



Mon carnet d'Art-thérapie

Un compagnon de route pour explorer tes paysages secrets



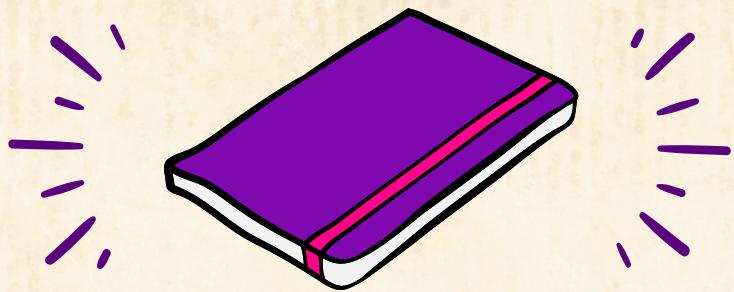
Bienvenue dans ton carnet d'Art-thérapie.

Ce carnet est une invitation à partir à la découverte de toi-même, à ton rythme et en toute bienveillance.

Ici, tu es à la fois voyageur et guide, libre d'explorer tes ressentis, tes émotions, tes pensées, sans jugement ni pression.

Chaque mot écrit devient une nouvelle étape, une escale qui t'aide à mieux comprendre ta richesse intérieure.

Prends ce carnet comme un compagnon pour te poser, t'écouter et avancer pas à pas sur ton chemin



Ce carnet est une douce invitation poétique et symbolique à te reconnecter à toi-même.

Dans le rythme effréné du quotidien, il est parfois difficile de s'arrêter, de s'écouter, de sentir où l'on en est vraiment.

Et pourtant... sous la surface, des parts de toi chuchotent. Elles rêvent d'être entendues, reconnues, apprivoisées.

À travers deux ateliers d'art-thérapie, je t'invite à faire un pas de côté, à respirer.

Un moment rien que pour toi, pour écouter ce que les mots ne savent pas encore dire.

Pas besoin de savoir dessiner.

Ici, il s'agit de tracer, imaginer, ressentir, jouer, traduire, accueillir.

Le langage de l'art-thérapie est celui de l'analogie : un pont entre une image et ce qu'elle révèle de toi.

Un jeu d'échos, une correspondance entre ton univers créatif et ton vécu. C'est un raisonnement par association, intuition, résonance, qui fait émerger du sens.

Quand tu dessines une cabane, un chemin, un volcan ou un trésor,

Tu parles de toi. Tu évoques ce que tu portes, ce que tu traverses, ce qui cherche à se dire.

C'est ton inconscient qui prend la parole à travers des images simples, mais puissantes.

Prends un crayon, une feuille, un peu de temps et beaucoup de bienveillance.

Laisse toi aller. Laisse émerger ce qui demande à être vu.

Dessine, crée...

...et tu révéleras une part de toi qui demande à être connue.

...et tu seras surpris·e !



Qui suis-je ?



Je m'appelle Agnès Chambion.

Depuis plus de 25 ans,

j'accompagne les personnes en quête de sens, de souffle, de transformation.

Art-thérapeute diplômée, formée aux Beaux-Arts puis à l'art-thérapie clinique, je crois profondément au pouvoir des images, des gestes, de la matière pour dire ce que les mots n'osent pas encore.

J'ai créé INSTAnt pour offrir un espace sensible, libre et guidé, où chacun.e peut se reconnecter à soi, traverser des passages de vie, accueillir ses émotions autrement.

Pour en savoir plus: www.instant-lelivre.fr

Ici, pas de performance, pas de jugement. Juste un chemin à emprunter, à ton rythme.

Un rendez-vous avec toi-même, dans la vérité de ce qui est là.



Quel est l'objectif de l'art-thérapie ?

La création, dans l'acte comme dans le résultat, permet une transformation profonde, par un effet cathartique.

Cette catharsis offre une mise à distance émotionnelle, un soulagement, une forme de libération intérieure.

Par des moyens simples, parfois même primitifs, l'expression picturale permet un passage direct :

de l'émotion à l'image,
de la pensée au geste,
de l'inconscient au visible.

Que tu sois attiré·e par l'abstrait, le réalisme, les couleurs ou le symbolique, la création devient un pont intime vers toi-même.

Quand les mots manquent, quand l'émotion déborde, le pinceau devient un témoin fidèle et puissant de ton monde intérieur.

Quel est le langage de l'art-thérapie ?

Le langage de l'art-thérapie, c'est celui de l'analogie.

L'analogie est une passerelle.

Un lien tissé entre deux choses d'apparence différente, mais qui partagent une forme, une énergie, un mouvement.

Dans l'atelier, une forme devient une émotion.

Une couleur, une énergie.

Un objet dessiné raconte un morceau de mon histoire.

C'est un raisonnement par association, synthèse, résonance.

Une manière de faire des ponts entre le visible et l'invisible, entre ce que je ressens et ce que je crée.

Parfois, en regardant sa création, on se surprend à penser :

« C'est exactement ça, même si je n'aurais pas su le dire autrement. »

L'art-thérapie, c'est ce langage symbolique et sensible

qui permet de donner du sens là où les mots seuls ne suffisent plus.

C'est une rencontre avec soi, à travers ce que l'on a mis au monde sur la feuille.



Une pensée pour t'accompagner

« *On dirait un dessin d'enfant de 3 ans !* »

Et si c'était justement cela, la beauté ?

La spontanéité. La liberté. La vérité brute.

Picasso a passé sa vie à retrouver cette innocence du trait, cette puissance de l'émotion non formatée.

- Avant de commencer, prends un instant pour t'installer dans un lieu calme, où tu ne seras pas dérangé·e pendant un moment.
- Choisis un endroit où tu te sens bien, en sécurité.
- Un éclairage doux mais suffisant t'aidera à mieux voir ce que tu crées... et ce que tu ressens.
- Tu peux aussi allumer une bougie si cela t'apaise, poser un objet symbolique à tes côtés, ou enfiler un vêtement confortable.
- Si tu le souhaites, mets une musique douce pour accompagner ta création.
- Cet espace devient le tien, le temps de la séance.

Un cocon pour t'exprimer librement, sans jugement.

- Prépare ton matériel : choisis ce qui t'attire, ce qui te fait plaisir.

N'oublie pas : il ne s'agit pas d'esthétique, mais de sincérité.

- Respecte l'ordre proposé : il suit une progression intérieure.
- Prévois de quoi mesurer le temps : chaque atelier dure 1 heure.
- Consacre tout le temps prévu à chaque étape pour profiter pleinement.

Pourquoi respecter la temporalité ?

Il peut être tentant...

- d'enchaîner les deux ateliers,
- de vouloir tout comprendre dès le début,
- ou de sauter les temps proposés.



Et pourtant...

Chaque étape est une porte. Franchis-la au moment juste, sans te presser. Le temps de création est précieux. Il permet à ton inconscient de s'exprimer, à tes images intérieures d'émerger librement, avec sincérité et profondeur.

Respecter le rythme, c'est t'offrir la possibilité d'une vraie rencontre avec toi-même.

Ne te précipite pas pour lire la suite.

Accueille chaque étape comme une expérience à vivre pleinement.

Je te guide pas à pas.

Pas besoin de savoir ce qui vient après.

Laisse le processus te porter...

Il saura exactement où te mener.

Respecter le rythme de l'intégration

Dans ce carnet, tu trouveras deux ateliers à réaliser. Il est essentiel de ne pas les enchaîner à la suite.

L'intégration émotionnelle, cognitive et symbolique demande du temps.

En art-thérapie, on observe qu'un délai de 10 à 20 jours entre deux temps de création permet à ce qui a été exprimé de mûrir intérieurement, parfois même à un niveau inconscient.

Ce délai permet à ton esprit, à ton corps et à ton imaginaire de digérer, transformer et assimiler ce qui a émergé.

★ Prends le temps. La transformation ne vient pas de la quantité, mais de la qualité de ta présence.

Matériel conseillé

- Tu peux créer sur papier ou en numérique (tablette)

Si tu choisis le matériel de création :

- Un stylo ou crayon pour les exercices d'écriture
- Feuilles blanches (A3 minimum recommandé)
- Pinceaux, aquarelle, gouache, acrylique
- Fusains, craies, crayons de couleur, feutres
- Magazines, ciseaux, colle pour le collage
- Éléments naturels, papiers imprimés, stickers...





Déroulé type d'un atelier (durée : 1h)

1. Écriture sur tes ressentis / 3 minutes

Commence par noter ce que tu ressens, ce qui est présent en toi avant de commencer la création.

2. Peinture sur le thème / 30 minutes

Laisse libre cours à ta créativité autour du thème proposé.

3. Exercice d'écriture / 10 minutes

Ecris à propos de ta création: laisse libre cours à ton expression.

4. Proposition d'écriture par analogie / 7 minutes

Découvre et explore des analogies liées à ta création

5. Proposition d'écriture en fin d'atelier / 7 minutes

À la lumière de cette expérience par analogie, qu'as-tu compris ?
Fais une petite synthèse.

6. Écriture sur tes ressentis en conclusion / 3 minutes

Note ce qui a changé en toi, ce que tu as découvert ou ressenti après cette expérience.

Tes 2 ateliers d'art-thérapie :

1. Ton atelier n°1

1. Écriture sur tes ressentis / 3 minutes

Avant de commencer à dessiner, prends 3 minutes pour écrire.

Comment te sens-tu aujourd’hui ?

Que ressens-tu dans ton corps, ton cœur, ton esprit ?

Pose des mots, même flous, même maladroits.

Ils ne sont là que pour t'ouvrir la porte.



2. Peinture sur le thème « Dessine-moi... une valise » / 30 minutes

Voici le moment de création ! Utilise-les 30 minutes

Dessine-moi... une valise

Elle contient ce que tu choisis de garder, d'emmener, ou de déposer.

Un symbole de ton chemin, de tes passages, de tes ressources et de tes fardeaux.

Installe-toi et laisse émerger cette valise symbolique.

La forme, la taille, les objets à l'intérieur, les couleurs... tout est libre.

Écoute ce que ton inconscient veut poser ou révéler.

« Ferme les yeux un instant. Respire. Imagine une valise que tu portes depuis longtemps. Prends un crayon et laisse là apparaître... »

3. Décris ta création, ta valise / 10 minutes

En observant ta création essaie de poser des mots
Comment est ta valise, Quelle forme a-t-elle ?

Cela donne une sensation de :

Est-elle lourde, légère, bien rangée, débordante ou vide ?

Cela donne une sensation de :

.....
.....
.....

Que contient-elle ? Objets, symboles, mots, sensations...

Cela donne une sensation de :

.....
.....
.....
.....

Si tu devais refaire cette valise, que choisis-tu de garder ? et pourquoi ?

Si tu devais refaire cette valise, que voudrais-tu transformer ? et pourquoi ?

4. Proposition d'écriture par analogie / 7 minutes

Maintenant je te propose de reprendre tes écrits ci-dessus, et je t'invite à remplacer les mots de la manière suivante :

Replace le mot « Valise » par « mon bagage émotionnel »

Remplace le mot « le contenu de la valise » par « mes mémoires, mes ressources ou mes freins »

Remplace le mot « ce que tu choisis de garder » par « j'ai encore besoin de ».

Replace le mot « ce que tu choisis de déposer » par « je choisis de me libérer ».

Replace le mot « ce que tu choisis de transformer » par « Je suis prête à ».

Ou bien entendu toutes analogies de ton choix sur les autres éléments de la création s'il en a !!!...

Puis relis tes écrits avec cette modification :

Que cela génère en toi ? que comprends tu ?

Tu peux passer à l'étape suivante :)

5. Proposition d'écriture en fin d'atelier / 7 minutes

A la lumière de cette expérience avec l'analogie, qu'a tu compris sur toi ?

Fais une petite synthèse :

6. Écriture sur tes ressentis en fin d'atelier / 3 minutes

Avant de ranger ton matériel de création,

Offre-toi encore 3 minutes.

Un temps simple, pour poser ce qui est là, maintenant.

Comment te sens-tu ?

Que ressens-tu dans ton corps ? Dans ton cœur ? Dans ton esprit ?

Des mots, même flous. Des ressentis, même maladroits.

Ce que la création a remué, ouvert, calmé ou réveillé.

L'écriture vient ici comme un écho.

Un témoin de ton passage.

Un geste de clôture, doux et

Conclusion de l'atelier n°1

Et maintenant que tu regardes cette valise, après l'avoir allégée ou peut-être remplie autrement...

Que choisis-tu d'emmener dans la suite du voyage ?

Quelle part de toi as-tu retrouvée aujourd'hui ?

Prends un moment pour accueillir ce qui a bougé, ce qui s'est dit, ou simplement ce qui a été ressenti.

Même si tout n'est pas clair, fais confiance au mouvement intérieur qui s'est amorcé.

Tu viens de poser une première pierre, une intention.



Et si tu poursuivais ce voyage vers toi-même ?

Pour aller plus loin :

Chaque atelier est une escale : une rencontre avec une facette de toi, une invitation à la découverte et à l'ouverture.

Si tu ressens que ce chemin résonne en toi,

👉 Tu peux laisser résonner en toi le fruit de ce premier atelier et dans quelques jours, poursuivre avec le second atelier gratuit qui t'es proposé dans ce carnet.

👉 Tu peux explorer sur ce site d'autres ateliers en autonomie, selon ce qui t'appelle sur le moment : besoin de confiance, de calme, de recentrage, de légèreté, ... ?

Découvre les packs autonomes ici :

www.sanctuairedulotus.fr/developpement-spirituel

👉 Tu peux également choisir d'aller plus loin avec INSTAnt-le livre qui me raconte, où je t'accompagne tout au long de ton parcours, en présentiel ou en Visio, autour d'un livre objet précieux, que tu vas compléter au fil de nos ateliers, avec un fil conducteur pensé pour t'accompagner en douceur vers une reconnexion profonde à toi-même.

Découvre les packs thématiques ou la suite du parcours ici :

www.instant-lelivre.fr

Tes 2 ateliers d'art-thérapie :

1. Ton atelier n°2

1. Écriture sur tes ressentis / 3 minutes

Avant de commencer à dessiner, prends 3 minutes pour écrire.

Comment te sens-tu aujourd’hui ?

Que ressens-tu dans ton corps, ton cœur, ton esprit ?

Pose des mots, même flous, même maladroits.

Ils ne sont là que pour t'ouvrir la porte.



2. Peinture sur le thème « Dessine-moi... un oiseau » / 30 minutes

Voici le moment de création ! Utilise-les 30 minutes

Dessine-moi... un oiseau

Une part de toi qui cherche à s'exprimer, à s'élever, à s'alléger.

Il porte ton souffle, ton besoin d'air, de liberté, de mouvement.

Laisse apparaître l'oiseau qui sommeille en toi.

Grand, petit, coloré ou sobre, calme ou en plein vol....

Observe ce qui vient sans jugement.

« Ferme les yeux un instant. Respire. Imagine un oiseau. Prends un crayon, et laisse là apparaître... »

3. Décris ta création, ton oiseau / 10 minutes

En observant ta création essaie de poser des mots

Comment est ton oiseau ? Quelle est sa taille, sa forme, ses couleurs ?

Cela donne une sensation de :

Où se trouve-t-il ? Dans le ciel, dans un arbre, au nid, en cage,... ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cela donne une sensation de :

.....
.....
.....

Ton oiseau ressemble à quel oiseau ? quelle est sa symbolique à ton avis ?

Cela donne une sensation de :



4. Proposition d'écriture par analogie / 7 minutes

Maintenant je te propose de reprendre tes écrits ci-dessus, et je t'invite à remplacer les mots de la manière suivante :

Remplace le mot « oiseau »

par « ma liberté intérieure / mon élan vital / mon intuition »

Remplace « la position de l'oiseau »

par « où j'en suis aujourd'hui dans ma vie / ce que je suis prêt·e à vivre »

Remplace le mot « couleurs »

par « l'énergie qui me traverse / ce qui me nourrit en ce moment »

Ou bien entendu toutes analogies de ton choix sur les autres éléments de la création s'il en a !!!...

Puis relis tes écrits avec cette modification :

Laisse résonner ces mots transformés :

Qu'est-ce que cela fait émerger en toi ?

Qu'est-ce que tu comprends de nouveau, ou de plus profond ?

Prends le temps d'accueillir ce que ces glissements de sens réveillent.

Et si tu as reconnu ton oiseau, mésange, hibou, colombe ou autre, n'hésite pas à aller explorer sa symbolique.

Elle pourrait t'offrir un éclairage précieux sur ce que tu vis, ce que tu traverses, ce vers quoi tu tends.

Les symboles sont des passerelles : ils parlent au-delà des mots.

Tu peux maintenant poursuivre vers la dernière étape.



5. Proposition d'écriture en fin d'atelier / 7 minutes

A la lumière de cette expérience avec l'analogie, qu'a tu compris sur toi ?
Fais une petite synthèse :

6. Écriture sur tes ressentis en fin d'atelier / 3 minutes

Avant de ranger ton matériel de création,

Offre-toi encore 3 minutes.

Un temps simple, pour poser ce qui est là, maintenant.

Comment te sens-tu ?

Que ressens-tu dans ton corps ? Dans ton cœur ? Dans ton esprit ?

Des mots, même flous. Des ressentis, même maladroits.

Ce que la création a remué, ouvert, calmé ou réveillé.

L'écriture vient ici comme un écho.

Un témoin de ton passage.

Un geste de clôture doux et conscient

Conclusion de l'atelier n°2

Et maintenant que tu observes ton oiseau, après l'avoir fait naître de tes mains, de ton souffle, de ton élan...

Que choisis-tu d'écouter en toi ?

Quelle liberté as-tu effleurée aujourd'hui ?

Prends un instant pour ressentir : ce qui s'est exprimé, ce qui s'est ouvert, ce qui cherche peut-être encore à s'envoler.

Même si tout n'est pas clair, fais confiance à ce mouvement intérieur.

Tu as tendu l'oreille à une voix souvent oubliée : celle de ton intuition, de ton besoin d'air, de ton essence vivante.

Et si tu continuais à l'écouter, à la suivre, à la nourrir ?

Ton oiseau sait où il veut aller.



Et maintenant ?

Tu viens de traverser deux ateliers,
deux espaces de toi ouverts à la lumière.

Deux invitations à ralentir, à ressentir, à te regarder autrement.

À travers les mots, les formes, les couleurs,
tu as esquissé des fragments de ton histoire intérieure.

**Peut-être qu'ils ne prennent pas encore tout leur sens. C'est normal.
Ces créations parlent aussi en silence.**

Tu peux les laisser t'accompagner doucement,
comme des messagers intimes.

Les relire, les transformer, les oublier un moment...
puis les retrouver avec un nouveau regard.

Et si tu sens qu'un nouvel élan t'appelle :

je peux t'accompagner plus loin dans ce cheminement vers toi-même.

- Avec mon regard professionnel, mes flashes, intuitions, visions, le processus devient plus profond, plus structurant, plus révélateur. Même si tu as choisi de vivre ces séances en autonomie, je peux tout à fait y jeter un œil par la suite.
- Tu pourras alors bénéficier, en option et à tarif doux, d'1/2h à 1h de suivi personnalisé pour approfondir ton cheminement et t'ouvrir à de nouvelles compréhensions.

Sur www.instant-lelivre.fr, tu trouveras :

- Des ateliers thématiques pour explorer en douceur des aspects de toi : stress, confiance, place, transitions de vie...
- Le parcours INSTANT, un véritable voyage en plusieurs étapes pour te reconnecter profondément à qui tu es.
- Des séances individuelles, si tu ressens le besoin d'un espace plus intime pour déposer ce qui t'habite.

Tu n'es pas seul·e sur ce chemin.

Je t'accompagne avec présence, respect et bienveillance.



Agnès

Agnès Chambion
Art-thérapeute

FOLLOW ME

Pour en savoir +



Agnes Chambion



[agnes_chambion](#)



[agnes_chambion](#)



[instant_lelivre](#)



www.instant-lelivre.fr

22