



FEVRIER 2021

LA CRÉATIVITÉ AU SERVICE DE L'INTUITION

Sommaire

- La pierre du mois
- Le rituel du mois : Mandala Coloré
- Se mettre dans une bulle de douceur
- Retrouver la paix intérieure (4 vignettes)
- La page DUO : parents et enfants
- Une dernière proposition
- Pour conclure



FEVRIER : L'AMETHYSTE

- Vertus associées : **méditation, sérénité, intuition, paix intérieure**
- Histoire : Pierre de naissance du mois de février, l'améthyste est une pierre de méditation. Elle stimule la créativité, l'imagination et la clarté. Cette pierre joue un grand rôle et favorise non seulement la méditation, la concentration, mais aussi l'élévation spirituelle. Elle se charge aussi d'apaiser la colère, la peur, les inquiétudes, les angoisses, la tristesse et le chagrin. Elle apporte la paix intérieure ainsi qu'une clairvoyance sur les situations. Allant du mauve doux à un pourpre sombre, l'améthyste existe dans toutes les nuances de violet, couleur liée au chakra du front, qui est appelé aussi le « troisième œil ».
- En cas d'insomnie, il est conseillé de placer cette pierre sous l'oreiller ou près de votre lit, afin de dormir plus facilement ou plus profondément...

Source :

<https://www.arbrobijoux.com/blog/definitions/signification-des-pierres-de-naissance.html>

Agenda Hapinez 2017

Photo : www.pixabay.com

Le Rituel du mois : le mandala coloré

- Tracez un rond
- Dans des magazines, des papiers colorés, des rubans, des photos, ... cherchez des images, des mots de la couleur « améthyste » : violet clair à violet foncé!
- Agencez les et collez les dans le mandala.
- Ecrivez autour de votre mandala, une phrase spontanée ou en utilisant l'amorce suivante « *Février me dit...* »



Se mettre dans une bulle de douceur

- Dessinez vous au milieu d'une page ou collez une photo de vous ou d'un symbole qui vous représente.
- Tracez autour de cette photo ou dessin, des cercles, dans le sens horaire, doucement, en vous connectant à votre respiration.
- Faites autant de tours nécessaires pour que vous sentiez l'apaisement venir en vous... », comme si vous passiez un baume apaisant.
- Vous pouvez privilégier le pastel sec pour ce genre de pratique.
- Décorez ensuite selon votre inspiration...





Autres modèles...

Retrouver la Paix Intérieure (1/4)

- Pour retrouver la paix, il est nécessaire de réaliser un « nettoyage émotionnel ». Et même si vous ne vous sentez pas particulièrement perturbé(e) en ce moment, tentez cette expérience : elle fait toujours du bien !
- Sur une page de votre journal, Sur une page de droite dans votre journal, tracer une zone de la taille environ 15*15 cm.

2/4



Commencez par écrire, en haut, de cette zone, l'amorce suivante :
« je suis en colère quand...
Je suis fâchée parce que... »
et complétez avec ce qui vient.
Ecrivez cette amorce autant de fois que nécessaire et laissez venir ce qui vient, et ce, jusqu'au bas de cette zone. Vous pouvez aussi écrire et réécrire « je suis en colère, je suis en colère, je suis en colère... » si rien ne vient.



Ensuite, tournez votre cahier d'un quart de tour, de façon à écrire de façon croisée avec l'écriture précédente. Cette l'amorce est :
« Je suis triste quand...
Je pleure parce que... » et répétez cette amorce autant de fois que nécessaire pour remplir la page. L'écriture devient alors illisible.

3/4



Puis tournez encore un quart de tour (ou vous pouvez écrire en diagonale) et remplissez la page avec l'amorce suivante :

« j'ai peur quand...
j'ai peur de... »

Encore une fois, vous pouvez écrire simplement « j'ai peur, j'ai peur, j'ai peur... » pour remplir la page.

Cette première partie peut renforcer les émotions désagréables, mais, c'est à la fois nécessaire pour les vider mais aussi, heureusement, provisoire !

4/4

- Ensuite, tout en respirant en conscience, mettez une couleur apaisante sur votre écriture (au pastel secs, à la peinture) ou tout simplement, si vous avez écrit au feutre diluable à l'eau, vous pouvez juste mettre de l'eau
- Coller une colombe, symbole de Paix, au dos de laquelle, avant de la coller, vous aurez écrit ce dont vous souhaitez vous libérer...
- *Variante : si vous préférez vous pouvez juste coller une image de votre choix.*
- Cet exercice peut être réalisé le soir, avant de s'endormir car il a souvent un effet bénéfique sur le sommeil. Mais, évidemment il fonctionne à n'importe quel moment de la journée!
- Vous pouvez varier les tailles de la zone d'écriture (selon le temps que vous avez devant vous..).



La page DUO : enfant, parent

- Parce que l'améthyste est la **Pierre de la méditation**, voici des liens vers des méditations à proposer aux enfants : à faire ensemble donc!

- **L'école de la grenouille :**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqSk7Cu0HAF7dor1dtGM81W7G4vVxuzS0>

- **Les voyages imaginaires :**

https://www.youtube.com/watch?v=MPHJDfI6i1Q&list=PLcGbQcIMF2tp9_hmNQYQT5kAZriputC_F





Une dernière proposition...

- Un exercice pour contacter votre intuition grâce aux images, proposé par Emily Hawkes :

<https://www.emilyhawkes.fr/les-images-au-service-de-notre-intuition/>

Pour conclure...

- En utilisant la page suivante (qui est aussi téléchargeable sur mon blog, sous l'article de Février), reprenez les mots des vertus associées à l'améthyste :

SERENITE – INTUITION – MEDITATION – PAIX

- Feuilletez les pages des exercices réalisés et notez les mots qui en découlent, dans les autres bulles.
- Avec tous ces mots, faites-en un texte (vous pouvez coller les bulles ou recopier les mots).
- Décorez votre page.
- Relisez votre texte écrivez une phrase synthèse ou notez vos remarques.





SERENITE

PAIX

MEDITATION

INTUITION

A bientôt!

le corps a besoin de **repos**

l'esprit a besoin de **paix**

le cœur a besoin de **joie**



Source photo :

<http://studiolyna.com/>

<https://www.facebook.com/studiolyna>