

Ressource complémentaire  
Programme 4 - Module 4

---

# Tu es la toile

Ecrit par  
Séverine Létienne



Sève  
& Sens





## **Note importante**

*Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.*

*Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.*

*Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.*

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.  
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*



**Ce guide appartient à**

---

---

---



## Bienvenue, Âme Courageuse

Bienvenue dans un voyage d'expression de soi, de guérison émotionnelle et d'autonomisation douce. Ce journal est bien plus qu'un carnet – c'est ton refuge pour respirer, créer, et simplement exister. Que tu te sentes anxieux(se), dépassé(e) ou simplement en quête de clarté, ce journal t'accompagnera avec des suggestions créatives inspirées des principes de l'art-thérapie. Aucune compétence artistique n'est requise – seulement ton honnêteté et ta volonté d'explorer.

*Tu n'es pas seul(e). Tu n'es pas brisé(e). Tu es en train de devenir.*



"Tu es la toile"

# Comment utiliser ce journal

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'utiliser ce journal. Certains jours, tu auras peut-être envie de dessiner. D'autres jours, l'écriture semblera plus adaptée. Suis ce dont tu as besoin à l'instant présent. Outils suggérés : stylos, feutres, crayons de couleur, peinture, matériaux pour collage – ou simplement un crayon et tes pensées.

Chaque partie comprend :

- Des suggestions créatives
- Des réflexions guidées pour l'écriture
- Des exercices occasionnels de respiration ou de pleine conscience

Tu peux suivre les sections dans l'ordre ou ouvrir une page qui t'appelle.

C'est ton espace. Respecte ton rythme.



# Partie 1

Faire connaissance  
avec soi-même,  
avec

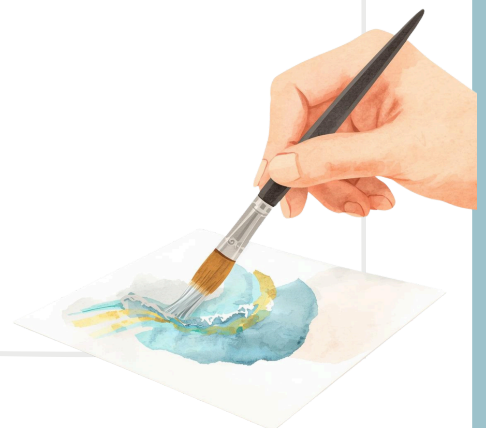
*Bienveillance*



"Tu es la toile"

# Poser des intentions avec la couleur

Dessine ou peins ce que tu ressens en ce moment en utilisant uniquement des couleurs et des formes.



"Tu es la toile"

# DÉFINIR DES INTENTIONS AVEC LA COULEUR

---

✓ Quelles émotions sont apparues en créant cela ?

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Quelles couleurs as-tu choisies, et pourquoi ?

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Quelle intention souhaites-tu poser pour ce voyage à travers ce journal ?

---

---

---

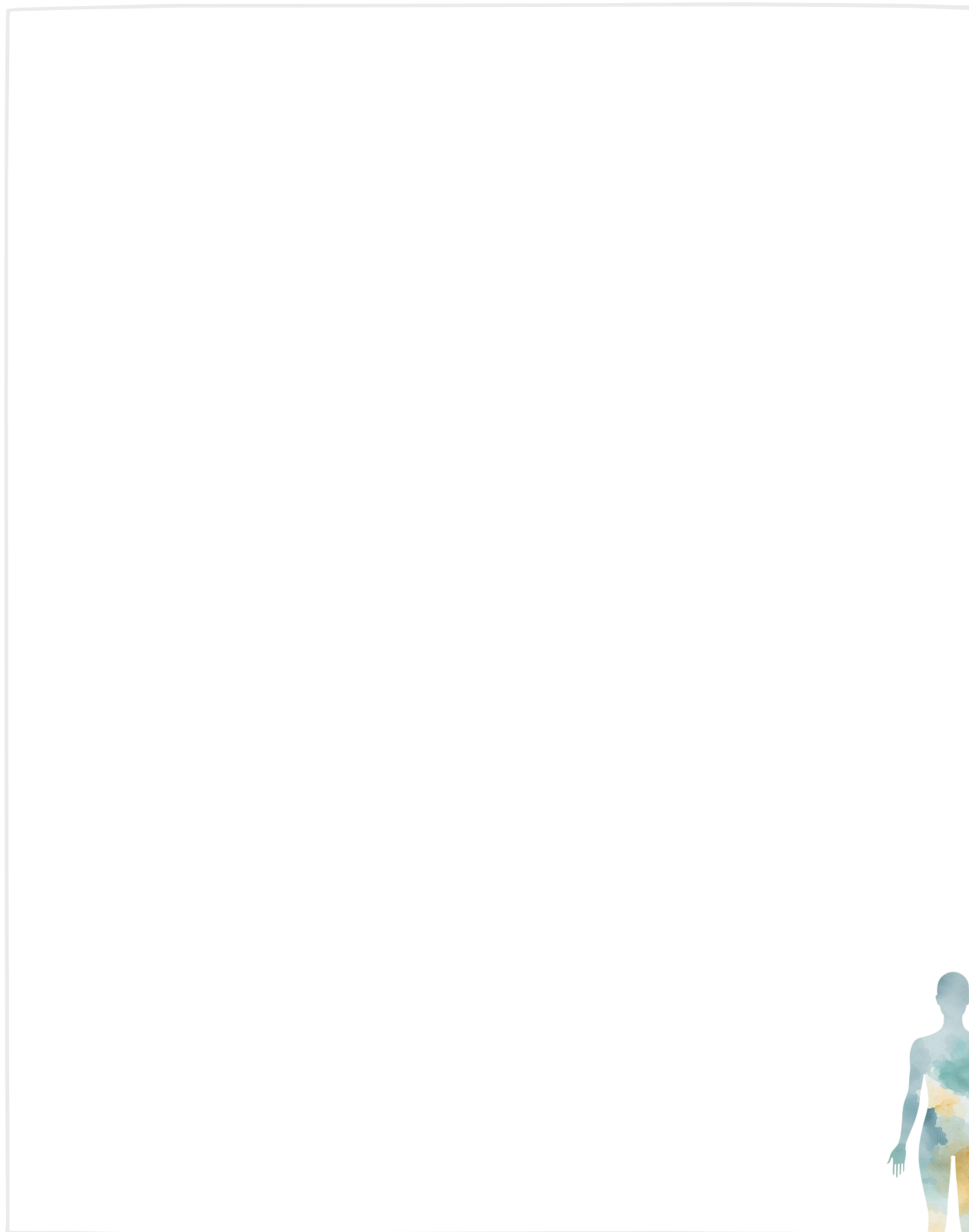
---

---



## Ta carte de l'anxiété

Dessine un contour simple d'un corps. Utilise des couleurs, des symboles ou des lignes pour indiquer les zones où tu ressens le plus de stress ou d'anxiété.



"Tu es la toile"

# DÉFINIR TA CARTE DE L'ANXIÉTÉ

---

✓ Que te révèle ce schéma corporel ?

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Quels besoins ces zones expriment-elles : repos, affection, activité physique, ou besoin de lâcher prise ?

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Parle-moi d'une situation où tu t'es senti(e) dépassé(e), mais où tu as tenu le coup. Qu'est-ce qui t'a aidé à persévérer ? Fixe des intentions grâce à la couleur.

---

---

---

---

---

---



# Partie 2

Exprimer ses émotions  
par

L'Art



"Tu es la toile"

# Mon humeur du jour en couleurs

♥ Date:

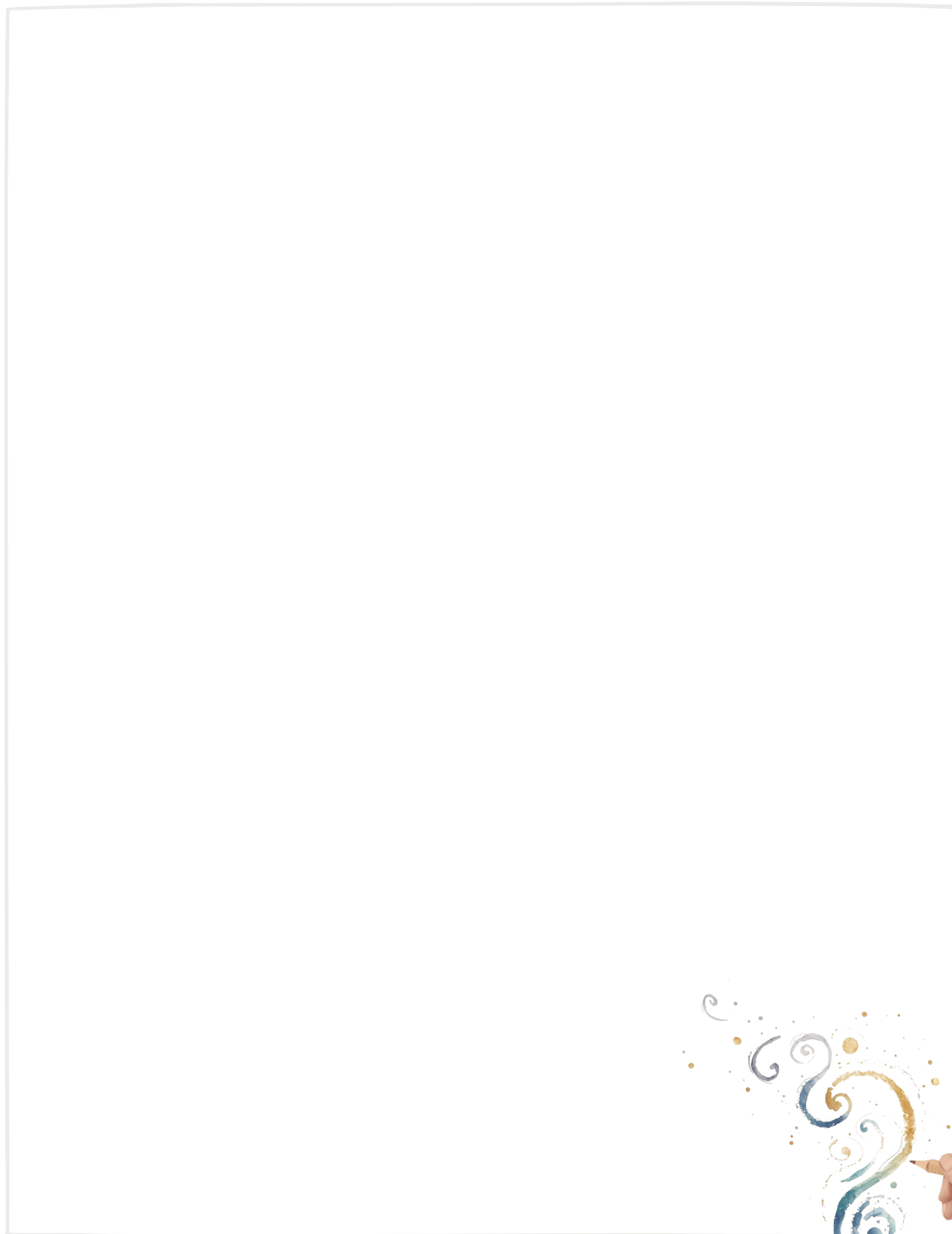
Utilise uniquement des couleurs pour exprimer tes émotions aujourd'hui – pas de mots, seulement des tourbillons, des formes ou des aplats de couleur.



“Tu es la toile”

## Gribouiller, c'est se libérer...

Gribouille librement sur la page. Utilise de grands ou petits traits, des lignes nettes ou douces — tout ce qui te semble juste.



"Tu es la toile"

# Dessine ton monstre émotionnel

Imagine ton anxiété ou stress comme une créature. Quelle forme, quelle taille, quelle couleur, quelle expression a-t-elle ?



De quoi a-t-elle besoin ou que te demande-t-elle ?

---

---

---

---

---



# Dessine et écoute doucement tes émotions

♥ Date:

Que ressens-tu en ce moment ? Donne une forme ou un aspect à cette émotion, ou imagine-la comme une créature. Dessine librement, sans trop réfléchir.



Si cette émotion pouvait parler, elle dirait...

Laisse ton émotion s'exprimer directement. Que souhaite-t-elle te faire comprendre, sans jugement ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Spectre émotionnel



Laissez libre cours à tes sentiments ! Exprime ce qui te traverse, que ce soit par l'écriture ou des images, en explorant les hauts et les bas de tes émotions.

Ce qui me submerge le plus, c'est quand...

Ce qui m'apaise le plus, c'est quand...





## Endroit stressant vs. Endroit sécurisant

Sur cette page, commence par dessiner un lieu qui te stresse. Ensuite, crée un espace où tu te sens en sécurité, calme et bien. Prends le temps de comparer les deux dessins, puis écris quelques mots sur ce que tu observes. Qu'est-ce qui ressort ?



---

---

---

---

---

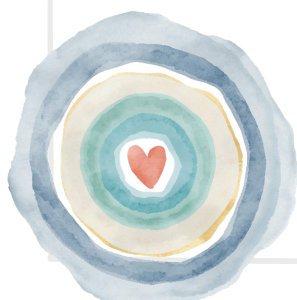
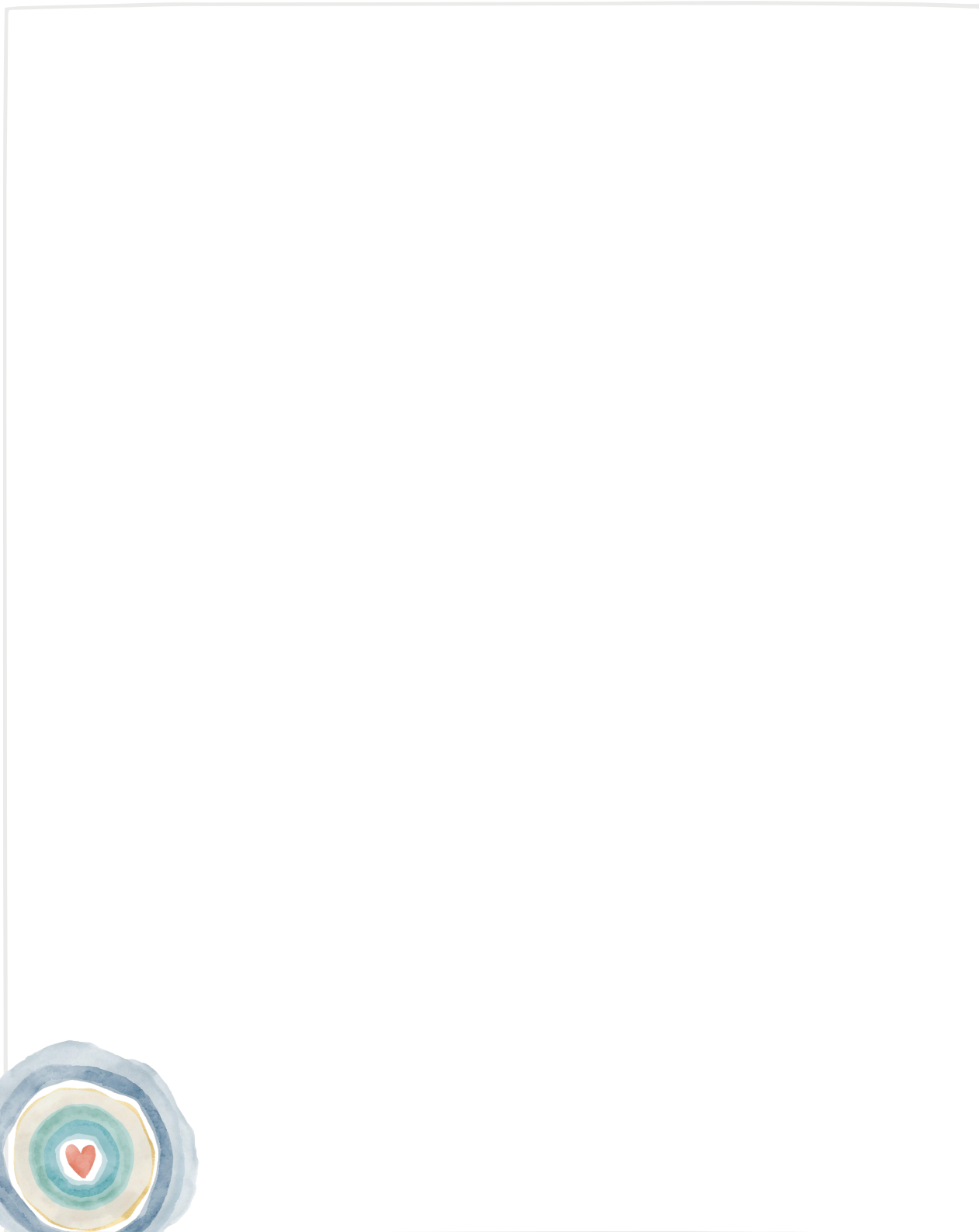
---

---



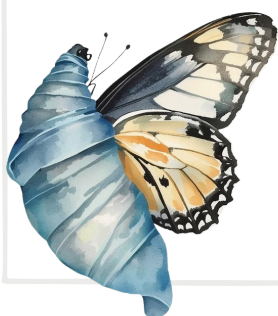
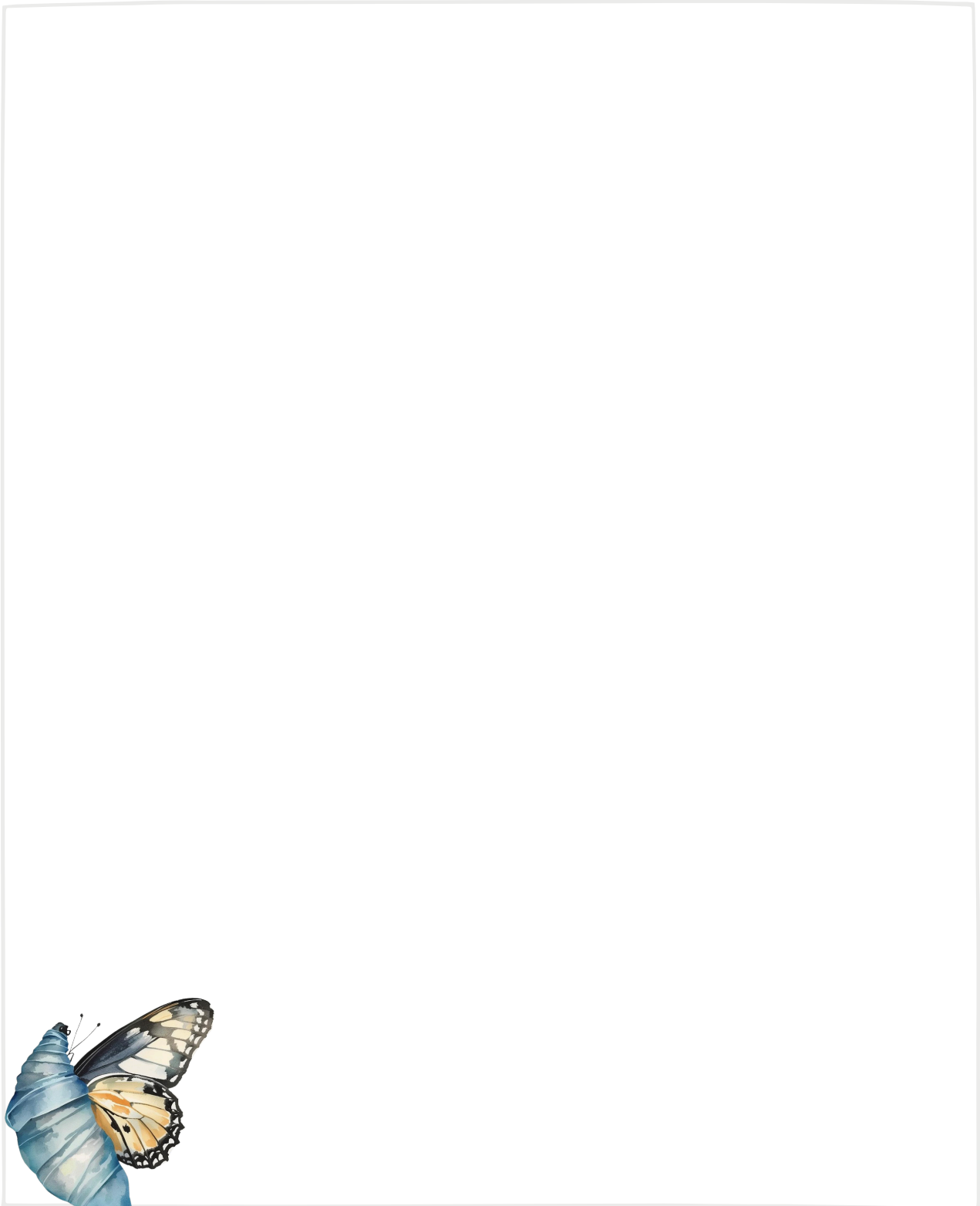
## Faire remonter l'invisible

Commence par dessiner un symbole qui représente ton émotion la plus profonde en ce moment, au centre. Puis, superpose des formes, des lignes ou des motifs tout autour pour illustrer ce qui la recouvre ou la protège.



Dessine ou écris ce qui a changé en toi (ton avant / ton après)

Repense à une émotion forte que tu as vécue récemment. Comment te sentais-tu au début ? Qu'est-ce qui t'a permis de te sentir mieux ? Pourrais-tu représenter cette expérience à travers une œuvre artistique ?



# Partie 3

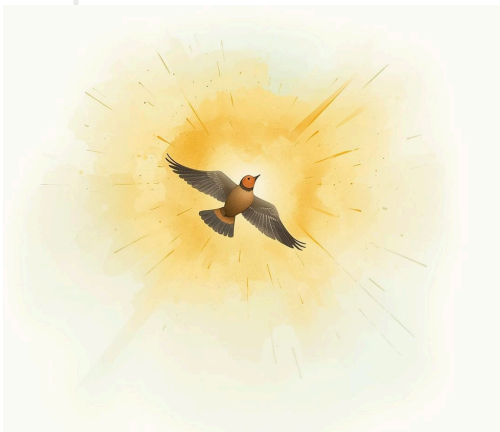
## Se redonner du *power*



"Tu es la toile"

## Libre et fort(e)

Décris ou dessine une version de toi-même qui se sent complètement libre et forte. Qu'est-ce qui est différent ?



“Tu es la toile”

## SE REDONNER DU POUVOIR

Imagine un symbole qui te représente et incarne ta force intérieure.

Quelles sont tes qualités, même discrètes, qui te rendent fort(e) ? Comment peux-tu les mettre davantage à profit ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Repense à un moment d'anxiété récent. Raconte cette expérience avec compassion et en mettant en valeur ta force. Qu'en as-tu retiré comme leçon, au-delà d'avoir simplement traversé cette épreuve ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

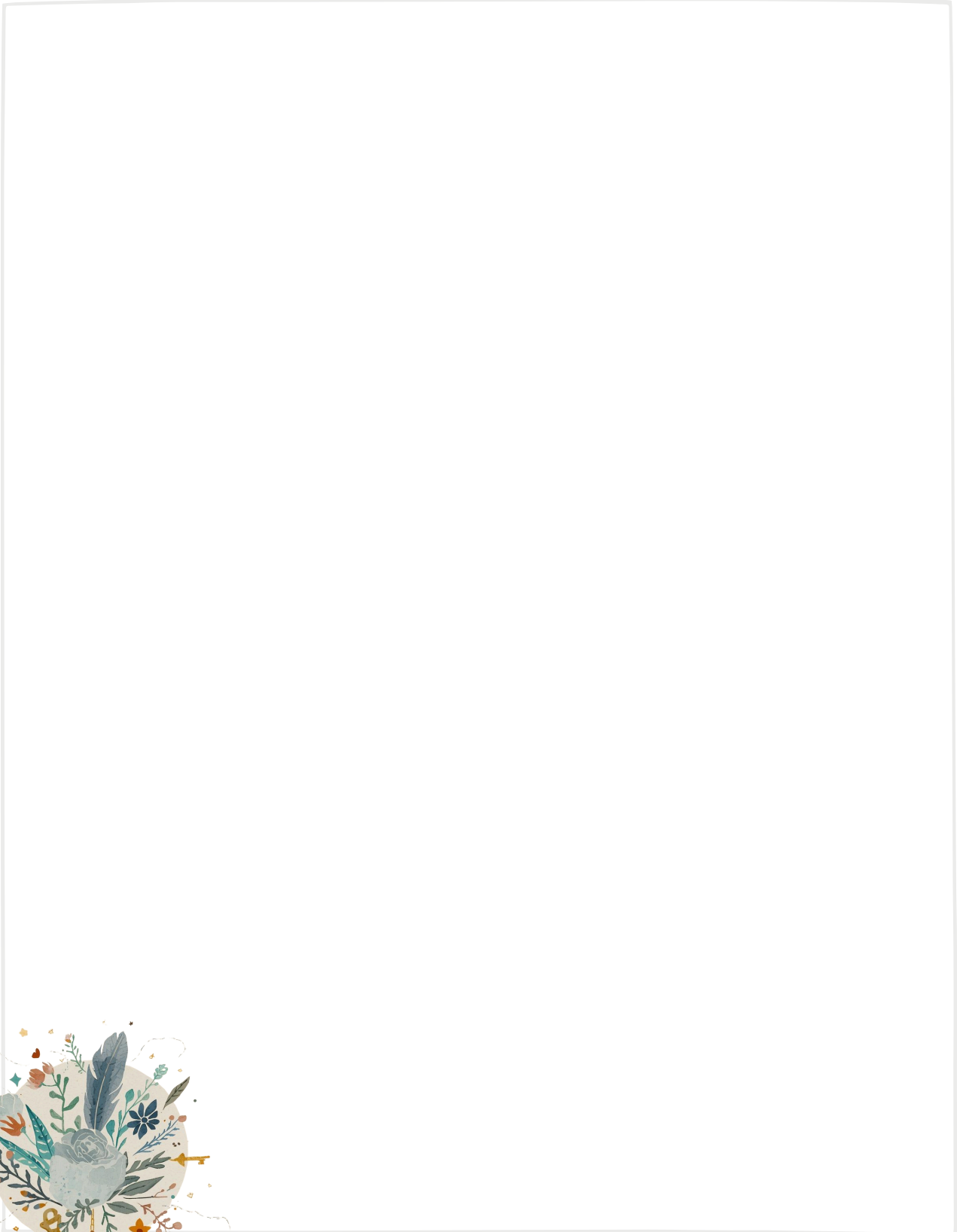
---

Dessine une image symbolique de cette transformation.



## Ce qui m'inspire et me renforce

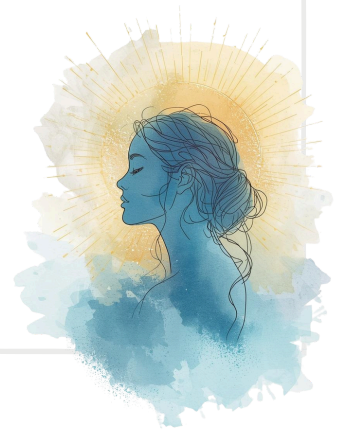
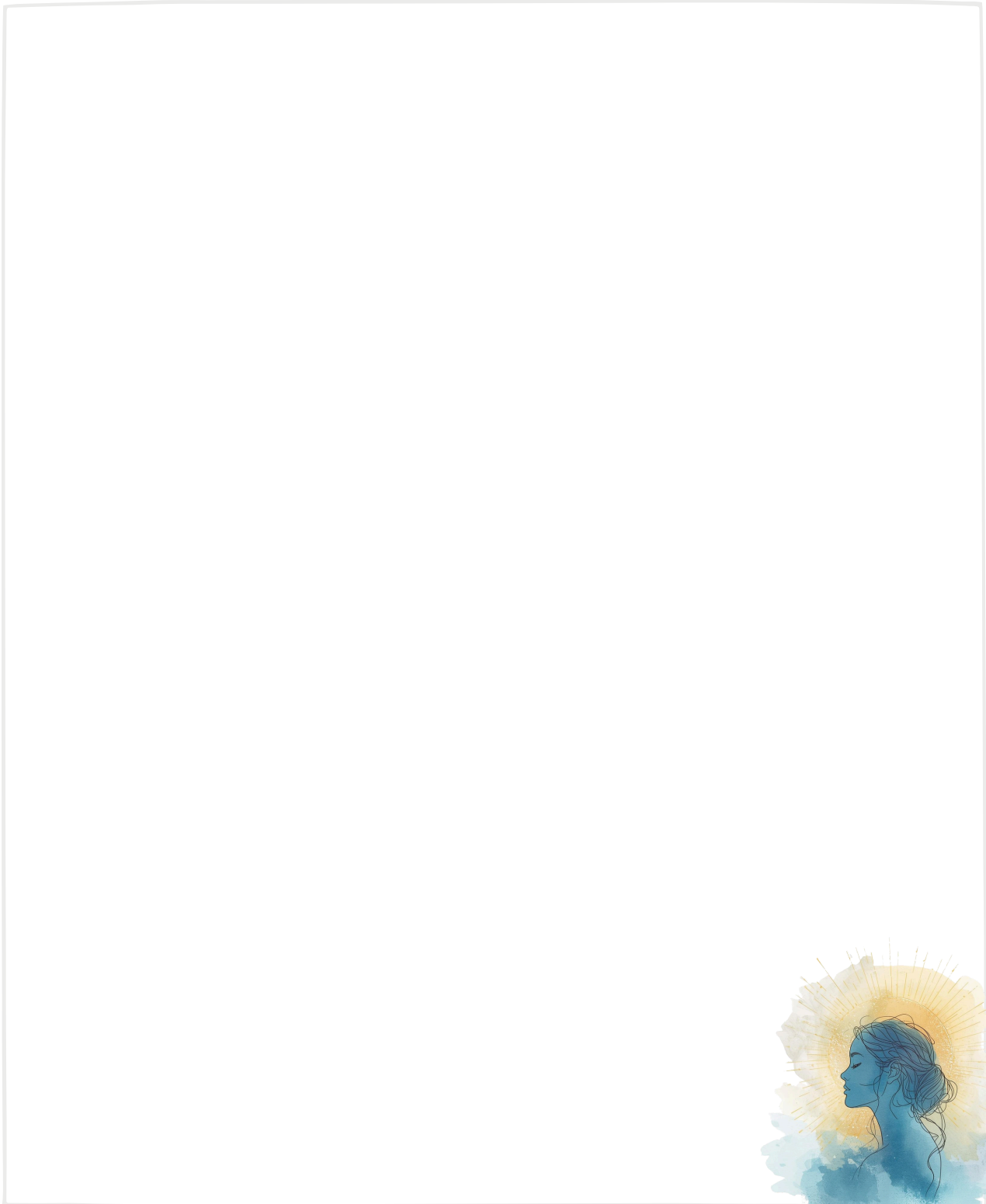
Découpe ou dessine des mots, des couleurs ou des images qui inspirent la force, la confiance ou la joie.





Exprime ta confiance au travers de ton autoportrait.

Ne te représente pas physiquement, mais plutôt tel que tu te sens quand tu débordes de confiance et d'énergie positive. Quelles couleurs et formes utiliserais-tu pour exprimer cette sensation ?



"Tu es la toile"



## Dessine-toi comme un arbre

Considère tes racines comme tes soutiens.  
Ton tronc représente ta force intérieure, et tes  
branches, ton développement personnel.

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for the user to draw themselves as a tree.

## SE REDONNER DU POUVOIR

---

- ✓ As-tu déjà pensé que ta force n'est pas comme celle des autres, et que c'est OK ?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Quelle idée limitante es-tu prêt(e) à laisser tomber ? Et quelle idée neuve aimerais-tu adopter à la place ?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Réfléchis à la façon dont ta forme personnelle de force peut différer des idées traditionnelles – et à la façon dont cela est parfaitement normal.

---

---

---

---

---

---

---

---



## SE REDONNER DU POUVOIR

- ✓ **Les parties de moi que je cachais, mais que j'honore aujourd'hui...** Explore tranquillement les aspects de toi-même que tu apprends à accepter.

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ **Quel compliment as-tu du mal à accepter, même si au fond tu sais qu'il est vrai ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ **Aujourd'hui, je choisis de croire que...**  
Prends le temps d'écrire une conviction qui te soutient, qui renforce ta valeur ou ton évolution. Vas-y doucement.

---

---

---

---

---

---

---

---



## SE REDONNER DU POUVOIR

### **Crée une Playlist qui te donne de la force.**

Note toutes les chansons qui te remontent le moral.

✔ Note dans ton journal comment la musique joue sur ton énergie, ton humeur et ta confiance.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



“Tu es la toile”



# Partie 4

Ancrage dans le moment

*présent*



"Tu es la toile"



## La nature, ton remède

Dessine une feuille, une vague, une montagne... Bref quelque chose dans la nature qui te fait du bien.

Pourquoi cet élément t'apaise-t-il ? Peux-tu en trouver facilement dans ton environnement ou autre ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Espace de calme

Dessine ou décris ton espace d'apaisement idéal—réel ou imaginaire.



Qu'est-ce qui le rend paisible ? Comment peux-tu intégrer des éléments de cet espace dans ton quotidien ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ANCRAGE DANS LE MOMENT PRÉSENT

---

- ✓ Y a-t-il une petite routine que tu fais chaque jour qui t'aide à te sentir en sécurité ou ancré(e) ? Comment pourrais-tu accorder plus d'importance à cette routine ?

---

---

---

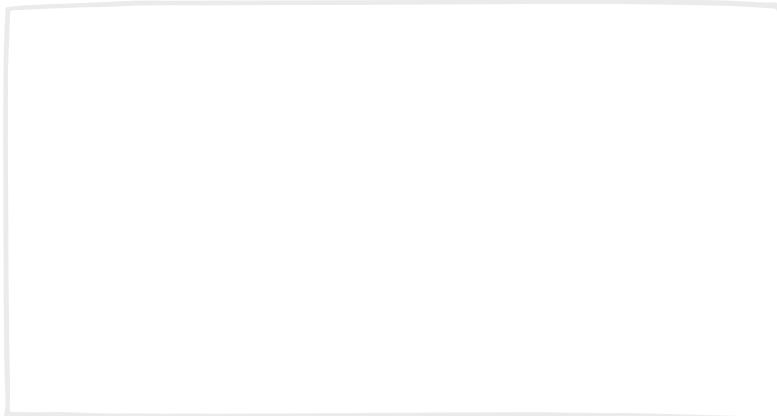
---

---

---

---

Imagine un interrupteur de calme : un symbole ou un bouton que tu peux voir dans ta tête pour te recentrer quand tu en as besoin.



- ✓ Prends un moment pour observer ce qui t'entoure. Quelles sont les cinq choses que tu peux voir, entendre, sentir, toucher ou goûter en ce moment ? Comment ces choses t'aident-elles à te sentir plus présent(e) et ancré(e) ?

---

---

---

---

---

---

---



## Souffle & Ligne

À chaque expiration, dessine lentement une ligne ondulée ou une spirale. Laisse ta main suivre ta respiration.



Ta respiration a-t-elle changé ? Quelles pensées sont apparues ou se sont dissipées ?

---

---

---

---

---

---

---

---

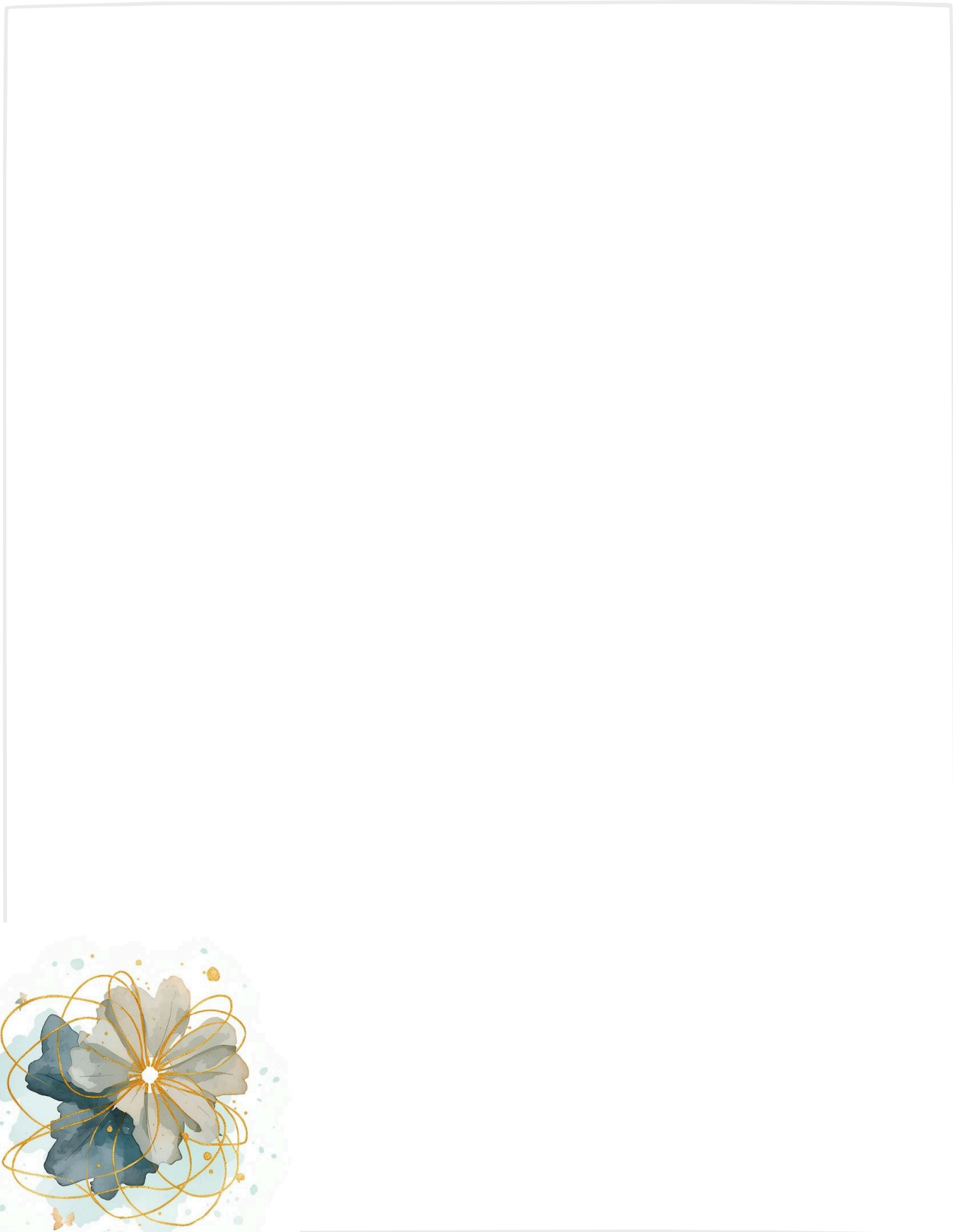
---

---



# Gribouiller & Transformer

Fais un grand gribouillage, plein de lignes chaotiques. Ensuite, transforme-le en quelque chose de beau et paisible : des fleurs, des vagues, des oiseaux, tout ce qui te plaît ! Regarde ce que tu ressens en faisant cette transformation.



"Tu es la toile"

# Partie 5

## Réflexion et *Croissance*



"Tu es la toile"









# Illustre ton parcours de guérison

Crée une chronologie visuelle de ton évolution, avec tous les hauts, les bas, les défis et les moments de révélation.

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for the user to draw their healing journey. The box is centered on the page and occupies most of the lower half.

# Partie 6

Clôture  
et

Continuation



Ce n'est pas la fin de ton parcours — seulement une pause de douceur. Un moment pour regarder ce que tu veux emporter avec toi et ce que tu es prêt(e) à laisser derrière toi.



"Tu es la toile"

## CLÔTURE ET CONTINUATION

---

✓ Quel message important veux-tu retenir de ce journal pour ta vie de tous les jours ?

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Comment faire pour te souvenir de tes progrès (visuellement ou avec des mots) quand tu les oublies ?

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ La prochaine petite chose que tu peux faire pour te sentir plus calme ou plus sûr de toi, c'est...

---

---

---

---

---

---

---

---



## CLÔTURE ET CONTINUATION

---

✓ **De quoi as-tu le plus besoin de te rappeler les jours difficiles ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ **En avançant, je m'autorise à...**

Complète avec ce dont ton cœur a besoin : te reposer, parler, ralentir, ou recommencer.

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ta boîte à outils intérieure

Quelles sont les ressources (outils, personnes, habitudes) qui t'aident à traverser les moments difficiles et à grandir ?



Quelles ressources aimerais-tu utiliser plus souvent ? Vers qui peux-tu te confier en cas de besoin ?

---

---

---

---

---

---

---

---

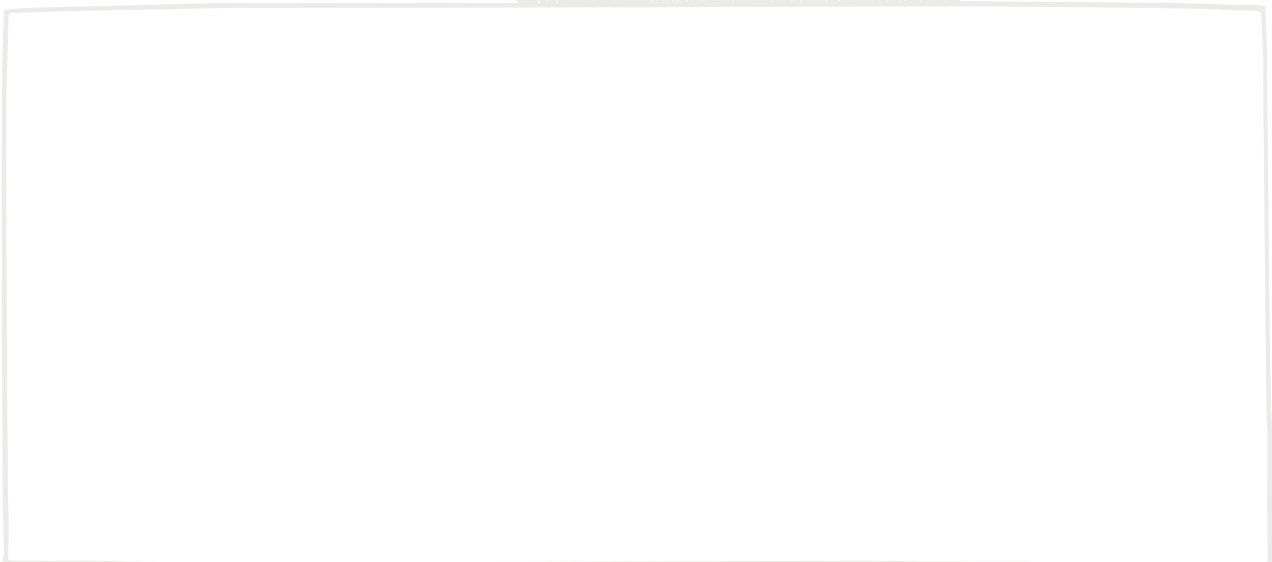
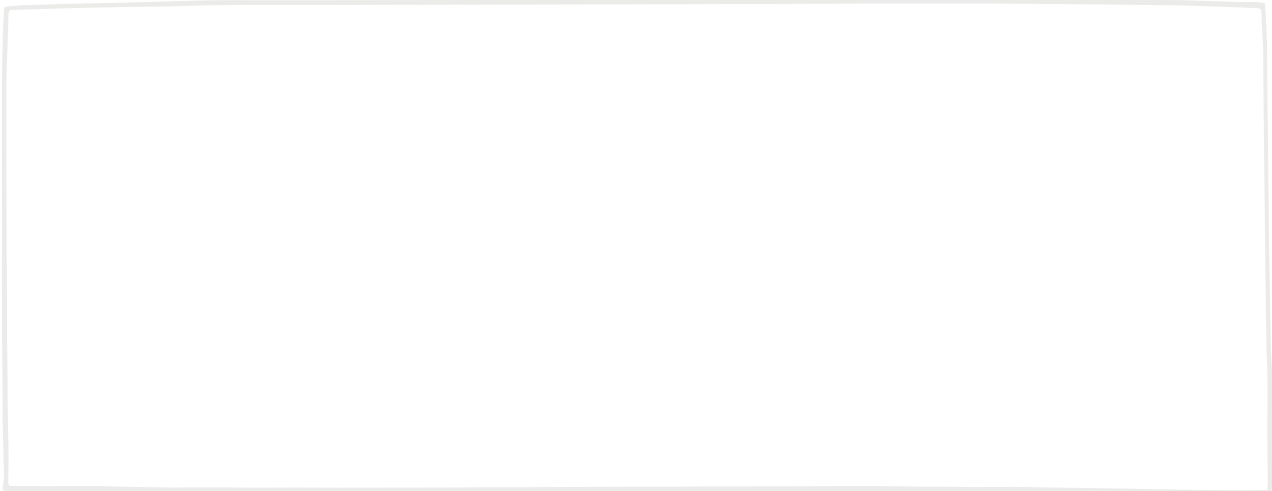
---

---



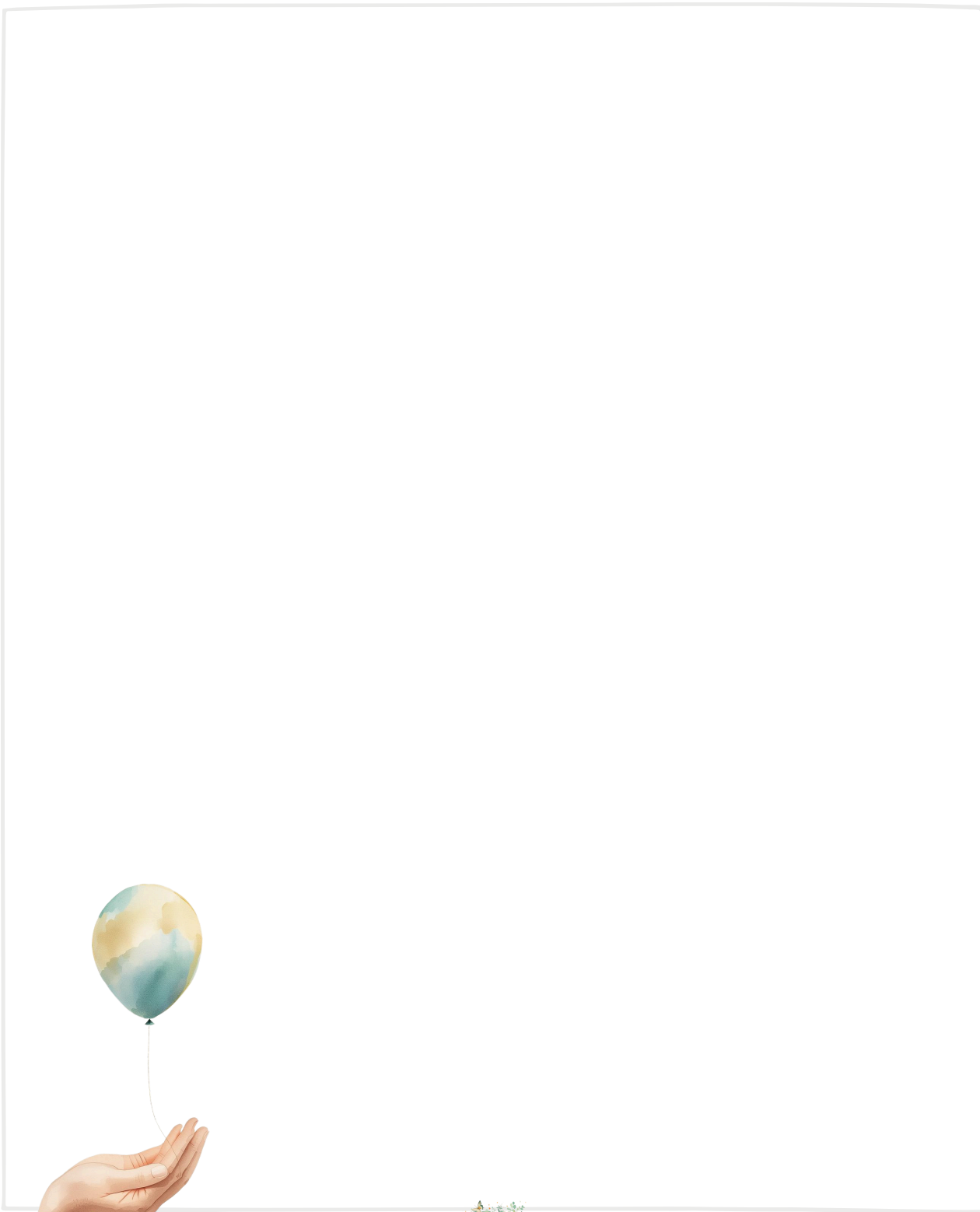
## Le chemin à venir

Imagine un chemin entre là où tu te trouves aujourd'hui et là où tu aimerais aller. Quelles sont les ressources qui vont t'apporter un soutien en cours de route ? Qu'y a-t-il de l'autre côté ? Utilise l'espace ci-dessous pour dessiner et écrire ton chemin—il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière de le créer.



## Page de lâcher-prise

Prends un moment pour te connecter à ce que tu es prêt(e) à libérer (une émotion, une pensée, un schéma ou quoi que ce soit qui ne te sert plus. Utilise des couleurs, lignes, images, photos ou dessins pour l'exprimer avec douceur sur la page. Tu peux aussi choisir d'écrire librement si tu préfères. Il n'est pas nécessaire que ce soit parfait—seulement sincère. C'est ton espace pour lâcher prise avec compassion sur cette page.



“Tu es la toile”





# Journal

♥ Date:

