

Un avenir désirable à l'horizon 2030

Voici le lien de la vidéo à regarder pour réaliser ce déroulé :

https://www.youtube.com/watch?v=KB30j_igzyQ



Remarque : lisez le début du déroulé avant de visionner cette vidéo...

1/ Tout d'abord, je vous invite à regarder cette vidéo tout en notant sur une page de votre journal (ou une feuille libre) tout ce qui vous parle, vous fait vibrer. De noter sans trop regarder votre page, noter comme ça vient, même les yeux fermés, pourquoi pas : en quelque sorte avoir **une écoute flottante**.

Une fois la vidéo visionnée, vous pouvez compléter cette page avec des petits dessins, d'autres mots, la décorer à votre façon.



2/ Ensuite, en restant dans cette énergie, je vous propose de réaliser, sur une nouvelle page, un collage spontané : il s'agit de feuilleter des magazines et de découper des images, des mots, des citations qui vous inspirent, sans réfléchir, de prendre ce qui « vous appelle ».

Organiser les images et mots sur votre page à votre façon.



3/ Puis vous allez « explorer » votre collage : écrire tous les mots qui vous viennent, soit en observant le collage en globalité et/ou en regardant chaque image.

Faire un texte avec cette récolte de mots.

Vous pouvez commencer ce texte avec les amorces suivantes, si besoin :

- « en pensant à cet horizon 2030, j'ai envie de.... »
- « Pour construire cet horizon, je ... »
- « Ce qui me met en joie, dans l'optique de cet horizon, c'est... »

et y en intégrant les mots récoltés.

Relire votre texte, entourer les mots clés et en faire une phrase « message », une phrase synthèse.

4/ Enfin, sur les pages de votre choix ou sur une nouvelle page, tracer des pas.

Indiquez dedans les pas que vous souhaitez faire, les actions que vous souhaitez réaliser à court terme (dans les jours ou semaines à venir) ou à plus long terme (comme un fil conducteur de vie).



Merci « Partager c'est sympa » !

© 30 mai 2020 - Céline - <https://journal-creatif.jimdofree.com/>

Animatrice certifiée
en Journal Créatif®



Ecole le Jet d'Ancre inc. journalcreatif.com