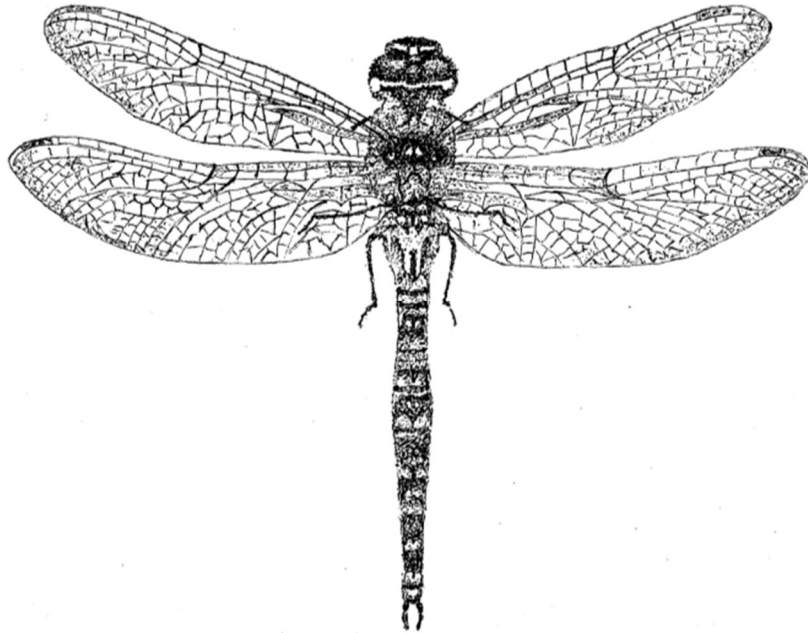


Dictionnaire des sentiments



perte
deuil tardif
guérir en écrivant
créer liens, sentir connecté
miracle

Invitation

Sentiments

La peur de ressentir est un thème familier à de nombreuses personnes en situation de deuil tardif. Vous vous êtes mis à survivre après la perte d'un ou vos parents, et les expériences qui ont suivi. Cela peut signifier que vous avez cherché des moyens d'éviter vos sentiments. De les cacher. Les chemins que vous empruntez sont devenus des détours pour vous détourner de vos sentiments. Au fil des années, ressentir devient alors une option angoissante. Vous choisissez automatiquement d'éviter vos sentiments. 'Je ne peux pas vivre pleinement'. Et c'est vrai. Vivre pleinement implique toutes sortes d'émotions. Y compris celles que vous avez évitées toute votre vie.

Dictionnaire des sentiments

Le Dictionnaire des sentiments vous offre l'occasion d'explorer vos sentiments de manière ludique et créative. Que signifient-ils pour vous aujourd'hui ? Quel effet ont-ils sur vous ? En travaillant avec cet outil, vous apprenez non seulement à mieux connaître vos sentiments, mais aussi à mieux vous connaître vous-même.

Temps, espace et amour

Travaillez à votre rythme. Réservez-vous du temps et de l'espace. Vos sentiments en valent la peine. Ils sont précieux. Ils méritent votre temps. Votre attention. Votre amour. Faites de votre Dictionnaire des sentiments un bel ensemble. Imprimez les exercices sur du beau papier A4 de bonne qualité. Soyez attentif. Prenez votre temps. Créez une atmosphère paisible autour de vous, afin que les petits poèmes puissent apparaître pour éclairer votre chemin.

Rassemble les pages pour en faire un bel ensemble coloré. Un recueil que vous aurez plaisir à ressortir encore longtemps. Qui vous guidera et vous invitera à faire le point sur vous-même : comment vais-je ? De quoi ai-je besoin pour aller de l'avant ?

Table des matières

Invitation	2
Mode d'emploi.....	4
SÉCURITÉ	6
SÉCURITÉ: associations	7
Mots	8
Petit(s) poème(s)	9
DÉSIR	10
DÉSIR: associations	11
Mots	12
Petit(s) poème(s)	13
COURAGE	14
COURAGE: associations	15
Mots	16
Petit(s) poème(s)	17
AMOUR	18
AMOUR: associations	19
Mots	20
Petit(s) poème(s)	21
PARTAGE	22
PARTAGE: associations	23
Mots	24
Petit(s) poème(s)	25
SENTIMENT	26
SENTIMENT: associations	27
Mots	28
Petit(s) poème(s)	29
SILENCE	30
SILENCE: associations	31
Mots	32
Petit(s) poème(s)	33
En d'autres termes	34
_____	35
_____ : associations	36
Mots	37
Petit(s) poème(s)	38
Comment écrire un petit poème	39
Dictionnaire des sentiments	40

Mode d'emploi

Couleurs

La palette de couleurs de ce livret suit les couleurs de l'arc-en-ciel – ou, si vous préférez, les couleurs des chakras:

Rouge
Orange
Jaune
Vert
Bleu
Violet
Violet foncé

Mots

Les mots associés à ce livret:

Sécurité	-	rouge (1er chakra)
Désir	-	orange (2e chakra)
Courage	-	jaune (3e chakra)
Amour	-	vert (4e chakra)
Partage	-	bleu (5e chakra)
Sentiment	-	violet (6e chakra)
Silence	-	violet (7e chakra)

Mandalas

- Rassemblez des magazines ;
- Choisissez dans les magazines des nuances de rouge qui vous parlent;
- Déchirez ces nuances de rouge dans les magazines;
- Déchirez ce que vous avez déchiré en petits morceaux;
- Collez les petits morceaux dans le cercle, mais veillez à ce que le mot SÉCURITÉ reste visible dans le cercle. Choisissez librement la manière de procéder.

Mots

1.
 - Faites des associations d'idées autour du mot SÉCURITÉ pendant que vous travaillez.
 - Notez les mots/phrases qui vous viennent à l'esprit sur la page prévue à cet effet: ASSOCIATIONS.
2.
 - Soulignez les mots de la page ASSOCIATIONS qui vous interpellent le plus en ce moment;
 - Écrivez les mots que vous avez soulignés dans une ligne distincte sur la page MOTS;
 - Relisez cette liste de mots. Quels mots aimeriez-vous utiliser dans un petit poème ? Soulignez les mots que vous aimeriez utiliser;
 - Recopiez cette liste sur la page MOTS.

Petit poème

- Utilisez ces mots dans un petit poème sur le thème de la SÉCURITÉ;
- Écrivez le petit poème (ou plusieurs poèmes) sur la page PETIT POÈME;
- Suivez le guide COMMENT ÉCRIRE UN PETIT POÈME.

Suite : couleurs et mots

- Procédez de la même manière avec les couleurs orange (DÉSIR), jaune (COURAGE), vert (AMOUR), bleu (PARTAGE), violet (SENTIMENT), violet (SILENCE).

NB: Il n'y a ni bon ni mauvais. Faites vos propres choix. Faites-vous confiance.

SÉCURITÉ

SÉCURITÉ: associations



Mots



Petit(s) poème(s)



DÉSIR

DÉSIR: associations



Mots



Petit(s) poème(s)



COURAGE

COURAGE: associations



Mots



Petit(s) poème(s)



AMOUR

AMOUR: associations



Mots



Petit(s) poème(s)



PARTAGE

PARTAGE: associations

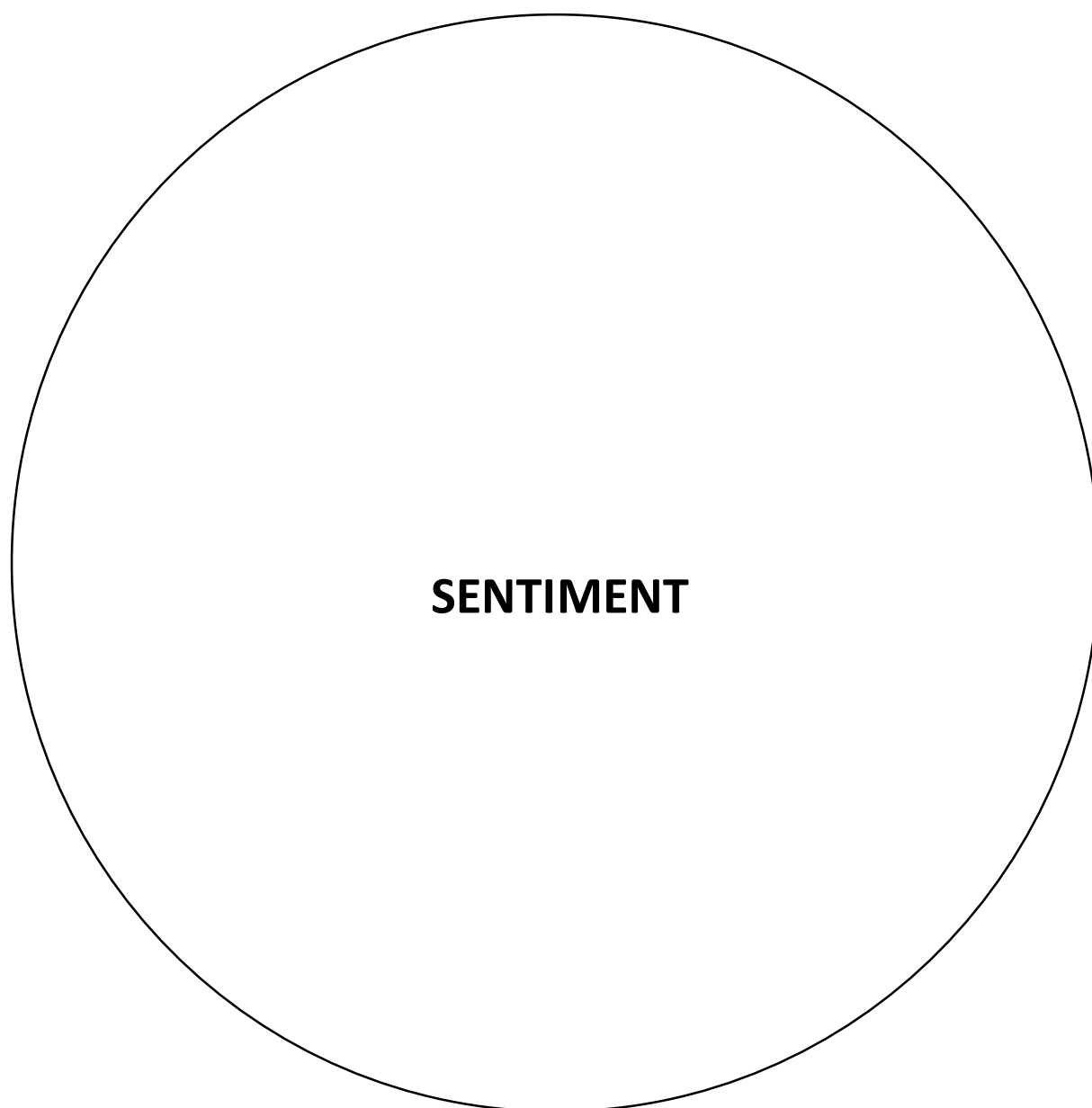


Mots



Petit(s) poème(s)





SENTIMENT: associations



Mots



Petit(s) poème(s)



SILENCE

SILENCE: associations



Mots



Petit(s) poème(s)

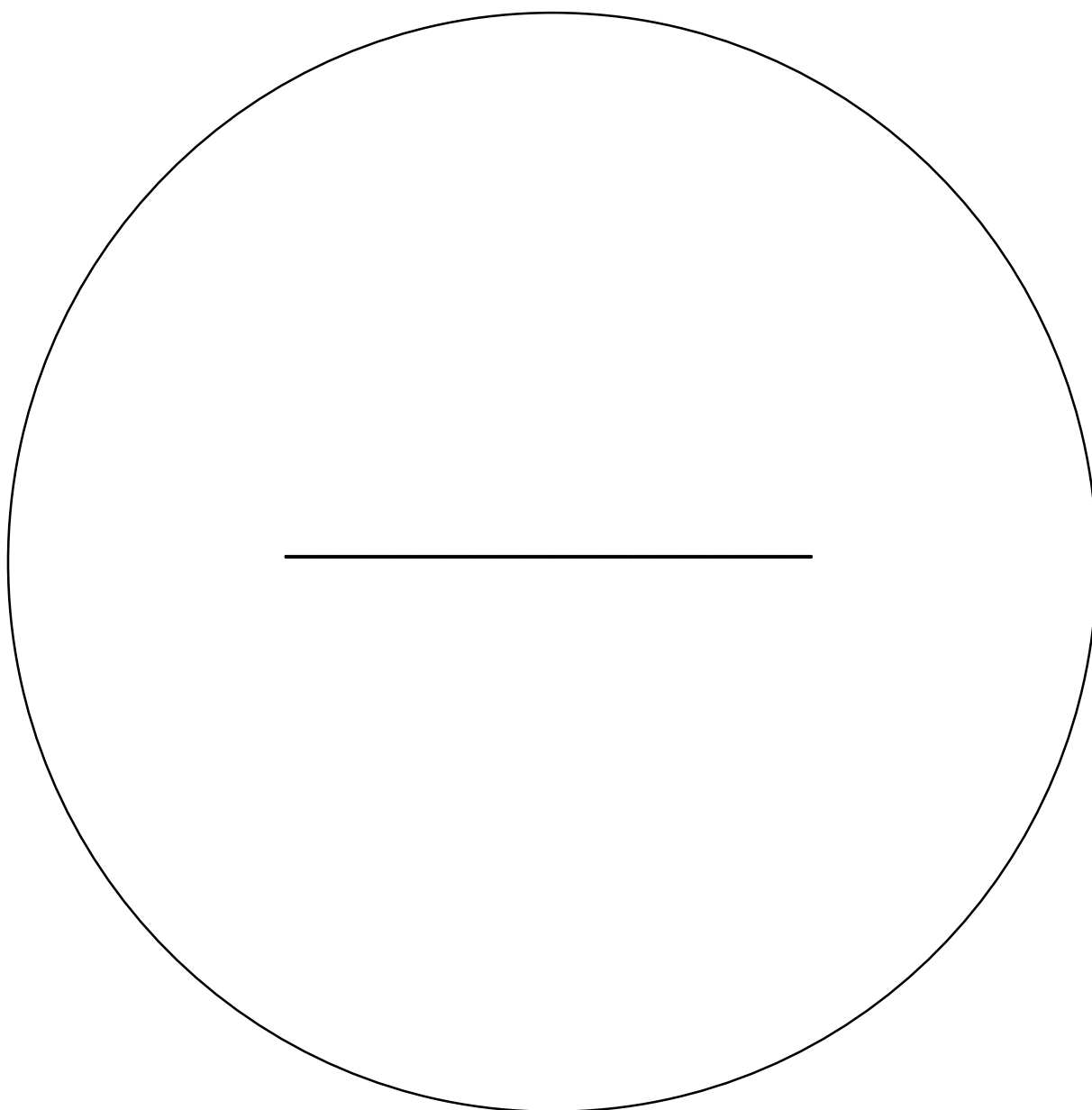


En d'autres termes

Procédez de la même manière avec les mots suivants. Attribuez aux mots de *En d'autres termes* la place (la couleur) que vous souhaitez leur donner.

- Confiance
- Mouvement
- Estime de soi
- Bonheur
- Équilibre
- Créativité
- Intuition
- Rêve
- Victoire
- Foyer
- Fierté
- Douceur
- Tristesse
- Souvenir
- Responsabilité
- Fête
- Vitalité
- Secret

Complétez avec des mots exprimant des sentiments qui vous sont venus à l'esprit pendant l'exercice.



_____ : associations



Mots



Petit(s) poème(s)



Comment écrire un petit poème

Un petit poème est une forme poétique simple et concise, composée de onze mots.

Les mots sont répartis comme suit:

le premier vers: un mot

le deuxième vers: deux mots

le troisième vers: trois mots

le quatrième vers: quatre mots

le cinquième vers: un mot, qui résume le poème

donc:

MOT

MOT MOT

MOT MOT MOT

MOT MOT MOT MOT

MOT (qui résume le poème)

guérir

en écrivant

un nouveau départ

relier raison et sentiments

flux

Dictionnaire des sentiments



Idée: Titia Liese

Conception: Titia Liese et Stephanie Braggaar

Téléchargement: www.kenniscentrumverlaatverdriet.info

Résultat attendu

- Tout le soin, l'amour et l'attention que vous consacrez à votre propre Dictionnaire des sentiments, vous les offrez à vous-même;
- Travailler avec des mandalas a un effet apaisant sur votre système nerveux central;
- Les petits morceaux de papier que vous avez d'abord déchirés, puis assemblés comme un puzzle selon votre propre intuition, font partie d'un processus de guérison (de deuil): rassembler les pièces du puzzle de votre vie, les faire s'emboîter et les relier entre elles;
- Travailler avec les couleurs de l'arc-en-ciel est une activité apaisante;
- Mettre des mots sur ses sentiments est une forme d'introspection qui crée du lien.

Conseil

- Nous mettons gratuitement ce livret à la disposition des participants au programme Verlaat Verdriet, ainsi qu'à toutes les personnes souhaitant travailler avec ce livret;
- Utilisez ce livret pour travailler par vous-même, ou emportez-le chez votre thérapeute pour vous en inspirer.

Guérir

En écrivant

un nouveau départ

relier raison et sentiments

flux