



## Mon cahier mieux-être – en ligne

### Liste de matériel requis

Le livre **Mon cahier mieux-être**, Anne-Marie Jobin, les Éditions de l'Homme, 2017.



**Optionnel** : Un journal aux pages blanches (pas de lignes, de format approximatif 9 X 12 ou A4) peut être utile si vous voulez faire plus que ce qui sera proposé.

- Crayons de couleurs variées (de bois et/ou marqueurs feutres);
- Pastels secs et/ou pastels gras (pastels à l'huile);
- Ciseaux et colle en bâton ;
- Colle blanche (style scolaire ou de menuisier) ou médium acrylique mat;
- Magazines et papiers divers pour les collages (par ex : papier de soie, papier chinois, papier journal) ;
- 1 ou 2 pinceaux (taille moyenne);
- Peinture acrylique (un ensemble de 12 petits tubes de 12 ml peut suffire) et/ou au moins un médium à l'eau : aquarelle en pastilles ou n'importe quelle sorte de crayons aquarellables (style *Caran d'ache*);

#### Optionnel mais pouvant être bien utile :

- Gesso blanc et noir (peuvent être remplacés par de l'acrylique);
- Carte de plastique style carte fidélité périmée;
- Sèche-cheveux ou fusil à chaleur pour accélérer le séchage;
- Crayons permanents (style Sharpie), stylos gels, crayons peinture (style Posca).



#### IMPORTANT :

Le matériel de base est assez simple et n'a pas à être haut de gamme. L'important est d'avoir un peu de variété dans les types de crayons et dans les largeurs de pointes. Vous pouvez laisser tomber un item ou deux si vous n'avez pas envie de trop investir, assurez-vous simplement d'avoir le livre, des crayons variés, des ciseaux, de la colle et du matériel pour les collages. Pour ce cours en particulier, comme nous travaillerons parfois avec des techniques mixtes, le gesso et la peinture sont fort utiles, ainsi que les crayons permanents et la colle blanche pour certains collages.