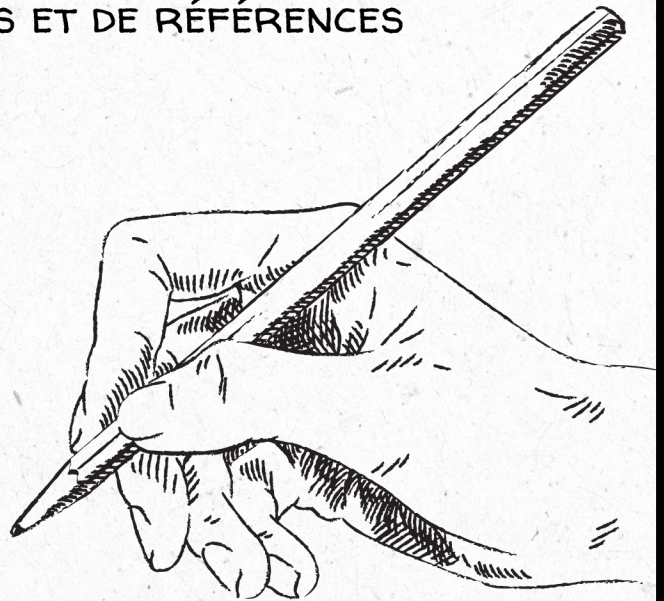


LA CRÉATION DU CAHIER ARTISANAL D'INTROSPECTION

RÉPERTOIRE EXPLORATOIRE D'EXERCICES CRÉATIFS,
DE PISTES DE RÉFLEXION, DE QUESTIONS,
D'IDÉES ARTISTIQUES ET DE RÉFÉRENCES



ACCOMPAGNEMENT CRÉATIF VERS UN MIEUX-ÊTRE • ARTS

TABLE DES MATIÈRES



LA PRÉSENTATION (p. 3)



LE MATÉRIEL (p. 4)



LA DIVISION DES SECTIONS (p. 5)



LES EXERCICES CRÉATIFS (p. 6)



LES PISTES DE RÉFLEXION (p. 10)



LES QUESTIONS (p. 14)



LES IDÉES ARTISTIQUES (p. 16)



LA BIBLIOGRAPHIE (p.17)



LA PRÉSENTATION

Pourquoi créer un cahier artisanal d'introspection?

Parce que la créativité a besoin d'un espace pour s'exprimer!

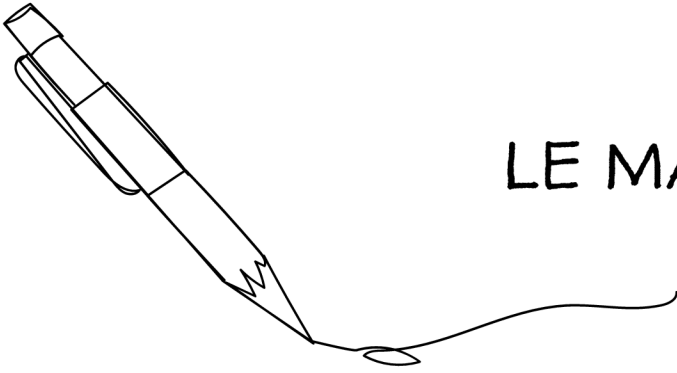
Écrire, dessiner et bricoler, ça reconnecte à soi-même.

Se déposer sur le papier, ça libère et ça aide à mieux se connaître,
pour mieux se comprendre, s'accepter et s'aimer.

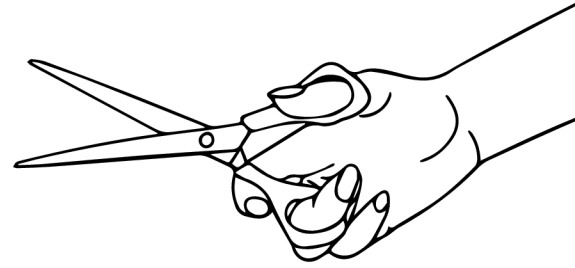
Embellir le présent, c'est se connecter à un meilleur futur!

Amuse-toi bien dans tes explorations introspectives!

Élodie

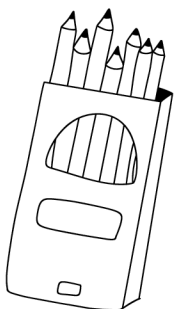
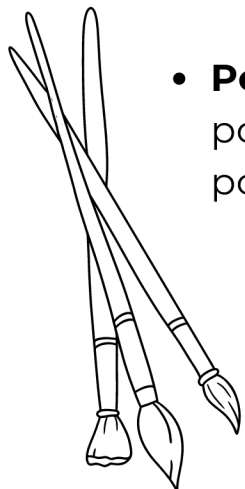


LE MATÉRIEL



- **Cahier avec reliure à spirale** : pour éviter le gondolage et permettre une utilisation recto-verso, tu peux choisir un papier plus épais, adapté aux techniques mixtes, pour tes créations.
- **Carnet ligné** : très utile pour noter des informations importantes et pour conserver les nouvelles idées à essayer dans ton cahier!
- **Médiums artistiques, au choix** : crayons en tous genres, gomme à effacer, stylos à pointe pinceau, marqueurs, pastels, gesso (pour imperméabiliser), aquarelle, acrylique, etc. Tout ce que tu aimes!
- **Pour les collages** : ciseaux, bâton de colle, *Mod Podge*, ruban adhésif, ruban double-face, gommette, vieux croquis et dessins qu'on peut récupérer, magazines, livres, papiers variés, journaux, photos, fleurs séchées, matières recyclables, tout ce qui s'y prête!
- **Pour décorer** : règle, compas, pochoirs (*stencils*), papiers de soie, papiers colorés, autocollants, accessoires pour *scrapbooking*, étampes, aiguille et fils à broder, tampons encreurs, etc.
- **Pour le protéger** : si tu veux, tu peux glisser ton cahier dans une pochette protectrice et même le ranger dans un coffret de sûreté, pour créer librement et conserver ton intimité à l'abri des regards.

Surtout, équipe-toi selon tes besoins et tes préférences!





MA ZONE
CRÉATIVE

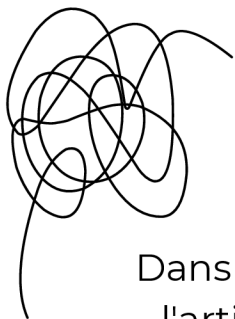
MA VISION
DU FUTUR

MES
MERCIS

LA DIVISION DES SECTIONS

Tu peux créer différentes parties dans ton cahier avec des petits feuillets colorés repositionnables (*Post-It*). Je te liste ici mes suggestions, mais si tu as d'autres idées, écoute ton intuition!

- **Introspection** : réserve la moitié du cahier pour répondre aux questions et pour réaliser les exercices créatifs que je te propose.
- **Création** : conserve environ le quart du cahier pour les jours où tu voudras créer librement sans avoir à réfléchir.
- **Gratitude** : consacre plusieurs feuilles pour consigner tes précieux mercis, afin d'arroser les fleurs dans ta vie.
- **Visualisation** : garde-toi des feuilles pour clarifier, écrire, dessiner et représenter la vie que tu veux expérimenter.
- **Livre d'or** : dans cette section, invite les personnes que tu aimes à t'écrire un petit message à la main, en souvenir!
- **Citations** : remplis-en quelques pages pour t'inspirer.
- **Ressources** : ton répertoire d'outils, trucs, références, etc.



LES EXERCICES CRÉATIFS

Dans la confection de ton cahier artisanal d'introspection, c'est TOI l'artiste! Je t'invite à te bricoler une couverture à ton goût, qui te ressemble, puis à créer une page de titre après la première feuille blanche. Choisis ensuite les exercices qui t'inspirent et t'interpellent, puis expérimente-les à ton rythme, dans l'ordre que tu préfères!

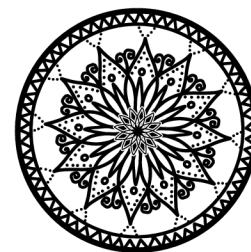
POUR FAIRE LE VIDE

LE GRIBOUILLIS

Dépose la pointe de ton crayon sur le papier de ton cahier. Sans jamais la retirer, trace une ligne continue et fais-la tourner, changer de direction ou se croiser dans tous les sens partout sur la feuille. Ensuite, remplis les espaces vides créés par cette ligne, avec des motifs, des couleurs ou des mots.

LE MANDALA

Trace un cercle très pâle pour te guider (avec un compas, une tasse, un bol ou une assiette). À partir du centre de ce cercle, crée des sections symétriques, avec d'autres plus petits cercles, des lignes, des motifs... Laisse aller ton imagination! Rajoute plusieurs détails et colorie ton mandala à ton goût.



POUR RIRE

L'EGO, CE HÉROS

Invente un personnage de bande-dessinée comique pour représenter ton ego. Donne-lui un nom rigolo. Dresse la liste de ses incroyables caractéristiques!

LA MÉSAVENTURE

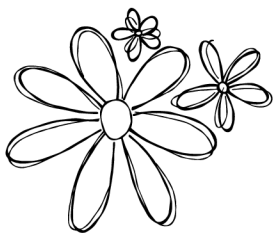
Rédige un récit ou crée une page de BD pour faire vivre une drôle d'histoire à ton personnage. Exagère toutes ses réactions. Utilise l'humour et l'auto-dérision!

LE PRODUIT MIRACLE

Invente la publicité d'un produit-miracle que tu aimerais voir exister pour t'aider... Illustre-le, vante ses mérites, écris des témoignages, fixe son prix... gâte-toi!

LA PROPOSITION

Demande à la personne la plus près de toi ce que tu devrais créer sur cette page.



POUR RENFORCER L'ESTIME DE SOI

LA FLEUR

Au milieu d'une page dans ton cahier, trace un petit cercle et écris ton prénom à l'intérieur. Trace ensuite de longs pétales autour, comme pour créer une marguerite. Sur chacun de ces pétales, écris tes forces, tes talents, tes qualités. Sur la tige, inscris une affirmation qui te fait du bien, comme «Ce que je suis suffit» ou «Je suis digne d'amour... et du mien en premier!».

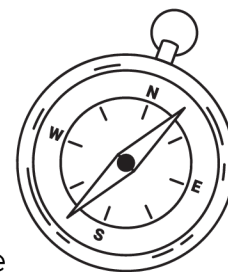
LE TRÉSOR

Au bas d'une page de ton cahier, dessine un coffre ou inscris en grosses lettres «Mon trésor». Au-dessus, écris ce que tu aimes de toi, de ta vie, de tes relations, expériences, projets, rêves, créations, etc. Tout ce qui t'est précieux!

LE SUPER MOI

Un pommier existe déjà dans un pépin! Au creux de toi existe cette personne courageuse qui passe à l'action et qui s'épanouit malgré ses peurs... Illustre ton «SUPER MOI». Quels sont ses pouvoirs, ses atouts, ses outils, ses talents?

POUR VISUALISER



LA CARTE D'ORIENTATION

Dessine une carte géographique représentant les sentiers de ta vie. En ce moment, tu te situes ici et maintenant. Quels sont tes futurs possibles, sur la carte? Où peux-tu passer pour t'y rendre? De quels outils as-tu besoin?

LE JOURNAL INTIME DU FUTUR

Dans ton cahier, inscris une date dans le futur et raconte ce que tu as vécu de bon et de beau durant cette journée, cette semaine, ce mois, cette année!

LES FEUX DE L'AMOUR

Dessine ou colle dans ton cahier l'image d'un couple connecté, épanoui, rayonnant. Ça peut être le tien, bien sûr! Qu'aimerais-tu vivre dans ta relation? Comment veux-tu te sentir? C'est quoi le plus important? Fais ta liste d'épicerie!

LA COMMANDE À L'UNIVERS

Réfléchis à ce que tu veux créer dans ta vie. Représente-le, en mots et en images. Imagine que c'est déjà en route vers toi... Que ressentiras-tu, quand ça existera?

LE BOUQUET

Illustre un beau bouquet (dessin, peinture) ou crée un collage en découpant des images dans un magazine de jardinage. Inscris sur ta création ce qui va bien en ce moment dans ta vie et que tu apprécies. Honore et célèbre tes fleurs!

LE FLASH

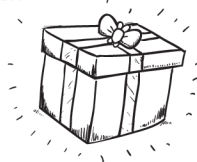
Colle dans ton cahier une photo hyper symbolique pour toi. Raconte pourquoi tu l'aimes... Qu'est-ce qu'elle t'évoque? Que pourrais-tu créer en t'inspirant d'elle?

LES MAGICIENNES

Trace tes deux mains dans ton cahier. Colore-les ou décore-les avec des paillettes, puis note autour ce qu'elles t'ont permis et te permettent de réaliser dans ta vie.

LES CADEAUX

Colle dans ton cahier des photos des personnes et des animaux que tu aimes, ou inscris leurs prénoms. Découpe des retailles de papier d'emballage pour couvrir les photos (ou les prénoms). Avec du ruban adhésif, fixe le papier d'un côté pour pouvoir «ouvrir ton cadeau». Sur l'endos, note ce qui t'est précieux dans ta relation avec cette personne ou cet animal... En quoi c'est un cadeau pour toi?



L'ARBRE

Dessine un arbre. Sur son tronc, écris ton prénom. Sur ses branches, inscris tes descendants et tes créations. Sur ses racines, rajoute tes ancêtres.

POUR CULTIVER LA JOIE

LE PALMARES

Dresse la liste de tes chansons et artistes préférés. Fais-le portrait de ton coup de cœur ou crée une image en t'inspirant des paroles d'une chanson que tu adores!

LA BONNE ACTION

À quoi as-tu envie de contribuer? Comment ça pourrait se concrétiser? Illustre quelques idées qui t'apporteraient de la joie puis passe à l'action... et amuse-toi!

LE MENU

Crée un menu avec tous les plats que tu adores et que tu aimerais faire goûter au monde entier – que ce soit les crêpes de ta mère... ou la poutine de la cantine!

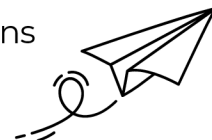
LE JARDIN

Trace une ligne horizontale au tiers de la page. Écris dans la terre ce que tu veux semer dans le jardin de ta vie; en-haut, illustre les fleurs et les fruits de ta récolte!

POUR LIBÉRER

L'ORIGAMI

Dépose sur une feuille de ton cahier tout ce qui est lourd en-dedans de toi: pensées, émotions, douleurs, soucis, résistances, blocages. Puis, détache la feuille de ton cahier et plie-la de manière à créer un avion en papier. Ensuite, deviens pilote! Tu peux t'en donner à coeur joie et faire voler tes tracas loin de toi!



LA MINIATURISATION

Sélectionne un crayon avec une pointe extra-fine. Écris tes peurs, le plus petit que tu peux, sur une page de ton cahier. Place-toi bien au-dessus d'elle. Observe à quel point tes peurs sont minuscules! Sors ta loupe et... apprécie ta puissance!

LA RIVIÈRE



Crée une rivière dans ton cahier. D'un côté, écris dans ses flots ce que tu laisses partir dans le courant; de l'autre, note tout ce que tu as besoin de puiser. Puis, file prendre un bon bain ou une douche revigorante... Imagine que l'eau te revitalise!

LE CIEL

Sur une page de ton cahier, écris ces mots d'Eckhart Tolle: «Je suis le ciel, pas les nuages». Prends une autre feuille et découpe des nuages dedans. Sur chacun, inscris ce à quoi ton ego s'identifie: expériences de vie, image corporelle, études, travail, relations, milieu de vie, valeurs, opinions, pensées, émotions, talents, possessions, etc. Fixe-les avec de la gommette pour camoufler la citation. Ton être profond, c'est la présence consciente qui voit passer les nuages en elle... Un nuage, ça peut passer, se transformer ou disparaître! Mais toi, tu restes TOI.

POUR LE PLAISIR



LE MYSTÈRE

Installe devant toi ton cahier avec le matériel artistique de ton choix. Ferme les lumières ou place un bandeau sur tes yeux. Laisse-toi aller à créer sur la page, intuitivement, sans regarder ce que tu fais... puis découvre ton mystère créatif!

LA CÉLÉBRATION

De quelle façon pourrais-tu te célébrer? Dessine des bulles et écris à l'intérieur des idées d'activités ou de petites attentions que tu pourrais t'offrir pour te gâter!

LES MOMENTS MAGIQUES

Illustre un souvenir précieux que tu as vécu et un autre que tu vas bientôt créer!



LES PISTES DE RÉFLEXION

Voici des sentiers d'introspection pour mieux te connaître, favoriser tes prises de conscience et t'engager face à toi pour agir sur ta vie.

LA FABRIQUE À DESSEINS

Inscris au milieu d'une page: «À chaque instant, je crée mon présent vers un meilleur futur!» Ajoute tout autour tout ce que tu souhaites créer dans ta vie, par exemple: amour, gratitude, calme, douceur, connexion, rires, partage, énergie, abondance, création, confiance, famille, guérison, paix, tendresse, santé, caresses, amitié, joie, etc. Prend le temps de bien ressentir chaque élément. Imagine comment tu vas l'incarner et le manifester dans ta vie... Tout part de toi!

LA LETTRE



Écris-toi une lettre pleine d'amour, pour t'engager à être là pour toi. Offre-toi des encouragements, des félicitations, de la gratitude et du réconfort, comme si tu t'adresses à une personne chère à ton cœur. Puis, relis-la en cas de besoin!

LA RENCONTRE

Va te placer devant un miroir et regarde-toi profondément dans les yeux. Commence simplement par prendre conscience que tu es là. Tu aurais très bien pu ne jamais exister! Ensuite, imagine où tu seras dans 300 ans... Puis, réalise à quel point c'est précieux que tu sois encore là! Offre-toi ton plus beau sourire! As-tu envie de dire quelque chose à l'être humain qui te regarde? Pour terminer, inscris dans ton cahier ce que tu as ressenti pendant l'expérience.

LE PRÉSENT

Ta présence est un présent! À quoi as-tu envie de contribuer? Comment aimerais-tu embellir la vie des gens qui t'entourent, dans ta communauté?



IN MEMORIAM

De quoi veux-tu que les gens se souviennent de toi, à la fin de ta vie? Imagine les témoignages des gens à ton départ. Qu'est-ce qui est le plus important pour toi?



LA DÉFINITION DE L'AMOUR

Pour toi, l'amour, c'est quoi? Et comment il se manifeste? En couleur, inscris «Aimer, c'est» en-haut d'une page, puis change de couleur et complète avec une courte réponse. Par exemple: «**Aimer c'est prendre soin avec attention.**» Continue ainsi, jusqu'au bas de la page. Cet exercice permet de réaliser à quel point l'amour est à la fois une énergie, un état d'être et une pratique en actions... Comment incarnes-tu l'amour, envers toi-même et envers les autres?

LA LETTRE DE PARDON

Chaque personne fait de son mieux à chaque instant, en fonction de ses niveaux d'énergie, d'intelligence, de conscience et d'amour. En tout temps, on ne peut utiliser que les connaissances et les outils à notre disposition! Bien souvent, nous aurions préféré que notre passé se déroule autrement... Pardonner, ça implique de faire le deuil du passé idéal que nous aurions voulu vivre. C'est accepter le fait que ce qui a été a été, et reconnaître que ça n'aurait pas pu se passer autrement, malheureusement. C'est comme si tout a été mis en place, dans le grand théâtre de la vie, pour nous conduire à expérimenter cela... As-tu besoin de pardonner quelque chose à la vie? À quelqu'un? À toi-même? Dépose ce fardeau dans ton cahier. Si c'est difficile pour toi, tu peux pratiquer le EFT avant d'écrire ta lettre.



LA MINE D'OR

Nomme 10 choses précieuses que tu as apprises et que tu aimerais transmettre.

LA JOURNÉE BIEN-ÊTRE

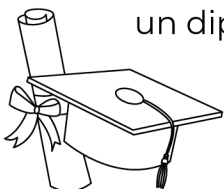
Qu'est-ce qui te fait du bien? Dresse la liste des activités qui t'apportent un grand bien-être. Quand tu en ressens le besoin (et même avant, en prévention), planifie une journée bien-être dans ton horaire. Profite de ces activités qui te font vibrer!

LE TRI DES PENSÉES

Dans ton cahier, trace une ligne de haut en bas au milieu, pour diviser la page en deux. À gauche, inscris les pensées nuisibles qui te passent dans la tête et qui te grugent de l'énergie. Sors-les de toi. Dépose-les sur le papier. Observe-les. Puis, affirme-toi contre elles. Dis-leur que tu refuses de les croire. Tu peux les rayer avec un crayon rouge. À droite, inscris les pensées que tu souhaites cultiver, des pensées qui te font du bien, qui t'élèvent et qui te remplissent d'énergie.

LE DIPLÔME

Quelles sont tes plus grandes réussites, à l'École de la Vie? Dans ton cahier, crée un diplôme pour honorer ta persévérance et célébrer tes accomplissements.



LES ACCORDS TOLTÈQUES

Connais-tu les accords toltèques? Ce sont des règles de vie qui, lorsqu'on les met en pratique, créent de la joie et de l'harmonie, plutôt que de la souffrance inutile. Inscris-les dans ton cahier et fais de ton mieux pour les intégrer à ton quotidien!

LES LANGAGES DE L'AMOUR

Qu'est-ce qui fait que tu te sens aimé.e? Est-ce par le toucher? Les services qu'on te rend? Les paroles valorisantes? Le temps de qualité? Les cadeaux? «Je me sens aimée quand...» Complète la phrase. Selon toi, quels langages parlent les personnes autour de toi? Pour qu'elles ressentent ton amour, parle leur langage!



LES MENTORS

Quelles personnes t'inspirent? En quoi les admires-tu? Inscris le tout dans ton cahier. Ce que ces personnes dégagent est aussi en toi! Ces forces potentielles ne demandent qu'à être déployées. Quand la vie te confronte à un défi, invite tes mentors dans ta tête et demande-leur ce qu'ils feraient dans cette situation.

LE 3MIQ DE VISHEN LAKHIANI (3 Most Important Questions)

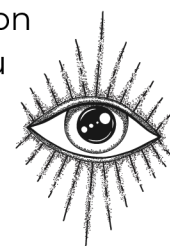
Voici un exercice stimulant qui prend 10 minutes top chrono! Oriente ton cahier en mode «Paysage» et sépare la page en trois colonnes verticales. Intitule-les: Expériences, Croissance et Contribution. Pendant 3 minutes, inscris tout plein d'expériences que tu veux vivre d'ici la fin de ta vie. Pendant 3 autres minutes, note ce qu'il te faut réaliser ou acquérir pour concrétiser ces expériences. Puis, pendant 3 minutes, écris ce que ces expériences vont apporter à ta vie et à celle des autres. Bien sûr, tu peux rajouter plus tard d'autres idées, mais le fait d'écrire rapidement, sans réfléchir, permet de se brancher sur tous les possibles!

L'ACCEPTATION

Comme tout le monde, il y a certainement des choses que tu aimes moins de toi. Fais-en une liste. Comment te sentirais-tu si tu les acceptais telles qu'elles sont, au lieu d'y résister? Pour t'aider à cheminer vers l'acceptation, pratique le EFT!

LE POUVOIR PERSONNEL

Divise une page en deux colonnes dans le sens de la longueur. D'un côté, écris ce que tu ne peux pas contrôler dans ta vie et que tu gagnes à accepter; puis, inscris de l'autre côté ce sur quoi tu as du pouvoir et que tu peux changer. Au bas de la page, note : «Que j'aie la force d'accepter ce que je ne peux changer, le courage de changer ce qui peut l'être, et la sagesse d'en faire la différence.» Cette citation a plusieurs sources, religieuses ou laïques... Chose certaine, voir clairement là où se trouve notre pouvoir nous permet de diriger notre énergie à la bonne place!



LA RETRAITE DE *Silence*

Ça fait du bien, parfois, de créer une accalmie dans notre vie, de prendre un bain de silence. Fixe-toi une durée qui te convient et pendant cette période, ferme tout, ne prononce aucun mot (même en ligne), crée-toi une bulle de tranquillité! Offre-toi une vraie dose de paix et remplis-toi de vide. Puis, écris dans ton cahier, ce que t'a apporté cette expérience... Comptes-tu la renouveler?



LE VOYAGE

Sur YouTube, découvre le vidéoclip de ma chanson *Telle est la vie* (Élodie et ses muses). En ce moment même, tu files à 107 219 km/h autour de notre étoile, le Soleil, sur cette planète nommée Terre qui tourne sur elle-même à 1670 km/h... C'est le voyage de ta vie, c'est le cas de le dire! Quels endroits as-tu déjà visité pendant ton séjour ici-bas? Et quels lieux rêves-tu d'explorer maintenant? Dans ton cahier, raconte tes plus beaux moments de voyages et tes projets à venir!

LE BAGAGE CULTUREL

Quelles créations ont marqué ta vie? Chansons, livres, films, spectacles... À quels souvenirs de ta vie sont-ils associés? Dans ton cahier, note ce qu'ils t'ont inspiré.

LA DEMANDE

Écris une question que tu te poses. Puis, demande à ton esprit de te répondre. Note sa réponse. S'il ne te répond pas... crie plus fort! 😊 Sois à l'écoute... Observe!



LES MERCIS

Trace une ligne verticale pour séparer une page en deux. En haut, inscris «Merci à....» d'un côté, et de l'autre, «Pour...». Qui veux-tu remercier et pourquoi?

LES JOYAUX

Trace une ligne verticale pour séparer une page en deux. En haut, inscris «J'aime...» d'un côté, et de l'autre, «Parce que...». Qu'aimes-tu et pourquoi?

LE SAUT HORS DU TEMPS

Que dirais-tu au bébé que tu as été? À l'enfant? À l'ado? À l'adulte? Lorsque tu seras en fin de vie, un jour, que dirais-tu à la personne que tu es maintenant?

LA RIGOLADE

Qu'est-ce qui te fait rire? Note dans ton cahier des anecdotes cocasses, des moments qui t'ont fait rire aux larmes et tes *running gags* préférés.



L'ENDROIT PARFAIT

Illustre ou décris en détails le lieu idéal où tu aimerais te réfugier et te ressourcer dès que tu en ressens le besoin. Puis, ferme les yeux... et va t'y reposer!



LES QUESTIONS

La puissance d'une question peut transformer le cours d'une vie!
En ouvrant nos perspectives, les questions nous aident à sortir des sentiers battus pour contacter notre sagesse interne. Choisis celles qui te font vibrer, puis réponds-y avec authenticité dans ton cahier!



Si tu rencontrais un extraterrestre, comment lui décrirais-tu ton expérience de la vie humaine jusqu'à maintenant?

Sur une échelle de 1 à 10, à quel niveau évalues-tu les différents aspects de ta vie?
Par exemple: santé physique, santé mentale, exercices et mise en forme, sommeil, amour, famille, milieu de vie, amitiés, relations professionnelles, travail, finances, loisirs, temps pour soi, créativité, développement personnel, etc.

Qu'est-ce que ça prendrait pour augmenter de 1 niveau les aspects les plus bas?

Si ça allait mieux pour toi maintenant, qu'est-ce qui serait différent? *Utilise des mots précis, descriptifs, puissants, dynamiques et imagés. Ton cerveau ADORE!*

Quelle est la plus petite chose que tu peux créer ou modifier dès maintenant, pour avancer déjà un petit peu vers ce que tu souhaites vivre?

Est-ce qu'il y a des moments où tu as l'impression que ça va mieux?

Sinon, est-ce qu'il y a des moments où ça va un peu moins mal?



Comment expliques-tu le fait que tu réussis alors à ce que ça se passe mieux?

Qu'est-ce qui te donne de l'énergie? *Psssst! Fais-le plus souvent!*

Qu'est-ce qui te gruge de l'énergie? *Psssst! Fais-le moins souvent!*

Que peux-tu apprendre, pour ton propre bien, dans ce que tu traverses? *Ce défi que la vie t'envoie n'arrive peut-être pas À TOI... mais POUR TOI!*

Quels apprentissages tires-tu des expériences que tu as vécues?

Quand tu étais ado, quels étaient tes rêves, tes passions?

Quel genre de personne rêvais-tu d'être?

S'il te restait peu de temps à vivre (1 semaine, 1 mois, 1 an, 10 ans), que ferais-tu?

Si tout était possible, comment embellirais-tu ta vie?

Qu'est-ce que tu ressentirais, si tu réussissais?

Te permets-tu de créer et de vivre ce que tu veux vivre? *Pssst! Quand on s'en empêche, ça peut être pour se protéger, se punir, attirer l'attention, etc.*

Malgré les inconvénients, quels avantages tires-tu de ta situation actuelle?

Que va-t-il se passer, si rien ne change?

Et si tu passes à l'action, qu'est-ce qui pourrait arriver?

Quelles pensées et croyances gagnerais-tu à adopter?

À quoi ressemblerait ta vie si tu t'écoutes ton cœur plutôt que tes peurs, que tu t'aimais sans condition et que tu déployais ta créativité avec confiance?

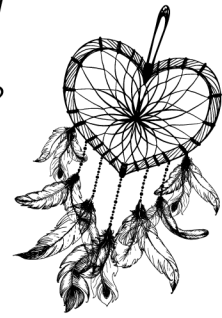
Qu'est-ce que l'amour et l'intelligence te conseilleraient, dans ta situation?

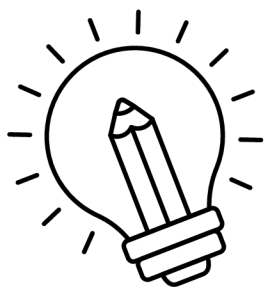
Quelles actions peux-tu intégrer dans ton quotidien dès aujourd'hui pour que ce que tu souhaites vivre se concrétise? Quoi, quand, où, comment, avec qui?

Quelles personnes, en plus de toi-même, bénéficieraient de ton cheminement?

Comment choisiras-tu d'utiliser temps, énergie et argent, maintenant?

Décris ton meilleur futur personnel, amoureux, familial, professionnel. *C'est en ayant une cible claire en tête, avec un plan spécifique, qu'il deviendra possible!*





LES IDÉES ARTISTIQUES

Je te suggère ici quelques pistes créatives à explorer pour décorer et enjoliver ton cahier. J'aurais pu donner des exemples visuels, mais j'ai volontairement choisi ne pas en mettre! Je tiens à ce que tu écoutes ta propre intuition artistique, en créant un style unique d'après tes propres idées. Si vraiment tu as besoin d'inspiration, va fouiner à la bibliothèque ou sur Internet! Les synchronicités guideront ta voie.

LAISSE TA PREMIÈRE
PAGE BLANCHE, PARCE
QUE... C'EST INSPIRANT!

AMUSE-TOI AVEC
LES MOTIFS,
LES TEXTURES,
LES CONTRASTES,
LES COULEURS,
LES OMBRES,
LES FORMES.

CRÉE DES «FONDS» AVEC
DE JOLIS PAPIERS VARIÉS,
DES LAVIS D'AQUARELLE,
DES QUADRILLÉS,
DU CRAYONNAGE, ETC.

FABRIQUE-TOI UN NUANCIER
POUR VOIR LA VÉRITABLE
COULEUR DE TES PIGMENTS.

PRATIQUE L'ART
DE LA CALLIGRAPHIE
ET VARIE LES
TYPOGRAPHIES.

SUPERPOSE DIFFÉRENTS
MÉDIUMS ARTISTIQUES
(LES MARQUEURS ACRYLIQUES
SONT SUPER POUR ÇA).

METS L'ACCENT LÀ
OÙ TU VEUX ATTIRER
L'ATTENTION.

TU PEUX CHOISIR
UN THÈME, UN SYMBOLE
OU UNE CONSTANTE QUI
PARCOURT TON CAHIER

NOIRCIS DU TEXTE
(UNE PAGE DE ROMAN)
POUR EN FAIRE
RESSORTIR DES MOTS
DE MANIÈRE POÉTIQUE.

UTILISE DE BEAUX
AUTOCOLLANTS, POCHOIRS
TAMPONS ENCREURS ET
WASHI TAPES.

COLLE DES IMAGES
ET DES MOTS QUI
T'INSPIRENT.

BRODE OU COUDS
À TRAVERS LE PAPIER
DE TON CAHIER.



LA BIBLIOGRAPHIE

Pour créer ce guide pour la création du cahier artisanal d'introspection, mes recherches m'ont menée à consulter, découvrir et apprécier plusieurs excellents ouvrages que je te glisse ici, à titre de références. Si tu souhaites approfondir ta démarche, n'hésite pas à les explorer!



Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes,
PEACOCK, Fletcher.



Ce que je n'ai jamais osé (m') avouer,
ASCENSI, Élodie.



Créer le meilleur de soi, LAVOIE, Manon.



Exercices créatifs zen, JOBIN, Anne-Marie.



La révolution créatrice, POIRIER, Bruno.



Le journal créatif, JOBIN, Anne-Marie.



Voler comme un artiste, KLEON, Austin.



Votre journal de bord, KLEON, Austin.





ACCOMPAGNEMENT CRÉATIF VERS UN MIEUX-ÊTRE • ARTS