

COLLECTION 05 · ÉDITION FRANÇAISE ENRICHIE

L'art comme espace de soin

Créativité intuitive et exercices simples



FOOD · ART · VOYAGE · BIEN-ÊTRE

DORIS WAECHLI GIRAUD

Une invitation à faire avec attention



Un carnet de création douce pour observer, déposer et transformer. Ces pratiques de bien-être ne remplacent ni psychothérapie ni accompagnement médical.



Cette édition a été conçue comme un véritable compagnon de pratique. Les gestes sont détaillés, les variantes restent réalistes et chaque proposition laisse une place à l'intuition. L'objectif n'est pas d'accumuler des règles, mais de comprendre quelques principes solides afin de pouvoir ensuite les adapter.

Comment utiliser ce carnet

Lire une première fois, préparer le matériel, puis suivre les étapes sans chercher la perfection. Noter ce qui fonctionne, ce qui résiste et ce que l'on souhaite transformer la prochaine fois.

Sommaire



01 La météo intérieure

02 Respirer dans la ligne

03 Le cercle refuge

04 Collage de ressources

05 Transformer une tache

06 Carte des tensions

07 La couleur permission

08 Autoportrait sans visage

09 Réparer avec de l'or

10 Clôturer par une image calme

Avant de commencer



Préparer peu

Un matériel limité favorise la décision. Commencer avec ce qui est déjà disponible.



Protéger le temps

Choisir une durée courte mais réelle. Couper les notifications et préparer l'espace.



Observer sans noter

Décrire couleur, forme, rythme et sensation avant de chercher une signification.



Clore la séance

Photographier, dater, ranger et écrire une phrase. La pratique se termine clairement.

La météo intérieure

Intention

Donner une forme à l'état du moment sans chercher à l'expliquer. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Papier
- Trois couleurs
- Pinceau large



Ce que l'on observe

Regarder l'image comme une information, non comme un diagnostic.

Pour approfondir

Reprendre le même rituel pendant sept jours.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Nommer silencieusement l'énergie présente.



Étape 2

Choisir trois couleurs intuitivement.



Étape 3

Faire un premier geste ample.



Étape 4

Ajouter une zone calme et une zone dense.



Étape 5

Écrire trois mots au dos.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: donner une forme à l'état du moment sans chercher à l'expliquer. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Regarder l'image comme une information, non comme un diagnostic. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Reprendre le même rituel pendant sept jours. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Respirer dans la ligne

Intention

Ralentir par un geste continu. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Feutre noir
- Feuille A3



Ce que l'on observe

La ligne révèle naturellement le rythme, les accélérations et les pauses.

Pour approfondir

Utiliser la main non dominante.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Poser le feutre au centre.



Étape 2
Inspirer en laissant la ligne monter.



Étape 3
Expirer en la laissant descendre.



Étape 4
Continuer sans lever la main pendant cinq minutes.



Étape 5
Colorer ensuite deux espaces seulement.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: ralentir par un geste continu. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. La ligne révèle naturellement le rythme, les accélérations et les pauses. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Utiliser la main non dominante. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Le cercle refuge

Intention

Créer une limite visuelle sécurisante. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Papier carré
- Crayons
- Compas facultatif



Ce que l'on observe

Le vide peut être une respiration plutôt qu'un manque.

Pour approfondir

Créer un cercle collectif à plusieurs mains.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Tracer un grand cercle à main levée.



Étape 2

Choisir un motif répétitif.



Étape 3

Remplir du centre vers l'extérieur.



Étape 4

Faire une pause toutes les cinq minutes.



Étape 5

Laisser une zone volontairement vide.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: créer une limite visuelle sécurisante. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Le vide peut être une respiration plutôt qu'un manque. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Créer un cercle collectif à plusieurs mains. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Collage de ressources

Intention

Rassembler des images qui soutiennent plutôt que des objectifs à atteindre.

L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Magazines
- Ciseaux
- Colle
- Carton



Ce que l'on observe

Une image peut soutenir par sa texture ou sa couleur, pas seulement par son sujet.

Pour approfondir

Photographier le collage et en faire un fond d'écran.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Découper sans analyser pendant dix minutes.



Étape 2

Trier en sensations: calme, force, curiosité.



Étape 3

Choisir cinq images maximum.



Étape 4

Composer avant de coller.



Étape 5

Ajouter une phrase manuscrite réaliste.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: rassembler des images qui soutiennent plutôt que des objectifs à atteindre. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Une image peut soutenir par sa texture ou sa couleur, pas seulement par son sujet. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Photographier le collage et en faire un fond d'écran. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Transformer une tache

Intention

Accueillir l'imprévu et développer la souplesse. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Encre ou café
- Papier
- Stylo fin



Ce que l'on observe

Le but n'est pas de réparer la tache mais de collaborer avec elle.

Pour approfondir

Échanger une feuille avec une autre personne.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Créer trois taches sans contrôler leur forme.



Étape 2

Tourner la feuille.



Étape 3

Observer des directions possibles.



Étape 4

Ajouter quelques lignes pour faire émerger une image.



Étape 5

Donner un titre sans raconter toute l'histoire.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: accueillir l'imprévu et développer la souplesse. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Le but n'est pas de réparer la tache mais de collaborer avec elle. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Échanger une feuille avec une autre personne. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



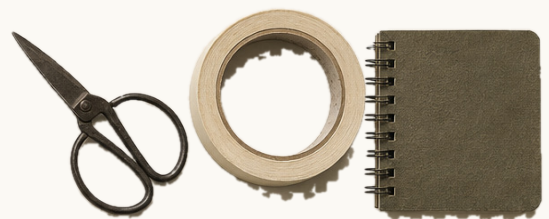
Carte des tensions

Intention

Localiser les sensations corporelles avec douceur. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Silhouette imprimée
- Pastels



Ce que l'on observe

Rester descriptif: chaud, serré, lourd, mobile; éviter l'interprétation forcée.

Pour approfondir

Comparer avant et après une marche douce.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Respirer lentement une minute.



Étape 2
Colorer les zones de tension.



Étape 3
Ajouter une couleur pour les zones disponibles.



Étape 4
Tracer un mouvement souhaité, pas une solution.



Étape 5
Conclure par un geste concret de soin.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: localiser les sensations corporelles avec douceur. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

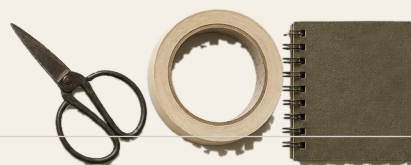
Pendant la séance, revenir à une description concrète. Rester descriptif: chaud, serré, lourd, mobile; éviter l'interprétation forcée. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Comparer avant et après une marche douce. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



La couleur permission

Intention

S'autoriser une couleur habituellement évitée. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Peinture
- Grand papier
- Tablier



Ce que l'on observe

L'inconfort esthétique peut ouvrir un espace d'exploration sans enjeu.

Pour approfondir

Écrire: « Aujourd'hui, je me permets... »

Le geste, étape par étape



Étape 1

Choisir la couleur qui attire et dérange.



Étape 2

La poser en grande quantité.



Étape 3

Ajouter sa complémentaire par petites touches.



Étape 4

Créer une zone de rencontre.



Étape 5

S'arrêter avant de tout harmoniser.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: s'autoriser une couleur habituellement évitée. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. L'inconfort esthétique peut ouvrir un espace d'exploration sans enjeu. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Écrire: « Aujourd'hui, je me permets... » La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Autoportrait sans visage

Intention

Se représenter par des symboles plutôt que par l'apparence. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Objets personnels
- Papier
- Technique libre



Ce que l'on observe

L'identité peut être multiple et mouvante; aucune image ne doit tout résumer.

Pour approfondir

Refaire l'exercice dans six mois.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Choisir trois objets importants.



Étape 2
Observer leurs formes.



Étape 3
Les combiner dans une composition impossible.



Étape 4
Ajouter une couleur liée au présent.



Étape 5
Écrire une légende de cinq lignes.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: se représenter par des symboles plutôt que par l'apparence. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

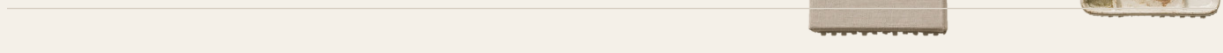
Pendant la séance, revenir à une description concrète. L'identité peut être multiple et mouvante; aucune image ne doit tout résumer. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Refaire l'exercice dans six mois. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Réparer avec de l'or

Intention

Transformer une trace ou une déchirure en élément visible. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Dessin ancien
- Papier doré ou peinture or
- Colle



Ce que l'on observe

La réparation n'efface pas l'histoire; elle change la manière de la regarder.

Pour approfondir

Appliquer à une page de carnet, jamais à une œuvre précieuse.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Choisir une œuvre ratée ou inachevée.



Étape 2

Déchirer ou découper consciemment une partie.



Étape 3

Réassembler sans cacher la rupture.



Étape 4

Souligner la jonction en doré.



Étape 5

Noter ce que la transformation rend possible.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: transformer une trace ou une déchirure en élément visible. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. La réparation n'efface pas l'histoire; elle change la manière de la regarder. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Appliquer à une page de carnet, jamais à une œuvre précieuse. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Clôturer par une image calme

Intention

Terminer une séance en revenant à des gestes simples. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Aquarelle
- Petit format
- Eau



Ce que l'on observe

La clôture compte autant que l'expression: elle marque le retour au quotidien.

Pour approfondir

Créer une série de cartes à offrir.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Choisir une seule couleur.



Étape 2
Peindre un lavis très clair.



Étape 3
Ajouter cinq formes lentes.



Étape 4
Laisser l'eau faire une partie du travail.



Étape 5
Ranger le matériel en silence.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: terminer une séance en revenant à des gestes simples. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. La clôture compte autant que l'expression: elle marque le retour au quotidien. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Créer une série de cartes à offrir. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



La suite vous appartient

Une pratique devient personnelle lorsqu'elle est répétée, simplifiée puis transformée. Revenir à une recette, un exercice ou une page de carnet permet de voir ce qui a changé dans le geste et dans le regard. Garder des notes courtes, dater les essais et partager les sources d'inspiration construit une démarche plus sincère.



Trois engagements

1. Choisir la curiosité plutôt que la perfection.
2. Respecter les personnes, les cultures, les produits et les limites du corps.
3. Créer quelque chose d'utile, même très simple, puis le transmettre avec justesse.



Doris Waelchli Giraud

Food · Art · Voyage · Bien-être

Une collection inspirée par les voyages, la Suisse, la création et une cuisine simple, authentique et sans stress.

Note éditoriale

Les recettes doivent être testées dans les conditions de votre cuisine avant publication commerciale. Les contenus de bien-être sont informatifs et ne remplacent pas un conseil médical, nutritionnel ou psychologique individualisé.

