

A circular zodiac chart with months and birthstones. The months are labeled in English: January, February, March, April, May, June, July, August, September, October, November, and December. The birthstones are represented by colorful gemstones: January (garnet), February (amethyst), March (aquamarine), April (diamond), May (emerald), June (pearl), July (ruby), August (peridot), September (sapphire), October (opal), November (citrine), and December (turquoise). The chart is set against a background of a wooden floor.

JANVIER 2021

LA CRÉATIVITÉ POUR DÉMARRER L'ANNÉE

SOMMAIRE

- La pierre du mois
- Mandala avec la couleur du mois
- Les bulles de gratitude 2020
- Tableau de visualisation 2021 (3 vignettes)
- Pour approfondir...
- La page des enfants
- Une dernière proposition
- Pour conclure

JANVIER : LE GRENAT

- Vertus associées : force, énergie, courage, confiance en soi, vérité
- Histoire : Pierre de naissance du mois de janvier, le Grenat symbolise la volonté, l'énergie et la force de conviction. Probablement du fait de sa couleur rouge sang ,le Grenat, au Moyen-Âge, était censé avoir des vertus qui protégeait du venin... Les grenats sont souvent rouges, du fait de la présence de fer, mais en réalité leur couleur peut-être très variée, du jaune au vert en passant par le noir. La seule couleur impossible est le bleu. Evidemment, la pierre de naissance de janvier est de la couleur traditionnelle : un grenat rouge !



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

MANDALA DE COULEUR

- Tracez un rond
- Dans des magazines, des papiers colorés, des rubans, des photos, ... cherchez des images, des mots de la couleur grenat
- Agencez les et collez les dans le mandala
- Ecrivez autour de votre mandala, une phrase spontanée ou en utilisant l'amorce suivante « En janvier, je... »



GRATITUDE ENVERS 2020

- Tracer des bulles sur une page blanche
- Remplissez ces bulles avec de l'écriture, des dessins ou juste de la couleur avec les événements, découvertes, apprentissages réalisés en 2020 que vous repérez
- Compléter, décorez votre page et ajoutez-y une phrase synthèse : phrase spontanée ou avec l'amorce suivante « Quand je pense à 2020, j'ai de la gratitude parce que... »



TABLEAU DE VISUALISATION 2021 (1/3)

- Préalable : écriture en sprint : il s'agit de répondre spontanément aux questions suivantes en 2-3 minutes par question (prenez un chrono!)
- *Qu'avez-vous envie de ressentir en 2021?*
- *De quoi avez-vous besoin en 2021?*
- *Que souhaitez-vous attirer dans votre vie en 2021?*
- *Que aimeriez vous vivre en 2021? Comme expérience, découverte, passions...*
- *Quels sont vos rêves?*

COLLAGE (2/3)

- **Tableau de visualisation** sur une double page :
- récolter des images : trouvez et découpez des images qui vous inspirent et représentent 2021 dans des magazines ou sur internet.
- agencez-les et collez-les sur votre page.
- Enfin, vous pouvez aussi ajouter des citations ou des mots qui vous inspirent.





<https://femmedinfluence.fr/faire-tableau-de-visualisation/>

- Vous pouvez également prendre le temps d'explorer votre collage dans votre journal : regardez alors chaque image et noter les mots, les remarques qui vous viennent. Faites en une synthèse.
- Il est important de trouver une place de choix pour votre tableau de visualisation. : choisissez un endroit où vous passez tous les jours. Cela peut-être dans votre chambre, votre bureau, votre cuisine, etc.
- Vous pouvez le prendre en photo pour en faire une vignette qui peut vous servir de marque page, ou pour l'accrocher dans votre voiture, etc...

POUR APPROFONDIR

...

- Si vous souhaitez approfondir le bilan de 2020 et approfondir la visualisation de 2021, je vous encourage à réaliser le calendrier de l'avent proposé par Amandine Waxin :
- <https://www.lacouleurdesmots.net/post/calendrier-de-l-avent-2020-faire-de-2020-une-force-pour-se-projeter-positivement-en-2021>

LA PAGE DES ENFANTS (DUO)

- En suivant les pas à pas proposés par Mathias FRIMAN : <https://www.facebook.com/mathiasfriman.illustrateur/videos>

chaque participant dessine un animal

- Vous pouvez ensuite écrire un dialogue à 2 mains entre vos animaux respectifs,
- Ou chacun choisit un de ces animaux et lui demande quel message positif il a pour lui pour 2021 : à écrire dans un phylactère,

UNE DERNIÈRE PROPOSITION

- Un exercice pour ce changement d'année par Anne-Marie JOBIN :

<https://www.youtube.com/watch?v=0ah2YIvSmFg>

- Sur mon site, vous trouverez également ses anciennes capsules,

POUR CONCLURE CE PARCOURS DE « JANVIER »

- Reprenez les mots des vertus associées au grenat :

FORCE – **ENERGIE** – *CONFIANCE EN SOI* - **VERITE**

- Feuillotez les pages des exercices réalisés et notez les mots qui en découlent.
- Avec tous ces mots, faites-en un texte. Relisez votre texte en entourant les mots-clés et écrivez une phrase synthèse avec ces mots.
- Décorez votre page.



La créativité est la révélation de nos capacités énergétiques internes pour acquiescer au passage de l'imaginaire à la réalité.

Mofaddel Abderrahim

Citation Célèbre

A BIENTÔT

[HTTPS://JOURNAL-CREATIFJIMDOFREE.COM/](https://journal-creatifjimdofree.com/)