

ATELIER PEINTURE



Une colère sans violence

1 PERS.

TEMPS: 50MIN



@En_Therapart

THÈME MA COLÈRE ?

Exprimer sa colère est essentielle. Elle permet de se libérer, de se sentir entendu et respecté, mais aussi de délimiter son cadre, son espace intime.

Mais, mal exprimé, souvent sous l'impulsivité, elle peut créer une distance, elle peut blesser, elle peut-être violente. C'est pourquoi il est important d'apprendre à exprimer sa colère sans violence.



@EN_THERAPART



DÉROULEZ L'ATELIER !

Il s'agira d'un atelier de peinture en deux étapes:

Total: 50 min

1. La colère brute (peinture: 5 min)

2. La colère transformée (peinture : 45 min)



A VOS PINCEAUX ! PRÊT ! CRÉEZ !

1. La colère brute (5 min)

- Dans cette première partie, nous allons exprimer sur la toile notre colère telle qu'elle nous vient lorsqu'elle se manifeste.
- Nous pouvons par exemple l'exprimer avec des coups de pinceaux ou avec différentes nuances de couleurs



A VOS PINCEAUX ! PRÊT ! CRÉEZ !

2. La colère transformée (45min)

- Dans cette deuxième partie, nous allons transformer la colère que nous avons peint précédemment en quelque chose de plus doux, de plus agréable.
- L'idée est de pouvoir prendre un temps de réflexion pour trouver la "bonne" manière d'exprimer sa colère.



@En_therapart



FÉLICITATION ! ATELIER TERMINÉ !

Fantastic!

Une fois la peinture terminée, prenez un temps pour réfléchir au processus de création.

Avez vous eu des difficultés à exprimer votre colère ? A la transformer ?

Réfléchissez ensuite à comment vous pourrez la transposer dans le quotidien. (Dois-je répondre de manière impulsive mon émotion ou dois-je prendre le temps de le transformer avant de l'exprimer ?)

You did it!



@En_therapart



HAVE FUN



ABONNES TOI POUR
D'AUTRES ATELIERS !



@En_therapart