

ATELIERS A MEDIATION ARTISTIQUE

ATELIER COLLAGE

COLLAGE - PRATIQUE

« LA BOITE A CARTE POSITIVE »

FORMATION MEDIATION ARTISTIQUE



COLLAGE – PRATIQUE « LA BOITE A CARTES POSITIVES»

MATERIEL NECESSAIRE

- Une boite en carton
- Ciseaux, colle...
- Du papier à décorer
- Magazines, journaux, etc....
- Matériaux différents à coller divers...

Cette pratique s'expérimente sur plusieurs sessions

1ère ETAPE

- Tout d'abord, lister 3 qualités et 3 valeurs qui vous animent et qui sont importantes pour vous...
- Ensuite, vous êtes invité-ée à faire une petite enquête auprès des proches et des amis afin qu'ils vous révèlent trois qualités qu'ils apprécient chez vous, uniquement des qualités et le minimum de 3 est à respecter...
- Ensuite, découper dans les différents magazines ou journaux les mots-clés de vos qualités et valeurs, sans oublier les qualités transmises par vos proches...

COLLAGE – PRATIQUE « LA BOITE A CARTES POSITIVES»

- **Pour chaque mot clé vous êtes invité-ée à choisir un matériau qui lui correspond au mieux...**

Exemple : la douceur peut être symbolisée par un papier de soie d'une couleur représentant au mieux la douceur ou alors un morceau de tissu au toucher très doux ...

- Découper des carrés ou autre formes géométriques comme pour former un patchwork de chaque mot-clés-qualités...
- Couvrir la boîte en carton en collant chacun de ces matériaux pour réaliser ce patchwork comme décoration de la boîte...

2ème ETAPE

↳ Vous êtes invité-ée à dresser une liste des choses et actions que vous préférez et qui vous permettent d'être aligné-ée sur les qualités et valeurs nommées dans la 1ère partie...

→ **LISTE DE MES CHOSES ET ACTIONS PRÉFÉRÉES**

-
-
-
...

COLLAGE – PRATIQUE « LA BOITE A CARTES POSITIVES»

3^{ÈME} ÉTAPE

→ FABRICATION DE MON JEU DE CARTES POSITIVES

Après avoir réalisé la liste de la 1^{ère} étape...

- Choisir un symbole qui représente au mieux ce que j'aime et qui m'aide à rester aligné-ée sur mes qualités et valeurs (ex : la danse alors je choisis une paire de chaussons de danse)...
- Faire la même chose pour toute la liste de qualités et valeurs...
- Découper ensuite dans du carton épais des rectangles de la dimension de cartes de jeu...
- Colorier ou coller du papier de couleur sur la face verso de chaque carte de jeu (il est possible de les peindre... les colorier)
- Sur la face recto, coller l'image de chaque symbole choisi... (1 symbole par carte)
- Vous êtes invité-ée à observer chacune de vos cartes, une à une en observant vos ressentis et sensations qui s'éveillent dans votre corps à ce moment-là....

COLLAGE – PRATIQUE « LA BOITE A CARTES POSITIVES»

- Choisir ensuite un mot qui représente au mieux vos ressentis dans votre corps (ex : je me sens toute légère quand je regarde les chaussons de danse)
 - Ecrire en grand avec une couleur qui représente au mieux votre ressenti, le mot positif sur le côté verso de la carte (ex : je me sens toute légère) tout en respirant profondément et en répétant ce mot dans votre cerveau, dans votre cœur et dans tout votre corps...
- ↳ À chaque fois que vous ressentirez besoin d'activer en vous une de vos qualités et/ ou valeur, il vous suffira de tirer au sort une carte... Et tout en la regardant... respirez profondément (au moins 3 fois)...
- Évaluez sur une échelle allant de 1 à 6 (le 6 est le plus, le 1 est le moins) comment vous vous sentez à présent.
 - Tournez la carte et répétez le mot écrit au verso en commençant par « **Je me sens...** » et compléter par les mots écrits... (Ex : je me sens calme si le mot écrit au verso de la carte est calme) tout en respirant profondément (au moins 3 fois)
 - De nouveau, évaluez sur une échelle allant de 1 à 6 (le 6 est le plus, le 1 est le moins) comment vous vous sentez à présent.
- Chaque jour, comme thème de notre jour, je vous invite à tirer une de ces merveilleuses cartes de vos qualités (sans regarder, bien sûr), et se donner comme intention de vivre dans cette qualité tout au long de la journée...
 - Et le soir, faites un petit bilan de comment s'est déroulée votre journée en développant cette qualité dans toutes vos actions, vos relations, votre communication...