



Atelier écriture / dessin
Mon Héros en Devenir



@En_therapart

Thème mon héros ?

Avez un modèle, un exemple, une inspiration, un **héros en devenir** ?

Dans les moments d'instabilité, il est bon d'avoir une idée, un objectif, un symbole, sur lequel nous pouvons nous appuyer.

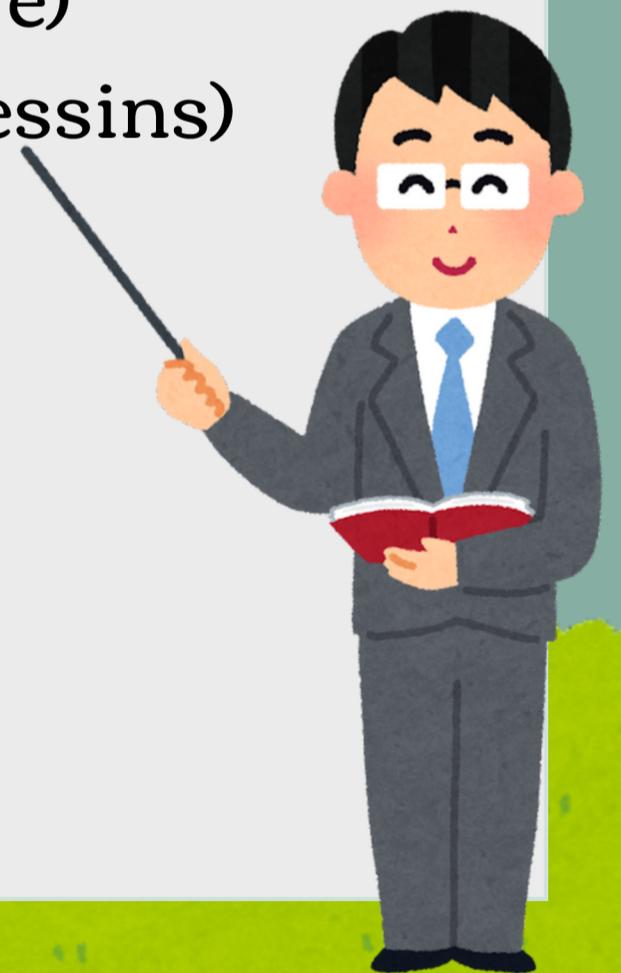
L'objectif de cet atelier est de construire son propre symbole qui nous orientera et nous guidera vers une meilleure version de nous même



Déroulez l'atelier !

Il s'agira d'un atelier d'écriture et de dessins qui se déroulera en deux étapes:

1. Construction du symbole (écriture)
2. Du symbole à Héro en devenir (dessins)



A vos crayons ! Prêt ! Créez !



1. Construction du symbole

- a. Faisons un tableau que nous séparerons en deux colonnes (Présent / Futur)
- b. Dans la première colonne, nous allons écrire les mots qui nous définissent, positifs ou négatifs. Essayons d'écrire le plus de mots possible même si certains mots peuvent nous paraître insignifiant, car ils font aussi parti de nous !
- c. Dans la deuxième colonne, nous allons écrire nos objectifs, les mots que nous voulons atteindre. Essayons d'écrire à peu près la même quantité de mots dans la deuxième colonne que dans la première.
Exemple: Pour 15 mots nous représentant au présent, nous garderons 15 mots pour nous représenter au futur



A vos crayons ! Prêt ! Créez !



2. Du symbole au Héro en devenir

- a. Dans cette deuxième partie de l'atelier, nous allons dessiner sur une autre feuille un personnage sensé nous représenter. (Pas de panique ! Ce personnage n'a pas besoin d'être réaliste ou même ressemblant !)
- b. Nous allons ensuite dessiner sur ce personnage un petit accessoire pour chaque mot symbolisant le soi du futur. Par exemple: si dans le soi du futur, nous voulons être plus organisé, nous pouvons dessiner une sacoche au personnage qui symbolisera l'organisation ! Nous pouvons aussi mettre un gilet pour symboliser l'élégance, une montre pour la ponctualité, etc.



A vos crayons ! Prêt ! Créez !



**Et voilà !
Nous avons notre héros en devenir !**

N'hésitons pas à revenir sur notre personnage de temps en temps pour savoir où nous nous en sommes par rapport à celui-ci, que ça soit pour retravailler l'objectif à atteindre pour qu'il corresponde plus à nos valeurs, ou pour se contempler à travers les yeux de notre héros.

N'oublions pas que nous avons créé notre héros tout comme notre héros nous crée !



@En_therapart

Petites notes en plus

- Vous pouvez remplacer le dessin par du collage. Vous pouvez trouver pleins d'accessoires pour votre personnages dans des magazines de mode par exemple.
- Ne soyez pas dur avec vous même, si vous n'arrivez pas à trouver beaucoup mots pour vous définir, ce n'est pas grave. Vous pouvez toujours en rajouter plus tard.
- Pareillement si vous n'arrivez pas à ressembler à votre héro, ce n'est pas grave. Il n'y a pas de chronomètre donc laissez vous le temps. L'objectif est surtout la réflexion et la représentation de l'individu que nous souhaitons devenir !



**HAVE
FUN**



Abonnes toi pour
d'autres ateliers !



@En_therapart