



JOURNAL DES RESENTIS



Bienvenue dans ton ✨ JOURNAL DES RESSENTIS

Un journal des ressentis, késako ?

Ton journal des ressentis est là pour t'**accompagner** sur un bout de ton chemin. Tu peux le commencer quand tu le souhaites, l'utiliser quand tu en ressens le besoin, le but étant de t'accompagner à te (re)connecter à tes **ressentis**.

C'est comme ton petit cahier de vacances, que tu remplissais quand tu étais enfant (*mais peut-être que celui-ci te fera davantage plaisir*). Que cela soit au bord de la piscine, dans ton chez toi ou le soir à la belle étoile, laisse-toi porter à la rencontre de ce **cher journal**. C'est ton jardin secret ainsi qu'un **temps** accordé pour toi, dans une bulle **apaisante**, à un **instant T**.

Comment remplir ton journal des ressentis ?

- Être dans un **environnement** dans lequel tu te sens bien, que cela soit en nature, dans ton chez toi... L'important étant que tu puisses prendre ce **temps** pour toi & que tu puisses remplir ton journal, sereinement.
- Prendre le temps de **respirer** avant d'ouvrir ton journal : celui-ci souhaite t'accompagner à te connecter à tes ressentis. Pour cela, il t'invite à faire une petite chose plutôt importante : appuyer sur le bouton OFF de monsieur cerveau qui peut être parfois accompagné de peurs & croyances. Je te l'accorde, ce n'est pas toujours évident... Je vais te partager ici quelques astuces... Prendre le temps de respirer, de ralentir, que cela soit en étant **accompagné** de ta playlist préférée, en mettant une ambiance à la bougie, en allant te balader en nature ou encore en faisant une petite méditation avant de commencer. L'objectif étant de laisser ta **spontanéité** prendre place. Plus tes réponses seront spontanées, plus tes ressentis seront présents.
- Te créer ta routine, si tu le souhaites, avec lui. Ce n'est absolument pas obligatoire, l'important étant surtout de te l'approprier comme tu le souhaites, comme tu préfères. Si tu préfères commencer par le début ? Go ! Si tu préfères choisir une page « au hasard » ? Go aussi ! Ce journal des ressentis s'**adapte** totalement à toi et tes **besoins**.
- Si tu le souhaites, tu peux remplir une **première** fois ton journal des ressentis, puis le remplir une **deuxième** et nouvelle fois, *ainsi de suite*... Cela pourra te permettre, si tu en ressens le besoin, de prendre conscience de ton **évolution**, de ton **cheminement**, de ton **parcours**.

Informations supplémentaires (mais importantes) :

Tu trouveras dans ce journal, certains textes de **visualisation** que j'ai créés. Pour te permettre de les visualiser, tu peux le faire de différentes manières :

- Tu peux les **lire** plusieurs fois, à ton rythme, avant de fermer les yeux & laisser vagabonder tes ressentis,
- Tu peux les écouter via des **QR code**.



Pourquoi avoir créé ce journal des ressentis ?

L'idée m'est venue à la suite de plusieurs nuits d'insomnie, que je nomme mes «*insomnies créatives*», là où se mélange mes **ressentis** & mon **imagination** à la perfection, même si cela me rajoute quelques cernes au visage.

A travers MAHASOOS création, je me connecte à ce que j'aime le plus : **développer** & **créer** des **outils**. Mais surtout, des outils qui t'accompagne à créer un lien avec tes propres ressentis.

Depuis plusieurs années, mon **journal des ressentis** m'accompagne : j'y note mes cheminements, mes idées, mes créations d'outils, mes envies, mes émotions... C'est alors que m'est venue l'idée de rassembler toutes ces choses dans un même journal, qui puisse accompagner toutes personnes qui souhaiteraient se connecter à leurs ressentis, de manière **ludique** & à son **rythme**.

Dans ce journal des ressentis, tu découvriras certains outils que j'ai créé et que j'utilise moi-même lors de mes séances d'**accompagnements**, que cela soit pendant les soins énergétiques & émotionnels ou bien à travers les stages/ateliers (que tu découvriras d'ailleurs très prochainement...).

Le journal des ressentis prend alors **vie**, rempli d'**outils, jeux, visualisations** & **astuces** pour toi.



Prêt(e) à te lancer dans l'**aventure** ? Et prêt(e) à passer du temps, avec toi & tes ressentis ?

Je vous souhaite en tout cas de beaux moments de pause, de reconnexion & d'amour.



N'hésite pas à me partager en story ou en message privé, ton aventure avec ton journal des ressentis :)

@mahasooscreation

mahaseos

IL EST GRAND
TEMPS DE
RALLUMER
LES ÉTOILES

SOMMAIRE

- 6 IT'S **CHECK UP** TIME
- 8 TIRAGE DE CARTES AVEC
« **LE POUVOIR DES RESENTIS** »
- 9 MON **PORTRAIT** DES **RESENTIS**
- 11 FACE À MON **MIROIR MAGIQUE...**
- 12 JEU « **COMMENT JE VOIS...** »
- 13 MA **CABANE**
- 14 MA **VOIX INTÉRIEURE**
- 16 TIRAGE DE CARTES
“**MON CORPS, MON MESSENGER**”
- 18 MES **ÉMOTIONS**
- 21 TIRAGE DE CARTES AVEC
« **LE POUVOIR DES RESENTIS** »
- 22 LA **JAUGE** DE MES **RESENTIS**
- 23 CONNEXION À MON **ENFANT INTÉRIEUR**
- 27 RECONNEXION À MON **ENFANT INTÉRIEUR**,
PAR LA **CRÉATIVITÉ**
- 29 MA **CARTE** DES **RESENTIS**
- 30 MON **ANIMAL MESSENGER** DU JOUR
- 31 MON **JOURNAL** DES **RESENTIS**
SE TERMINE ICI...
- 33 ANNEXE





Pour démarrer ton journal des ressentis, que dirais-tu de faire un petit **check-up** de tes **ressentis** du moment ?

Tu peux te poser dans ton **cocon**, dans un **environnement** dans lequel tu te sens bien & prendre le temps de ressentir tes émotions, tes sensations, ton corps, à l'instant T, *ici* & *maintenant*. Tu peux, si tu en as l'envie, fermer les yeux, pour te concentrer sur toi, sur ta **respiration**. Tu peux prendre de grandes inspirations par le nez, puis de grandes expirations par la bouche, à ton rythme, doucement & sereinement. Ce temps-là est pour toi, pour laisser place à ce que tu ressens au fond de toi & ainsi faire une pause dans ce rythme effréné que peut avoir ton quotidien.

Dans ton **instant présent**, tu vas maintenant pouvoir répondre aux questions *ci-dessous*. L'important étant de répondre le plus **spontanément** possible.

1. En ce moment, que ressens-tu à l'intérieur de ton corps ici, maintenant ? Une sensation ? Une douleur ? Un poids ?

2. Quelles sont les émotions qui te viennent ? La colère ? La peur ? La tristesse ? La joie ?

3. Tu peux prendre le temps de respirer... De fermer les yeux si tu le souhaites... As-tu des mots, des images qui te sont parvenus, en te connectant à certaines émotions ou sensations dans ton corps ?

4. Quelles sont tes envies du moment ? Tes besoins du moment ?

5. Quelles sont les personnes « soleil » autour de toi, qui te motivent, t'inspirent, te réchauffent le cœur ? Celles qui aiment voir ta lumière intérieure briller ?

6. Comment définirais-tu ta relation avec tes ressentis ?

TIRAGE DE CARTES AVEC « LE POUVOIR DES RESSENTIS »



Avec mon amie d'enfance, **Manon Gayet** (@pawa_coaching), nous avons à cœur de créer un projet ensemble, un projet qui nous ressemble & qui nous unisse. **Le but ?** Réunir nos 2 **outils** de ressourcement, pour elle, l'**écriture** & pour moi, le **dessin**, dans le but d'accompagner les personnes à se **reconnecter** à leurs besoins, à leurs envies, à leurs **ressentis**. Et dans ce cher journal des ressentis, j'avais envie de te partager les **cartes** (modifiées pour l'occasion, **surprise**) et t'inviter à tirer ta carte du jour & ainsi te connecter à ton ressenti du moment.

Tu peux prendre le temps de fermer les yeux... D'inspirer...
D'expirer... Et de te laisser guider par la carte qui t'attire...

1

2

3

4



*Tu trouveras la symbolique des cartes, en annexe, page **33-34***

Que cela t'inspire-t-il ? T'évoque-t-il ? Tu peux déposer des **mots** ci-dessous en lien avec ta carte choisie...

TON PORTRAIT DES RESSENTIS

Il y a des jours où l'on peut parfois avoir du mal à se regarder dans le **miroir**, ni réaliser ce qui s'émane de nous. On peut parfois se sentir déconnecté de soi-même, ne pas se sentir complètement **aligné**. Alors que finalement, nous avons peut-être surtout besoin de passer du **temps** avec **nous-même**. Avec le soi à l'intérieur de nous : celui qui a la **clé** à toutes nos serrures possiblement bloquées. C'est pourquoi aujourd'hui, tu es invité à réaliser ton **portrait des ressentis**. *Ton portrait intérieur.*

Tu n'as ni besoin de savoir dessiner, ni besoin d'avoir un talent artistique particulier. **Reconnectes-toi** juste à l'**enfant** que tu étais, quand tu aimais dessiner, peu importe si cela semblait « beau » ou non, l'important étant juste de pouvoir **exprimer** sur feuille les images, les couleurs qui te viennent.

La seule chose dont tu as besoin ? Des crayons, des feutres, des stylos... Tout ce que tu as sous la main pour te permettre de réaliser ton portrait.

Je te propose une **visualisation** (*ci-dessous*) avant de commencer ton portrait. Pour cela, tu peux prendre le temps de lire le texte, plusieurs fois si tu le souhaites, en respirant doucement & sereinement, à ton rythme, avant de fermer les yeux & ainsi laisser vagabonder tes ressentis ou alors l'écouter via le **QR code**.



La visualisation du « **miroir imaginaire** » :

Dans une position agréable & dans un environnement doux pour toi, tu peux prendre le temps de respirer, en fermant les yeux. Inspire par le nez, expire par la bouche. Tranquillement, à ton rythme, en suivant les besoins de ton corps, de ton esprit. Tu te laisses simplement porter... par ta respiration, par tes sensations, par tes ressentis... Et tu imagines, tu visualises, ce miroir lumineux se positionnant face à toi. Tu prends le temps de le regarder, peut-être a-t-il une forme particulière, une couleur particulière, une taille particulière... Tu peux le contempler, l'accueillir, sereinement. Ce miroir imaginaire a quelque chose à te partager. Tu inspires, tu expires... Tu te laisses porter par les images, les sensations, les émotions qui te parcourent le corps... Ton regard se pose sur le miroir et tu commences à apercevoir ton reflet, petit à petit dans ce miroir lumineux. Tu inspires, tu expires... Tu peux laisser venir tes émotions, des images, des mots, des couleurs... Ton portrait se dessine petit à petit devant toi... Doucement, tu prends une grande inspiration par le nez, puis une grande expiration par la bouche, puis « ici et maintenant », tu peux ouvrir les yeux... Te voilà prête à dessiner ton portrait des ressentis.

Laisse place à ta **créativité**, à l'écoute de tes **ressentis**... Pose des formes, des mots, des images, des couleurs & réalises ton portrait du jour, ci-dessous :

Si tu le souhaites, tu peux **écrire** ce que tu as **ressenti** lors de la visualisation ou pendant la réalisation de ton portrait des ressentis :

FACE À MON MIROIR MAGIQUE...

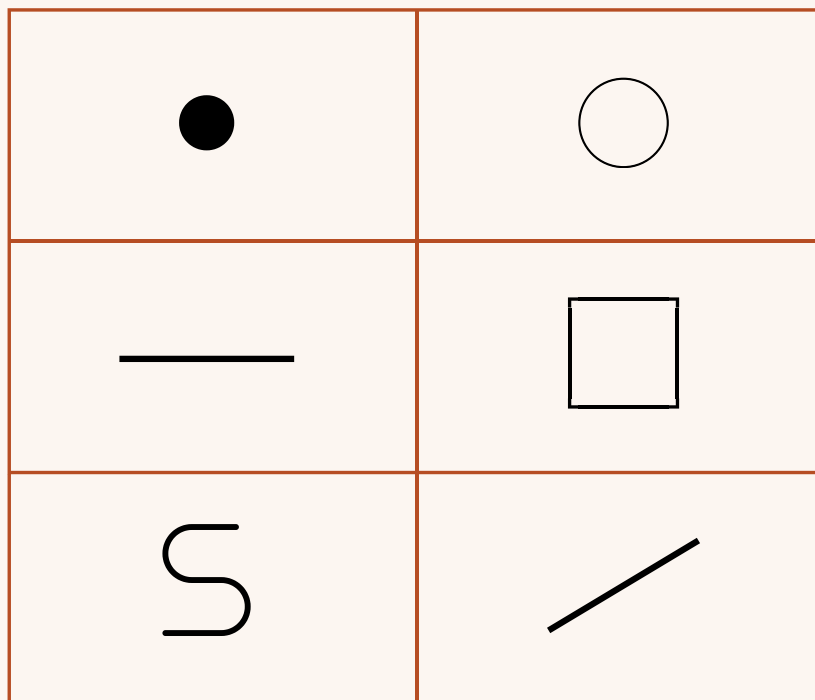
Maintenant ton portrait des ressentis réalisé, je t'invite à poser des **mots**, *ci-dessous*, avec apaisement et en toute bienveillance... Tu peux prendre un temps avec toi-même pour décrire la personne que tu penses **être**...

[illegible]

JEU « COMMENT JE VOIS... »



Tu découvres *ci-dessous* un tableau avec **6** cases. Ces 6 cases se composent chacune d'une **forme** à l'intérieur. *Le but du jeu ?* Complète chaque forme dans chaque case, sans réfléchir, en écoutant ton **inspiration** & tes **ressentis**. Ces formes complétées représenteront un **dessin**. Tu es invité à prendre le temps pour les réaliser... Plus il y aura de « détails » plus cela t'apportera des informations... *A toi de jouer !*



**Ce test a été élaboré par des psychologues & art thérapeutes.*

Une fois tes dessins réalisés, tu pourras aller regarder dans l'*annexe* de ton journal des ressentis, à la page **33**, la **symbolique** pour chacune des cases. Une fois les symboliques lues, n'hésite pas à noter *ci-dessous* tes ressentis entre ton dessin & la symbolique de la case : que cela t'évoque-t-il ?

Case 1 :

Case 2 :

Case 3 :

Case 4 :

Case 5 :

Case 6 :

MA CABANE



À travers ta **cabane**, tu vas prendre le temps de te connecter à tes **fondations**. Tu vas pouvoir aussi prendre un temps pour te connecter aux personnes présentes dans ta vie. C'est aussi un temps ici pour te (re)connecter aux choses **importantes** pour toi : que cela soit une passion ou certaines valeurs qui te tiennent à cœur.

Ici, tu vas pouvoir imaginer une cabane, dans la taille, dans la forme et dans l'environnement que tu souhaites. Chaque étape de la cabane représentera la relation que tu as avec les autres ainsi qu'avec toi-même (*et surtout avec toi-même...*).

Enfin... **quelles sont tes fondations dans la vie ?**

Est-ce que les pieds qui tiennent ta cabane sont des proches à toi ou des valeurs importantes à tes yeux ? Est-ce qu'à l'intérieur de ta cabane, tu retrouves tout ce que tu souhaites au fond de toi ? Ou peut-être que sur la terrasse de cette cabane, tu verras des personnes de passage sur ton chemin ? Est-ce que ta cabane est posée dans un arbre, arbre qui représente tes racines ?

Le plus important ? C'est que cette **cabane** représente le **cocon** que tu souhaites au fond de toi, posée sur des **fondations saines** pour toi. Mais n'oublie pas... tu as un grand rôle à jouer dans cette cabane...

Dessin de ma cabane :

MA VOIX INTÉRIEURE



Aujourd'hui, tu vas prendre le temps de te reconnecter à ta **voix intérieure**. Celle qui est présente & qui répond instinctivement à une situation que tu vis ou à un questionnement que tu as. C'est cette **petite voix spontanée** et **juste** pour toi, qui se fait entendre auprès de toi. C'est la première pensée qui vient en amont de ce que l'on pourrait appeler ta *deuxième voix intérieure*, qui se nomme « auto-sabotage ».

Son objectif ? Saboter ton envie, ton souhait, ton rêve en mettant en première ligne de tes pensées, tes **peurs** & tes **croyances**. D'ailleurs, je ne sais pas si tu le sais, mais environ 8% de nos peurs sont réelles. Notre auto-saboteur est plutôt malin pour nous faire croire que nos rêves sont donc possiblement irréalisables. C'est pourquoi aujourd'hui, à travers une **visualisation** & un petit **jeu**, tu vas être invité à prendre le temps de te reconnecter à cette petite voix intérieure, pour ainsi la différencier de ta deuxième petite voix, madame saboteuse.

Je te propose une **visualisation** (*ci-dessous*) avant de commencer ton portait. Pour cela, tu peux prendre le temps de lire le texte plusieurs fois, si tu le souhaites, en respirant doucement & sereinement, à ton rythme, avant de fermer les yeux & ainsi laisser vagabonder tes ressentis ou alors l'écouter via le **QR code**.



Visualisation du « **tableau blanc** » :

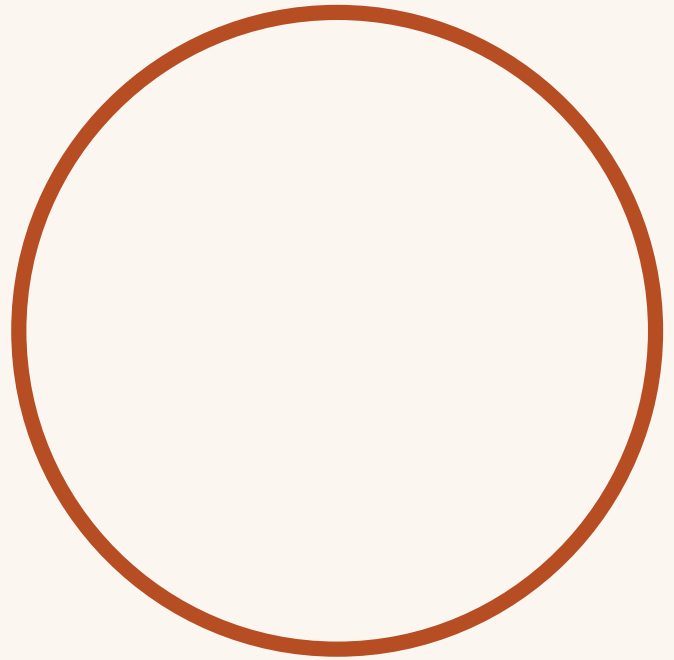
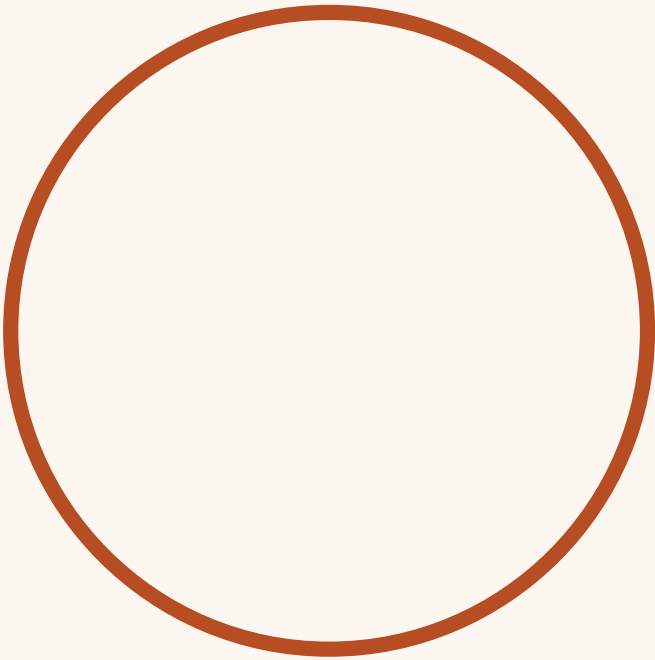
Je te conseille de te mettre dans un endroit calme, dans ton cocon, dans l'environnement que tu souhaites, celui dans lequel tu te sens bien. Prends le temps de respirer, profondément. Inspire longuement par le nez, puis expire longuement par la bouche, à ton rythme, sereinement. Ferme les yeux & répète ces respirations plusieurs fois, à l'écoute de ton corps, de ton esprit, de ton cœur... Prends le temps de vider ton esprit... Inspire, expire... Pense à un questionnement, une envie, un souhait... Quelque chose que tu aimerais faire, réaliser... Penses-y de manière spontanée, fluide, imagine seulement l'idée... Inspire, expire... Un tableau blanc apparaît devant toi... De la forme que tu souhaites, de la taille que tu souhaites... Continues d'inspirer, d'expirer... Sur ce tableau blanc apparaît spontanément un mot, une image, une phrase, une émotion... Accueille-les, avec bienveillance & écoute. Inspire, expire... Tu peux maintenant ouvrir les yeux... Ici & maintenant...

Tu peux maintenant noter dans ta bulle « **voix intérieure** », *ci-dessous*, les informations qui te sont venues spontanément sur ton tableau blanc, lors de la visualisation.

Dans la deuxième bulle, note possiblement ta voix numéro 2, qui est ton auto-sabotage. Les informations qui te sont venues par la suite, qui commence possiblement par « **oui mais...** » qui représentent possiblement certaines peurs & croyances.

VOIX INTÉRIEURE

VOIX D'AUTO-SABOTAGE



Tu peux maintenant prendre un **temps de recul** sur ces 2 bulles face à toi & ainsi te poser certaines **questions** : est-ce que les informations notées dans ta bulle « auto-sabotage » sont des peurs réelles ? Est-il possible de trouver des solutions face à cet auto-sabotage, pour te permettre de te rapprocher au mieux des informations données par ta voix intérieure ? Que t'évoque les informations perçues sur ton tableau blanc ? Que ressens-tu ?

TIRAGE DE CARTES “MON CORPS, MON MESSAGER”

Et j'ai dit à mon corps, doucement, « *soyons amis* ». Il a pris une profonde inspiration et m'a répondu « *j'ai attendu ça toute ma vie* ».

Nayyirah Waheed

Mon corps, mon cher corps... mon **messager** de chaque instant. Toi qui m'accompagne sur mon chemin de vie, qui me guide. Toi qui me booste quand je suis à la bonne place, toi qui me ralentis quand cela n'est pas ok pour moi. Toi qui me parle à travers mes douleurs, à travers mes cicatrices, à travers mes maux. Aujourd'hui, quel est ton **message pour moi** ? Je suis à ton écoute, j'accueille les informations que tu souhaites me partager. Je suis aligné(e) avec toi et je te remercie d'être là.

Tu peux prendre le temps de fermer les yeux... D'inspirer... D'expirer... Et de te laisser guider par la carte qui t'attire... Peut-être que plusieurs vont t'attirer... Tu peux te laisser porter & surtout, te faire confiance...



*Tu trouveras la symbolique des cartes, en annexe, page **35-36***

Que cela t'inspire-t-il ? T'évoque-t-il ? Quel lien peux-tu faire avec ton corps ? Comment le ressens-tu ? Tu peux déposer des **mots** *ci-dessous* en lien avec ta carte / tes cartes choisie(s)...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MES ÉMOTIONS

Les **émotions**... ces fameuses émotions qu'on ne comprend pas toujours. Ces émotions qu'on a envie de « gérer », « maîtriser », « contrôler » ... Alors qu'en fin de compte, c'est juste notre cher **cerveau** qui nous envoie un petit **SMS** informatif, directement dans notre **messagerie interne**. La petite panne de téléphone qui peut se produire se déroule tout simplement quand on n'ouvre pas le SMS au bon moment & qu'on le laisse trainer... bonjour la messagerie interne pleine ! Et oui, l'émotion, dite primaire (**joie, tristesse, peur, colère**) est une émotion passagère. Son objectif est donc juste d'être de passage pour te faire passer le message dont tu as besoin, à un instant T :)

Ce sont nos **guides** du quotidien, qui ont besoin d'espace & de liberté pour vivre sereinement, en harmonie.

Les messages de tes émotions primaires :

- **La joie** : l'émotion que notre cerveau veut reproduire en permanence. Il provoque le sentiment de bonheur.
- **La tristesse** : ton cerveau comprend que quelque chose se finit et demande à passer à autre chose.
- **La colère** : ton cerveau te dit que tes limites ont été dépassées. 1 minute de colère = 1 heure pour évacuer le cortisol, qui est l'hormone de la colère.
- **La peur** : ton cerveau t'envoie comme un signal « bouge », réagit.



Ici & maintenant, tu vas prendre le temps de te **connecter** à tes **émotions** à travers ton **corps**... Pour cela, je te propose une **visualisation** ci-dessous. Tu peux prendre le temps de lire le texte ou l'écouter via le **QR code**.



Visualisation « les ballons émotionnels » :

Je te conseille de te mettre dans un endroit calme, dans ton cocon, dans l'environnement que tu souhaites, celui dans lequel tu te sens bien. Tu peux prendre le temps de respirer, profondément. Inspire longuement par le nez, Expire longuement par la bouche, à ton rythme, sereinement. Ferme les yeux & répète ces respirations plusieurs fois, à l'écoute de ton corps, de ton esprit, de ton cœur... Prends le temps de vider ton esprit... Inspire, expire...

Les yeux fermés, tu vas prendre le temps de **visualiser** des ballons... des ballons apparaissent devant toi, autour de toi... chacun de ces ballons portent une couleur... il y a du **rouge**, il y a du **noir**... il y a aussi du **bleu** ainsi que du **jaune**... Tu inspires, tu expires, tranquillement...

Un premier ballon apparaît face à toi... Ce ballon est de couleur **rouge**... Il se nomme « colère »... Il est là pour te permettre de comprendre tes limites... Les limites qui ont pu être dépassées... Tu inspires, tu expires... Et tu ressens dans ton corps, l'émotion de la colère... Comment se manifeste-elle à l'intérieur de toi... A-t-elle par la même occasion, un mot, une phrase, des images à te montrer... Accueille la colère qui est présente pour toi... Inspire, expire... L'émotion de la colère a pu se libérer... Tu peux maintenant prendre une grande inspiration ainsi qu'une grande expiration pour souffler fort sur le ballon rouge qui est là devant toi... Et ainsi laisser ce ballon s'envoler sereinement dans le ciel...

Ballon rouge, "colère" :

Dans mon corps :

Apparition des informations données :

Un deuxième ballon apparaît face à toi... Ce ballon est de couleur **noire**... Il se nomme « peur » ... Il est là pour te montrer s'il y a un danger réel ou non et quelles sont les actions à mettre en place en fonction... Tu inspires, tu expires... Et tu ressens dans ton corps, l'émotion de la peur... Comment se manifeste-elle à l'intérieur de toi... A-t-elle par la même occasion, un mot, une phrase, des images à te montrer... Accueille la peur qui est présente pour toi... Inspire, expire... L'émotion de la peur a pu se libérer... Tu peux maintenant prendre une grande inspiration ainsi qu'une grande expiration pour souffler fort sur le ballon noir qui est là devant toi... Et ainsi laisser ce ballon s'envoler sereinement dans le ciel...

Ballon noir, "peur" :

Dans mon corps :

Apparition des informations données :

Un troisième ballon apparaît face à toi... Ce ballon est de couleur **bleue**... Il se nomme « tristesse » ... Il est là pour te faire part qu'un chapitre se termine, que quelque chose se finit & que tu as besoin de l'accepter... Tu inspires, tu expires... Et tu ressens dans ton corps, l'émotion de la tristesse... Comment se manifeste-elle à l'intérieur de toi... A-t-elle par la même occasion, un mot, une phrase, des images à te montrer... Accueille la tristesse qui est présente pour toi... Inspire, expire... L'émotion de la tristesse a pu se libérer... Tu peux maintenant prendre une grande inspiration ainsi qu'une grande expiration pour souffler fort sur le ballon bleu qui est là devant toi... Et ainsi laisser ce ballon s'envoler sereinement dans le ciel...

Ballon *bleu*, "**tristesse**" :

Dans mon corps :

Apparition des informations données :

Un quatrième ballon apparaît face à toi... Ce ballon est de couleur **jaune**... Il se nomme « joie » ... Il est là pour te faire sentir un épanouissement intérieur, te connecter à un plaisir... Tu inspires, tu expires... Et tu ressens dans ton corps, l'émotion de la joie... Comment se manifeste-elle à l'intérieur de toi... A-t-elle par la même occasion, un mot, une phrase, des images à te montrer... Accueille la joie qui est présente pour toi... Inspire, expire... L'émotion de la joie a pu te remplir de l'intérieur... Tu peux maintenant prendre une grande inspiration ainsi qu'une grande expiration pour souffler fort sur le ballon jaune qui est là devant toi... Et ainsi laisser ce ballon s'envoler sereinement dans le ciel...

Ballon *jaune*, "**joie**" :

Dans mon corps :

Apparition des informations données :

TIRAGE DE CARTES AVEC « LE POUVOIR DES RESSENTIS »



C'est le retour du tirage du cartes ! Je t'invite à tirer ta **carte** du jour & ainsi te **connecter** à ton **ressentis** du moment.

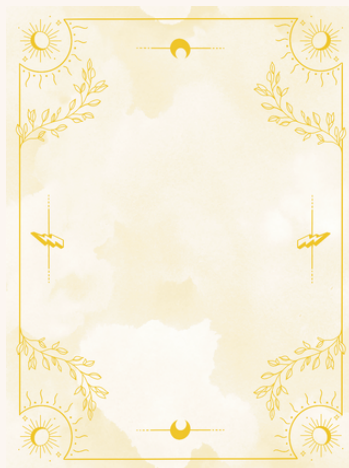
Tu peux prendre le temps de fermer les yeux... D'inspirer...
D'expirer... Et de te laisser guider par la carte qui t'attire...

1

2

3

4



*Tu trouveras la symbolique des cartes, en annexe, page **37-38***

Que cela t'inspire-t-il ? T'évoque-t-il ? Tu peux déposer des **mots** ci-dessous en lien avec ta carte choisie...

LA JAUGE DE MES RESSENTIS

Ici, tu pourras poser sur papier ta **jauge** de **connexion** à tes **ressentis**. Comment ressens-tu les choses à l'**instant présent** ? Et comment tu vis ces ressentis présents ? Comment se manifeste tes ressentis, dans ton corps, dans tes **pensées** et dans ton **cœur** ? Tu peux aussi prendre le temps, si tu le souhaites, d'écrire un petit *message* de **gratitude** envers tes ressentis, envers toi.

JAUGE 1

Date :

Pour poser tes mots...

JAUGE 2

Date :

Pour poser tes mots...

JAUGE 3

Date :

Pour poser tes mots...

JAUGE 4

Date :

Pour poser tes mots...

JAUGE 5

Date :

Pour poser tes mots...

JAUGE 6

Date :

Pour poser tes mots...



CONNEXION À MON ENFANT INTÉRIEUR

Ton **enfant intérieur** a envie de jouer aujourd'hui... Il aimerait que tu répondes aux questions *ci-dessous*... Le plus **spontanément** possible, bien sûr... Alors prêt(e) à jouer ?

Si tu devais décrire ton enfance en quelques mots ? Lesquels seraient-ils ?

Quel souvenir as-tu de toi enfant ?

Qu'aimais-tu faire quand tu étais petit(e) ? *Que cela soit dans les jeux, les aventures, passions...*

Que n'aimais-tu **pas** faire quand tu étais petit(e) ?

Qu'aimais-tu faire seule & qu'aimais-tu faire en groupe étant enfant ?

Quel est ton meilleur souvenir étant plus jeune ?

Quels étaient tes rêves lorsque tu étais enfant ?

Qu'est-ce qui te rendait le plus heureux étant petit(e) ?

Si l'enfant que j'étais me voyait aujourd'hui, qu'aurait-il envie de me dire ?

Ici & maintenant, tu peux prendre le temps de répondre à ton **enfant intérieur**...

Ce que l'on aimait faire petit(e), le réalises-tu encore aujourd'hui ?

Ce que l'on n'aimait **pas** faire petit(e), continues-tu de le faire aujourd'hui ?

Ce que l'on aimait faire seule & ce qu'on aimait faire en groupe étant enfant : nourris-tu tes besoins de la même façon à l'heure actuelle ? Trouves-tu ton équilibre ?

Ce qui nous rendait heureux étant jeune, peux-tu le ressentir d'une autre manière aujourd'hui ?

Nos rêves d'enfant ont-ils pu être réalisés ?

La personne que tu es aujourd'hui, aimerait me faire passer un message... Que me dirais-tu ?

RECONNEXION À SON ENFANT INTÉRIEUR, PAR LA CRÉATIVITÉ

avec l'art thérapie



Si tu le peux & si tu le souhaites, tu peux prendre une **photo** de toi étant **petit(e)** pour réaliser ce petit jeu. *L'objectif* étant par le biais de ton **enfant intérieur**, de te reconnecter à tes **ressentis**, à ce que tu as au fond de toi, à ce que tu aimerais exprimer, réaliser, à ton imagination, à ta créativité...

Pour cela, tu auras besoin :

- D'une feuille
- Des feutres, crayons
- Une playlist qui te rappelle ton enfance et/ou te fait du bien, si tu le souhaites
- Un environnement cocon pour toi
- Ta tendre photo de ton enfance

Une fois ton matériel à disposition, tu es invité à utiliser ta **main non dominante** (*gauche pour les droitiers et inversement*) pour commencer le **dessin**. En dessinant avec la main non dominante, tu te remets à la place de l'enfant que tu étais lorsque tu dessinais. Sans maîtrise du geste, sans jugements, sans quête de perfection, sans pensées limitantes. Juste en créant... Laisse-toi porter par les couleurs, par les formes, par ton imagination, par tes émotions...

Prenez ce temps tous les deux ensemble... l'enfant créatif & connecté à ses ressentis... qui est toujours présent, là, à l'intérieur de toi...



Ton **dessin** :

Tu peux prendre un temps, en respirant sereinement face à ce dessin réalisé pour **noter** les **émotions** qui te viennent, les mots, les sensations qui te parcourent...

MA CARTE DES RESSENTIS



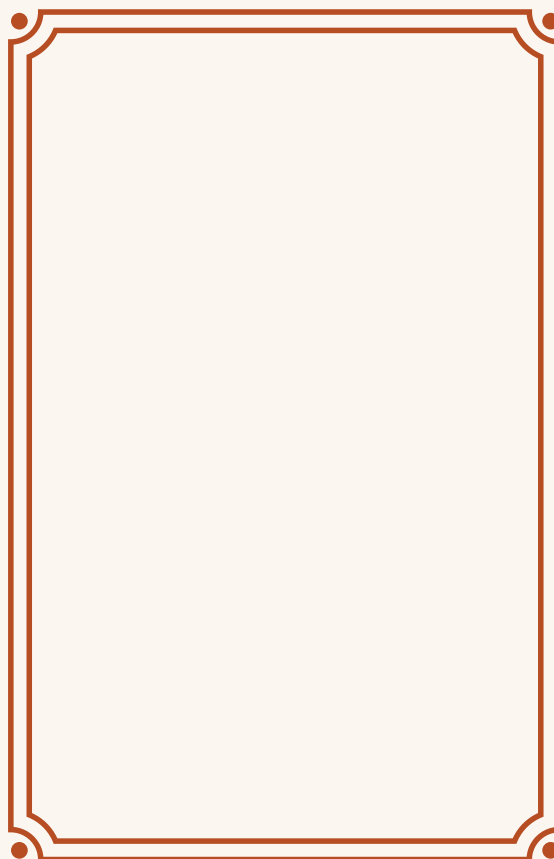
Aujourd'hui, tu es invité à créer ta **carte du jour**, la carte que tu souhaiterais tirer, la carte dont tu aurais besoin, celle qui révèle tes **ressentis** les plus profonds à l'**instant T**. Quel est le message guidé que tu aimerais que la carte t'apporte ? Car oui, qui mieux que toi pour connaître tes **besoins réels**. Il est parfois intéressant d'utiliser certains outils pour se connecter à soi, comme il est tout autant intéressant de se connecter à sa source directement, pour ainsi « souder » le lien que tu as avec toi-même.

Pour cela, je te propose une **visualisation** *ci-dessous*. Tu peux prendre le temps de lire le texte, plusieurs fois si tu le souhaites, en respirant doucement & sereinement, à ton rythme, avant de fermer les yeux & ainsi laisser vagabonder tes ressentis ou alors l'écouter via le **QR code**.



Ci-dessous se trouve l'encadrement d'un oracle imaginaire. De cet oracle imaginaire, apparaît cette carte-ci ; celle que tu as tiré en écoutant tes ressentis. Tu peux prendre le temps de respirer, de te concentrer sur celle-ci... en inspirant par le nez... en expirant par la bouche... par ton corps qui relâche au gré de tes respirations... Des images, des mots, des couleurs t'apparaissent... Ils te sont envoyés par ton cœur... Accueille cette carte... Accueille tes émotions...

La carte de tes **ressentis**, le message de ton cœur :



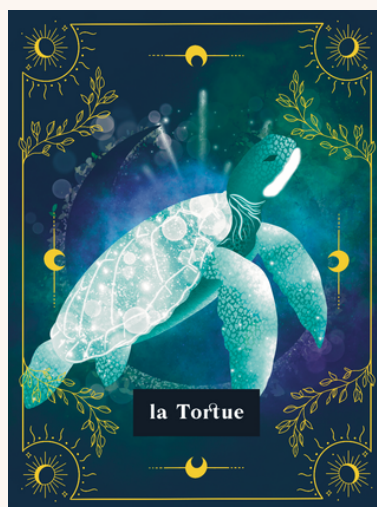
MON ANIMAL MESSAGER DU JOUR



Dans les **tribus Amérindiennes**, les Animaux étaient considérés comme de précieux alliés pour nous accompagner sur un chemin de **guérison**, de **réalisation** et d'**épanouissement**. Les Amérindiens se sentaient en connexion avec tout ce qui les entouraient : végétaux, minéraux et animaux... Pour eux, chaque animal était une représentation, avait une **symbolique**, un **message** à nous faire passer. C'était un **outil** qui permettait de mieux se connaître, mieux se comprendre. Ils représentaient une partie de nous. Ils découvrirent que chaque animal était une « **médecine** » pour mieux se guider, guérir nos souffrances, communiquer avec le « monde invisible » ...

Et quoi de mieux, qu'*ici & maintenant*, pour se connecter à notre environnement, à la nature, aux animaux... Pour permettre ainsi de développer ces ressentis avec le monde qui nous entoure...

Je t'invite alors à tirer ta carte **Animal Messenger** du jour... Tu peux prendre le temps de fermer les yeux... D'inspirer... D'expirer... Et de te laisser guider par la carte qui t'attire...



Tu trouveras la symbolique des cartes, en annexe, page 39

Que cela t'inspire-t-il ? Tu peux déposer des **mots** ci-dessous en lien avec ta carte choisie...

TON JOURNAL DES RESSENTIS SE TERMINE ICI...

“

*Un jour, tu regarderas en arrière et tu verras
que pendant tout ce temps, tu **fleurissais**.*

”

Que ce journal ait pu t'apporter, avec *bienveillance* et *apaisement*, des instants de **reconnexion** avec **toi-même**, avec tes **ressentis**, avec ton **enfant intérieur**. Que ces moments de **sincérité** partagé avec ton **âme** aient pu remplir ta jauge intérieure d'**amour**.

Si tu le souhaites, tu peux me faire un petit **message**
pour me **raconter** ton **aventure** avec ton journal :)



Tu peux me retrouver ici :
@mahasooscreation sur Instagram

Ou bien **échanger** avec moi, ici :
mahasooscreation@gmail.com



Merci à toi pour ta **confiance**,
A très *bientôt* chez...

MAHASOOS
création

Mélanie

ANNEXE

SYMBOLIQUE JEU « COMMENT JE ME VOIS »

Case 1 : représente la phrase « comment je me vois »

Case 2 : représente la phrase « comment je vois les autres »

Case 3 : représente la phrase « comment je vois la vie »

Case 4 : représente la phrase « comment je vois le couple »

Case 5 : représente la phrase « comment je vois la sexualité »

Case 6 : représente la phrase « comment je vois la mort »

TIRAGE DE CARTES « LE POUVOIR DES RESENTIS » de la page 8

1



"L'avis des autres, n'est que la vie des autres".

Ici, on t'invite à te détacher du regard des autres. Cela ne signifie pas se déconnecter des personnes qui nous entourent, mais seulement d'y mettre un détachement sain & en accord avec nos besoins, nos envies, nos émotions. Tu es libre d'être la personne que tu souhaites être... Pourquoi aurais-tu besoin d'une certaine validation/permission pour cela ? Plus tu aimeras tes décisions, moins tu auras besoin que les autres les aiment...

En effet, nous seuls sommes responsables de l'impact que peut avoir les autres sur nous-même. Alors, prêt(e) à redevenir le personnage principal de ton histoire ?

2



"S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie." - Olivier Wilde

Cette carte t'invite à te reconnecter à l'amour, la bienveillance, la paix, l'harmonie envers toi-même. Elle t'invite à remplir par toi-même ta jauge d'amour intérieure. Pour cela ? Tu peux prendre le temps de noter toutes les choses que tu apprécies chez toi, les choses que tu aimes faire. Tu peux aussi prendre conscience de tes talents, de ta lumière intérieure qui ne demande qu'à jaillir. Ce n'est pas égoïste que de t'apporter tout cet amour. C'est seulement un amour pour toi, aussi sain que l'amour que tu partages au monde.

ANNEXE

TIRAGE DE CARTES « **LE POUVOIR DES RESENTIS** » de la page 8 (suite)

3



"Wingardium Leviosa"

Ici, tu es invité à créer tes propres remèdes pour ensuite les mettre en place dans ton quotidien. Quels remèdes, tu vas me dire ? Ce sont ces petites choses qui te font du bien, ces petites choses qui t'animent, dont tu as besoin pour te ressourcer : respecter ton rythme intérieure, avoir besoin de repos, partager avec les autres, aller te balader en nature, faire du sport, jouer de la musique, écrire dans un journal, être dans le silence... Prends le recul dont tu as besoin & revisualise-toi ces derniers mois passés : quels sont les remèdes que tu aimerais mettre en place, pour toi ?

4



"On a pas peur de l'inconnu, on a peur de ce qu'on imagine, pense de l'inconnu"

Cette carte t'invite à partir à l'aventure... A oser ouvrir la porte de l'exploration, de l'imagination... A sortir de ta zone de confort... Quels sont tes aspirations ? Tes rêves ? Tes envies ? Tel le génie de la lampe face à toi, note spontanément tes souhaits : les plus lointains comme les plus récents, les plus simples comme les plus fous. Ta mission maintenant, à l'aide de ta magie intérieure, est de réaliser certains d'entre eux. A ton rythme, accompagné de ton imagination, tu as ce dont tu as besoin pour les réaliser ! Il y a juste à voir le chemin parcouru jusqu'ici...

**Les textes écrits ici, pour chaque tirage avec le "pouvoir des ressentis", ont été réinventés pour l'occasion. J'ai utilisé l'énergie du moment pour les réécrire, en étant inspiré par nos cartes existantes. Je garde ainsi surprise aussi, pour toutes les personnes qui souhaiteraient commander notre jeu de cartes... :)*

ANNEXE

TIRAGE DE CARTES « **MON CORPS, MON MESSAGER** » de la page 16-17

1



"J'aime"

Paix, Equilibre, Amour,
Pardon, Sensibilité.

Le corps peut te parler à travers ta poitrine, tes poumons, ta peau, tes épaules, bras, mains...

C'est le système immunitaire.

2



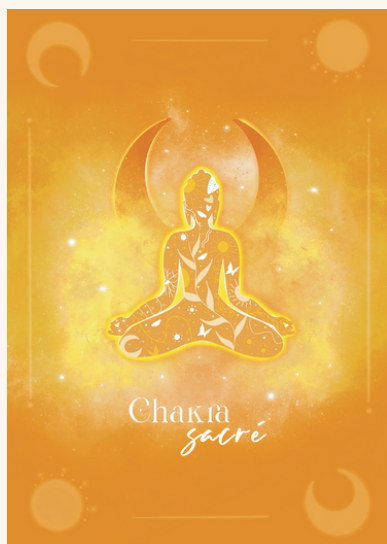
"Je vois"

Intuition, Perception,
Clairvoyance, Eveil.

Le corps peut te parler à travers ton visage (nez, oreille, yeux...).

C'est le système de croissance.

3



"Je ressens"

Ouverture, Contact, Sexualité,
Créativité, Bien-être.

Le corps peut te parler à travers ta zone lombaire, tes intestins, tes reins, ton colon, appendice, vessie...

*C'est le système d'assimilation
et de reproduction.*

4



"Je suis"

Ancrage, Fondations, Sécurité.

Le corps peut te parler à travers tes jambes, pieds, ton système osseux, tes dents, ta colonne vertébrale, tes cheveux.

C'est le système d'élimination.

ANNEXE

TIRAGE DE CARTES « **MON CORPS, MON MESSENGER** » de la page 16-17

5



"Je communique"

Expression, Connaissance,
Compréhension.

Le corps peut te parler à travers ta gorge, tes
cervicales, ta nuque, ta bouche, ta mâchoire,
tes bras, tes poumons, tes ganglions.

C'est le métabolisme.

6



"Je comprends"

Source d'énergie, Connexion.

Le corps peut te parler à travers le cerveau,
sommets de la tête ainsi que par le biais des
migraines.

C'est le système nerveux.

7



"Je fais"

Estime de soi, Transformation, Volonté.

Le corps peut te parler à travers l'estomac, le
foie, l'intestin grêle, la rate, la vésicule. Ainsi
que par les articulations et la peau.

C'est le système digestif.

ANNEXE

TIRAGE DE CARTES « **LE POUVOIR DES RESENTIS** » de la page 21

1



"C'est pas parfait, mais c'est fait avec le coeur." - Lena Situations

On dit d'une personne parfaite qu'elle est, d'après la définition : "sans défaut, sans reproche."

La carte t'invite ici à te poser alors deux questions : n'est-ce pas difficile que d'être parfait(e) quand l'humain lui-même ne peux pas l'être ? Qu'as-t-on pu te reprocher pour ainsi devoir être si parfait(e) ?

Que cela soit pour toi-même et/ou dans tes projets, on t'invite ici à lâcher prise sur la perfection : si celle-ci est bloquante dans tes projets ou que celle-ci t'empêche d'être totalement toi. Le perfectionnisme peut-être juste si celui-ci est équilibré et non dans l'excès. Le plus important finalement ? Que tes projets t'apportent joie, plaisir & non des frustrations. Tu es invité ici à être toi, dans ton imperfection la plus belle.

2



"La nature fait les choses sans se presser, et pourtant, tout est accompli." - Lao Tseu

La carte t'invite ici à te reconnecter à la nature et tous ses bienfaits : auprès d'un lac, de la mer, en montagne, dans un champs ou dans ton jardin... Prends le temps de respirer cet air frais, lent et apaisant. Tu peux ralentir, ressentir... Pieds nus, dans l'herbe, dans l'eau, dans le sable... Ressens cette sensation de nettoyage intérieure que la nature t'apporte. Tu es invité à te connecter à ton environnement, à ce qui se passe autour & à l'intérieur de toi, dans la nature... Elle sera là pour t'apporter sérénité, inspiration, ancrage... Lors de tes balades, tu peux prendre le temps de la remercier pour tous ces moments de connexion, de guérison, de ressourcement... Alors, prêt(e) à prendre l'air ?

ANNEXE

TIRAGE DE CARTES « **LE POUVOIR DES RESENTIS** » de la page 21 (suite)

3



"fin est juste un autre mot pour dire début"

Ici, tu es invité à accueillir l'émotion de la tristesse... Celle-ci est là pour t'accompagner à accepter qu'une situation se finisse. Ton émotion est là pour te guider sur ce chemin d'acceptation, de guérison. On redoute souvent de laisser quelque chose derrière soi, sans réaliser que cela pourrait nous ouvrir de nouvelles portes, plus juste pour nous. Prends le temps de vivre tes émotions, cela est propre à toi. Prends le temps aussi par la suite, d'ouvrir tes bras au renouveau qui arrive.

4



"L'énergie est la source de la vie." - Lao Tseu

Cette carte t'invite à prendre soin de toi. Ton énergie, ton corps et ton temps sont précieux. Ici, tu peux prendre le temps d'analyser ton énergie : quand as-tu la sensation de recharger tes batteries ? A contrario, dans quelles situations as-tu le sentiment que ton énergie ne se régénère pas ? Selon les saisons, les moments de vie et les personnes qui t'entourent, comment ressens-tu ton énergie ? Ton énergie est ta source la plus pure & lumineuse, c'est pour cela que tu es invité à la cocooner.

**Les textes écrits ici, pour chaque tirage avec le "pouvoir des ressentis", ont été réinventés pour l'occasion. J'ai utilisé l'énergie du moment pour les réécrire, en étant inspiré par nos cartes existantes. Je garde ainsi surprise aussi, pour toutes les personnes qui souhaiteraient commander notre jeu de cartes... :)*

ANNEXE

TIRAGE DE CARTES « **MON ANIMAL MESSAGER DU JOUR** » de la page **30**



Le **Loup** t'invite à te reconnecter à ta nature profonde, à avoir l'esprit libre. Il t'invite à regagner confiance en toi en te fiant à ton instinct. Il t'invite aussi à trouver l'équilibre entre ton indépendance & ta meute.



Le **Flamant Rose** aimerait te demander : nourris-tu correctement ta nature profonde, en faisant ce que tu as envie ? Il t'invite à retrouver un équilibre sain pour toi, pour te reconnecter à tes besoins profonds & à exprimer toute ta créativité.



Le **Tortue** t'invite à te ressourcer, à revenir au calme, à contempler, rêver, te reposer & ainsi guérir. Tu peux prendre le temps de te reconnecter à la sagesse de la tortue en étant à l'écoute de tes émotions ainsi qu'à l'écoute de ton rythme intérieur.



L'**Abeille** t'invite à prendre ton envol & à réaliser tes rêves. Bye-bye les points de vues étriqués, allons goûter au miel de la vie ! Elle t'invite aussi à te reconnecter à ton enthousiasme, ton imagination ainsi qu'à la douceur de vivre.