



A vos crayons

Activité proposée par Nathalie Bello

Matériel nécessaire :

- Votre stylo préféré
- Votre carnet préféré ou tout papier sur lequel vous pouvez écrire librement

En ces jours difficiles, l'écriture est un excellent moyen d'évacuer le stress, alors à votre plume !
Je vous propose de prendre un cahier et votre stylo préféré.

Répondez à chacun des jeux de listes en étant le (la) plus spontané(e) possible. Laissez votre intellect de côté et ne vous préoccupez pas des fautes de syntaxe, de grammaire et d'orthographe. Le but est de lâcher-prise.

Vous êtes prêts ? Alors on peu commencer...

Liste 1 : (page divisée en deux)

Ce que j'aime/ce que je n'aime pas (notez tout ce qui vous passe par la tête, sans retenue)

Liste 2 : mes rêves les plus fous

Liste 3 : les endroits où j'aimerais vivre

Liste 4 : Mes couleurs préférées et pourquoi, à quoi me font-elles pensées.

Liste 5 : Vous êtes sur une ile déserte et vous pouvez prendre avec vous que 3 objets. Lesquels et pourquoi ?

Je vous propose ensuite d'attendre le lendemain pour relire vos réponses et d'entourer ou souligner celles (2 max) qui vous « parle » le plus, celles qui vous sont les plus importantes.

Je vous souhaite un très bon moment de détente jusqu'à la prochaine fois ! Prenez bien soin de vous et de vos proches.