



SELFTOBER

*Créez librement en **octobre**,
transformez en **novembre**,
et savourez votre magie intérieure
chaque jour de **décembre** !*

Prêt·e à vous lancer ?

QU'EST-CE QUE L'ART-THÉRAPIE ?

L'art-thérapie est un **accompagnement thérapeutique** fondé sur la créativité. Elle permet d'exprimer ce que les mots peinent parfois à dire, en explorant librement son monde intérieur à travers des médiums (outils dédiés au domaine artistique) comme le dessin, la peinture, l'écriture, le modelage, etc...

Dans un cadre sécurisant et bienveillant, chacun peut se reconnecter à ses ressentis, prendre du recul, faire émerger ses propres ressources et avancer à son rythme. **Il ne s'agit pas de faire "beau", mais de se dire autrement, sans jugement, en redevenant acteur de son cheminement.**

QU'EST CE QUE LE « SELFOBER » ?

En octobre, je vous invite à participer au **SELFTOBER (SELF = soi - « TOBER » = octobre - octobre)**, une proposition créative inspirée du célèbre **Inktober**, mais repensé dans une **démarche d'art-thérapie et de développement personnel**.

Qu'est-ce que le Inktober ?

À l'origine, Inktober est un défi artistique lancé par Jake Parker, qui consiste à créer un dessin par jour pendant tout le mois d'octobre, à partir d'une liste de mots proposés. Le but est de stimuler la créativité, de créer une routine artistique et de progresser dans sa pratique.

Et le selftober, alors ?

Le **selftober**, c'est une version plus **intérieure, bienveillante et introspective** de ce défi.

Chaque jour d'octobre, vous recevrez :

- **un mot** : un mot-thème qui servira de point de départ
- **une question d'introspection** liée à ce mot
- Une invitation à **créer librement** en lien avec ce que cela éveille en vous

Vous pouvez dessiner, écrire, peindre, coller, gribouiller, ou simplement réfléchir — **tout est juste**, tant que cela vous permet de **vous connecter à vous-même**.

Pourquoi participer ?

- Pour vous offrir un **moment à vous** chaque jour
- Pour cultiver une **pratique créative libératrice**, sans pression de résultat

- Pour explorer vos émotions, vos pensées, vos envies, en douceur
- Pour cheminer vers plus de **clarté intérieure** et de **sérénité**

Comment ça se passe ?

- Sur ce pdf vous retrouverez la **liste complète des 31 mots + questions**
- Je partagerai chaque matin, sur mes réseaux, le mot du jour avec sa question
- Vous pouvez participer chaque jour ou pas, c'est comme vous voulez ! À votre rythme
- Vous êtes libre de partager ou non vos créations

Et ensuite ?

Je vous invite à garder précieusement vos productions. En novembre je vous proposerai de repartir de celles-ci pour les « lâcher », transformer ou approfondir. Vous pourrez en sélectionner 24 qui deviendront votre calendrier de l'avent.

**Pas de stress. Pas de pression. Pas de jugement.
Ce parcours est là pour vous faire du bien, pas pour vous
contraindre.**

Si vous ne réalisez pas les 31 jours du Selftober ou si sélectionner 24 créations vous semble difficile, pas d'inquiétude : d'autres alternatives vous seront proposées pour créer votre calendrier de l'Avent intérieur.

**L'important, c'est le chemin, pas la perfection.
Même quelques pas peuvent vous mener loin.**

SELFTOBER est une aventure intérieure pleine de lumière, de sens et de joie à offrir
à ton cœur.

PRÊT·E À EMBARQUER ?

Un mot important avant de commencer...

Cette proposition s'inspire de ma pratique d'art-thérapeute, mais **il ne remplace pas un accompagnement thérapeutique**. Certaines interrogations peuvent toucher des émotions sensibles, réveiller des souvenirs ou faire remonter des ressentis profonds. C'est tout à fait normal, et cela fait partie du processus créatif.

Mais il est essentiel de **rester à l'écoute de vous-même** :

- Si un thème vous semble trop difficile ou inconfortable, vous pouvez le **sauter, le remplacer ou y revenir plus tard**.
- Il n'y a **aucune obligation** de partager vos créations, ni de suivre tous les jours.
- Vous pouvez toujours **vous ancrer avec une respiration, une marche, un thé chaud, ou en parlant à quelqu'un de confiance**.

Si cela remue trop fort...

Je vous encourage à vous entourer de personnes soutenantes, ou à consulter un·e professionnel·le de santé mentale si vous sentez que vous avez besoin d'un espace pour déposer ce qui émerge.

Vous pouvez également me joindre par mail mathilde.at28@gmail.com ou sur mes réseaux sociaux.

En résumé :

- Selftober est une invitation, **pas une injonction**. Vous n'êtes pas obligé de le suivre chaque jour, ni d'explorer chaque mot proposé
- C'est un espace d'exploration, **pas une thérapie**. Les questions sont là pour vous guider, mais si un mot vous inspire autrement, sentez-vous libre de l'interpréter à votre manière.
- **Prenez soin de vous, à votre rythme.**



Conseils pour commencer...

Je vous invite à vous munir d'un carnet ou de quelques feuilles de papier. Prenez le temps de lire attentivement le mot ainsi que les questions d'exploration qui l'accompagnent.

Laissez venir à vous tout ce qui émerge — pensées, émotions, images — et notez-les sans vous censurer. Peu importe la forme : une liste de mots, des phrases incomplètes, des fautes d'orthographe... Ce qui compte, c'est de déposer ce qui vous traverse, sans jugement.

Une fois ce premier temps d'écriture terminé, je vous propose de choisir un ou plusieurs médiums qui vous attirent :

- peinture
- crayons de couleur
- feutres
- craies grasses ou sèches
- argile
- magazines pour collage
- appareil photo
- éléments naturels (feuilles, pierres, etc.)
- ou tout autre matériau disponible et/ou inspirant - Cela peut être une simple feuille et un stylo pour noter tout ce qui émerge, et/ou choisir une image dans un magazine, de manière instinctive, intuitive, pour « illustrer » votre pensée.



Le support est également libre : petit ou grand format, feuille simple ou carnet, à vous de voir ce qui vous convient le mieux.

Quand vous êtes prêt·e, laissez-vous guider par votre intuition. Laissez le ou les médiums choisis donner forme, de manière symbolique, à tout ce qui a émergé précédemment.

Enfin, une fois votre création terminée, je vous propose de prendre un moment pour écrire à nouveau.

Notez ce que vous avez ressenti durant la réalisation, puis ce que vous ressentez en observant votre création finalisée.

Je vous invite à **garder précieusement toutes vos créations**, même celles qui vous semblent inachevées ou imparfaites.

À la fin du mois d'octobre, vous pourrez télécharger un nouveau PDF qui vous accompagnera tout au long du cheminement que je vous proposerai en novembre.

Vous serez alors libre de **transformer** certaines de vos productions, d'en **approfondir** d'autres... ou simplement de **laisser de côté** celles qui ne résonnent plus. Le but sera d'en choisir 24, celles qui vous touchent ou vous parlent le plus, pour composer votre propre calendrier de l'Avent.

Prenez soin de vous... et à très bientôt

Mathilde

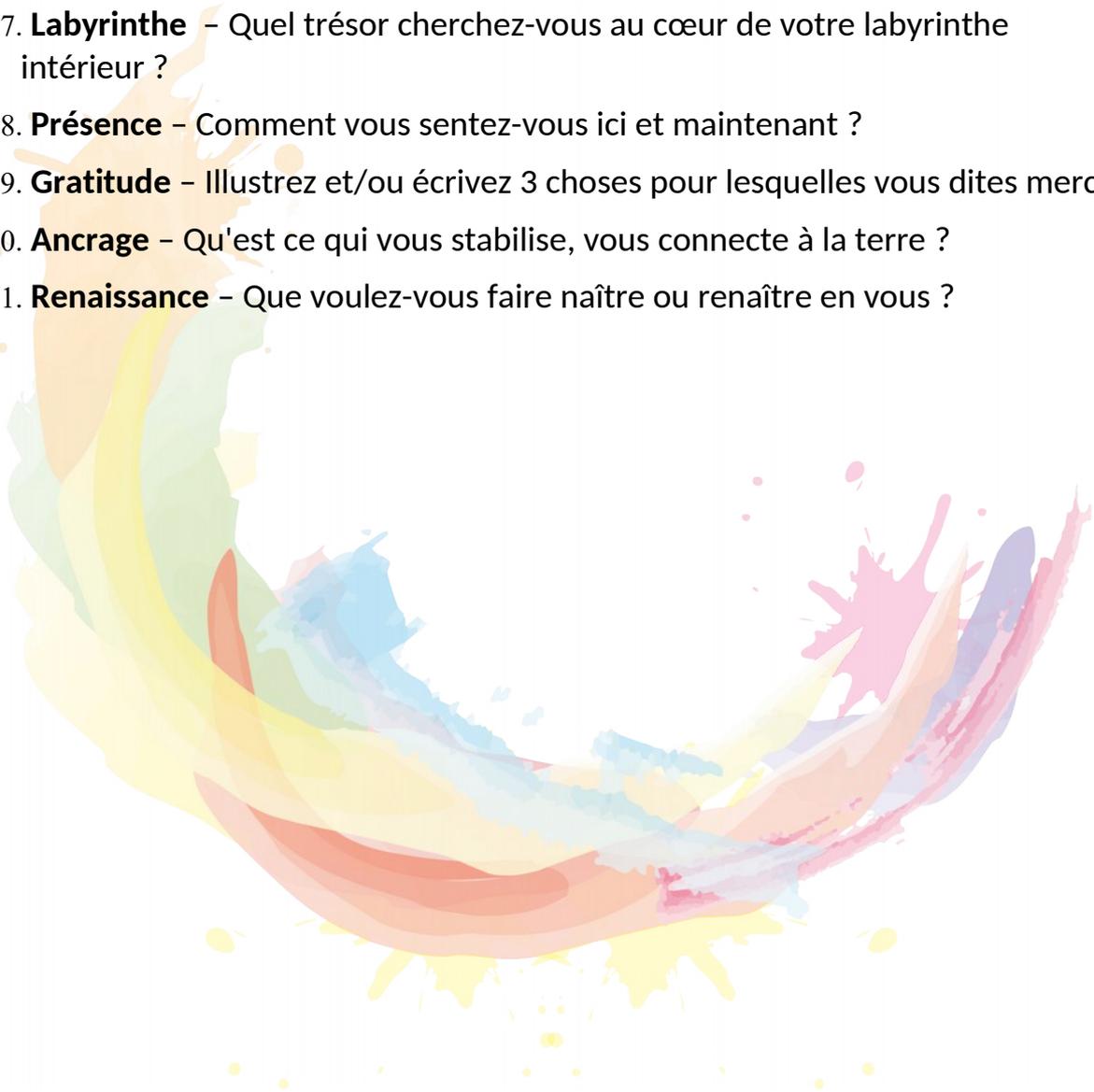
SELFTOBER

31 jours - 31 mots - 1 exploration intérieure par jour

1. **Élan** - Qu'est ce qui vous fait vibrer ? Qu'est ce qui vous pousse ?
2. **Racines** - D'où venez-vous ? Dessinez/évoquez vos appuis.
3. **Désir** - Quels sont vos désirs profonds, ceux que vous n'osez pas toujours avouer ?
4. **Couleur** - Choisissez-en une. Que vous évoque-t-elle aujourd'hui ?
5. **Miroir** - Comment vous percevez-vous ? (Qualités, ressources, valeurs ?...)
6. **Refuge** - Où vous sentez-vous en sécurité ?
7. **Colère** - Et si votre colère était une amie ? Que voudrait-elle pour vous ?
8. **Murmure** - Quelle vérité douce aimeriez-vous vous dire à vous-même ?
9. **Mot doux** - Quel mot ou mantra vous reconforte
10. **Animal** - Si vous étiez un animal aujourd'hui, lequel serait-ce ? Pourquoi ?
11. **Porte** - Une porte s'ouvre. Que voyez-vous derrière ?
12. **Joie** - Représentez une source de joie simple.
13. **Détour** - Qu'avez-vous découvert par hasard qui vous a plu ?
14. **Enfance** - Quel souvenir d'enfance vous réchauffe le cœur ?
15. **Masques** - Quels visages montrez-vous au monde ?
16. **Forêt** - Imaginez un paysage-refuge et illustre-le.
17. **Graines** - Qu'êtes-vous en train de semer pour votre avenir ?
18. **Lumière** - Où brille-t-elle dans votre vie ?
19. **Couleur** - Choisissez-en une. Que vous évoque-t-elle aujourd'hui ? Est-ce la même que l'autre fois (celle du 4 octobre) ? Si non, pourquoi ? Si oui, a-t-elle la même signification ?
20. **Jugement** - Déposer ce que vous voulez libérer du regard des autres.
21. **Chemin** - Où êtes-vous sur votre parcours ?
22. **Rivière** - Si vous devez traverser. Que laissez-vous sur l'autre rive ?
23. **Plume** - Qu'est-ce qui vous apaise ?
24. **Rêverie** - À quoi aimez-vous rêver quand vous laissez votre esprit vagabonder ?
25. **Bulle** - De quoi avez-vous besoin pour vous recréer un espace de sécurité

intérieure ?

26. **Horizon** – Que pouvez-vous entrevoir de beau à venir ?
27. **Labyrinthe** – Quel trésor cherchez-vous au cœur de votre labyrinthe intérieur ?
28. **Présence** – Comment vous sentez-vous ici et maintenant ?
29. **Gratitude** – Illustrez et/ou écrivez 3 choses pour lesquelles vous dites merci.
30. **Ancrage** – Qu'est ce qui vous stabilise, vous connecte à la terre ?
31. **Renaissance** – Que voulez-vous faire naître ou renaître en vous ?



QUI SUIS-JE ?



Éternelle rêveuse depuis toute petite, j'ai toujours adoré inventer, bricoler et dessiner. Cet attrait pour tout ce qui est créatif m'a conduit à suivre un enseignement artistique et à pratiquer les métiers de Décoratrice étalagiste, Designer et Graphiste.

La naissance de mes enfants en 2012 et 2016 a été un tournant, m'amenant à me recentrer sur des approches plus humaines, axées sur le développement de l'enfant. Je me suis formée à la pédagogie Montessori (0-3 ans), au yoga ludique, à la relaxation sonore et à la méditation en mouvement. D'abord explorées pour mes fils, ces pratiques m'ont permis de mieux comprendre l'équilibre corps-esprit et de les transmettre à d'autres enfants à travers des ateliers mêlant yoga et création artistique.

Au fil de mes expériences, j'ai découvert combien l'expression artistique aide les enfants à libérer leurs émotions et à se recentrer. Ce lien profond entre création et bien-être m'a naturellement menée vers l'Art-thérapie, où se rejoignent mes aspirations : créativité et introspection. Ma formation, riche en explorations de médiateurs artistiques, a renforcé mon désir d'accompagner les autres en mettant la création au service de la transformation personnelle.

Ce projet trouve aussi sa source dans mon parcours personnel. De nature anxieuse et sensible, j'aurais aimé, plus jeune, disposer d'un espace d'expression bienveillant, mêlant créativité et écoute. C'est ce type d'accompagnement que je souhaite offrir aujourd'hui : aux enfants en quête de mots pour leurs émotions, et aux mamans souvent débordées, cherchant du sens, de l'équilibre ou simplement un moment pour souffler. Je suis convaincue que le bien-être des enfants passe aussi par celui de leurs mères.

À travers l'Art-thérapie, je propose un accompagnement respectueux, sensible et créatif, pour permettre à chacun·e d'explorer son monde intérieur, de cheminer à son rythme vers plus de clarté et de mettre en lumière ses ressources.



Mathilde Da Silva Bordères
mathilde.at28@gmail.com
www.mathilde-art-therapeute.fr