

**FORMATION SPECIFIQUE
ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE**

**EMOTIONS ET ART THERAPIE
CREATIVE**

1 ER TRIMESTRE GROSSESSE



L'ART THERAPIE CREATIVE® AU SERVICE DE LA PERINATALITE MANDALA « LA FLEUR D'EMOTIONS »

Cette pratique permet la transformation d'une ou plusieurs émotions, croyances etc... qui perturbent la femme enceinte, surtout lorsqu'il s'agit d'une 1^{ère} grossesse.

Il est tout à fait possible de personnaliser les questionnaires selon la problématique de la femme enceinte ou qui désire l'être.

MATERIEL A PROPOSER

- Un modèle de Mandala « Fleurs » à colorier de format A4, ou A3 mais pas plus grand.
- Des feutres pinceaux de toutes les couleurs, ou pastels, évitons les crayons de couleur.
- Des feutres à fine pointe pour le dessin.
- De quoi diffuser une musique douce et relaxante.

L'ART THERAPIE CREATIVE® AU SERVICE DE LA PERINATALITE

MANDALA « LA FLEUR D'EMOTIONS »

DEROULEMENT DE LA SEANCE

- Après un court échange verbal qui met à jour la problématique de l'état émotionnel, sans chercher à expliciter ni émettre des présupposés ou conseils.
- Permettre à la personne de nommer les réactions émotionnelles qui la traversent et l'inviter à représenter cela par le biais du coloriage.
- Lui demander de démarrer le coloriage en haut à droite dans le sens des aiguilles d'une montre (harmonisation des hémisphères cérébraux)

Jeu de questionnement afin de guider le coloriage et aider la personne à nommer, exprimer et transformer son émotion :

- 1- A représenter à l'extérieur du cercle du Mandala, soit par tracés de couleur ou en représentation de symboles/dessins avec différentes couleurs
- Qu'est ce qui s'est passé précisément comme évènement, situation etc... pour être dans cet état émotionnel?
- Qu'avez-vous ressenti comme émotions (positives/négatives/neutre/ à l'annonce de la grossesse ?



L'ART THERAPIE CREATIVE® AU SERVICE DE LA PERINATALITE MANDALA « LA FLEUR D'EMOTIONS »

- Quelle a été la réaction de vos proches dans l'annonce de la nouvelle ? conjoint ? enfants ? parents ? etc...
 - Comment vous vous projetez dans cette nouvelle parentalité ?
 - Comment vous vous sentez soutenue dans cette naissance à venir ?
- 2- Choisir une couleur qui symbolise les émotions perçues dans leur intensité selon le questionnement ci-dessus... et au fur et à mesure colorier la 1^{ère} couche de pétales en partant du cercle extérieur
- Comment avez-vous perçu et intégré les réactions à l'annonce de la grossesse ? Les vôtres comme celles de votre entourage proche... et quelles émotions se sont activées à partir de là ?
 - Qu'est-ce que je ressens en moi comme émotion? C'est quoi l'émotion que je vis ? De la colère? De la peur? De la confusion? De la tristesse? De l'impuissance? Autre?

L'ART THERAPIE CREATIVE® AU SERVICE DE LA PERINATALITE MANDALA « LA FLEUR D'EMOTIONS »

- ❑ 3- Choisir une autre couleur qui symbolise l'expression des émotions inscrites dans votre corps, concernant votre propre naissance (ou celui de votre 1^{er} enfant si vous avez déjà accouché)... et au fur et à mesure colorier la 2^{ème} couche de pétales en partant du cercle extérieur
- Que vous a-t-on raconté au sujet de votre propre naissance ? ou quel a été votre vécu pour votre 1^{er} accouchement ?
- Est-ce positif ? négatif ? anxiogène ? rassurant ?
- Pensez-vous revivre le même type d'accouchement ?
- Votre travail a-t-il été facile ou en gardez-vous un souvenir pénible ?
- Quels sont les récits de naissances que vous avez entendus ? qui ont été partagés avec vous ? Dans leur intensité ? difficultés ? durée ?

L'ART THERAPIE CREATIVE® AU SERVICE DE LA PERINATALITE MANDALA « LA FLEUR D'EMOTIONS »

- ❑ 4- Choisir une autre couleur qui symbolise l'expression du besoin, du manque dans son corps... et au fur et à mesure colorier la 3^{ème} couche de pétales en partant du cercle extérieur
- Qu'est-ce qui me manque intérieurement et qui me fait réagir émotionnellement? Qu'est ce qui me manque le plus? De quoi j'ai le plus besoin?
- Comment je peux m'apporter ce dont j'ai besoin? Prendre soin de moi?
- Qu'est-ce que j'ai à changer dans ma manière de vivre? d'être? Ressentir comme nouvelles émotions? Acter comme nouvelles décisions ?
- ⇒ Accompagner par une courte méditation relaxante la personne afin qu'elle ancre les nouvelles sensations et émotions de transformation, liées aux compréhensions qui émergent.

L'ART THERAPIE CREATIVE® AU SERVICE DE LA PERINATALITE MANDALA « LA FLEUR D'EMOTIONS »

- ❑ 5- Choisir une dernière couleur qui symbolise la transformation des émotions dans son corps, le voyage intérieur dans les nouvelles sensations, les nouvelles décisions... et au fur et à mesure colorier le cercle central du Mandala...
- Terminer la séance en permettant à la personne d'exprimer les changements de ressentis intérieurs, la transformation de son état émotionnel du début de la pratique jusqu'à la fin de celle-ci.
- Proposer à la personne d'emmener avec elle son Mandala colorié et de l'afficher à un endroit où elle pourra se reconnecter à celui-ci. Ce qui aura comme effet de réactiver l'ancrage de calme et de retour à soi vécu durant la séance.
- Proposer à la personne de relater dans son journal de grossesse le vécu de cette pratique...

L'ART THERAPIE CREATIVE® AU SERVICE DE LA PERINATALITE

MANDALA « LA FLEUR D'EMOTIONS »

FLEUR DES EMOTIONS

