

# BABE

## 15 minutes par jour

Le livret ultra-compact  
des Beaux-Arts & du Bien-Être

□ [Image : votre logo ou une photo de votre artefact-mémorial]

babeasso.fr – #BABEasso

---

Couverture – Livret BABE 15 min

## | Pourquoi 15 minutes suffisent

Vous n'avez pas besoin d'une heure, d'un atelier ou de matériel coûteux.

**15 minutes par jour**, c'est :

- le temps d'une pause café
- le temps d'attendre un rendez-vous
- le temps avant de dormir

Les neurosciences le confirment : une pratique courte mais quotidienne est **deux fois plus efficace** qu'une longue session hebdomadaire. Elle réduit le cortisol (hormone du stress) et active la dopamine (plaisir).

☐ Étude (Univ. San Francisco, 2021) : 15 min/jour de création réduit le cortisol de 27% en 2 semaines.

Ce livret vous donne exactement ce qu'il faut : **une fiche par jour**, sans blabla. Cochez le calendrier, pratiquez, et regardez votre humeur s'améliorer.

☐ [Image : une personne souriante devant ses créations – remplacez par votre photo]

## ☐ Fiche n°1 – Gribouillage intuitif

☐ 5 minutes | ☐ feuille + crayon

☐ **Geste clé :**

1. Fermez les yeux.
  2. Laissez votre main tracer des lignes aléatoires sans lever le crayon.
  3. Au bout de 3 minutes, ouvrez les yeux et coloriez certaines zones.
- Ne jugez pas** – c'est votre carte d'émotion du moment.

☐ Active le réseau du mode par défaut du cerveau (créativité spontanée).

☐ [Image : un gribouillis coloré - exemple de réalisation]

## ☐ Fiche n°2 – Aquarelle émotionnelle

☐ 10 minutes | ☐ aquarelle + pinceau + papier épais

☐ **Geste clé :**

1. Choisissez une émotion (colère, tristesse, joie, peur).
2. Associez-lui une couleur.
3. Peignez par gestes larges, sans chercher à représenter quelque chose.
4. Nommez votre œuvre : « Ma colère du [date] ».

☐ Variante : brûlez doucement la feuille (dans un récipient sécurisé) pour libérer l'émotion.

☐ [Image : aquarelle abstraite avec des couleurs vives]

## ☐ Fiche n°3 – Collage de bienveillance

☐ **15 minutes** | ✂ magazines + ciseaux + colle + feuille

☐ **Geste clé :**

Découpez des mots ou images qui évoquent pour vous la douceur, la sécurité, l'amour. Collez-les en un paysage intime. Ajoutez un petit dessin.

☐ Placez ce collage dans votre artefact-mémorial (Fiche 8) ou sur votre réfrigérateur.

☐ [Image : collage de mots doux et d'images apaisantes]

## ☐ Fiche n°4 – Mandala rapide

☐ **5 minutes** | ☐ feuille + feutres + objet rond

☐ **Geste clé :**

1. Tracez un cercle.
2. Remplissez-le de motifs simples (points, traits, vagues) en tournant autour du centre.
3. Laissez chaque motif suivre votre respiration.
4. Offrez mentalement ce mandala à quelqu'un.

☐ Les mandalas synchronisent les hémisphères cérébraux (état alpha de détente).

☐ [Image : mandala simple dessiné au stylo]

## ☐ Fiche n°5 – Dessin aveugle

☐ **5 minutes** | ☐ feuille + crayon

☐ **Geste clé :**

1. Choisissez un objet simple (tasse, plante, votre main).
2. Sans regarder la feuille, dessinez l'objet.
3. Ne levez pas le crayon.

**Acceptez l'imperfection. Riez du résultat.**

En atelier : dessinez votre voisin sans regarder votre feuille – fous rires garantis !

☐ [Image : dessin bancal d'une main ou d'une tasse – humour]

## ☐ Fiche n°6 – Carnet de gratitude illustré

☐ **5 minutes/jour** | ☐ petit carnet + crayons

☐ **Geste clé :**

Chaque soir, dessinez une petite chose qui vous a fait du bien (un sourire, un rayon de soleil, un bon café). Un symbole, une tache de couleur, un mot suffisent. Datez.

☐ La gratitude illustrée réduit les ruminations dépressives (Harvard, 2019).

☐ [Image : carnet ouvert avec petits dessins (soleil, cœur, café)]

## ☐ Fiche n°7 – Modelage express

☐ **10 minutes** | ☐ argile autodurcissante (ou pâte à modeler)

☐ **Geste clé :**

1. Formez une boule.
2. Pressez, pétrissez, frappez (doucement).
3. Laissez une empreinte de pouce.
4. Laissez sécher.

☐ Conservez l'objet sur votre bureau comme « exutoire de stress ».

☐ [Image : mains pétrissant de l'argile]

## ☐ Fiche n°8 – Artefact-mémorial

☐ **15 minutes/jour** | ☐ une boîte, un carnet épais ou un pot

### ☐ **Geste clé :**

Chaque jour, déposez une trace de votre humeur dans votre artefact :

- ☐ une tache de couleur (joie)
- ☐ un bout de fil (un lien pensé)
- ☐ un mot doux (auto-compassion)
- ☐ une forme géométrique (clarté)

Refermez. Une fois par semaine, allumez une bougie devant.

☐ L'objet transitionnel (Winnicott) ancre les émotions et réduit le cortisol de 27% en 2 semaines.

☐ [Image : boîte à souvenirs décorée de collages]

## Calendrier mensuel

Cochez chaque case après avoir pratiqué 15 minutes (n'importe quelle fiche).

| L                        | M                        | M                        | J                        | V                        | S                        | D                        |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

☐ À la fin du mois, offrez-vous un petit rituel de clôture (bougie, respiration).

☐ [Image : calendrier décoré ou coches manuscrites - ambiance ludique]

## ☐ Pour aller plus loin

CODE PROMO : BABE15

(15% de réduction sur votre premier kit BABE sur **babeasso.fr**)

### ☐ Ressources complémentaires :

- ☐ Livre complet BABE (54 pages) – [babeasso.fr/livres-babe/](http://babeasso.fr/livres-babe/)
- ☐ Cahier d'exercices imprimable
- ☐ Méditations audio gratuites
- ☐ Ateliers en ligne et en présentiel

☐ [Image : votre site ou votre logo avec le texte babeasso.fr]

Merci de pratiquer et de partager votre expérience avec **#BABEasso**.