

Anne Battoue
Artiste Peintre & Art Thérapeute
annebattoue.com

METTRE EN COULEURS SES ÉMOTIONS

La Roue des Émotions
— Les émotions primaires —



**UN GUIDE CRÉATIF POUR EXPLORER &
EXPRIMER
CE QUI VIT EN TOI.**

PDF d'exploration — offert gratuitement

« La créativité permet à ton être de s'exprimer
et d'exister pleinement. »

Je suis ravie que tu aies demandé ce PDF pour explorer tes émotions par des exercices créatifs.

Cette méthode, je l'ai découverte alors qu'un trop-plein d'émotions lié à un événement de vie très perturbant me causait beaucoup de tort. De nature empathique et hypersensible, je ne savais comment exprimer les mille et un tourments qui étaient en moi. Alors, un jour, j'ai pris les pinceaux et j'ai commencé à me laisser aller à travers les formes et les couleurs.

Cette méthode, je l'utilise dans mes créations personnelles ainsi que dans des ateliers et stages en art thérapie. Je suis très heureuse de pouvoir en partager une partie avec toi.

Belle découverte ! ♦

MATÉRIEL

— MédiuMs

Crayons, feutres, pastels, aquarelles, acrylique... ce qui te plaît.

— Palette

12 couleurs minimum : Jaune, Orange, Rouge carmin, Rouge vermillon, Rose, Bleu clair, Bleu foncé, Vert clair, Vert foncé, Violet, Marron, Noir.

— Support

Un carnet A5 — idéal pour conserver et observer ton évolution émotionnelle au fil des jours.



LE CERCLE CHROMATIQUE

POUR INFOS...



Trois couleurs primaires (rouge, jaune, bleu), trois secondaires (vert, orange, violet) et six tertiaires.

Les couleurs chaudes (rouge, orange, jaune) se situent à gauche du cercle et les couleurs froides (bleu, vert, violet) à droite. Celles sur les côtés de la couleur choisie sont analogues, c'est à dire qu'elle crée ta palette de nuance. Les couleurs à l'opposé de celles choisies sont dites complémentaires.

Cette «température» guidera tes choix créatifs.

→Exemple : si je choisis rouge, je complète soit vers le orange, soit vers le bordeaux, puis une couleur qui contraste va se situer à l'opposé: vert.

La Roue des Émotions

— Les émotions primaires —



Tout comme les couleurs, nos émotions s'intensifient ou s'atténuent.. elles sont vivantes et se transforment constamment.

Voici un aperçu de la **roue des émotions** issue du travail de **Robert Plutchik**, qui met en lumière les interactions entre émotions **de base** et émotions **complexes**.

Elle est fondée sur huit émotions principales organisées : joie-tristesse, acceptation(confiance)-dégoût, peur-colère, surprise-anticipation et les émotions simples se combinent pour former des ressentis plus nuancés.

Peu importe le lieu, l'important, c'est de créer ta bulle d'expression.
Seul(e), en dehors des responsabilités et des anticipations anxieuses.

20 minutes

Donne-toi 20 min avec un minuteur — pour être pleinement ok avec ce temps que tu t'accordes.

🎵 La musique

Lance plusieurs morceaux jusqu'à trouver celui qui résonne parfaitement avec ce que tu ressens. Fais-toi confiance.

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Choisis tes couleurs**1**

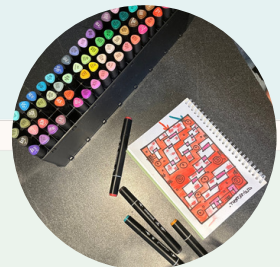
Pose tes couleurs devant toi : celle de l'émotion présente, crée ton nuancier avec les couleurs analogues et une complémentaire (ou du noir pour les contours selon ton inspiration) **cf cercle chromatique**
→Exemple : colère=rouge / analogue=rouge bordeaux / contours=noir

**Écris l'émotion****2**

Sur ta page blanche, écris l'émotion qui te parle à cet instant T. En petit, en grand, dans tous les sens, change de style, défoule toi. Cette étape permet d'ancrer l'émotion et le sentiment qui l'accompagne. **cf roue des émotions**

Dessine! Une forme, ta signature**3**

Choisis une forme abstraite ou symbolique. Répète-la pour remplir ta page: petite, grande, à l'envers, liée, déstructurée.. Amuse-toi! Gestes lents ou rapides, selon ce que tu ressens.

**Titre & mots libres****4**

Termine en écrivant un titre et les mots qui te viennent spontanément.
Peut être que ton émotion a changé, s'est atténuée? n'hésite pas à me faire un retour.

[Vidéos sur Youtube](#)



Félicitations !



Ton exercice est terminé.
Ton émotion s'est exprimée!
Tu l'as laissée vivre.

N'interprète pas. Ne te juge pas.

Tu es déjà assez. Tu as déjà fait un pas vers l'expression de toi.



Pour aller plus en profondeur...en solo

Je te propose un livret plus détaillé sur ce chemin d'exploration ainsi qu'une suite qui ouvre la porte à la transformation.

[Découvrir les livrets →](#)

Pour aller plus en profondeur... en accompagnement personnalisé.

Découvrir ce que ton être cherche à exprimer, être accompagnée dans ce chemin créatif et intérieur, c'est ce que je te propose dans un suivi personnalisé.

[Découvrir les formules →](#)

« Chaque couleur posée est une vérité exprimée. »

Anne Battoue
site des offres: pro.annebattoue.com

