



## QUOI FAIRE POUR RASSEMBLER LES GENS - SCRAPBOOKING

Vous cherchez à faire quelque chose pour rassembler des amis, de la famille ou des membres de votre communauté, voici une suggestion.

### **Thème : Scrapbooking de soin**

Se reconnecter à ses valeurs et à soi-même

### **Description**

En groupe, chaque participant crée un collage personnalisé (style vision board) illustrant les activités, personnes, objets ou lieux qui nourrissent son bien-être. C'est un moment introspectif, créatif et bienveillant, inspiré par la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et l'autocompassion.

### **Durée**

Prévoyez un total de 2h30 (incluant le temps de préparation, d'installation, l'activité, les échanges et le bilan).

### **Matériel :**

- Cartons (8½ x 11 ou plus grand), ciseaux, colle, magazines à découper, crayons, exemples d'inspiration, musique d'ambiance.





## Préparation :

- Identifier un lieu calme et propice à l'introspection.
- Inviter un petit groupe (maximum 8 personnes recommandées).
- Préparer le matériel et un exemple inspirant (trouvé en ligne au besoin).

## Déroulement

1. Accueil et présentation de l'atelier.
2. Introduction aux concepts de valeurs personnelles vs objectifs.
3. Création libre : collage, écriture, dessin.
4. Partage (optionnel) en groupe des réalisations.
5. Temps pour bonifier le collage à la lumière des échanges.
6. Bilan collectif ou personnel.

## Suggestions de discussion (pendant ou après l'activité)

- Qu'est-ce qui vous ressource ?
- Que faites-vous déjà pour prendre soin de vous ?
- Quel petit geste pourriez-vous ajouter à votre quotidien ?

## Les bienfaits de l'art

<https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/sante/details/44843>

