'est nourrir son âme de bonheur.

Instructions

Créez votre collection de bonheurs :

- **Colorez votre pot :** Donnez-lui des teintes chaleureuses qui reflètent votre joie de vivre
- **Complétez chaque cœur :** Dans chaque cœur, écrivez ou dessinez quelque chose que vous aimez profondément :
 - Les personnes qui comptent pour vous
 - Vos passions et hobbies
 - Les petits plaisirs du quotidien
 - Les moments qui vous font sourire
 - Vos lieux préférés
 - Ces détails de la vie qui vous enchantent
- **Colorez chaque cœur :** Utilisez des couleurs différentes pour que votre pot déborde de nuances joyeuses

Contemplez votre richesse : Une fois terminé, admirez cette collection de tout ce qui vous rend heureux. Votre pot d'amour est le reflet de votre capacité à apprécier la beauté de la vie !

le pot des choses
qui te rendent
heureux. se :



Objectif de l'exercice : Évaluez le jardinage de votre vie en observant ce que vous arrosez bien, trop, ou pas assez ! Parce que comme un jardin, chaque domaine de votre existence a besoin d'attention pour s'épanouir.

Instructions

Identifiez vos domaines de vie :

- Attribuez un pot à chaque sphère : Écrivez dans ou sous chaque pot un aspect de votre vie :
 - L'amour et les relations
 - La santé et le corps
 - Le travail et la carrière
 - La famille
 - Les amis
 - Votre créativité
 -

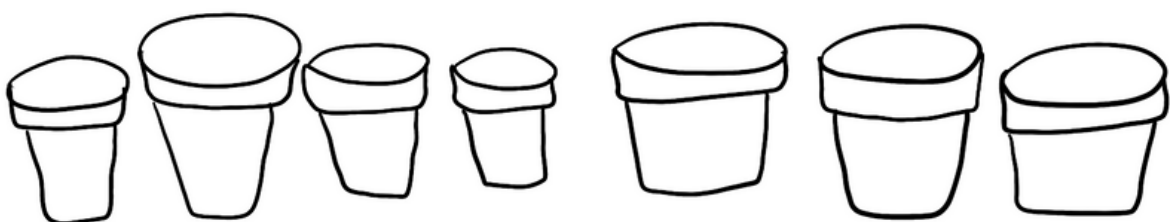
Dessinez l'état de vos "plantes" :

- Fleurs épanouies : Pour ce que vous choyez bien
- Fleurs fanées : Pour ce que vous négligez
- Fleurs envahissantes : Pour ce sur quoi vous vous focalisez trop
- Graines qui germent : Pour ce que vous commencez à développer

Créer en fonction de vos priorités : Votre arrosoir va où en ce moment ? Quels pots méritent plus d'eau pour refleurir ?

Et puis fait un point, est-ce que tout est ok pour vous ?

Quelle partie / sphère
de ta vie arrose tu le plus?



Objectif de l'exercice : Créez votre soleil du bonheur en le personnalisant complètement ! Parce que votre joie de vivre mérite de rayonner dans toutes les directions.

Instructions

Appropriiez-vous cette création :

- **Complétez librement votre soleil :** Ajoutez, écrivez, dessinez tout ce qui vous rend heureux :
 - Sur les rayons, autour, à l'intérieur
 - En mots, en dessins, en couleurs
 - Sans règles, sans limites !
 - Laissez exploser votre créativité : Vos petits bonheurs du quotidien
 - Vos grands moments de joie
 - Les personnes qui illuminent vos journées
 - Tout ce qui vous fait sourire instantanément
 - Ces détails de la vie qui vous réchauffent le cœur
- **Faites-en VOTRE œuvre :** Cette page vous appartient entièrement - transformez-la à votre image !

Rayonnez sans limite : Plus vous ajouterez d'éléments, plus votre soleil brillera fort. Votre bonheur n'a pas de frontières, alors cette création non plus !



Objectif de l'exercice : Explorez votre iceberg personnel pour mieux vous connaître ! Parce que comme un iceberg, une grande partie de qui nous sommes reste cachée sous la surface.

Instructions

Cartographiez votre identité :

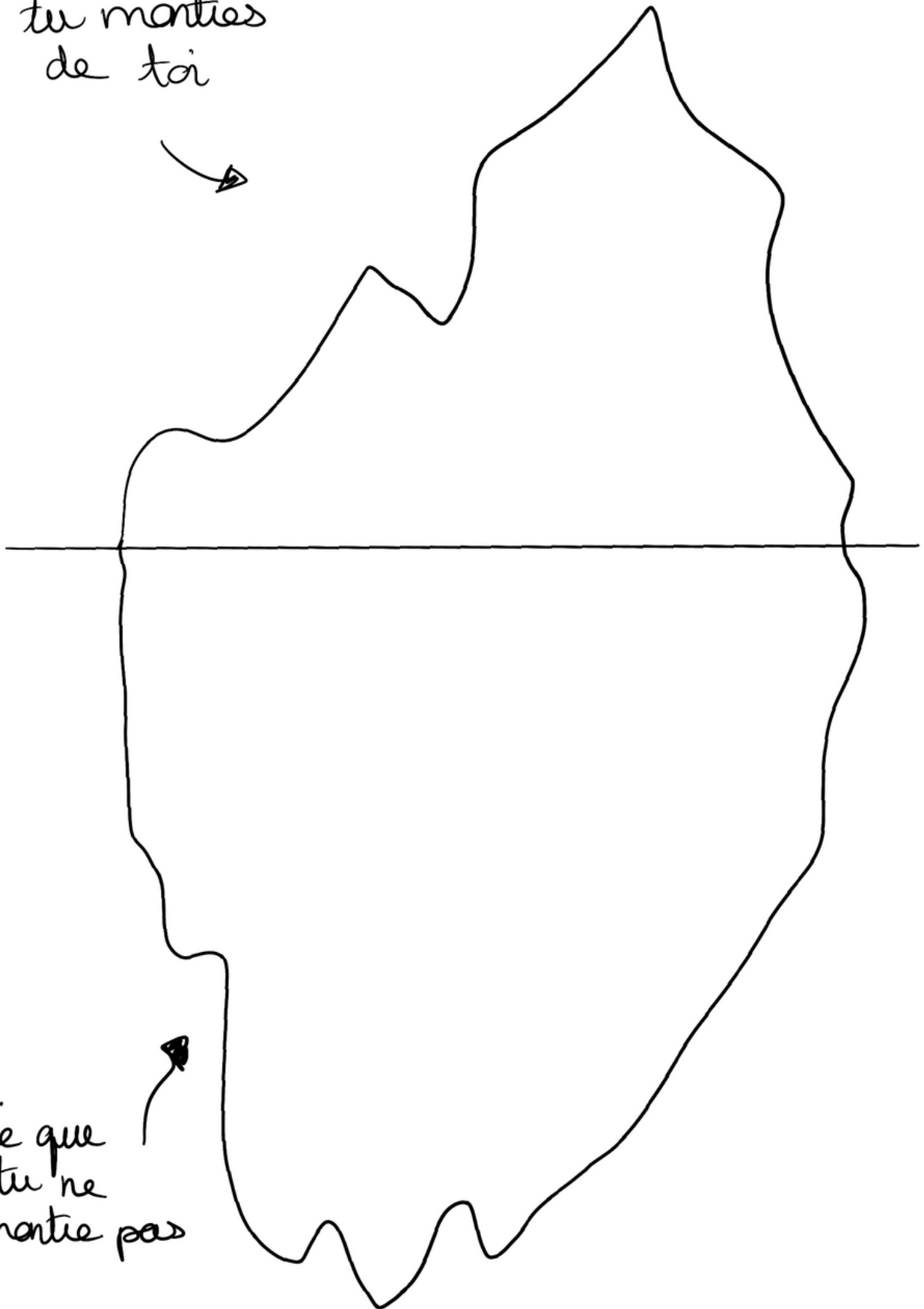
- **La partie visible (au-dessus de l'eau) :** Écrivez ce que vous montrez aux autres :
 - Vos qualités affichées
 - Vos réussites visibles
 - Votre personnalité sociale
 - Ce que les gens voient de vous au quotidien
- **La partie cachée (sous l'eau) :** Notez ce que vous gardez pour vous :
 - Vos peurs secrètes
 - Vos rêves les plus profonds
 - Vos fragilités
 - Vos talents inexploités
 - Ce que vous n'osez pas révéler

Faites votre état des lieux personnel :

- **Réfléchissez :** Que révèle cet iceberg sur votre façon de vous présenter au monde ?
- **Questionnez-vous :** Y a-t-il des parties cachées que vous aimeriez davantage révéler ?
- **Colorez selon vos ressentis :** Teintes claires pour ce qui vous va, plus sombres pour ce qui vous pèse

Acceptez votre complexité : Nous avons tous nos zones d'ombre et de lumière !

Ce que
tu montres
de toi



Ce que
tu ne
montres pas



Objectif de l'exercice : Explorez votre rapport au contrôle en complétant ce schéma personnel ! Parce que le contrôle peut être votre allié comme votre prison - à vous de voir où vous en êtes.

Instructions

Cartographiez votre zone de contrôle :

- **Complétez les flèches :** Écrivez tout ce que vous contrôlez dans votre vie :
 - Ce que vous maîtrisez bien (vos routines, vos compétences...)
 - Ce que vous tentez de contrôler (les autres, l'avenir...)
 - Ce que vous sur-contrôlez peut-être (perfectionnisme, micro-management...)
 - **Appropriiez-vous cette création :** Ajoutez des couleurs, des dessins, des symboles
 - Modifiez la forme si ça vous parle
 - Faites-en VOTRE outil de réflexion

Questionnez-vous :

- **Le bon contrôle :** Qu'est-ce qui vous rassure et vous structure ?
- **Le trop-plein :** Sur quoi lâchez-vous difficilement prise ?
- **L'équilibre :** Où pourriez-vous desserrer l'étau ?

Trouvez votre juste mesure : Le contrôle, c'est comme le sel - indispensable en juste dose, toxique en excès !



Objectif de l'exercice : Créez votre constellation d'objectifs en remplissant chaque étoile ! Parce que mixer petites victoires et grands défis, c'est la recette pour garder la motivation et avancer sereinement.

Instructions

Dessinez votre ciel d'ambitions :

- **Remplissez chaque étoile avec un objectif :** Des étoiles faciles : Objectifs atteignables rapidement (lire 1 livre ce mois, faire du sport 2x/semaine, ranger son bureau...)
- **Des étoiles moyennes :** Défis qui demandent un peu plus d'effort (apprendre une nouvelle compétence, changer une habitude...)
- **Des étoiles difficiles :** Vos grands rêves et projets ambitieux (voyage de rêve, reconversion, grand défi personnel...)
- **Colorez selon la difficulté :** Teintes claires pour le facile, plus intenses pour le difficile
- **Personnalisez votre constellation :** Ajoutez des détails, des connexions entre vos étoiles

L'équilibre parfait : En mélangeant objectifs simples et ambitieux, vous créez un système où chaque petite étoile allumée vous donne l'énergie pour viser les plus grandes !

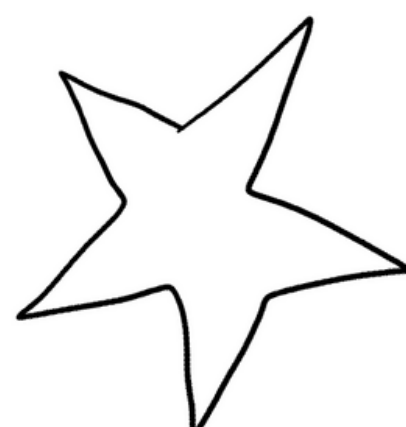
Objectif de l'exercice : Créez votre constellation d'objectifs en remplissant chaque étoile ! Parce que mixer petites victoires et grands défis, c'est la recette pour garder la motivation et avancer sereinement.

Instructions

Dessinez votre ciel d'ambitions :

- **Remplissez chaque étoile avec un objectif :** Des étoiles faciles : Objectifs atteignables rapidement (lire 1 livre ce mois, faire du sport 2x/semaine, ranger son bureau...)
- **Des étoiles moyennes :** Défis qui demandent un peu plus d'effort (apprendre une nouvelle compétence, changer une habitude...)
- **Des étoiles difficiles :** Vos grands rêves et projets ambitieux (voyage de rêve, reconversion, grand défi personnel...)
- **Colorez selon la difficulté :** Teintes claires pour le facile, plus intenses pour le difficile
- **Personnalisez votre constellation :** Ajoutez des détails, des connexions entre vos étoiles

L'équilibre parfait : En mélangeant objectifs simples et ambitieux, vous créez un système où chaque petite étoile allumée vous donne l'énergie pour viser les plus grandes !



les objectifs
en ce moment !



Chers créatifs,

Et voilà ! Vous avez parcouru ce voyage artistique jusqu'au bout, et j'espère que vos pages débordent maintenant de couleurs, de mots et de petits bouts de vous-même.

Regardez ce que vous avez créé !

Prenez un moment pour feuilleter ce que vous venez d'accomplir. Ces dessins, ces mots, ces couleurs... tout ça, c'est vous ! Vous avez transformé des pages blanches en miroir de votre âme, et c'est magnifique.

Peut-être que certains exercices vous ont surpris, d'autres vous ont fait du bien, quelques-uns vous ont bousculé un peu. C'est parfait - l'art-thérapie, ça remue, ça révèle, ça libère.

Ces exercices sont à vous maintenant.

N'hésitez pas à y revenir quand vous en avez envie. Refaites votre soleil de gratitude un jour de blues, redessinez votre monstre intérieur quand il fait trop de bruit, ou créez une nouvelle constellation d'objectifs au fil des saisons.

Il n'y a pas de règles, pas de "il faut". Juste vous et votre créativité qui ne demande qu'à s'exprimer.

Gardez cette énergie créative vivante ! Que ce soit sur un post-it, dans les marges d'un carnet, ou sur un coin de nappe... votre créativité mérite de continuer à s'épanouir au quotidien.

Merci d'avoir fait confiance à ce processus et d'avoir pris ce temps précieux pour vous. Votre authenticité dans ces pages m'a touchée, et j'espère que ce voyage créatif vous accompagnera longtemps. Continuez à créer, chers créatifs. Le monde a besoin de votre regard unique.

Avec toute ma gratitude,
Jeanne Poittevin