S'ACCEPTER

Art-Thérapie

Le diamant

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

LE DIAMANT

Liberté d'Être · Art-Thérapie · 45 minutes

MODE D'EMPLOI

Vous vous apprêtez à partir à la découverte de vos facettes pour mieux vous accepter.

1 COMPLÉTEZ LE DIAMANT EN NOMMANT VOS DIFFÉRENTES FACETTES.

Pour chaque facette du diamant, nommez et notez une part de vous-même.
Ces facettes doivent être des parts significatives de vous-même et de votre fonctionnement, selon vous.
Ce sont VOS mots : sentez-vous libre de refléter authentiquement ce qui vous vient pour nommer ces parts de vous. Complétez le diamant avec chacune de vos facettes.

2 DÉCRIVEZ CHACUNE DE VOS FACETTES.

Pour chaque part de vous :

→ Décrivez cette partie de vous, ce qu'elle vous apporte ou apporte à vos autres facettes et ce qu'elle apporte aux autres.

→ Notez sur une échelle de 0 à 10 à combien est-ce que vous acceptez cette partie de vous et la laissez exister (0 signifiant "pas du tout" 10 signifiant "totalement".)

→ Si vous en ressentez le besoin, notez dans les pages suivantes une action répondant à la question suivante :

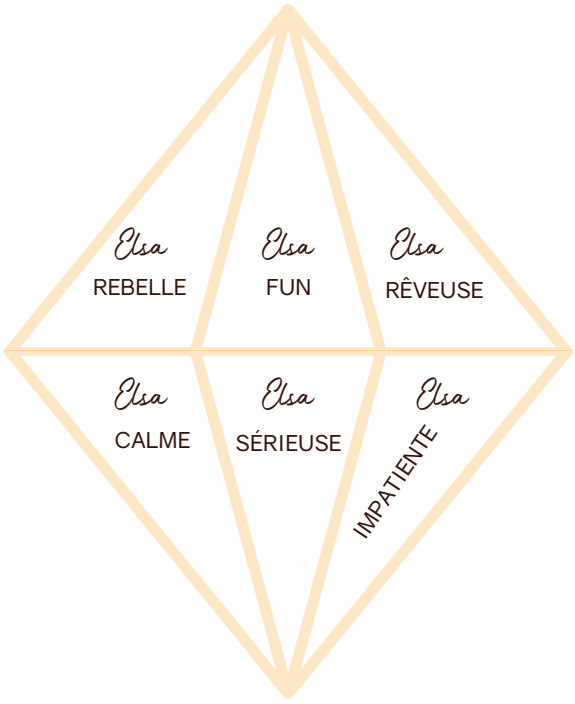
"Que puis je faire pour mieux accepter cette part de moi et lui laisser plus de place ?"

Avant de vous lancer, vous pouvez vous inspirer de l'exemple page suivante.

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

LE DIAMANT

L'EXEMPLE



FACETTE 1 *Elsa Rebelle*

DESCRIPTION :

Parfois, j'aime bien être en dehors des cases et remettre en questions les choses. J'ai un côté de moi toujours prêt à aller au delà de ce qui est conventionnel. À l'occasion cela me rend piquante et surprenante !

JE L'ACCEPTE : *Pas du tout* 0 1 2 3 4 5 ✓ 6 7 8 9 10 *Totalement*

ACTION À METTRE EN PLACE :

Oser montrer davantage ce côté là de moi, quand je suis avec des amis par exemple.

FACETTE 2 *Elsa Rêveuse*

DESCRIPTION :

On me dit toujours que je suis dans la lune. C'est paradoxal mais parfois j'aime être seule, contempler et me mettre dans ma bulle.

JE L'ACCEPTE : *Pas du tout* 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ✓ *Totalement*

ACTION À METTRE EN PLACE :

Aucune, je vis très bien avec cette facette que j'accepte totalement !

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

LE DIAMANT

MON DIAMANT

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

LE DIAMANT

MES FACETTES

FACETTE 1

DESCRIPTION :

JE L'ACCEPTE : *Pas du tout* 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Totalement*

ACTION À METTRE EN PLACE :

FACETTE 2

DESCRIPTION :

JE L'ACCEPTE : *Pas du tout* 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Totalement*

ACTION À METTRE EN PLACE :

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

LE DIAMANT

MES FACETTES

FACETTE 3

DESCRIPTION :

JE L'ACCEPTE : *Pas du tout* 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Totalement*

ACTION À METTRE EN PLACE :

FACETTE 4

DESCRIPTION :

JE L'ACCEPTE : *Pas du tout* 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Totalement*

ACTION À METTRE EN PLACE :

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

LE DIAMANT

MES FACETTES

FACETTE 5

DESCRIPTION :

JE L'ACCEPTE : *Pas du tout* 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Totalement*

ACTION À METTRE EN PLACE :

FACETTE 6

DESCRIPTION :

JE L'ACCEPTE : *Pas du tout* 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Totalement*

ACTION À METTRE EN PLACE :

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH