



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER  
LA PERINATALITE »

LES EMOTIONS DU 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE  
ART THERAPIE CREATIVE

## LES EMOTIONS DU 2ÈME TRIMESTRE

Lorsque le 1er trimestre est écoulé et que la grossesse continue de se dérouler... la femme enceinte se confronte à son monde émotionnel et l'anticipation dans la nouvelle vie à venir...

Le 2ème trimestre est aussi la période d'instabilité hormonale qui peut amener à des états émotionnels tous aussi instables...

Voici un accompagnement, avec les outils créatifs de l'Art thérapie, qui permettra une stabilité émotionnelle positive dans le lien avec bébé qui va en s'intensifiant...

### LES EMOTIONS QUI ME TRAVERSENT (POSITIVES ET NEGATIVES)

En prenant comme thème **“Ici et maintenant, ce que je ressens en moi comme émotions”**

#### **“LE JARDIN DE MES EMOTIONS”**

**OBJECTIF:** Dessiner un jardin où sont cultivées nos émotions quelles qu'elles soient...

**MATERIEL A PREVOIR:** feuilles A4, feutres de différentes couleurs, crayons...

## LES EMOTIONS DU 2ÈME TRIMESTRE

### 1ère étape de création

- Inviter la personne à choisir une feuille et à dessiner un jardin symbolique...
- Ce jardin symbolique représente sa vie de tous les jours en lien avec sa grossesse...
- On y retrouve une parcelle symbolisant sa vie personnelle de femme, une autre symbolisant sa vie professionnelles, une autre sa vie de famille, une autre sa vie sociale etc...

### 2ème étape de création

**Dans ce jardin nous invitons la personne à y représenter sous forme symbolique les émotions qui la traversent durant cette période**

- Invitez la personne à nommer dans un 1er temps les émotions positives qui la traversent dans cette période de grossesse...
- Puis l'inviter à les dessiner dans le jardin symbolique en choisissant une couleur par représentation d'une émotion...

**À quoi ressemblent mes émotions positives? Légumes, fruits, herbes, arbustes, minéral....**

## LES EMOTIONS DU 2ÈME TRIMESTRE

### 3ème étape de création

- Invitez la personne à nommer dans un 2ème temps, les émotions négatives qui la traversent dans cette période de grossesse...
- Puis l'inviter à les dessiner dans le jardin symbolique en choisissant une couleur par représentation d'une émotion...

**À quoi ressemblent mes émotions négatives? Légumes, fruits, herbes, arbustes, minéral....**

### 4ème étape de création

- Invitez la personne à installer le dessin devant elle, et lui demander d'écrire spontanément tout ce qui vient en regardant son dessin de manière globale...

**⚠ Il ne s'agit surtout pas de faire la description du dessin et de chaque élément**

## LES EMOTIONS DU 2ÈME TRIMESTRE

→ L'inviter à décrire ce qu'elle perçoit selon les questions suivantes...

- Quelle est l'ambiance qui se dégage de mon dessin?
  - Couleurs?
  - Formes?
  - Symboles?
- Quelles sont les émotions qui dominent?
  - Négatives?
  - Positives?
- Quels symboles représentent mes émotions négatives ?
  - Couleurs?
  - Formes?
  - Mon ressenti intuitif?
- Quels symboles représentent mes émotions positives?
  - Couleurs?
  - Formes?
  - Mon ressenti intuitif?

## LES EMOTIONS DU 2ÈME TRIMESTRE

### 5ème étape de création

#### Prendre une nouvelle feuille... Et...

- **Invitez la personne à reprendre un des symboles représentant** une des émotions négatives en le redessinant sur une autre feuille, et l'inviter à explorer verbalement et par l'écriture tout ce qui se relie à ce symbole comme croyances, émotions, constats, déclics et compréhensions etc... (tout autour de ce symbole et en ne gardant que les mots clés de ce qu'elle exprime verbalement)
  
- **A la suite de cette description verbale et écrite, invitez la personne à se poser la question:**
  - Quel est mon bénéfice caché à maintenir en moi cette émotion négative? Qu'est ce que ça m'apporte? Qu'est-ce que ça m'empêche de faire... d'être... etc...
  - De quoi j'ai besoin pour ne plus ressentir et dépasser cette émotion négative?
  - Qu'est-ce qui me manque le plus? Et comment je peux me l'apporter pour la transformer en émotion positive?
  
- **Accompagnez la personne à se visualiser** s'apportant ce dont elle a besoin jusqu'à ce qu'elle ne ressente plus l'émotion négative mais bien une nouvelle émotion positive (peut-être celles qu'elle a décrit dans la pratique ou une toute nouvelle...

## LES EMOTIONS DU 2ÈME TRIMESTRE

- **L'inviter à décrire** ses nouveaux ressentis qui émergent grâce à cette nouvelle émotion positive...
- **Lui demander d'ancrer** en elle profondément ses nouveaux ressentis afin qu'elle puisse les activer dans sa vie de tous les jours dès qu'elle en ressent le besoin...

### 6ème étape de création

- **Invitez la personne à dessiner sous forme de symbole** cette nouvelle émotion positive en choisissant la couleur qui lui correspond le mieux, et comme pour la 1ère étape en en faisant une représentation d'un élément du jardin (fruits... légumes... autres éléments végétal ou animal ou minéral...)
  - **Lui demander de découper** ce dessin symbole et de venir le coller sur le 1er dessin dessus l'émotion négative qui a été transformée...
  - **L'invitez à prendre le temps de « respirer »** en elle la couleur choisie pour ce nouveau dessin-symbole et 'en remplir pour encore accentuer son ancrage... (pour cela la guider dans cette expérience)
- **Comme cette pratique demande du temps, il n'est pas conseillé de transformer toutes les émotions négatives en une seule fois, mais inviter la personne à se connecter chaque jour à cette nouvelle émotion positive...**
- **Et reprendre cette pratique à compléter lors de chaque séance durant ce 2ème trimestre... jusqu'à complète transformation du « Jardin des émotions »**
- **Prendre le temps de demander à la personne ce qui a changé... ce qui est transformé dans son quotidien... lors de chaque session...**