

EXERCICE D'ART-THÉRAPIE

Libérer les émotions négatives

Colère • Tristesse • Frustration

"Je libère ce qui me pèse pour faire de la place à des pensées positives."

Cet exercice t'aide à évacuer ce que tu ressens à l'intérieur, pour te sentir **plus léger(ère)** et retrouver ton calme.



1. JE DÉPOSE

Je gribouille, je barbouille, je laisse sortir tout ce que j'ai en moi.



2. J'EXPRIME

Je peux crier, chanter, rire, pleurer, bouger... comme ça me fait du bien.



3. JE TRANSFORME

Je transforme ma colère en énergie positive. Je crée ma nouvelle histoire.

LE PRINCIPE

Quand tu es en colère ou triste, ton cerveau active l'amygdale, la partie qui gère les émotions fortes.

En exprimant ces émotions par l'art, tu aides ton cerveau à les évacuer.

Tu libères la tension et tu fais de la place pour des **pensées plus positives**.

COMMENT FAIRE ?

- 1 Prépare ton espace :** Une feuille ou une toile, des peintures, des crayons, tes mains si tu veux.
- 2 Lâche-toi complètement :** Gribouille, barbouille, utilise les couleurs que tu veux. Les couleurs sombres peuvent t'aider à sortir ce qui est lourd.
- 3 Libère-toi :** Tu peux crier dans un coussin, chanter à tue-tête, rire, pleurer, bouger, sauter... Lâche toutes tes émotions !
- 4 Transforme :** Quand tu sens que c'est plus léger, ajoute des couleurs positives, dessine ce que tu veux créer maintenant (soleil, arbre, fleurs, étoiles...).
- 5 Reprogramme ton cerveau :** Dis-toi (ou à voix haute) : "Je choisis d'être calme, fort(e) et joyeux(se) maintenant." Imagine-toi heureux(se) et confiant(e).

LES BIENFAITS

- ♥ Je libère la colère, la tristesse et le stress.
- ♥ Je me sens plus léger(ère) et apaisé(e).
- ♥ Je rééquilibre mon cerveau.
- ♥ Je retrouve confiance en moi.
- ♥ Je développe ma créativité et mon bien-être.

POUR ALLER PLUS LOIN

Répète cet exercice **chaque fois** que tu te sens submergé. C'est **ton moment à toi**, pour toi.

Ton cerveau apprend à mieux gérer ses émotions, et tu deviens plus fort(e) chaque jour !

REPROGRAMME POSITIVEMENT

Après avoir libéré tes émotions, prends quelques instants pour te concentrer sur des pensées positives :

- ★ Je suis capable de surmonter les défis.
- ★ Je choisis la paix et la joie.
- ★ Je suis fort(e) et je m'aime.
- ★ Chaque jour est une nouvelle chance d'être heureux(se).

Cet exercice est un **SUPER POUVOIR** pour ton cerveau et ton cœur !
Exprime-toi, libère-toi et deviens la meilleure version de toi-même.