

LISE BARTOLI

Le livre magique

Un conte et un cahier créatif
pour réveiller tes richesses intérieures



PAYOTPSY

Une histoire qui parlera à l'inconscient de votre enfant pour l'aider à prendre confiance en sa créativité et en son originalité

Un village heureux qui retrouve la lumière après avoir déprimé ; des dessins qui donnent la part belle à l'imaginaire ; un cahier créatif permettant à votre enfant de laisser parler ses émotions grâce au dessin et à de puissantes visualisations... Comme dans *Les Contes de l'arc-en-ciel*, Lise Bartoli s'appuie sur les dernières recherches en psychologie, en neurosciences et en pédagogie. Les mots sont choisis avec soin pour parler à la partie inconsciente de l'enfant, et de même le résultat est son bien-être. Avec, cette fois-ci, le projet de lui fournir de l'assurance, de lui faire prendre conscience qu'il peut toujours trouver une solution, réinventer sa vie pour qu'elle soit plus joyeuse ou plus paisible, bref l'aider à se libérer du conformisme et à devenir acteur de sa vie.

Lise Bartoli est psychologue clinicienne, psychothérapeute et hypnothérapeute. Professeure à l'université UEMC de Valladolid, elle dirige le diplôme universitaire d'hypnose thérapeutique. Elle est notamment l'auteure des *Contes de l'arc-en-ciel* et de *L'Art d'apaiser son enfant*.

LISE BARTOLI

Le livre magique

Un conte et un cahier créatif
pour réveiller tes richesses intérieures

ILLUSTRATIONS DE LUCIE YONNET

PAYOTPSY

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
payot-rivages.fr

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2019

Illustration de couverture : © Lucie Yonnet

ISBN : 978-2-228-92511-2

Sommaire

Introduction	7
--------------------	---

Le livre magique

1 ~ L'infortune du Territoire du Bas	15
2 ~ La belle époque	16
3 ~ La bascule	18
4 ~ La difficulté de régner	21
5 ~ La résolution du Grand Gouverneur	24
6 ~ La quête de Cœur Hardi	27
7 ~ La force de la pensée	32
8 ~ Le remède	34
9 ~ La transformation	37
10 ~ Le secret révélé	41

Le cahier créatif

Le royaume à portée de mains	47
La page cache-cache	51
Tout a un sens	55
L'émotion transformée	59
La liste des courses intérieures	63
Le cadeau surprise	67
Changement de rythme	71
L'enquête pour repérer ton émotion	75
Le fruit de ton imagination	79
L'étoile de tes souhaits	83
Le jardinier magique	87
Ton lieu imaginaire	91

Introduction

Le conte et le cahier créatif de ce livre poursuivent un but commun : développer et renforcer l'inventivité de votre enfant en s'appuyant sur les dernières recherches en psychologie, en neurosciences et en pédagogie. L'objectif est d'apprendre à sortir du moule restreint qui conditionne, ne plus se limiter aux conventions et aux étiquettes qui ont été imposées, afin de s'épanouir en inventant de nouveaux codes et réaliser sa vie, libéré du poids des conformités limitantes.

L'originalité de cet ouvrage provient, comme dans *Les Contes de l'arc-en-ciel*¹, de messages « cachés » à découvrir au fil des pages.

Des messages cachés dans les mots

Bien entendu, l'histoire en elle-même est porteuse d'un message subliminal. Plus encore, les mots de cette histoire sont choisis pour parler à la partie inconsciente de l'enfant. Cette partie, j'aime l'appeler auprès des petits « la partie qui sait tout », tant elle contient les mémoires de tout ce qu'ils ont vécu depuis leur venue sur Terre. La « partie qui sait tout » détient également des ressources que l'enfant peut facilement apprendre à faire grandir en lui. Elle devient une force formidable, un atout qui lui permettra de vivre mieux et en confiance.

Il est admis qu'une part de nous régit déjà beaucoup de choses à notre insu (marcher et respirer, par exemple). Mais cette aide peut être sublimée – on pourrait dire « surconscientisée » –, car

1. Voir Lise Bartoli, *Les Contes de l'arc-en-ciel : 7 histoires qui font du bien aux enfants*, illustrations de Lucie Yonnet, Paris, Payot, 2017.

les enfants savent entrer dans le monde inconscient bien plus facilement que les adultes. Ils « rêvent » éveillés, ce qui leur permet de vivre intensément l'histoire qui leur est racontée tandis que cette part d'eux qui sait tout s'active grâce aux symboles et aux métaphores glissés dans le conte. Des mots qu'elle reconnaît, car c'est bien le langage inconscient qui est caché dans le texte de cet ouvrage.

Cette « partie qui sait tout » peut être personnalisée pour être encore plus présente dans la vie de l'enfant. Loin d'imaginer qu'un « ami imaginaire » soit nocif, je pense plutôt que ces personnages inventés sont des aides pour les petits. Personnifier une partie de soi en sachant qu'elle a une connaissance profonde de qui on est, ce qui est bon pour soi et ce qu'on rêve d'être sans se l'avouer, voilà tout l'intérêt d'une personnification inconsciente qui permet de s'autoriser à créer.

Des messages cachés dans les dessins

Les illustrations de ce livre ont été créées spécialement pour que votre enfant active son imaginaire en devinant ce qu'il y a de caché derrière les couleurs. À l'instar du test de Rorschach (test projectif psychologique à base de taches d'encre), votre enfant dépiètera des formes que lui seul pourra percevoir. Vous pouvez vous amuser à lui raconter aussi ce que vous voyez.

Ne soyez pas étonné s'il ne voit pas les mêmes choses que vous. Vos façons de voir les dessins sont différentes et c'est justement ce qui permet à chacun de se sentir libre de penser autrement, sans avoir le sentiment d'être obligé d'entrer dans une pensée-carcan prête à l'emploi.

C'est une chance pour le petit de sentir qu'il perçoit à sa manière, sans juger et sans être jugé. Et c'est une force de savoir qu'il peut dénicher la part cachée et réinventer le monde. Les illustrations donnent la possibilité de découvrir une multitude de formes, visages, monstres et autres évocations que seul le lecteur prendra plaisir à dépister. Il sera alors à son tour l'inventeur de ses propres histoires.

Ce petit exercice, au-delà de puiser les idées dans son imaginaire, aide l'enfant à comprendre que nous sommes tous différents et que nos ressentis et idées sont uniques et ont tout autant de valeur.

Le cahier créatif

Une fois que le conte aura été lu, votre enfant découvrira des pages qui lui permettront d'être acteur de ce qu'il crée. On le sait, par l'action de dessiner, colorier, écrire, l'enfant assimile encore mieux les transformations. Ce qu'on crée est concret.

Son inconscient pourra profiter de ce moment pour exprimer, réprimer, modifier ou amplifier une partie de lui qu'il a envie – sans le savoir – de faire grandir ou de restreindre.

Des messages à cacher ou à créer

Certaines pages contiennent des formes géométriques que l'enfant pourra transformer à sa manière, créant alors un dessin particulier qu'il a besoin de délivrer. D'autres pages seront blanches, rien que pour lui. Il pourra laisser « parler » ses émotions ou ses sentiments en dessinant quelque chose de précis ou bien en crayonnant. Il pourra aussi coller des bouts de papier ou des morceaux de tissu. Ces pages sont à lui et il est préférable de laisser faire sa « partie qui sait tout » : elle exprimera exactement ce qui doit être exprimé. Laissez sa spontanéité agir et ne le dirigez surtout pas (« tu devrais écrire là », « tu devrais mettre plus de bleu », etc.), il risquerait de suivre vos commentaires plutôt que sa propre inventivité. Trop d'attentes tuent la créativité...

Si vous ne pouvez pas vous en empêcher, interrogez alors votre besoin de contrôle. Peut-être que vous avez du mal à lâcher prise par peur que votre enfant vous échappe ? Peut-être que ce qu'il dessine vous choque ? Trop de rouge ? Trop de noir ? Trop de cercles ? N'ayez crainte, sans doute tout cela signifie quelque chose pour votre petit. Et peut-être comprendrez-vous par ce biais ce qu'il a