

Le journal en trois dimensions

Buts : **utiliser d'autres matériaux**
 visiter la troisième dimension
 développer la créativité

Mettre de côté différents objets récupérés (petites boîtes, gobelets, cartons, tissus, rubans, décorations,).

Préparer de la peinture, de la colle, et votre journal.

S'asseoir devant le matériel de récupération, prendre quelques grandes respirations puis construire un objet avec le matériel. Laisser aller sa spontanéité, sa créativité.

L'objet peut être décoré avec des papiers, de la peinture, ...

Quand l'objet est terminé, le placer devant soi et écrire un dialogue à deux mains. C'est-à-dire communiquer avec notre objet en écrivant avec la main dominante des questions et la main non-dominante répond. Essayer de ne pas mettre trop de mental, laisser parler vos mains !

La main dominante, c'est vous-même ;

La main non-dominante, c'est votre objet.

Voici quelques exemples de questions à poser à l'objet :

A quoi me sers-tu ? Que viens-tu faire dans ma vie ? As-tu quelque chose à me dire ? As-tu quelque chose à m'apprendre ? As-tu besoin de quelque chose ?



Finir en relisant votre dialogue, donner un titre et noter vos remarques, vos émotions.

Alternatives

- Prendre deux couleurs différentes pour écrire le dialogue, cela aide à changer de position.
- Prendre une photo de votre objet, imprimer-la puis coller-la dans votre journal, sur la page de droite.

Regarder l'image et choisir un endroit que vous aimeriez interroger. Découper une porte, soit mettre un carton derrière la page et avec un cutter, découper un rectangle sur trois côtés. Cette ouverture permet d'aller voir ce qui se cache en-dessous, plus profondément en soi.

Enlever le carton et se laisser toucher par l'espace vierge en-dessous. Ouvrir et fermer la porte plusieurs fois pour laisser émerger le ressenti. A travers l'ouverture, faire un dessin spontané.

Tourner la page du dessus pour avoir devant vous le deuxième dessin. Ecrire autour du dessin toutes vos associations d'idées, vos réflexions.