

# La Bulle d'air #8

Alors que le déconfinement est amorcé, nous souhaitons continuer de vous réserver cette Bulle d'air hebdomadaire insufflée d'idées inspirantes et infusée de sérénité. En effet, cette période reste complexe et nous avons à cœur de vous proposer des pistes d'action et un espace de réflexion dans le but de prendre soin de votre forme, de votre moral et de vous accorder une attention toute aussi particulière que la conjoncture actuelle. Nous espérons que La Bulle d'air que nous continuons à vous envoyer hebdomadairement y contribue, à son échelle. Au centre de nos préoccupations s'érigent également des valeurs citoyennes, qui s'incarnent entre autres par un appel à une attitude responsable et respectueuse. Nous vous encourageons donc à être attentifs aux distances de sécurité qui nous protègent, protègent les autres et qui, paradoxalement, nous réunissent dans un élan de solidarité en ces temps singuliers.

Pour un déconfinement solidaire et apaisé, continuons à prendre soin de nous et de tous.

## « Comment habiter maintenant la terre ? »

Aurélien Barrau est un professeur d'université, astrophysicien et philosophe français. En janvier 2020, il présentait, aux Grandes conférences Liégeoises, un état des lieux à échelle mondiale de notre société sur le thème de l'écologie et de l'urgence climatique.

Découvrez sa conférence et bien d'autres sur la chaîne Youtube des Grandes conférences Liégeoises.  
<https://www.youtube.com/watch?v=v2V2qeoOjqE>



## Des cours de dessin en ligne

Le site que nous vous proposons à l'occasion de cette petite Bulle créative est celui d'un graphiste passionné, Paul, qui transmet ses connaissances avec pédagogie et enthousiasme. Vous y découvrirez des tutoriels mais aussi la Revue du dessin, une newsletter qui vous expose des techniques, des outils et des idées de dessin.

À vos crayons !

<https://www.dessinerenligne.com/tous-les-cours-de-dessin/>

## Le théâtre pour petits et grands



Voici une idée culturelle  
à partager en famille.

Le théâtre vient à vous grâce à cette initiative associant Wallonie Bruxelles Théâtre Danse et la Chambre des Théâtres pour l'Enfance et la Jeunesse. Profitez à domicile de la magie du théâtre via des dizaines d'enregistrements de spectacles pour jeune public, mis à disposition gratuitement dans le contexte du confinement.

Nous vous souhaitons un joyeux moment de détente avec vos proches !



<https://www.wbtd.be/fr/arts-de-la-scene-a-la-maison/jeune-public-a-la-maison/>

## Connaissez-vous le Bullet Journal® ?

Le Bullet Journal® ou BuJo® est une méthode d'organisation, de productivité et de développement personnel créée par Ryder Carroll, un designer new-yorkais.

Face à des problèmes d'apprentissage, cet auteur a développé un moyen créatif de se concentrer et d'être plus productif. C'est la naissance du BuJo®.

Cette méthodologie va au-delà d'une technique d'organisation simple. En effet, l'auteur la décrit même comme une pratique de la pleine conscience déguisée en système de productivité.

Le Bullet Journal® est conçu pour aider ses praticiens à organiser leurs activités en fonction de leurs objectifs. Le but de cette méthode est d'aider les personnes qui l'utilisent à mener une vie productive et significative en apportant une intention aux actes organisés et posés.

Outre les aspects décrits ci-dessus, la caractéristique personnalisable de ce journal permet un espace de créativité.

Vous êtes curieux d'en savoir plus ? Découvrez, grâce aux liens ci-dessous la technique ainsi que le partage de contenu de toute une communauté qui a élargi la pratique du Bullet à plus de créativité, nous offrant une source précieuse d'inspiration.

Le site officiel (en anglais) :

<https://bulletjournal.com>

La chaîne Youtube officielle :

<https://www.youtube.com/bulletjournal>

Pour commencer son Bullet, en dix étapes :

<https://sohohana.com/bullet-journal-la-methode-en-10-etapes>

Le blog généreux d'une passionnée :

<http://tips-bulletjournal.over-blog.com>

Pour un déconfinement solidaire  
et apaisé, continuons à prendre  
soin de nous et de tous.

*infor*  
*famille*  
Éducation Permanente - Liège

Unsplash

Province  
de Liège  
Culture

FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

Liège

Avec le soutien de  
la  
Wallonie

**BULLET JOURNAL**