



Propositions créatives des 12 jours de l'avent créatif

À utiliser pour prendre soin de toi quand tu as besoin de faire une pause.

Jour 1 Faire une tasse de gratitude, dessine une tasse et à l'intérieur dépose 3 à 5 éléments pour lesquelles tu ressens de la gratitude en ce moment.

Jour 2 Faire un dessin spontané en pointillé. Tu peux faire le dessin seulement avec des points, mais tu peux aussi tracer une forme que tu remplis de point.

Jour 3 Faire un collage de superposition. Premièrement, faire le fond avec des images, ensuite intégrer un personnage et pour terminer ajouter un titre.

Jour 4 Écrire les brises de sa journée. Choisis ton crayon préféré et raconte de petits morceaux de ta journée.

Jour 5 Faire un calligramme. Écrire pour que ton écriture trace un dessin, tu peux aussi faire un dessin très pâle et le suivre en écriture.

Jour 6 Faire un dessin d'ancrage. Débute par tracer un petit personnage qui te représente, ensuite tu dessines des racines sous le personnage, lentement tout en douceur.

Jour 7 Faire un collage d'exploration de la joie. Choisis les images, les mots, les textures ou les couleurs qui te procurent de la joie, ensuite tu les assemble.

Jour 8 Écrire avec une image déclencheur. Choisis d'abord une image qui pique ta curiosité, ensuite tu la colles et écris en suivant le contour de l'image tout ce qui te vient en l'observant.

Jour 9 Écriture en spirale. Prends le temps de revenir vers toi, d'abord en écrivant toutes tes pensées en commençant par la section la plus large de la page, et en continuant en tournant jusqu'au centre de la page.

Jour 10 Faire un dessin thématique. Ici, je te propose de t'inspirer de l'hiver pour réaliser ce dessin thématique.

Jour 11 Exercice de lâcher-prise. D'abord, choisis une image que tu aimes. La deuxième étape est de la déchirer en quelques morceaux, les coller et ensuite écrire autour des sections de l'image ce que tu perçois de l'image maintenant qu'elle est déconstruite.

Jour 12 Cultiver l'intention de la joie. Écrire une intention toute simple qui dit que tu choisis de cultiver la joie et le plaisir pour finir l'année en beauté.

Que ces 12 propositions créatives t'aident à nourrir ta joie et à t'offrir des pauses inspirantes tout au long de l'année.



AUDREY TURCOTTE
ART ET ÉPANOISSEMENT CRÉATIF