

Quelques moyens créatifs

Liste en vrac de quelques moyens créatifs qui peuvent être mobilisés dans une séance pour favoriser l'exploration et l'expression

- Propositions d'objets - invitation à récolter des objets de diverses natures et provenances
- Utilisation de figures, d'animaux à valeur symbolique
- Utilisation de plots et autres objets de construction
- Réalisation de collages (à partir de photos découpées dans des magazines)
- Mise en situation, jeu de rôle, théâtre interactif, théâtre forum
- Sculpture corporelle (individuelle ou collective)
- Mobilisation de mouvements, danses, mimes, etc.
- Visualisation (plus ou moins guidée)
- Mobilisation de métaphores, images, analogies
- Associations avec des photos, cartes DixIt, etc.
- Utilisation de l'espace, de chaises, de pierres, de feuilles de papier, etc.
(pour représenter différents temps, parties de soi, personnes, etc.)
- Réalisation de dessins
- Réalisation de listes, schémas, diagrammes, cartes mentales, synthèses, mises en perspective sous différentes formes
- Utilisation de symboles, formes, grilles, matrices, listes d'éléments, jeux, etc.
- Écriture automatique, traits (« dessins ») automatiques
- Inversion, renversement, paradoxe recadrage
- Utilisation de cartes avec des mots-clés représentant des qualités, des ressources etc.
- Utilisation des contes, parabole, proverbes
- Création d'histoires, de récits narratifs, de poèmes, de chants, etc.
- Utilisation de la voix, des sons, d'instruments de musique
- Mobilisation de diverses énergies par la respiration, la méditation, la relaxation, la marche, etc.
- Techniques de brainstorming, matrice de découverte, déplacement de point de vue, scénario, etc.
- Émergence à partir d'un tirage de cartes au hasard, d'association de mots aléatoires inducteurs, etc.
- Communication en miroir, synchronisation, variations des registres d'expression
- Improvisation
- Rituel (de début, de fin de séance, etc.)
-
-