

# CARNET D'EXERCICES



*à faire en toute autonomie, pour ton  
introspection créative*

---

**COLORE TA VIE !**

Pauline Hanfi — art-thérapeute

# Qui je suis



**Pauline Hanfi**

ART-THÉRAPEUTE · ENSEIGNANTE CERTIFIÉE ZENTANGLE · SPÉCIALISTE NEUROGRAPHICA

Je suis Pauline Hanfi, art-thérapeute formée, Enseignante Certifiée Zentangle (CZT) et spécialiste en Neurographica. Je t'accompagne de deux façons complémentaires :

En ligne, à travers [fanfi.fr](http://fanfi.fr) : mon blog, mes programmes et mes accompagnements, pensés pour explorer ta créativité comme un chemin vers toi-même, où que tu sois et à ton rythme.

En présentiel, à travers l'association ZenArt La Magie Créative : de l'accompagnement individuel et des ateliers pour les adultes, les enfants, les seniors et en entreprise, à Paris et en Essonne (91), autour de la méthode Zentangle, de l'art-thérapie et de l'écriture intuitive.

Deux univers, une même intention : te rappeler que la créativité n'est pas une performance, mais une porte vers toi-même. Tout est possible, un trait après l'autre.

*fanfi.fr*

*Mon activité en ligne*

*ZenArt  
La magie créative*

*Mon association pour les ateliers en présentiel*

# Avant de commencer

*L'art-thérapie au service du développement personnel.*

Les exercices présentés ici sont à réaliser dans un cadre de bien-être occupationnel.

Je t'invite à piocher ceux qui t'inspirent pour une meilleure connaissance de toi : te connaître mieux est le premier pas vers l'amour de toi et le bonheur.

Ces exercices sont faciles à réaliser en autonomie et demandent peu de matériel. En abordant plusieurs techniques artistiques, tu peux aborder les sujets qui te préoccupent de différents biais, qui sont autant de chemins différents pour trouver en toi les clefs.

Le résultat recherché n'est pas esthétique. L'expérience a plus d'importance que l'œuvre que tu vas réaliser. Concentre-toi sur l'instant, sur le moment et les sentiments qui émergent en toi.

Si tu sens qu'un exercice te transporte et que tes émotions sont trop fortes, surtout reviens à toi. Respire, bois un verre d'eau et referme ton œuvre. Si ce n'est pas le moment de creuser un sujet, arrête-toi. L'objectif ici est de te faire du bien, jamais l'inverse !

Il faut avoir conscience que ces exercices en autonomie ne remplacent pas une véritable séance d'art-thérapie, dans laquelle le thérapeute pourra te guider à lâcher-prise totalement, en toute sécurité.

# Table des exercices

01 Dessin de l'autre main

---

02 Collage surprise

---

03 Donner et recevoir

---

04 Dessine l'instant

---

05 Peins en musique

---

06 Stimule ta mémoire visuelle

---

07 Voyage à ta fenêtre

---

08 Lettre à moi enfant

---

09 Accepter l'inachevé

---

10 Fais ton autoportrait

---

11 Froissé décodé

---

12 Un mot

---

13 Super-héroïne

---

14 Lettre à mon émotion

---

15 Ma BD

---

16 Trait instinctif

---

17 L'autre moi

---

18 Triptyque

---

19 Mon arbre intérieur

---

20 Lettre à mon corps

---

21 Scan de mon corps

---

22 Qui suis-je ?

---

23 Paysage intérieur

---

24 Yin Yang

---

25 Je transforme ma peur

---

26 Mon paradis

---

27 Ma caricature

---

28 Retour vers le futur

---

29 Écriture nettoyante

---

30 Peindre sa vie

---

# 30 exercices d'introspection

*Choisis, pioche, explore — à ton rythme, sans pression*

I

## Dessin de l'autre main

*Quand tu cherches à changer de perspective*

- Choisis un sujet qui t'interroge et représente-le avec ta main non dominante
- Dessine les différents protagonistes, la situation et les solutions possibles
- Dessiner avec la main où tu n'es pas à l'aise te poussera à lâcher-prise

2

## Collage surprise

*Quand tu te sens perdu·e et que tu cherches une nouvelle direction*

- Choisis un magazine à découper
- Les yeux fermés, ouvre 3 pages au hasard
- Sélectionne un élément (image ou texte) à découper dans chaque page
- Assemble ces éléments ensemble et réfléchis, tel un oracle, au message que cela t'envoie
- Écris ou dessine autour des éléments pour compléter l'analyse

3

## Donner et recevoir

*Quand tu cherches l'équilibre dans ta vie*

- Trace sur une feuille le contour de ta main gauche et emplis-la avec tout ce que tu voudrais recevoir (dessine, colle ou écris)
- Trace à côté le contour de ta main droite et emplis-la avec tout ce que tu es prêt·e à donner

4

## Dessine l'instant

*Quand tu veux te connecter à ton intuition*

- Choisis un moment dans la journée et dessine-le de manière abstraite : les bruits, les odeurs, l'intensité lumineuse, les couleurs, les mouvements de l'air autour de toi...
- Tu peux par exemple fermer les yeux pour ressentir, avant de coucher les images mentales sur papier

5

## Peins en musique

*Quand tu veux lâcher-prise et t'immerger complètement dans le moment*

- Choisis une playlist qui te transporte
- Peins les sons que tu entends en rythme, selon ce qu'ils t'inspirent
- L'importance est donnée aux gestes, libère ton intuition de manière abstraite
- Tu peux aussi peindre directement avec tes doigts

6

## Stimule ta mémoire visuelle

*Quand tu réfléchis sur l'impermanence des cycles*

- En marchant ou dans les transports, dessine le paysage qui défile, qu'il s'agisse de détails ou de la vue d'ensemble
- Dresse le continuum entre les éléments présents, le passé en mémoire et ce qui se répète

7

## Voyage à ta fenêtre

*Quand tu réfléchis à la subjectivité des points de vue*

- Pose-toi devant une fenêtre et dessine le paysage tel qu'il t'apparaît
- N'essaye pas de respecter les proportions ni le champ visuel, mais capte chaque élément dans son détail
- Une fois le tracé fait, quitte la fenêtre et colore ton dessin de tête
- Compare le résultat final à la réalité

8

## Lettre à moi enfant

*Quand tu veux te réconcilier et te libérer de blessures anciennes*

- Si tu pouvais écrire une lettre à toi-même quand tu étais enfant, que lui dirais-tu ?
- Aimerais-tu le prévenir de certains évènements, pour le guider ou le rassurer ?
- Rédige un courrier plein d'amour pour ton enfant intérieur et relis-le à voix haute

9

## Accepter l'inachevé

*Quand tu veux accepter les choses telles qu'elles sont, sans chercher à les contrôler*

- Dessine en attendant un train, un rendez-vous, un appel...
- Dessine ce que tu as sous les yeux le temps de l'attente, en étant prêt·e à t'arrêter dès que l'échéance arrive
- Cette incertitude laissera certainement ton œuvre suspendue

10

## Fais ton autoportrait

*Quand tu veux te connaître et aller vers ton acceptation complète*

- Se dessiner soi-même est une excellente réflexion sur notre auto-perception et notre état d'esprit général
- Quels éléments je mets en valeur ?
- Ai-je tendance à forcer certains traits ou au contraire à en masquer d'autres ?
- Quelles teintes et quels accessoires j'utilise pour me représenter ?

11

## Froissé décodé

*Quand tu cherches à y voir plus clair en toi*

- Prends une feuille de papier et froisse-la en boule
- Ajoute de la peinture légère pour marquer les plis
- Une fois sec, remets la feuille à plat, observe les lignes tracées et continue le dessin pour transformer les lignes froissées en œuvre
- Que vois-tu ?

12

## Un mot

*Quand tu cherches une direction pour créer*

- Ouvre au hasard le livre de ton choix et, les yeux fermés, pose ton doigt sur la page
- Le mot désigné sera le point de départ de ton œuvre
- Libre à toi de l'incarner en dessin, par écrit, en gestes...

13

## Super-héroïne

*Quand tu veux faire un bilan sur toi-même*

- Représente ton super-héroïne idéal·e
- Quel est son super-pouvoir ?
- Quelle est son histoire ?
- Quel est son pire ennemi ?
- Quelles valeurs défend-il ?
- Finalement, fais le parallèle avec toi-même

14

## Lettre à mon émotion

*Quand tu cherches à être en paix avec toi-même*

- Choisis une émotion et décide de lui écrire une lettre
- Que ressens-tu pour elle ?
- Que souhaites-tu lui demander ?
- Quels souvenirs avez-vous en commun ?

15

## Ma BD

*Quand tu cherches à voir les choses sous un autre angle*

- Dessine de manière enfantine une petite histoire sous forme de bande dessinée
- Une fois réalisée et mise en couleurs, interroge-toi sur son sens et fais le parallèle avec ta vie

16

## Trait instinctif

*Quand tu cherches à comprendre ce qu'il se passe en toi*

- Trace un grand trait avec des courbes et des boucles sur une feuille
- Ajoute des couleurs et dessine à partir de ce trait instinctivement, comme ça vient
- Une fois l'œuvre terminée, observe et interroge-toi : qu'as-tu dessiné ?

17

## L'autre moi

*Quand tu cherches à te dépasser, prendre une nouvelle direction*

- Déguise-toi et mime sous forme d'une petite pièce de théâtre, et filme-toi avec ton téléphone
- Que se passerait-il si tu changeais de sexe pendant 24h ?
- Dans un texte ou un dessin, pense à qui tu serais, ce que tu ferais, quels seraient tes rapports au sexe opposé
- Ensuite, regarde la vidéo et mets cela en parallèle avec ta vie
- Que ressens-tu ?

18

## Triptyque

*Quand tu cherches à faire un bilan et comprendre tes vérités profondes*

- Sur une même feuille, représente 3 parties distinctes : le passé, le présent et le futur
- Illustre, colle et/ou écris sur les 3 espaces de manière instinctive
- Une fois les 3 parties complétées, observe et analyse ton œuvre
- Les 3 parties sont-elles équilibrées ?
- Comment sont les transitions ?
- Quelles sont les différences et les similitudes entre elles, et les points d'ancrage ?

19

## Mon arbre intérieur

*Quand tu cherches à changer de perspective sur toi-même*

- Dessine ton arbre intérieur comme tu le ressens sur le moment
- Est-il grand ou petit ?
- Est-il droit ou courbé ?
- En quelle saison l'as-tu représenté ?
- Fais le parallèle avec la vision que tu as de toi

20

## Lettre à mon corps

*Quand tu cherches à faire la paix avec toi-même*

- Écris un texte à tout ou partie de ton corps
- Que veux-tu lui dire ?
- As-tu des excuses à formuler ?
- Ressens-tu de la gratitude ?
- Que lui demandes-tu pour le futur ?

21

## Scan de mon corps

*Quand tu ressens des douleurs ou des peines*

- Dessine une silhouette de ton corps
- Colorie les différentes parties selon ton ressenti
- Ouvre le dialogue : où as-tu mal ? De quoi as-tu besoin ?

22

## Qui suis-je ?

*Quand tu cherches à faire un bilan de toi-même*

- Colle, écris, dessine... tout ce qui te vient pour répondre à cette vaste question
- Laisse reposer puis regarde ton œuvre et interroge-toi sur tes choix
- Qu'est-ce que ton œuvre raconte sur toi ?

23

## Paysage intérieur

*Quand tu veux dialoguer avec tes émotions*

- Dessine tes émotions comme si c'était un paysage
- Quelle est la météo ?
- Choisis les teintes et les éléments qui représentent ton ressenti
- Ton paysage est-il réaliste ? Fantastique ? Minimaliste ? ... Que retiens-tu ?

24

## Yin Yang

*Quand tu cherches à dresser le bilan sur toi-même*

- Dans une forme ronde, trace le symbole Yin Yang
- D'un côté, nomme ou dessine tes joies et tes rêves, tout ce qui t'anime
- De l'autre côté, liste ou dessine tes peines et tes blocages
- Les deux côtés sont-ils équilibrés ?

25

## Je transforme ma peur

*Quand tu cherches à résoudre un blocage*

- Représente ta plus grande peur du moment sous forme de monstre
- Ouvre le dialogue avec ce monstre : que veut-il te dire ? De quoi a-t-il besoin ? Comment le calmer ?
- Enfin, dessine un univers apaisant autour de lui pour l'adoucir

26

## Mon paradis

*Quand tu cherches à te remettre d'une émotion intense*

- Imagine et dessine ton lieu idéal, celui où tu aimerais vivre
- Comment est-il ? Détaille-le
- Dessine-toi à l'intérieur : y es-tu seul-e ? Que fais-tu ?
- Imprègne-toi de l'ambiance pour te ressourcer et retrouver ta sérénité
- Retourne à ton œuvre dès que tu as besoin d'un refuge

27

## Ma caricature

*Quand tu souhaites prendre de la distance sur toi-même, pour t'aimer plus*

- Dessine ton autoportrait en insistant sur les traits significatifs de ton physique, de manière humoristique
- Ajoute de la couleur et amuse-toi

28

## Retour vers le futur

*Quand tu te demandes si tu es sur la bonne voie*

- Dessine et imagine ton moi du futur
- Dans 10 ans, où seras-tu ? Que feras-tu ?
- Ouvre le dialogue avec ce futur toi pour comprendre quelle direction tu prends, et ajuster ta trajectoire si besoin

29

## Écriture nettoyante

*Quand tu es assailli·e de pensées que tu souhaites évacuer*

- Prends une feuille de papier et écris de manière automatique et libre pendant 1 minute
- Fais un quart de tour sur ta feuille et écris à nouveau pendant une minute
- Répète le processus en repassant par-dessus tes écrits précédents, jusqu'à avoir purgé le flux

30

## Peindre sa vie

*Quand tu veux te réconcilier avec l'imprévu*

- Avec un pinceau et de la peinture liquide, crée des taches sur une feuille de manière totalement intuitive
- Une fois la peinture sèche, utilise ces taches comme point de départ à une œuvre
- Décore-les, dessine autour et laisse aller ta créativité
- Une fois ta page remplie, regarde-la : qu'est-ce qu'elle t'évoque ?

# Pour aller plus loin

Je t'invite à me partager ton ressenti par email ([pauline@fanfi.fr](mailto:pauline@fanfi.fr)),  
et à partager les œuvres introspectives que tu crées sur mon  
groupe Facebook [ZenArt ~ La magie créative](#).

Je serais heureuse de voir ce que ça t'inspire !

Si tu souhaites aller plus loin dans ton introspection, par un accompagnement  
en art-thérapie ou un coaching en ligne, tu peux réserver un appel découverte  
pour qu'on discute plus en détail de ton besoin.

## *Ma Semaine Zen*

Pour découvrir mon accompagnement en art-thérapie et  
méthode Zentangle, à ton rythme.

[fanfi.fr/ma-semaine-zen](https://fanfi.fr/ma-semaine-zen)



Scanne le QR code pour y accéder directement

*Avec toute ma créativité* 🌈

*Pauline — fanfi*