

E-book offert par Ambellire ©

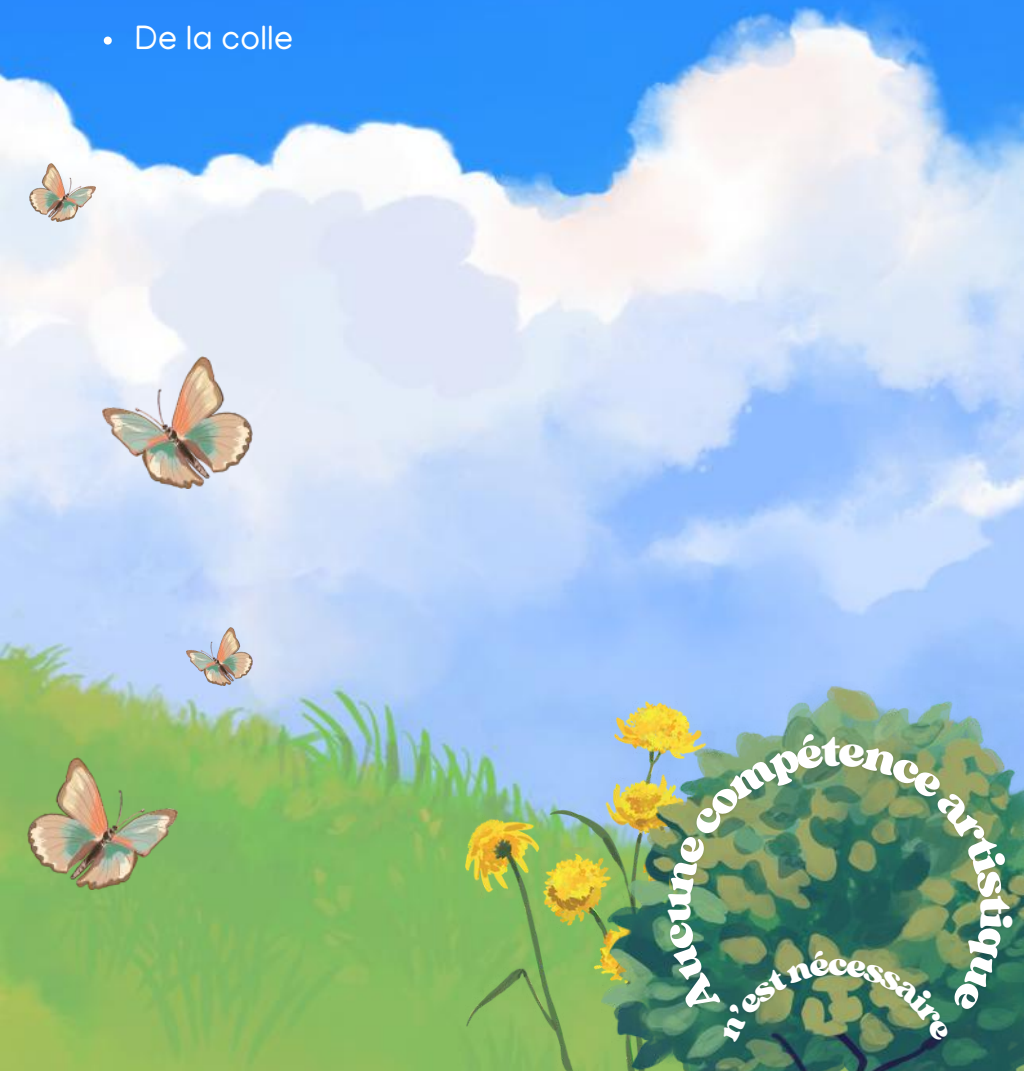
# “Mon Cahier Créatif”

& ma liberté



# Matériel nécessaire

- Votre carnet créatif (un cahier ou des feuilles libres en format A4 ou autre selon votre préférence)
- De quoi écrire (stylos, feutres, ...)
- De quoi colorier (pastels, aquarelles, acrylique ...)
- Des vieux magazines pour découper
- De la colle



Aucune compétence artistique  
n'est nécessaire

# Explore ta liberté sensorielle

1. Installe-toi confortablement :

Trouve un endroit où tu te sens bien, un coin lumineux, une terrasse, un parc... ou crée une ambiance avec une bougie, une musique douce, une boisson réconfortante.

2. Imagine ta liberté à travers tes sens. Prends une feuille ou ton carnet, écris et complète cette phrase en explorant chaque sens :

"La liberté, pour moi, c'est..."

🌿 La vue: À quoi ressemble la liberté ? Un paysage ? Une couleur ? Une lumière ?

🎵 L'ouïe: Quel son évoque la liberté ? Le vent dans les arbres ? Le bruit d'un vélo sur le gravier ? Une chanson entraînante ?

🌸 L'odorat: Quelle odeur ressens-tu quand tu es libre ? L'herbe coupée ? L'air du matin ? Le parfum des fleurs au printemps ?

👐 Le toucher: Quelle sensation évoque la liberté sur ta peau ? Le vent sur ton visage ? La caresse du soleil ?

🍓 Le goût: Quelle saveur as-tu en bouche quand tu ressens la liberté ? Un fruit ? Une gorgée d'eau fraîche après un effort ?

Ecris tout ce qui te vient  
sans te censurer.

# Passage à l'action

3. Eclate-toi pour que ta liberté prenne forme :

✂ Dans tes magazines, prends 5 minutes, pas plus ! pour déchirer des images et éventuellement des mots qui illustrent ta vision de la liberté.

✏ Colle ces images et ces mots.

📖 Essaie d'écrire rapidement un petit texte, un poème en rime ou en vers libre, inspirés de ton ressenti. Pour plus de jeu écris de la main avec laquelle tu n'écris pas habituellement !

🎨 Termine en enrichissant ta page de couleurs qui te font te sentir bien, léger. Tu peux ajouter des formes, des dessins.



# Ressens

Exprime-le avec ton corps :  
lève-toi et mime ta liberté, danse-la,  
ressens-la pleinement.



# Observe

Relis ce que tu as écrit, regarde ta création,  
ferme les yeux et respire profondément.

Ressens-tu la liberté en toi ?



Que peux-tu faire pour revivre  
ce sentiment de liberté  
au quotidien ?