

Prêter attention au présent

But : Permet de se centrer sur le présent, de faire ressortir les préoccupations présentes

S'asseoir confortablement devant son journal, une page blanche ouverte devant soi, du matériel varié pour dessiner et écrire.

Fermer les yeux, respirer profondément en sentant le calme s'installer en soi.

Se poser la question suivante : "Maintenant qu'est-ce qui retient mon attention ?" ou "Quelle est la sensation la plus importante en moi ?"

Laisser tranquillement monter la réponse, la dessiner spontanément, la schématiser, lui donner une forme, une couleur (figuratif ou non).

Observer votre dessin et noter autour ce que vous ressentez, ce qui vous étonne, ce qui ressort de plus important.

Quel est le lien avec ma vie quotidienne ? De quoi j'aurais besoin ?

Prendre le temps d'observer le dessin, de relire le texte puis donner un titre à votre création.

Alternatives

Les différentes étapes peuvent se faire avec la main non-dominante; un collage peut remplacer le dessin.

