



Exploration et métaphore

Une exploration de soi par l'écriture dirigée

Présentation

Je suis une **amoureuse de l'art**, j'ai suivi plusieurs cours d'écriture, de psychologie, de musicothérapie et je m'intéresse énormément à la santé mentale. **J'ai appris à me connaître avec l'écriture.**

J'ai une entreprise qui se nomme Myosis. Avec Myosis je parle de santé mentale au quotidien pour diminuer les tabous, je donne des trucs, des techniques, je fais des concours, des entrevues et aujourd'hui des ateliers. N'hésitez pas à aller voir la page Facebook.





1. Introduction

- Importance de la participation
- Pas de performance
- Importance de faire cela **pour soi**
- Oublier le jugement
- Matériel : crayon papier ou cahier ou ordinateur

Écriture automatique : un exemple

- **5 Minutes pour essayer l'écriture automatique**
 - Écrire tout absolument tout
 - Ne pas effacer
 - Qu'est-ce qui nous passe par la tête ?
- Exemple : *je mange des tacos mais je sais pas quoi dire surement que je dis rien d'intéressant mais c'est pas grave un peu quand même ahhh j'ai oublié le point mais c'est juste une exemple marie personne va le remarquer mais le le monde le remarqué car tu l'as dis bravo mais au pire cest drôle, yo encore pas de point come on.*
- Laisser tomber la recherche d'une logique. C'est retaper ses pensées sur papier c'est tout.
- **Musique 5 minutes top –chrono**
- **Déjà fait ?**



Parler de soi, avec les images

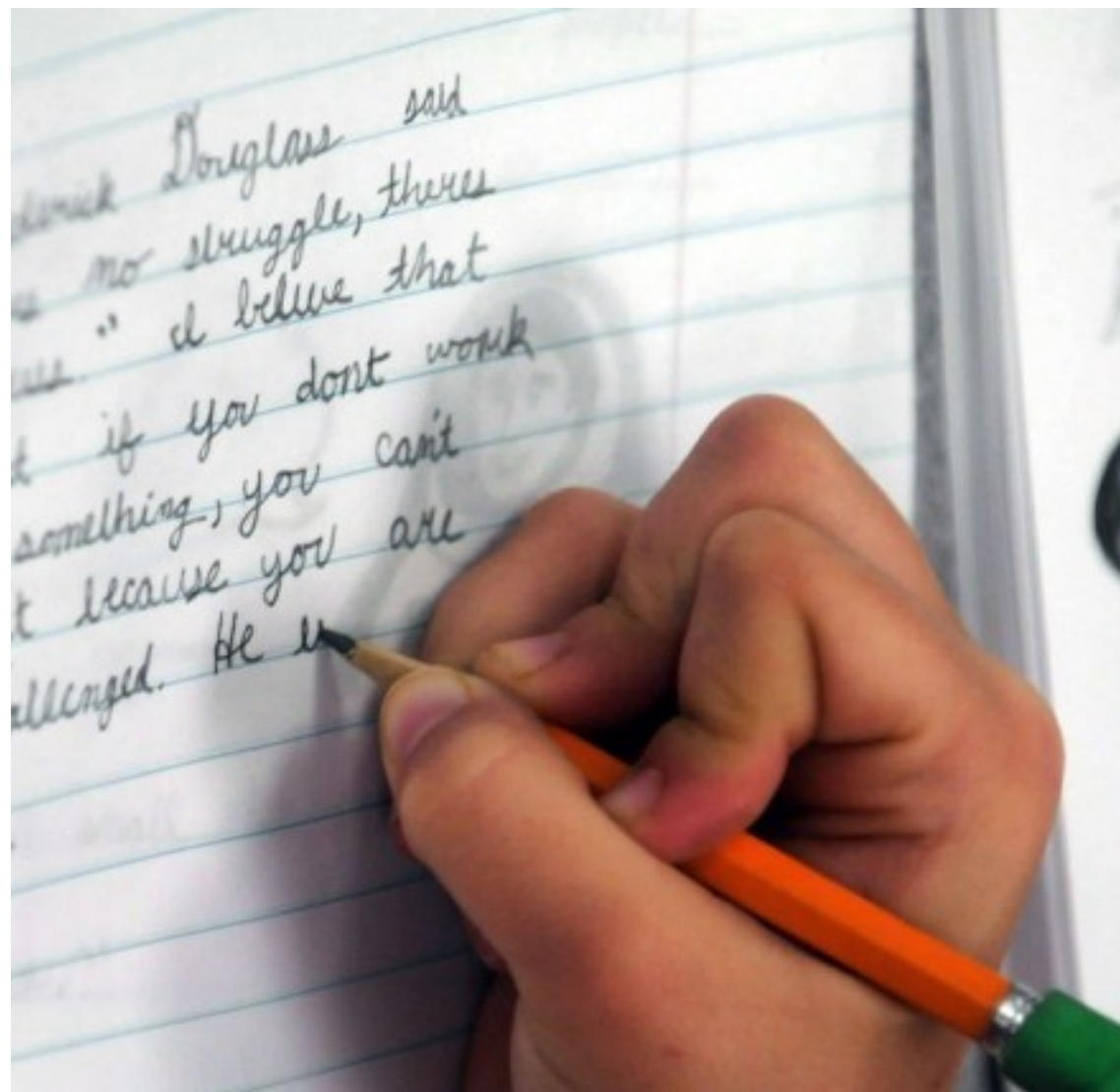
1. Choisir une image
2. Choisir un item, élément de l'image (bois, vagues, sables, lave, feu, déchets, miettes, table, ciel , nuage)
3. Sur une page vierge écrire : Je suis une.... Ou un
Commencer ensuite l'écriture automatique avec l'élément choisi.

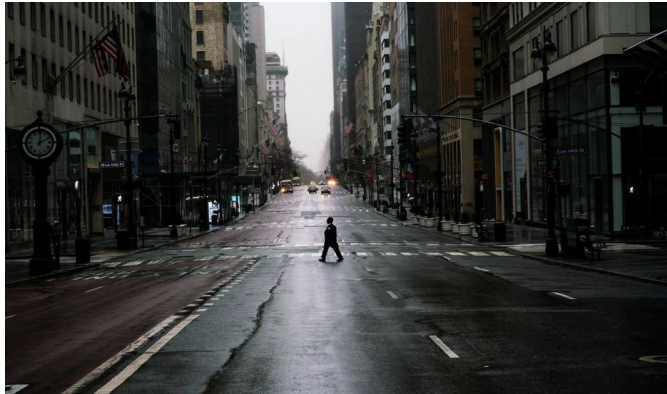
Je suis un feu ardent, je brule tout ce que je touche et je ne peux m'arrêter quand je commence....

Je suis un vague perdu dans l'océan qui...

Je suis une bonne fontaine et je ne suis jamais la plus importante on fait que m'utiliser

- 5 minutes top chrono







Phase 1 : « Écriture libre avec métaphore »

Retour en groupe on en jase, si les gens veulent participer tant mieux

– Nommer des textes que vous avez écrits, des observations faites.

10 minutes – En groupe ou des équipes de 2 personnes, échanger vos cahiers ou parler de votre texte et des parties qui vous surprennent.

- Sur Zoom faire des groupes sous-groupes ou alors faire un groupe si elles sont 2 ou 4 .

Retour en groupe- Partage de nos explorations



Êtes-vous triste pour ce tapis ?

*Je suis un tapis,
À l'entrée, de ta vie,
Bienvenue, à n'importe qui
Que tu nommes « ami »
Je suis un Tapis,*

*Au milieu de ta vie Adieu à mes nombreux vœux
Que tu nommais « niaiseux »
Je suis un tapis,
À la fin de sa vie
J'ai tellement pâli à force de m'écraser dans tes yeux
J'ai tellement pâli à force de m'écraser dans tes yeux
Et toi, tu as changé le décor
Et moi, je suis un tapis, qu'on a jeté dehors...*

C'est plus facile de parler de nos émotions en passant par des images car l'émotion est quelque

chose d' **ABSTRAIT**



Phase 2 : « Écriture guidée pour une partie du groupe »

- Nommer des gens au hasard, leur offrir un petit papier dessus il est inscrit une consigne mystère. Ils ne doivent pas dire la consigne juste la faire.

Écrire en privé aux personnes du zoom choisir la même chose

- Choisir un autre élément de la photo ou une autre photo et refaire l'exercice
- **5 minutes – écriture**
- Retour en groupe – Question sur ce que les gens ont écrit
Question sur les personnes qui avaient des petits papiers



Phase 2 : « Écriture guidé pour une partie du groupe »

- Nommer des gens au hasard, leur offrir un petit papier dessus il est inscrit une consigne mystère. Ils ne doivent pas dire la consigne juste la faire.

Écrire en privé aux personnes du zoom choisis la même consigne

- Choisir un autre élément de la photo ou une autre photo et refaire l'exercice
- **5 minutes – écriture**
- Retour en groupe – Question sur ce que les gens ont écrit
Question sur les personnes qui avaient des petits papiers

Comment s'est passé l'écriture ?

Est-ce que c'était plus dure, plus facile ?

Comment tu t'es senti ?

Veux-tu nous dire un extrait que tu as fait ?



Phase 2: « Suite »

- L'importance d'écrire pour soi, pas pour les autres
- Je veux comparer la phase 1 et la phase 2 avec vous
- Si j'étais venu vous porter le papier, est-ce que vous croyez que ça l'avait changé votre capacité créative ?

Phase 2 : « Suite »

Quelque chose qui tue la créativité, c'est le jugement, quand tu crées pour les autres, tu te mets beaucoup de pression, choisis chaque mot et souvent l'écriture ne te représente pas mais représente ce que tu penses que les autres veulent.

Juste un exercice pour démontrer qu'ici on crée pour soi, pas pour les autres. Il y a pas de performance, juste de la découverte et d'exploration.

Phase 3: « Les symboliques »



- On prend un nouveau sujet sur une image ou une image que vous voulez faire l'exercice avec cela
- Aucune règle, vous faites cela pour vous.
- Thématiques qui reviennent plus souvent
- **5 minutes**
- Retour en groupe –

Phase 3: « Les symboliques »



- On prend un nouveau sujet sur une image ou une image que vous voulez faire l'exercice avec cela
- Aucune règle, vous faites cela pour vous.
- **5 minutes**
- Retour en groupe – Poser la question à la personne qui avait eu la phase deux, si c'est plus facile comme ça ?
- J'aimerais qu'on analyse ensemble vos textes, qu'on regarde les symboliques de vos trois textes.

Symbolique - Suite

- Je vais vous parler de la symbolique. Une symbolique c'est un sujet , une thématique qui revient dans tous les textes.

Une vague qui veut être **aimée**

Une bonne fontaine qui veut **être remarquée**

Un feu qui veut **être vu**

On va utiliser des images différentes pour parler de la même chose. C'est un code dans un texte créé par le subconscient qui va être vu dans un texte. Si on prend le temps d'analyser.

Je meurs de faim

Je manque d'eau

J'ai froid

Dans les trois il y a un manque de quelque chose - donc la symbolique du Manque.

Ici la thématique d'être aimé et reconnue est présente.

Regarder dans vos textes souligner vos thématiques, **regarder vos champs lexicaux aussi** vous pouvez utiliser plusieurs couleurs violence, mort, amour, amitié, direction, faim, sexualité, jugement, espoir, force, tristesse, douceur, fuite, deuil , enfance il n'y a pas de limites.

3 minutes



À la maison :Équilibrer le tout

- Extrait - discussions-

Remarquer si notre symbolique est positive ou négative et ensuite reprendre les textes pour les compléter et ajouter la partie qui manque.

Ma vague a peur, est seule est égoïste. **Il y a ici trois choses négatives.**
Elle amène le bateau jusqu'au port. Elle rafraichit. Elle abrite la vie. **Ajoute donc trois choses positives.**

Le but étant de créer **l'équilibre et de se permettre de voir la vague différemment de notre premier regard sur elle**, comme on devrait le faire avec soi aussi.

Conclusion de la première activité



- Retour
- Tour de table
- Annonce de la prochaine activité

PAUSE

Une histoire à ça manière

- Une activité de création de personnages avec des segments de soi
- Une activité de mini- improvisation sur papier

Vu que nous sommes dans un **mois pour moi** je voulais créer des personnages en fonction de vous et donc je me suis inspiré de Freud. Freud nous parle de l'inconscient et du Moi du ça et du surmoi.

Une histoire à ça manière

- Une activité de création de personnages avec des segments de soi
- Une activité de mini- improvisation sur papier

Vu que nous sommes dans un **mois pour moi** je voulais créer des personnages en fonction de vous et donc je me suis inspiré de Freud. Freud nous parle de l'inconscient et du Moi du ça et du surmoi.



- Je prends l'image de l'ange et du démon car dans les dessins animés la conscience est souvent l'ange et les pulsions sont souvent les démons.

Le surmoi



Le ÇA

- Je prends l'image de l'ange et du démon car dans les dessins animés la conscience est souvent l'ange et les pulsions sont souvent les démons.

Le surmoi

- Le bien-mal
- Règle établie selon les parents



Le ÇA

- Je prends l'image de l'ange et du démon car dans les dessins animés la conscience est souvent l'ange et les pulsions sont souvent les démons.

Le surmoi

- Le bien-mal
- Règle établie selon les parents
- *Il ne faut pas*



Le ÇA

- Je prends l'image de l'ange et du démon car dans les dessins animés la conscience est souvent l'ange et les pulsions sont souvent les démons.

Le surmoi

- Le bien-mal
- Règle établie selon les parents
- *Il ne faut pas*



Le ÇA

- Les émotions

- Je prends l'image de l'ange et du démon car dans les dessins animés la conscience est souvent l'ange et les pulsions sont souvent les démons.

Le surmoi

- Le bien-mal
- Règle établie selon les parents
- *Il ne faut pas*



Le ÇA

- Les émotions
- Satisfaction des besoins

- Je prends l'image de l'ange et du démon car dans les dessins animés la conscience est souvent l'ange et les pulsions sont souvent les démons.

Le surmoi

- Le bien-mal
- Règle établie selon les parents
- *Il ne faut pas*



Le ÇA

- Les émotions
- Satisfaction des besoins
- Pulsions

- Je prends l'image de l'ange et du démon car dans les dessins animés la conscience est souvent l'ange et les pulsions sont souvent les démons.

Le surmoi

- Le bien-mal
- Règle établie selon les parents
- *Il ne faut pas*



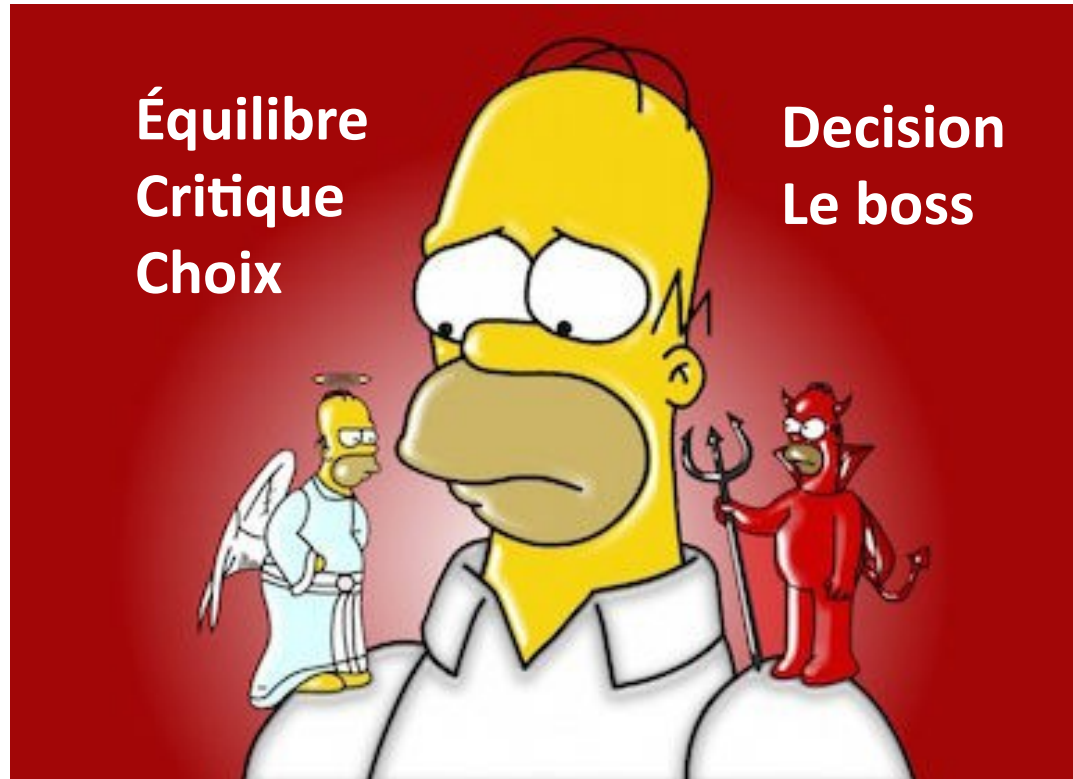
Le ÇA

- Les émotions
- Satisfaction des besoins
- Pulsions
- Plaisir

- Je prends l'image de l'ange et du démon car dans les dessins animés la conscience est souvent l'ange et les pulsions sont souvent les démons.

Le surmoi

- Le bien-mal
- Règle établie selon les parents
- *Il ne faut pas*



Le ÇA

- Les émotions
- Satisfaction des besoins
- Pulsions
- Plaisir

Est- que c'est le bon moment
pour me faire un sandwich quand
elle me raconte sa rupture ?

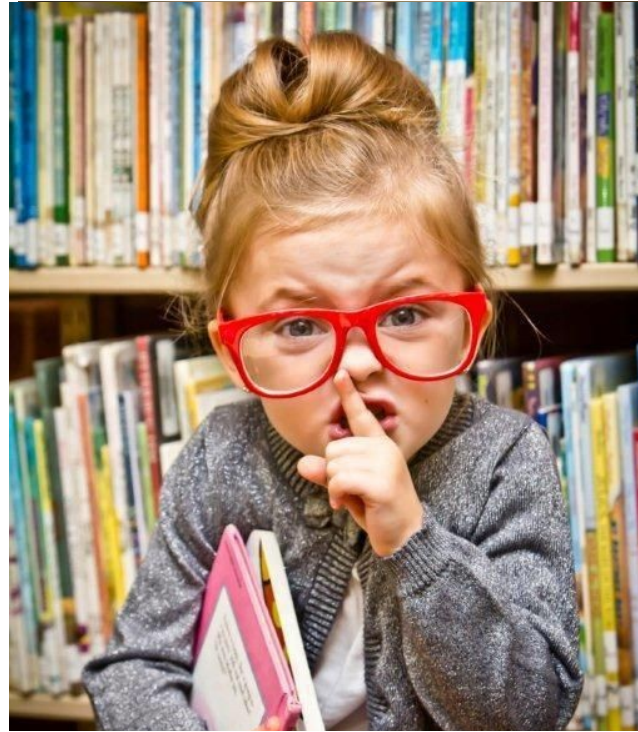
- 
- Créer des personnages avec les trois instances de soi
ça, surmoi et ça

Penser à deux personnages qui exprimerait bien ton **ça** et ton **surmoi**.
Je laisse plein d'image d'inspiration



Un personnage rempli
de sagesse, protecteur
directif, qui
suit les règles pour le
bien de tous
(direction qui vient
d'ailleurs que eux)

Ton personnage
ressemble à quoi ?
Ses qualités et défauts
Son but dans la vie ?



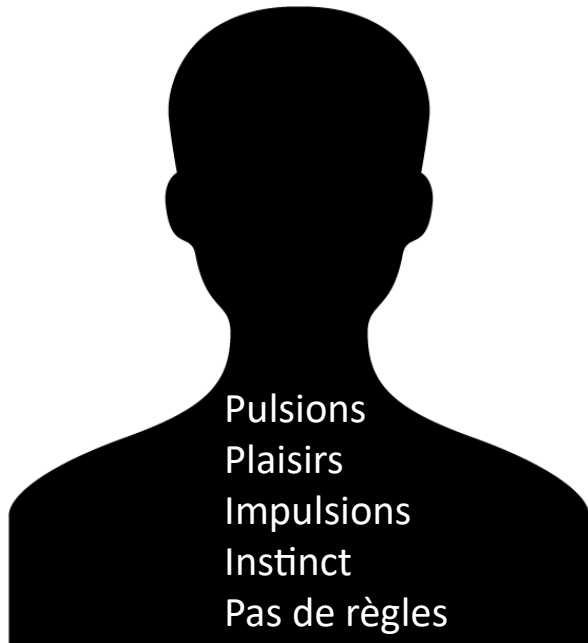
Un personnage, qui vit dans ses pulsions, écouter ses émotions et n'a pas la notion de moral, va se faire ça propre moral.

Comment est ton personnage, il pense à quoi, il aime quoi. Un défaut, une qualité

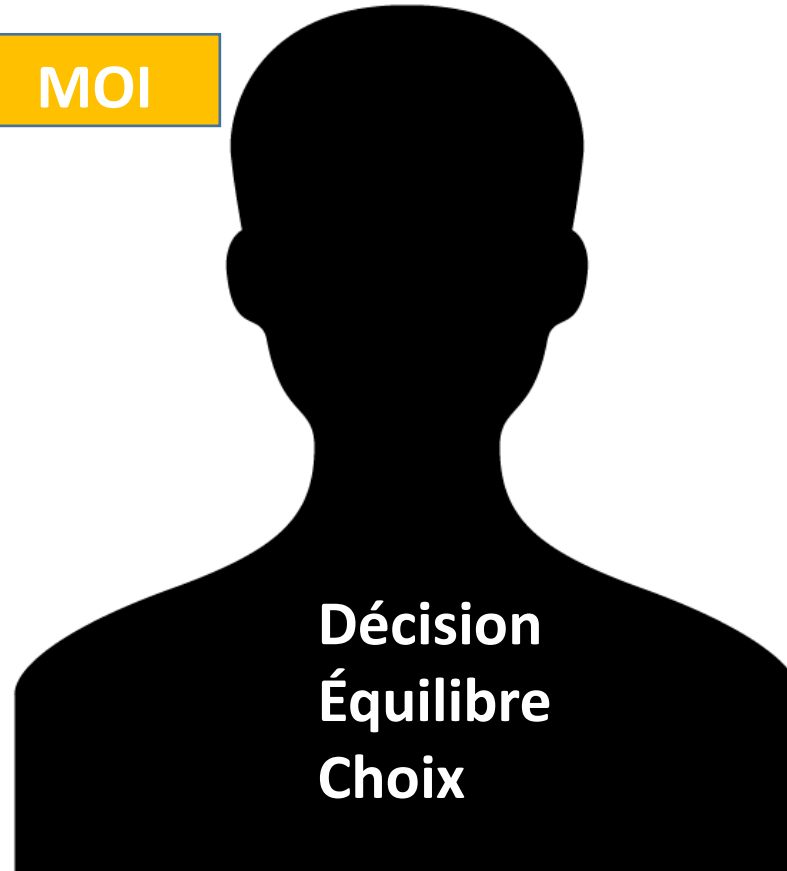


Trois instances du moi

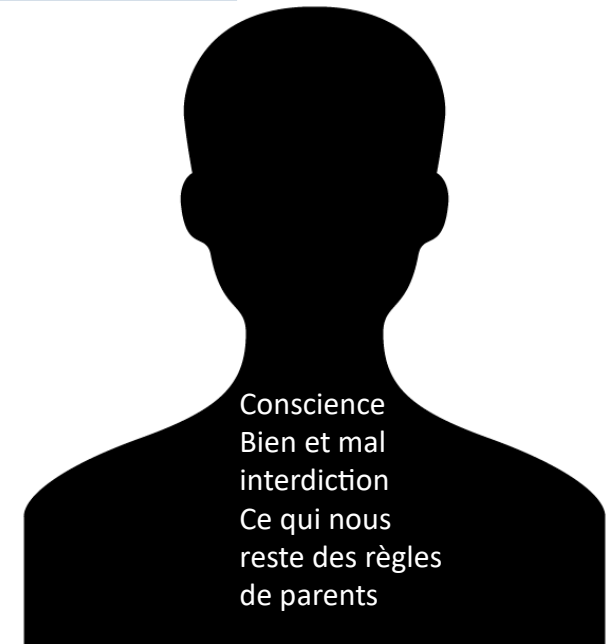
ça



MOI



Surmoi





Une demi page ou 1 page pour dire **qui est le ça**

- Quel créature, humain, vampire, loup, jeune adolescent ?
- Description physique
- Quelque chose qu'il adore faire et dire
- Quelque chose qu'il déteste faire et dire
- Son plus gros défaut
- Sa plus grande qualité
- Une peur qu'il a
- Ce qu'il reproche le plus au surmoi ?
- Son plus grand rêve ou un but dans sa vie

5-7 minutes



Qui est le Surmoi ?

- Quel créature, humain, ange, enfant, sage, agent de l'ordre, animal?
- Description physique
- Quelque chose qu'il adore faire et dire
- Quelque chose qu'il déteste faire et dire
- Son plus gros défaut
- Sa plus grande qualité
- Une peur qu'il a
- Ce qu'il reproche le plus au ça ?
- Son plus grand rêve ou un but dans sa vie

5-7 minutes

Discussion ensemble- Sur la création de personnage

Si le temps- Improvisation par écrit

-

Lieu :
Évènement :
temps d'écriture : 5 minutes
ça, surmoi et moi -

Lieu : À la plage
évènement :

1. J'ai faim, la glacière du voisin est ouverte
2. Il y a trop de soleil pour **ça**
3. **Surmoi** à peur de se mettre en mayo

Improvisation par écrit

5 minutes

Lieu : Dans le centre d'achat
évènement :

1. Un homme vous dépasse dans la ligne pour rentrer dans un magasin
2. L'article désirée est en rupture de stock
3. Achat de Noel, quoi acheter pour **ça** et pour **moi**

En terminant

En terminant, merci d'avoir été présent pour l'atelier. J'espère que cela vous a aidé à vous connaître un peu plus et surtout vous donner l'idée d'utiliser l'écriture comme outil pour vous connaître un peu plus.

Si jamais vous avez aimé l'atelier je vous conseille d'aller voir l'outil **Le nouveau journal créatif**, rempli de petits exercices pour créer.

L'écriture est un merveilleux moyen de plus se connaître, si vous avez des questions je suis là.

