

## LA VIE FAITE À LA MAIN : EXERCICES

### La vie faite à la main, page 29

Tracez le contour de votre main sur une feuille blanche non lignée. Posez-vous la question : Qu'est-ce que c'est, pour moi, la vie faite à la main ? Fermez vos yeux et laissez monter des images, des impressions, des mots. Sans vous soucier de la main tracée en arrière-plan, écrivez 20 minutes sur le sujet, *sans vous arrêter* et sans vous soucier de la ponctuation, la grammaire et l'orthographe. Laissez simplement sortir ce qui vient. Ensuite, tracez une autre main sur une autre feuille, relisez votre texte et, spontanément, coloriez ou dessinez à l'intérieur de cette main. Combinez mots et couleurs, donnez vie à cette main qui est la vôtre. À la fin de l'exercice, notez vos réflexions.

### L'énergie créatrice, page 38

Faites un dessin spontané de votre énergie créatrice. Dans quel état est-elle en ce moment? Est-elle comme un nœud serré, un mur de briques, un chemin tordu ou encore comme une fleur ouverte, un soleil éclatant, etc. ? Quelle image vous vient quand vous pensez à votre vie créative? Quelles couleurs ? Ne vous préoccupez pas de faire un dessin réaliste ou précis, permettez-vous de simplement représenter avec des couleurs et des formes ce que vous sentez. Quand vous avez terminé, écrivez autour de votre dessin, sur la même feuille, tous les mots, flashes, courtes phrases qui vous viennent en le regardant. Terminez avec vos réflexions.



### La lenteur, page 225

Faites UNE chose à la fois pendant une heure. Si vous conduisez par exemple, ne faites que conduire, sans grignoter ni écouter la radio. Si vous parlez au téléphone, ne faites pas la vaisselle en même temps. Si vous jouez avec votre enfant, ne parlez pas à votre conjoint en même temps. Concentrez-vous sur ce que vous faites. Quand vous serez à l'aise avec une chose à la fois, essayez de ralentir la cadence. Faites la vaisselle lentement, un ustensile à la fois, une tasse à la fois, en sentant l'eau chaude vous caresser les mains. Ne conduisez pas un seul kilomètre plus vite que la vitesse recommandée. Vous verrez, c'est difficile. Faites-en une pratique de tous les jours.