

# MON EBOOK D'AUTOMNE

15 JOURS D'ACTIVITÉS  
CRÉATIVES



*By ArtWAurora*

Book 2 - Septembre 2025

# BIENVENUE À TOI ARTISTE EN FEUILLE !

Je te remercie tout d'abord pour ta curiosité et ton envie de créer en ayant téléchargé ce ebook créatif de 15 activités.

Ce eBook a vu le jour tout simplement car j'ai à coeur de partager la puissance et la magie de l'Art Thérapie. C'est un outil génial pour se reconnecter à soi.

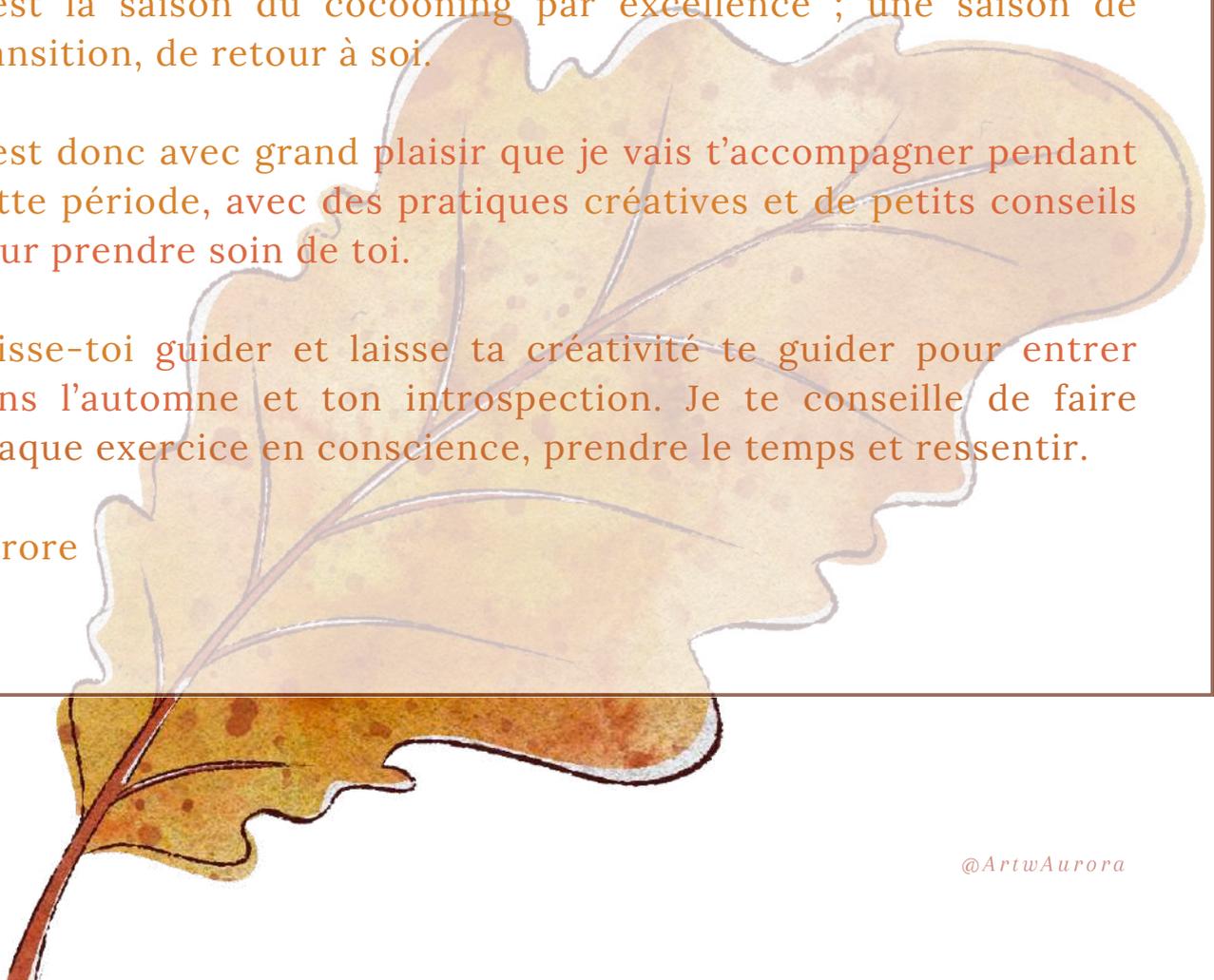
Après avoir fait un premier ebook de Printemps, j'ai décidé d'en recréer un nouveau sur la saison de l'automne ; meilleure période pour se poser et créer.

C'est la saison du cocooning par excellence ; une saison de transition, de retour à soi.

C'est donc avec grand plaisir que je vais t'accompagner pendant cette période, avec des pratiques créatives et de petits conseils pour prendre soin de toi.

Laisse-toi guider et laisse ta créativité te guider pour entrer dans l'automne et ton introspection. Je te conseille de faire chaque exercice en conscience, prendre le temps et ressentir.

Aurore





## Qui suis-je ?

Je m'appelle Aurore alias "@ArtwAurora", j'ai 28 ans et je suis passionnée par les créations plastiques/artistiques depuis toute petite.

Après un parcours de droit et un CDI de juriste en poche, j'ai senti que je n'étais pas à ma place dans ce milieu et ai démissionné.

Je suis partie en voyage avec mon sac à dos en Norvège, puis au Népal.

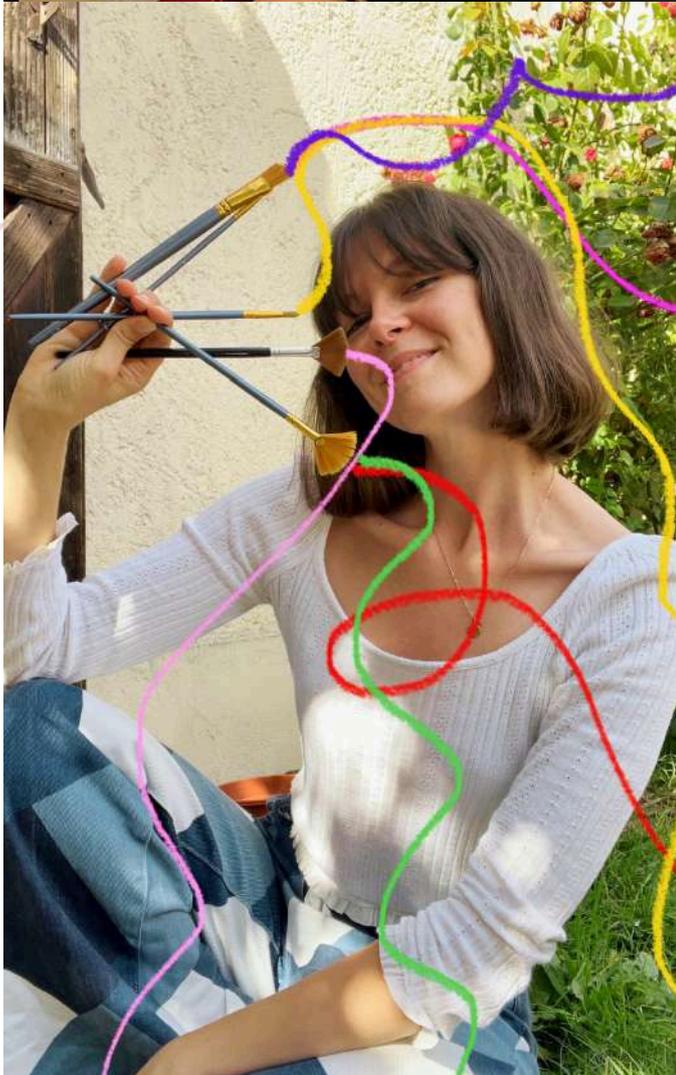
C'est après ces magnifiques aventures que j'ai découvert l'Art-Thérapie.

Je m'y suis formée et ai été certifiée mi-2024.

Aujourd'hui j'accompagne en séances individuelles les personnes ayant besoin de se reconnecter à elles. J'interviens également en IME auprès d'enfants ayant des déficiences intellectuelles.

J'ai également créé Bulle créative, un atelier mensuel créatif de groupe dans lequel on se retrouve pour rencontrer et créer ensemble.

Et toi alors ? Qui es-tu ?



## Petite note importante

Ce Programme est un recueil d'exercices "bien être"/de pratiques créatives qui sont à dissocier de l'Art-Thérapie.

En effet, l'Art Thérapie est, comme son nom l'indique, une thérapie et nécessite un accompagnement personnalisé et professionnel avec un Art-Thérapeute en séance (visio ou présentiel).

Ici je te propose des exercices "bien être" et non pas un suivi thérapeutique que je pourrais te proposer en séance individuelle. Si néanmoins des remontées émotionnelles arrivent ou que tu ne te sens pas bien, comme dans toute activité créative, je t'invite à soit aller marcher, prendre un peu l'air, appeler quelqu'un qui te fait du bien et/ou te tourner vers un psychologue ou thérapeute.

Si tu ressens le besoin d'entamer une thérapie classique ou avec l'Art-Thérapie, n'hésites pas à me contacter ou contacter tout autre professionnel. Ne reste pas seul(e)



# ÉTAPES À SUIVRE

---

1

Installe toi dans un endroit où tu te sens bien et où on ne te dérangera pas



2

Crée toi un espace cocooning avec des petites bougies, de l'encens ou huiles essentielles, une petite musique de fond



3

Commence par une petite méditation qui te permettra de te mettre dans une bulle intérieure où tu te déconnectes vraiment (cf. page suivante)



4

Lance toi dans l'exercice et lâche prise\*



Tu pouras  
retrouver aussi  
certains exercices  
en vidéo sur mon  
Instagram :  
@artwaurora

# POINT MATÉRIEL

---

Les exercices sont des propositions avec certains matériels.

Si tu ne disposes pas de certaines choses, ce n'est pas un problème du tout ! Adapte le à toi, tes envies et tes outils. Un exercice de peinture peut entièrement se faire avec un feutre ou des pastels.

Voici néanmoins une idée de matériels dont tu auras besoin :

 Feuilles (A4, A5) ou un carnet créatif

 Peinture (gouache ou acrylique)

 Magazines

 Colle

 Ciseaux

 Pastels secs et/ou gras

 Crayons de couleurs

 Feutres

 Encres

 Aquarelle

 Pinceaux

 Stylo

 Crayon de papier

En plus :

 Stickers

 Paillettes

(Tout ce avec quoi tu aimes créer, tu peux aussi essayer de nouvelles choses)



15 JOURS  
D'ACTIVITÉS  
CRÉATIVES

*C'est parti !*

# JOUR 1

## Mon arbre d'automne



### LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Tout type de médiums



#### Petit tips bien-être

Prépare une huile tiède aux épices (cannelle, orange...) et masse tes mains, tes pieds. Un vrai moment pour toi aux senteurs de l'automne

### LA SÉANCE

#### 1 Méditation

#### 2 L'exercice créatif

Aujourd'hui on va dessiner notre arbre d'automne.

Première étape, prends ta feuille dans le sens que tu préfères, ferme les yeux et visualise un arbre en automne.

Comment est-il ? Ses couleurs, ses textures, a-t-il encore des feuilles ? Visualise le et dès que tu te sens prêt.e, passe à l'étape 2.

#### ÉTAPE 1

C'est parti ! Je t'invite à dessiner cet arbre, comme tu l'as vu. Prends ton temps.

#### ÉTAPE 2

Tu es libre de mettre toutes les couleurs, les nuances, les formes, les textures que tu souhaites.

Tu peux également le créer en collage, avec des pastels ou même de la peinture.

#### ÉTAPE BONUS

Prends ton stylo et écris ce que tu aimerais mettre en place pendant cette saison d'automne, bientôt hiver pour prendre soin de toi et ralentir.

# JOUR 2

## Les couleurs d'automne



### LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Tout type de médiums

### LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Aujourd'hui je t'invite à créer à partir des couleurs de l'automne ; le orange, le jaune, le marron mais aussi le ciel qui se couche et se lève, les nuances.

On va surtout faire appel à ton intuition.

ÉTAPE 1

Prends ta feuille dans le sens que tu préfères. Puis sans réfléchir prends les couleurs d'automne qui te parlent et créer. Soit quelque chose de concret en lien avec l'automne, soit des formes, des nuances de couleurs.

Amuse toi!!!

#### ♥ Petit tips bien-être

Si un compliment te vient sur quelqu'un que tu croises, qui t'entoure etc, n'hésites pas à partager. Cela peut apporter de la lumière dans la journée de quelqu'un.

# JOUR 3

## Collage aux mille couleurs



### LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des magazines



De la colle et des ciseaux

#### Petit tips bien-être



Fais confiance à toi-même. Tu as toutes les capacités pour réussir ce que tu veux créer.

### LA SÉANCE

#### 1 Méditation

#### 2 L'exercice créatif

Aujourd'hui on va plonger dans un médium que j'affectionne particulièrement ; le collage. Se laisser porter à travers l'inconnu, les trésors, les découvertes pour créer.

Pour se faire, c'est assez simple, munies-toi de magazines et commence à fouiller et explorer les images qui te font penser à l'automne, tes envies, tes intentions. Cela peut être des couleurs, des formes mais aussi des mots. Découpe les ou déchire les pour les garder.

#### ÉTAPE 1

Une fois ton recueil d'images et de mots créé, prends une feuille de la taille que tu veux, dans le sens que tu veux et commence à visualiser ce que tu aimerais créer avec tes trouvailles.

#### ÉTAPE 2

Puis quand tu te sens prêt.e, lance toi et colle. Ne réfléchis pas trop et n'essaies pas de faire parfait, laisse juste faire. Tu pourrais découvrir de magnifiques messages.

#### ÉTAPE 3

# JOUR 4

## Cartes d'automne



### LE MATÉRIEL



Des feuilles  
cartonnées



Tout type de  
médiums



Un stylo



De la colle et  
des ciseaux

#### Petit tips bien-être

Tes émotions sont ton phare, ta boussole. Elles te permettent d'aller vers le mieux être même si elles sont parfois très inconfortables. N'hésites pas à te faire accompagner pour cela.



### LA SÉANCE

# 1

Méditation

# 2

L'exercice créatif

Aujourd'hui on va créer des cartes d'automne à offrir à tes proches.

#### ÉTAPE 1

Première étape, prends une feuille A4 (cartonné c'est mieux) et plie la en deux dans le sens vertical. Prends la face avant et lance toi dans une oeuvre libre qui te fait penser à l'automne ; des tâches colorés orangées, marrons, jaunes ou une citrouille, un arbre. Représente ce qui te fait plaisir.

#### ÉTAPE 2

Deuxième étape, prends une feuille et un crayon sur le côté et rédige tes textes, des mots pleins de tendresse et de partage pour tes proches, ceux à qui tu souhaites offrir une carte. Puis recopie ensuite au propre ton texte dans chacune des cartes.

#### ÉTAPE BONUS

Et voilà, maintenant tu peux y ajouter ce que tu veux, des paillettes, des gommettes ; essaie juste de rester dans la saison automnale.

Petit tips : utilise du calque si tu souhaites représenter quelque chose de difficile à dessiner pour toi.

# JOUR 5

## Fenêtre d'automne



### LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Tout type de médiums

### LA SÉANCE

#### 1 Méditation

#### 2 L'exercice créatif

##### ÉTAPE 1

Imagine que tu regardes par la fenêtre et que tu vois un paysage automnal idéal. Comment serait-il ? Au bord d'une fenêtre avec des bougies ? Des rideaux chauds ?

##### ÉTAPE 2

Dessine ce que tu aimerais voir dans cette fenêtre, sur quoi s'ouvrirait-elle ; des arbres avec des feuilles marrons ? Orangées ? Un écureuil ? Des oiseaux en vol ? Les rayons du soleil qui transpercent ?

Laisse toi guider par ton paysage, par ses couleurs ; peins le, fais le en collage, en pastels.

##### ÉTAPE BONUS

N'hésites pas à écrire des mots pour décrire ce que tu ne peux pas représenter en dessin comme les senteurs ou encore les bruits de ton paysage.

#### ♥ Petit tips bien-être

Ecris 3 choses qui t'ont fait du bien aujourd'hui  
Si tu n'en as pas trois, une seule suffit  
L'important est d'y mettre de la conscience

# JOUR 6

## Petit poème illustré



### LE MATÉRIEL



Une feuille un carnet créatif



Un stylo



Des crayons de couleurs ou feutres



Bonus :  
peinture  
pastels  
magazines

### LA SÉANCE

#### 1 Méditation

#### 2 L'exercice créatif

Aujourd'hui je te propose d'écrire un joli poème.

Liste dix plaisirs d'automne ; des chocolats chauds aux netflix & chill, de la peinture à la lecture, des balades en forêt aux nuances de couleurs. Cela peut être des objets, des sons, des textures.

ÉTAPE 1

Et puis transforme cette liste en un poème. Essaie de créer des rimes, connecte toi aux sens des mots, lueur avec lenteur, ralentir avec écrire, etc. Suis tes idées et creuse tes méninges, c'est un exercice de liaisons des mots et d'inventivité.

ÉTAPE 2

Puis une fois que tu as créé ton poème d'automne, prend une autre feuille et lance toi dans son dessin. Illustre tes mots par des couleurs, des formes. Laisse ta créativité s'exprimer.

ÉTAPE 3

#### ♥ Petit tips bien-être

Boite à gratitude ; fais une boîte, pimpe la comme tu le souhaites. Chaque jour, écris un petit mot de reconnaissance et glisse le dans la boîte.. Et rouvre la à la fin du cycle.

# JOUR 7

## Observe, retiens et colore



### LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Une forêt



Tout type de médiums



#### Petit tips bien-être

Ce qui fait que j'aime l'automne, ce sont ses nuances.  
Regarder la lumière changer d'une minute à l'autre quand le soleil se lève ou se couche.  
prends le temps d'admirer.

### LA SÉANCE

#### 1 Méditation

#### 2 L'exercice créatif

Aujourd'hui on part à l'aventure de la forêt d'automne.

Première étape, aller se balader, regarder, observer la nature et s'en inspirer. Qu'est ce que tu as envie de créer quand tu la vois ?

Tu peux même prendre un petit carnet de notes et écrire ce que tu vois ; des glands troués, des amas de feuilles mortes qui se transforment, des branches de moins en moins étoffées.

ÉTAPE 1

Puis en rentrant prends une feuille et reprends tes notes. Lance toi dans ta création. Cela peut être un dessin, une peinture, un collage mais aussi juste réécrire ce que tu as vu et le pimper. Laisse toi ressentir et créer librement.

ÉTAPE 2

# JOUR 8

## Ô mandala automnal



### LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Un stylo ou crayon à papier



Des crayons de couleurs ou feutres

### LA SÉANCE

#### 1 Méditation

#### 2 L'exercice créatif

Pour cette exercice je vais t'inviter à tracer, avec ton stylo ou crayon, une forme au milieu de ta feuille qui sera le centre de ton mandala (une forme de feuille, une forme d'oeil, un cercle, un carré, comme tu veux).

#### ÉTAPE 1

Puis laisse tes mains faire, ajouter de nouvelles formes autour, de manière symétrique (ou pas). Libère les formes en pensant à l'automne. Qu'est ce que cela t'inspire ? Des formes douces ? Carrées ? Qui s'évaporent ? Qui tombent ? Ou au contraire qui se développent ?

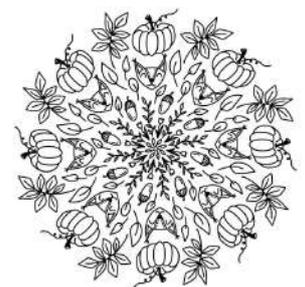
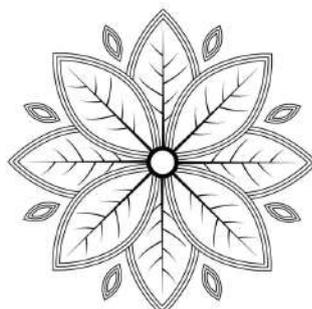
#### ÉTAPE 2

Puis une fois terminé, tu es libre de laisser comme ça ou de colorier l'intérieur, y ajouter des formes etc.

#### ÉTAPE 3

#### ♥ Petit tips bien-être

Respire. Ouvre ta fenêtre et ressens l'air sur ton visage. Inspire et expire profondément ce nouvel air et tu sentiras tes tensions s'apaiser.



# JOUR 9

## Imagine ce poème



### Automne malade

Aux lisières lointaines  
Les cerfs ont bramé

Et que j'aime ô saison que j'aime tes rumeurs  
Les fruits tombant sans qu'on les cueille  
Le vent et la forêt qui pleurent  
Toutes leurs larmes en automne feuille à feuille  
Les feuilles  
Qu'on foule  
Un train  
Qui roule  
La vie  
S'écoule

— Guillaume Apollinaire (1880-1918)  
Alcools

### ♥ Petit tips bien-être

Balade toi en forêt et essaie de capter les rayons du soleil à travers les feuilles, les cimes des arbres. Ressens leur chaleur, écoute les feuilles qui dansent et le vent qui souffle autour de toi. Tu es vivant.e.

## LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Que t'inspire cet extrait du poème *Automne malade* de Guillaume Apollinaire ?

Tel est l'exercice d'aujourd'hui, créer à partir de cet extrait. Le lire, à haute voix si possible, plusieurs fois, s'imprégner du rythme, distinguer les mots, les ressentir et se lancer.

ÉTAPE 1

Prends une feuille et le/les médiums que tu préfères et illustre ce poème sur le thème de l'automne.

ÉTAPE 2

N'hésites pas à me partager le résultat j'ai hâte de voir cela.

# JOUR 10

## Une empreinte végétale après l'autre



### LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des feuilles mortes



De la peinture (ou aquarelle)

### LA SÉANCE

#### 1 Méditation

#### 2 L'exercice créatif

ÉTAPE 1

Aujourd'hui nous allons sur les traces des plantes. Balade toi dans un parc, ou dans ton jardin, au mieux en forêt et ramasse différentes sortes de feuilles, des grandes, des petites. Le mieux est de prendre des feuilles déjà sèches ou presque. Sinon fais les sécher chez toi.

ÉTAPE 2

Puis prends une feuille ou ton carnet créatif, tes feuilles et de la peinture. Peins les feuilles, recouvre les bien sans mettre trop de matière. Ettttt pose les sur ta feuille et soulève. Tadaaaa tu as leurs empreintes.

A partir de cela amuse toi. Tu peux jouer avec le collage aussi, coller de vraies feuilles ou tout autre chose. Tu peux colorier, ajouter des nuages. Tu es libre, amuse toi.



#### Petit tips bien-être

Changer de perspective. On a nos habitudes, nos endroits. Et parfois changer de perspective fait voir les choses différemment. Alors assis toi à un endroit inhabituel de ta maison, ou de ton jardin ; par terre, contre un mur...

# JOUR 11

## Mon monstre d'halloween



### LE MATÉRIEL

 Une feuille ou un carnet créatif

 De la peinture (ou aquarelle)

 Des crayons de couleurs ou feutres

### LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Un exercice que j'adore, aller dans le monde des enfants et créer un super monstre d'Halloween (on y conviendra ce n'est pas aujourd'hui, mais c'est bientôt).

Première étape, dessine la forme de monstre qui te vient, le truc cool avec les monstres c'est qu'ils peuvent être de tellement de formes différentes !

Et puis deuxième étape ; transforme cette forme en monstre ou en personnage. Ajoute lui ce que tu veux ; des yeux, un oeil, un cheveu, 5 bras, des poils, 3 jambes. Donne lui vie !

Tu peux d'ailleurs en faire plusieurs ; une ARMÉE de monstres (monstre ≠ mauvais)

#### Petit tips bien-être

Ferme les yeux et écoute ta respiration  
Comment est elle?  
Rapide ? Lente ? saccadée? Ralentis et prends ton temps

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

Petite étape bonus ; faire parler ce monstre , ce personnage, que voudrait il te dire ? Quelle personnalité a-t-il ? Est il gentil ? Est-il hyperactif ? Ou au contraire tout mou du genou ?

Evidemment la dernière étape : donne lui un nom et écris le si tu le souhaites, pour t'en souvenir !

# JOUR 12

## Art de la pluie



### LE MATÉRIEL



De la pluie



Une feuille ou un carnet créatif



De l'encre ou de l'aquarelle

### LA SÉANCE

#### 1 Méditation

#### 2 L'exercice créatif

J'adore la pluie ! Et elle peut être une super amie pour créer. J'avoue que je n'ai pas encore essayé, c'est vraiment exercice sorti tout droit de ma tête. Alors essayons ensemble.

Un jour de pluie, sur une feuille assez épaisse, mets des tâches d'encres ou d'aquarelle. Puis pose la feuille par terre et laisse la pluie tomber dessus. Laisse la glisser, étaler la texture, les couleurs. Puis une fois que tu penses que c'est bon, prends le dessin délicatement et fais le sécher.

ÉTAPE 1

Alors le résultat? Si cela ne t'inspire pas, tu peux le faire évoluer, ajoute des choses, des couleurs, des formes. Encore une fois laisse toi créer.

ÉTAPE 2

#### ♥ Petit tips bien-être

Je t'invite aujourd'hui à écrire un mot sur une feuille morte, une intention, une envie, un mot et la laisser s'envoler au vent comme une libération.

# JOUR 13

## Derrière l'écorce



### LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des pastels ou des crayons de couleurs



Ecorces d'arbre

### LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

ÉTAPE 1

Aujourd'hui nous allons sur les traces des arbres, ou plutôt de leurs écorces. Balade toi dans un parc, ou dans ton jardin et au mieux en forêt et ramasse les écorces sur le sol. Tu n'en as pas besoin de beaucoup.

ÉTAPE 2

Seconde étape, prends une feuille ou ton carnet et mets ton écorce en dessous.

Puis tout simplement avec des pastels secs, gras ou du crayon de couleurs, passe par dessus. Tadaaaaa, la trace des écorces apparait. Amuse toi avec ça. A créer. Sens toi libre.

#### Petit tips bien-être

Après avoir écrit sur une feuille, je t'invite à ... offrir une feuille ! Un acte que les enfants connaissent bien, je ne compte plus le nombre de végétaux qu'ils m'ont offert et le bonheur ressenti. Alors choisi et offre avec une intention bienveillante.

# JOUR 14

## Mains colorées



### LE MATÉRIEL

 Une feuille ou un carnet créatif

 Peinture, aquarelle, pastels

### LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

C'est parti pour se replonger un peu dans le monde des enfants et des textures . créer avec ses doigts. J'adore ! Ressentir le papier, choisir le médium, les couleurs et surtout faire confiance à ses mains.

Exercice assez simple, je t'invite à prendre ta feuille dans le sens que tu souhaites avec soit de la peinture, de l'aquarelle... Et te lancer. Laisse tes mains choisir les couleurs et se poser sur la feuille. Suivre les mouvements que tes mains font et les poser sur la feuille.

C'est aussi simple que cela.

Ah oui et tu peux aussi le faire en fermant les yeux, pour pleinement te concentrer sur tes ressentis.

ÉTAPE 1

Petit tips bien-être 

Quel bonheur de marcher pieds nus ! Les plus sceptiques me diront Aurore...tu vas trop loin. Mais on s'est tellement déconnectés de nos ressentis et de la nature. Juste essayez, vous verrez. Surtout le faire en conscience, noter chaque ressenti.

# JOUR 15

## Cher Automne



### LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des crayons de couleurs ou feutres



Un stylo



Bonus :  
peinture  
pastels

#### Petit tips bien-être

On arrive sur la fin des exercices créatifs et des petits tips. Je pense que le meilleur tips que je peux te donner c'est de ne jamais arrêter de rêver et de créer. L'humain a cette capacité de créer magique, elle t'accompagnera loin.

### LA SÉANCE

#### 1 Méditation

#### 2 L'exercice créatif

Dernier jour de cette aventure automnale.

Pour ce jour spécial, je t'invite à écrire une lettre à l'automne. Comme nous l'avons fait pour le Printemps. (mais pas que).

Ecris tout d'abord une lettre comme si l'Automne était une personne ;

Remercie le de ce qu'il t'offrira, pose lui des questions, exprime ce que tu ressens par rapport à cette saison, et surtout informe le de tes envies de ralentir, de ce que tu souhaites laisser derrière toi. Ecris, libère toi, parle lui.

#### ÉTAPE 1

Puis on va venir pimper tout ça, ajouter des couleurs, des formes à ton texte.

Entoure ta lettre de beauté à ta manière, dessine, mets des couleurs, des textures, des feuilles, donne vie à tes mots.

#### ÉTAPE 2

#### ÉTAPE BONUS

Puis si tu en as envie, mets cette lettre dans une enveloppe avec une date (ou pas).

UN GRAND MERCI !

Je te remercie pour ta confiance et j'espère que ces jours bien être et créativité t'ont fait du bien.

N'oublie pas de prendre ton temps et t'écouter dans cette saison d'automne.

D'autres programmes verront le jour très bientôt !

Ton avis est très important pour moi  
N'hésites pas à me le partager via :

MES RÉSEAUX

INSTAGRAM : @artwaurora

EMAIL : auroartherapie@gmail.com

SITE INTERNET : <https://aurora-art-therapie.fr/>

## ACCOMPAGNEMENTS EN ART-THÉRAPIE

En tant que praticienne en Art-Thérapie, je propose également des consultations et accompagnements personnalisés en visio afin de t'aider à comprendre et apaiser différentes problématiques (*anxiété, perte de sens, reconnexion à sa créativité, maladie, deuil, etc.*) grâce à différents médiums artistiques (*crayons, feutres, peinture, aquarelle, mandala, pastels, etc.*)

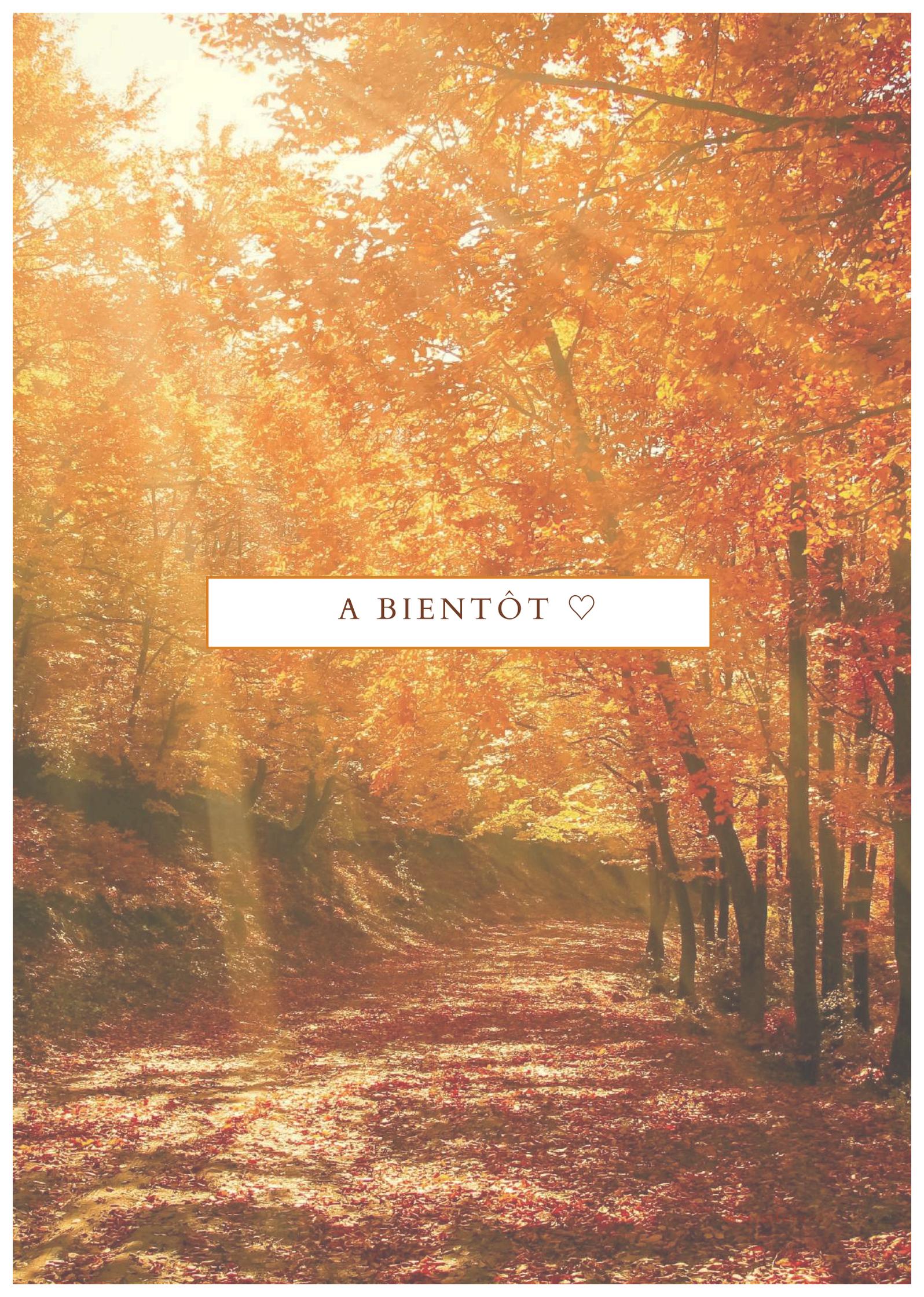
Bienveillance et écoute sont les maîtres mots pour moi.

Aucun talent artistique n'est nécessaire.

**La première séance (entretien préalable) de 30 minutes est gratuite, rdv par ici :**

<https://calendly.com/auroratherapie>

N'hésites pas à me contacter par mail  
([auroratherapie@gmail.com](mailto:auroratherapie@gmail.com))



A BIENTÔT ♡