

---

# Activités artistiques expressives

## Mode Émotion

Ce protocole indique que l'on peut proposer à la personne de passer par une expression artistique afin qu'elle puisse exprimer son émotion : soit pour se libérer d'un fardeau émotionnel soit pour être reliée à son objectif.

Le rendu final n'a pas d'importance, ce qui compte c'est l'expression... de soi

- **Dessin**  
Ce dessin libre peut être effectué avec tous les matériaux possibles (y compris la peinture à doigt) et doit aider l'objectif de la personne, son rêve, sa vision, ses désirs à prendre forme. Elle peut aussi choisir d'exprimer ce qui la maintient en retrait : sa douleur, ses blocages... et décider de détruire ensuite son dessin.
- **Écriture**  
S'exprimer sur le papier peut provoquer de la joie et permettre à la personne d'exprimer tout ce qui lui passe par la tête... et le cœur. Pour garder une écriture fluide, elle peut ne pas séparer les mots, corriger les fautes, mettre des ponctuations, écrire sans réfléchir. Le thème peut, comme pour le dessin, être en lien avec l'objectif, le potentiel ou les nœuds émotionnels. Elle peut garder ou déchirer son texte selon sa décision.
- **Danse**  
Bouger dans son objectif comme si ce dernier était une réalité physique dans laquelle la personne se meut permet parfois de « faire valser » les handicaps ou les douleurs. La danse libre peut également être un précieux moyen d'intégrer sa séance de manière kinesthésique, d'appréhender la dimension du centrage (maîtrise des jambes et des bras)
- **Résonance (expression orale)**  
Il s'agit de faire retentir sa nouvelle énergie, vocaliser, faire résonner ce vers quoi la personne travaille. Elle peut faire tous les sons qu'elle souhaite, donner à sa bouche la forme qu'elle veut pour obtenir le son qui convient le mieux au sens qu'elle donne à son objectif. Il est par exemple possible d'utiliser les expressions sonores liées aux 5 éléments : rire (Joie- Feu), chanter (Réflexion - Terre), pleurer (Tristesse – Métal), gémir ou soupirer (Peur- Eau), crier (Colère – Bois)
- **Jeu de rôle (expression théâtrale)**  
La personne choisit un jeu de rôle fondé sur l'objectif et imagine des solutions ou des ressources pour qu'un changement intervienne.

