



3

Exercices de gribouillage méditatif

POUR APAISER LE STRESS ET LIBÉRER
L'ESPRIT EN 5 MINUTES

Marie Hélène Pierre
Intervenante artistique



Je suis ravie de vous accompagner dans cette première étape créative.

L'art n'est pas une question de talent, mais de présence à soi. Ces exercices sont conçus pour court-circuiter le mental et laisser vos émotions s'exprimer librement.

Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir
- Henri Matisse



EXERCICES

01

LA BULLE DE
RESPIRATION COLORÉE

02

LES CELLULES DE CALME

03

L'EXPLOSION DE COULEUR

Matériel nécessaire :

Une feuille de papier, un stylo, feutre
ou crayon de bois

5 minutes de calme



LA BULLE DE RESPIRATION COLORÉE

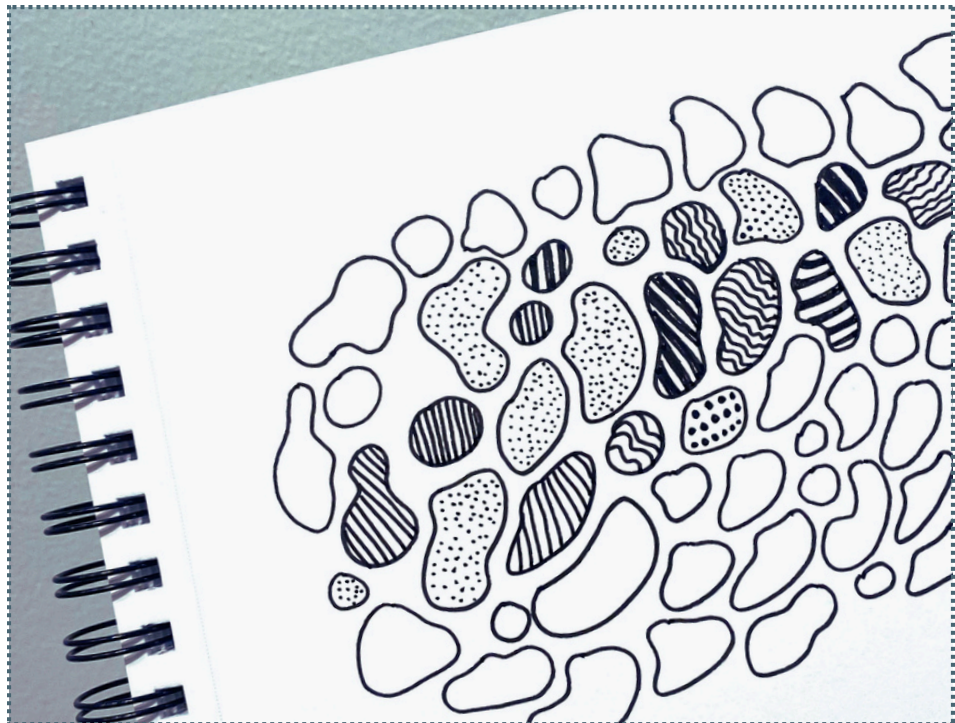
L'objectif :

Synchroniser le geste et le souffle pour calmer le système nerveux.

1. Choisissez une couleur qui vous inspire le calme (un bleu doux, un vert d'eau ou un rose pâle).
2. Au centre de votre feuille, tracez un tout petit cercle en inspirant lentement.
3. À l'expiration, tracez un deuxième cercle autour du premier, un peu plus grand.
4. Continuez ainsi, cercle après cercle, comme les ondes à la surface de l'eau.
5. Synchronisez chaque nouveau trait avec votre inspiration et votre expiration.

Mon astuce : Si votre esprit s'échappe, revenez simplement au contact du crayon sur le papier et au mouvement de votre main qui s'élargit doucement.





LES CELLULES DE CALME

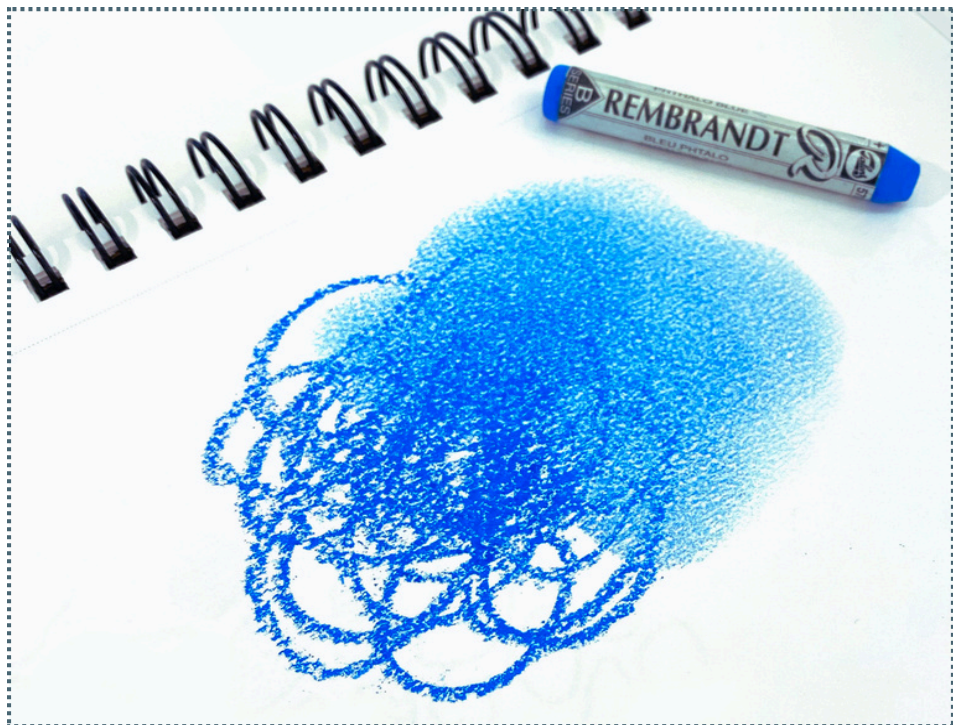
L'objectif :

Se recentrer et structurer ses pensées.

1. Dessinez une dizaine de petits cercles ou formes organiques sur votre feuille.
2. À l'intérieur de chaque forme, tracez des motifs répétitifs (petits points, hachures, vagues).
3. Concentrez-vous uniquement sur la répétition du geste.

Mon astuce : La répétition induit un état de transe légère qui calme instantanément le système nerveux.





L'EXPLOSION DE COULEUR

L'objectif :

Transformer une émotion bloquée.

1. Choisissez une couleur qui représente votre état actuel.
2. Tracez une forme gribouillée très dense au centre de votre feuille. Je suggère comme médium un stylo à l'encre, crayon aquarelle, pastel sec (ou craie).
3. Avec un pinceau humide ou vos doigts, étirez la couleur vers l'extérieur pour "ouvrir" la forme.

Mon astuce : Visualisez l'émotion qui quitte votre corps pour se déposer sur le papier.



Cheminer ensemble

Ces exercices sont un premier pas, mais le voyage devient plus riche quand il est partagé. En tant qu'**intervenante artistique**, mon rôle est de créer pour vous un espace sécurisant où le jugement n'existe pas comme une parenthèse hors du temps.

POURQUOI CHOISIR MES ATELIERS

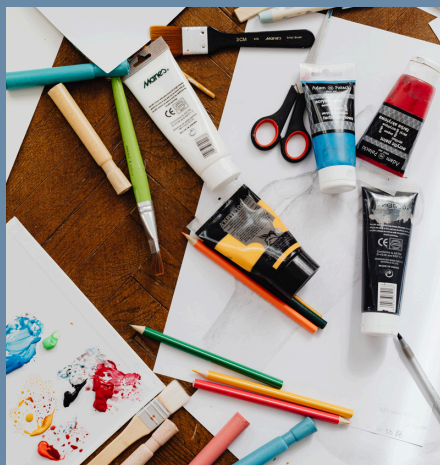
- **Une écoute bienveillante.** Forte de mon parcours de vie et de ma pratique d'artiste, je vous accompagne avec douceur pour mettre des couleurs sur ce que les mots ne parviennent plus à dire.
- **De l'expression à la libération.** Ensemble, nous utilisons l'art non pas pour faire du "beau", mais pour transformer vos blocages, apaiser votre stress et retrouver votre élan vital.
- **Un accompagnement sur-mesure.** Que vous traversiez une transition de vie ou que vous cherchiez simplement à vous reconnecter à votre étincelle intérieure, mes ateliers sont conçus pour vous offrir des outils concrets, applicables au quotidien.



L'art est un miroir qui nous veut du bien

J'ai hâte de vous retrouver dans mes ateliers afin d'explorer ensemble, votre propre palette de couleurs intérieures !

Marie Hélène



À PROPOS

Artiste peintre chevronnée et boursière de la ville de Boucherville, **Marie-Hélène Pierre** explore depuis plus de 15 ans la puissance évocatrice de l'image. Forte de cinq expositions solos et d'une solide expérience en animation d'ateliers scolaires, elle a toujours eu à cœur de transmettre la joie de créer.

Aujourd'hui dans la cinquantaine, elle enrichit sa pratique artistique d'une dimension humaine et thérapeutique. Actuellement en préparation d'un certificat en psychologie et déjà détentrice d'un Bac cumulatif en arts et lettres, elle se consacre désormais à l'accompagnement en tant qu'**intervenante artistique**.

Sa mission : allier ses compétences techniques, sa maturité et sa sensibilité pour vous offrir un espace sécurisant où l'art devient un véritable moteur de transformation et de reconnexion à soi.

Marie Hélène Pierre
Artiste & intervenante artistique
mariehelenepierre.com
info@mariehelenepierre.com
marie_helene_pierre

