

FORMATION

Self-artist



formation 2023

Sarah Lechevalier

www.self-emergence.com

Table des matières

1. Introduction.....	4
1. Histoire et origines.....	4
2. Objectifs de la formation.....	4
2. L'artiste intérieur.....	5
1. Quels enjeux ?.....	5
2. Le Credo.....	5
3. Concepts clé.....	6
1. L'Artiste Intérieur.....	6
2. La Voie de l'Artiste Intérieur.....	6
3. Créativité.....	7
4. Art et Don.....	7
5. Désir.....	8
6. Liberté intérieure.....	8
4. Nature et démarche.....	9
3. Le modèle.....	10
1. L'Inventif.ve.....	10
Rôle.....	10
Désir et aspirations.....	11
Don et valeur.....	11
Son enseignement.....	11
Les obstacles à sa manifestation.....	11
Exercices pour le booster.....	11
2. La.le Sensible.....	12
Rôle.....	12
Désir et aspirations.....	13
Don et valeur.....	13
Son enseignement.....	13
Les obstacles à sa manifestation.....	13
Exercices pour le booster.....	13
3.La.le Connecté.e.....	14
Rôle.....	14
Désir et aspirations.....	15
Don et valeur.....	15
Son enseignement.....	15
Les obstacles à sa manifestation.....	15
Exercices pour le booster.....	15
4.La.le Génial.e.....	16
Rôle.....	16
Désir et aspirations.....	17
Don et valeur.....	17
Son enseignement.....	17

Les obstacles à sa manifestation.....	17
Exercices pour le booster.....	17
5.La.le Persévérant.e.....	18
Rôle.....	18
Désir et aspirations.....	19
Don et valeur.....	19
Son enseignement.....	19
Les obstacles à sa manifestation.....	19
Exercices pour le booster.....	19
6.L'Alchimiste.....	21
Rôle.....	21
Désir et aspirations.....	22
Don et valeur.....	22
Son enseignement.....	22
Les obstacles à sa manifestation.....	22
Exercices pour le booster.....	22
4. Le processus.....	23
1.Objectifs.....	23
2.Déroulement.....	24
Globalement.....	24
Session 1 - Intention et introduction.....	24
Session 2 - Inventif.ve.....	26
Session 3 - Sensible.....	29
Session 4 - Connecté.e.....	32
Session 5 - Génial.e.....	35
Session 6 - Persévérant.e.....	38
Session 7 - Alchimiste.....	41
Session 8 - L'Artiste intérieur et son projet.....	44
Session 9 - La Roue du désir.....	47
3.Les règles et fonctionnements.....	48
1.Règles.....	48
2.Assiduité au processus.....	48
3.Distance vs Présentiel.....	48
4.Séances individuelles.....	48
5.Les écueils.....	48
5. La posture de l'animateur.....	49
6. Les outils.....	50
1. Le lâcher-prise.....	50
2. La roue du désir.....	51
Principe.....	51
Utilisation de la roue.....	53
7. Les Noeuds.....	55
1. Evitement.....	55
2. Verrous.....	55

3. Faux self.....	56
4. Fantasme/rêve.....	56
5. Attachements et symbioses.....	57
6. Traumas et dissociation.....	57
7. Coeur et blessures du coeur.....	58
8. Faille narcissique.....	58
9. La relation.....	58
8. Autres utilisations.....	59
1. La séance individuelle.....	59
La séance individuelle qui accompagne un processus.....	59
Une séance individuelle ponctuelle hors processus.....	59
Identification des facettes express.....	60
2. L'accompagnement individuel.....	60
9. Conclusion.....	61
10. Annexes.....	62
1. Retranscription de la présentation du processus, session n°1.....	62
2. En complément de ce support.....	77

1. Introduction

1. Histoire et origines

L'art m'est tombé dessus en même temps que la guérison. Rien ne laissait présager que j'avais une fibre artistique dans mon parcours d'ingénieur. Découvrir ma créativité a été une révélation, il y a presque 20 ans maintenant. Toutes ces années, j'ai peint, écrit, chanté, puis fait du graphisme, de la musique.

Jusqu'au jour où je décide en 2021 de démarrer la création de mon Show Existentiel. Commence alors le syndrome de la page blanche. Moi si créative et foisonnante, il ne se passe rien, le vide.

Cette expérience me sensibilise aux affres de la créativité qui peut ne pas être au rendez-vous, et c'est ce qui me met en route sur la création d'un outil dédié à la créativité.

Alors que je travaille avec Corinne Charpentier sur mon Show Existentiel, je réalise que Corinne a vécu un chemin non ordinaire autour de sa propre expression créative. La création de l'outil se fait en collaboration avec Corinne, qui devient mon binôme de processus Self-artist.

2. Objectifs de la formation

Self-artist est avant tout un processus dit "de formation". En effet, le processus proposé sous forme de 9 sessions permet d'aller à la rencontre de son artiste intérieur, mais aussi transmet à la personne un vrai outil d'introspection et d'auto-accompagnement.

La formation d'animateur Self-artist complète le processus en formant à l'accompagnement individuel et de groupe grâce à l'outil Self-artist.

Les objectifs de cette formation sont :

- Aller plus en profondeur sur la philosophie de l'outil et la nature de l'artiste intérieur.
- Intégrer le modèle Self-artist avec les 6 facettes afin de pouvoir le transmettre
- Intégrer les deux outils (lâcher prise et roue du désir) afin de pouvoir les transmettre
- Apprendre à animer le processus (posture, contenu, enjeux)
- Maîtriser les noeuds que l'on rencontre sur le chemin Self-artist (dimension thérapeutique)
- Utiliser l'outil dans l'accompagnement individuel
- Utiliser l'outil dans un accompagnement plus vaste (coaching de vie, coaching artistique...)

2. L'artiste intérieur

1. Quels enjeux ?

Aujourd'hui, les mots "artiste" et "créativité" sont chargés de beaucoup de connotations et croyances :

- ☐ Il faut avoir du talent
- ☐ Créativité = art
- ☐ Il y a les créatifs et les autres
- ☐ On ne peut pas gagner sa vie avec la créativité ou l'art

Résultat :

- Beaucoup n'osent pas, refrèment, ignorent, passent à côté d'une partie fondamentale d'eux-mêmes.
- La notion d'art n'est plus universelle, mais réservée à quelques privilégiés.
- La promesse de nos chemins de développement personnel : devenir des êtres créateurs peut être entravée.

Or, la créativité est une fonction naturelle du cerveau. C'est la capacité du cerveau à trouver des idées, des solutions. Nous nous en servons tous les jours!!

De plus, dans les espaces de spiritualité et de développement personnel nous entendons souvent parler de "pouvoir créateur" que nous serions amenés à manifester dans notre vie, au-delà de toute notion artistique. Cela fait référence à une compétence qui serait de nature plus spirituelle.

Nous sommes donc doublement créatifs/créateurs: cerveau + nature spirituelle

Sur ce chemin, nous allons donc devoir oublier tout ce que nous pensons, tout ce que nous savons et tout ce que nous croyons sur le terme "artiste" et "créativité".

2. Le Credo

Nous avons tous un art spécifique, unique à rencontrer. C'est là que réside notre génie, notre excellence.

Nous pouvons, si nous le souhaitons, choisir le chemin de notre Art, et ainsi nous mettre au service de notre Moi Profond.

Je suis un être Créateur, donc j'ai du talent.

3. Concepts clé

1. L'Artiste Intérieur

Qu'est ce que l'artiste intérieur·e ?

Nous l'avons déjà bien expliqué précédemment : nous sommes dans l'être, le Moi profond, l'être Créateur **inconditionnellement positif, intègre et vivant**. Nous allons fonctionner avec l'hypothèse que l'artiste intérieur·e est une partie de nous absolument intacte. Elle n'a pas de problème, elle est toujours là et elle va bien.

C'est fondamental. Nous allons le répéter dans tous les sens tout le long du processus et de la formation !

Donc, dans le processus de l'artiste intérieur nous aurons une stratégie thérapeutique totalement différente des autres outils.

Cela signifie que, quelles que soient nos blessures, il y a un endroit où l'artiste intérieur·e, dans tous les cas, est génial·e et a du talent.

Le processus de l'artiste intérieur·e peut venir en parallèle de la thérapie, car rencontrer son artiste intérieur·e peut faire le plus grand bien.

Et on a besoin de ellui dans nos vies, pas simplement parce que nous sommes des êtres blessés en chemin thérapeutique, mais des fois on vit des choses difficiles, des deuils, des ruptures, et votre artiste intérieur peut devenir une vraie ressource pour aller mieux et pour être dans la joie malgré tout.

La nature de l'Artiste Intérieur est également puissamment **vibratoire**.

On est dans quelque chose de l'ordre de l'essence, de l'être et c'est puissamment vibratoire. Le fait d'aller titiller cette zone va faire bouger plein de choses dans votre vie. Ce n'est pas du tout anodin.

L'artiste intérieur·e est **indicible**, il est impossible de le ou la mettre dans une case.

Malgré tout, avec les facettes, nous allons mettre des mots dessus, nous allons essayer de le ou la nommer et vous verrez à la fin du processus si iel a un nom que vous pourrez lui donner. Chaque atelier va permettre de nommer une facette et pour finir, nommer votre artiste intérieur·e. On sera souvent dans de la poésie, dans des archétypes, des symboles. Il ne faudra pas que ce soit une case dans lequel on l'enferme, mais plutôt une façon de le ou la nommer pour l'activer.

L'Artiste Intérieur est donc une expérience à vivre. Pour cela, on connaîtra trois phases :

- Rencontrer
- Connecter
- Manifester

Enfin, l'Artiste Intérieur sur le plan psychique s'apparente au phénomène Vrai Self/Faux Self. Le processus Self-artist va venir en résolution dans ce clivage identitaire.

Mots-clé : inconditionnellement positif, vibratoire, identitaire, créateur, indicible, expérientiel.

2. La Voie de l'Artiste Intérieur

L'Artiste Intérieur est un Moi Inconditionnellement positif. En cela, il rejoint la notion de Moi profond : une identité profonde de nature spirituelle qui serait invitée à émerger, se manifester au travers de nous.

Avec cette subtilité qu'il serait la facette Pouvoir Créateur de notre Moi profond. Rencontrer, accueillir, manifester son Artiste Intérieur s'inscrit sur le chemin de l'émergence du Moi profond.

Dans la réalisation chamanique, on propose parfois un modèle de réalisation à 3 facettes : le Guérisseur, l'Artiste, le Guerrier. La rencontre de l'artiste intérieur correspond à la réalisation de l'Artiste. Nous sommes donc sur un projet de réalisation spirituelle !

La croyance du pouvoir créateur de l'être humain indique que nous avons, à l'image du Divin, la capacité de créer dans le monde. Dans notre nature spirituelle profonde résiderait un pouvoir créateur. Ce pouvoir créateur peut s'imaginer de façon énergétique par la fécondation résultant de la rencontre entre l'énergie Terre et l'énergie Ciel.

3. Créativité

La créativité apparaît un peu comme un phénomène mystérieux, difficilement prévisible. Elle est là, ou elle n'est pas là.

Or si on s'intéresse aux recherches autour de ce phénomène, ce n'est pas si mystérieux que cela. Il y a une mécanique de la créativité, dans le cerveau.

Mais aussi dans l'énergie, au travers de la Kundalini.

Même si on associe phénomène énergétique et phénomène biologique, il y a des exercices à faire pour stimuler cette mécanique.

Le chemin Self-artist a pour objectif de mieux comprendre cette mécanique, afin de savoir l'utiliser, la stimuler. L'occasion de démystifier la créativité et la rendre accessible à tous.

Qui dit créativité, dit aussi **passage à l'acte créatif**. On peut avoir plein d'idées, de désirs mais ne pas passer à l'action. On apprend dans ce processus à faire la différence entre rêve et fantasme.

Le fantasme, c'est un imaginaire qui fait du bien quand on y pense. Le rêve, c'est quand l'idée de me projeter dans un quotidien en train de faire crée de la joie. Dans le rêve, la joie ne se trouve pas au même endroit que dans le fantasme.

Bien sûr, on peut avoir un passage à l'acte qui est bloqué, ce qui fait qu'on est bien dans un rêve mais qu'on est verrouillé dans le passage à l'acte.

Le passage à l'acte s'apparente beaucoup à l'acte sexuel. En effet, la Kundalini et la sexualité sont très liées. Titiller l'artiste intérieur peut donc avoir pour conséquence de mettre à jour et de vous confronter à des problématiques sexuelles.

On va toucher à l'énergie du désir, et donc poser des questions qui sont tout aussi applicables au désir qu'à l'artiste intérieur·e :

"Qu'est ce que je fais si cet·te artiste intérieur·e/désir me dérange ? Si iel n'est pas dans la norme, n'est pas comme je voudrais ?".

4. Art et Don

Dans la vision spirituelle de l'Être humain, dans laquelle un Moi Profond réside au cœur de chaque personne, il y a une notion de Don : des dons sont attribués à chacun. ces dons sont associés à des savoir-faire spécifiques : musique, langues, guérison, etc... L'Eglise Catholique a même fait une classification de ces dons! Nous sommes invités à connecter, manifester nos dons.

Dans l'espace de l'Artiste Intérieur, nous allons parler de "notre Art", "quel est ton art?".

Derrière cela, la vision que tout est un art : l'art de la peinture, du pain, de la finance, de la culture... En disant cela, nous amenons une connotation précieuse, sacrée, plus grande que nous, sur un savoir-faire.

L'excellence se manifestera par l'association d'un don et de l'acquisition du savoir-faire. Cela deviendra notre art.

5. Désir

Nous avons évoqué la Kundalini, en parlant de créativité. Allons un peu plus loin. Si nous devons situer dans notre Être la capacité à manifester le pouvoir Créateur, alors :

- L'âme serait el Ciel
- Le corps serait la Terre
- Le coeur serait le creuset alchimique
- Et la Kundalini serait l'Alchimiste, la Créatrice.

La Kundalini n'est pas facile d'accès, cela demande de la pratique et de l'initiation. Dans cet espace, nous allons nous intéresser à l'énergie du Désir, directement liée à la Kundalini. Il est en effet plus accessible de ressentir son Désir que sa Kundalini.

La rencontre avec l'Artiste Intérieur est une rencontre désirante. Nous sommes dans un espace de désir, et pas de créativité sans désir!

Nous sommes donc invités à nous réconcilier avec cette énergie, à apprendre à la ressentir, et ainsi à sentir nos désirs, pour décider ensuite de les manifester.

Le désir sert de boussole dans cet espace d'Artiste Intérieur.

Credo : il ne se passe rien que nous ne désirons pas.

6. Liberté intérieure

La liberté sera le terreau propice à créativité, artiste intérieur, désir. Ce qui se dit depuis notre artiste intérieur peut nous surprendre, être difficile à comprendre. C'est la liberté qui nous permettra d'accueillir, choisir, faire confiance.

Il nous faudra peut-être donc nous libérer! C'est là où l'artiste intérieur viendra nous bousculer. Il viendra mettre en lumière nos non-libertés, nos emprisonnements, nos verrous.

4. Nature et démarche

L'Artiste Intérieur est une présence hautement vibratoire, très polarisante, inconditionnellement positive, non négociable. C'est à nous de changer, lâcher ce qui doit être lâché pour lui faire la place.

Donc la stratégie thérapeutique est très différente de l'abondance, du corps, des 9 Princes. On ne constelle pas l'artiste intérieur ou ses facettes, car le risque est important de déporter sur lui nos problématiques et de le considérer comme "n'allant pas bien". Cela demanderait d'être capable de manifester la facette de quelqu'un d'autre sans "prendre" les projections et décharges du constellant. On peut envisager de le mettre en présence, mais alors tout le travail se fait sur le Constellant qui rencontre ses verrous, ses résistances. Nous l'accompagnons alors à lâcher.

La démarche proposée dans le processus Self-artist consiste à inviter à la rencontre en activant les différentes facettes au travers d'exercices créatifs. Chaque facette est matérialisée de façon créative avec la fabrication de cartes. Ce sont ces cartes qui deviendront des polarisateurs.

La présence de l'artiste intérieur va polariser chez nous les zones qui ont besoin d'être : déverrouillées, lâchées.

Accompagner avec Self-artist, c'est accompagner de la rencontre, de l'accueil.

Les leviers :

- exercices créatifs
- dessin intuitif
- créativité manuelle
- toute pratique artistique (écriture, chant...)
- chaque facette vient avec son exercice de stimulation : la gym!!!

L'Artiste intérieur n'est pas un but, mais un chemin.

3. Le modèle

L'Artiste Intérieur peut se présenter sous 6 visages différents, il est polymorphe! Ces facettes ne sont pas un découpage en morceaux, mais des facettes d'une même entité **insécable**.

1. L'Inventif.ve

Mots-clé : idées, conception, imaginaire, expression, envies, aspirations, invention, vision, nouveauté, émergence, rêve, mental

Rôle

L'inventif est la facette de notre artiste intérieur qui a les idées. C'est assez incroyable ce concept d'idée : quelque chose qui n'existait pas l'instant d'avant, dans notre esprit, existe tout d'un coup.

Une idée est une représentation mentale créée dans l'esprit de celui qui pense. Il s'agit d'un phénomène non tangible.

Bien qu'il s'agisse d'une représentation mentale, on peut se poser la question: d'où vient une idée exactement ? Bien évidemment, le cerveau en tant qu'organe est au cœur de ce miracle.

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/neurosciences/comment-le-cerveau-cree-la-pensee-18509.php>

Mais certains pensent que les idées existent déjà quelque part dans nos souvenirs, et que avoir une idée, c'est une réminiscence. Dans le chamanisme, les quêtes de vision permettent d'aller chercher des réponses dans le monde du grand esprit.

Et toi, qu'en penses-tu ? D'où viennent tes idées ?

En tous les cas, cette facette manifeste la partie créative au sens invention du terme, elle sait faire émerger des concepts nouveaux, qui pourraient être des solutions à des questions problèmes qui se posent.

Nous avons des idées toute la journée: dès que nous sommes confrontés à un problème et qu'il faut trouver une solution, dès que nous devons imaginer quelque chose, par exemple lorsqu'un ami nous raconte une situation qu'il a vécue. Nous arrivons à faire émerger des images dans notre esprit pour nous représenter la scène.

L'inventif est ainsi au cœur de la capacité de vision.

Dans un projet artistique, il va faire émerger une idée qui peut se manifester sous forme d'une vision du rendu final, un thème à explorer, etc.

Exemple : je me vois en train d'être à une expo de peinture où ce sont mes tableaux qui sont exposés. Ou bien, j' imagine un format de spectacle dans lequel la musique serait présente. Etc.

Désir et aspirations

Son aspiration profonde est la vie et sa dimension impermanente, en perpétuelle évolution, le mouvement induit par la création. Il se sent exister dans ce pouvoir inventif et créateur. C'est sa raison d'être.

Don et valeur

Son don, c'est l'inventivité, la capacité créatrice mentale et cérébrale. Il apporte au monde des choses **nouvelles**.

Son enseignement

Tout le monde est créatif. Car la créativité est une capacité cérébrale et mentale. La créativité est une forme d'intelligence inhérente au cerveau humain.

Les obstacles à sa manifestation

Les lésions du cerveau, les chocs traumatiques qui bloquent des zones du cerveau, le manque d'entraînement créatif, les croyances négatives sur soi et sa compétence (blocages d'apprentissages...), les emprises psychiques, spirituelles.

Exercices pour le booster

1. Prendre 3 minutes par jour pour faire l'exercice de la créativité. (Placer deux mots sans lien sur une feuille, tracer le trait, laisser émerger le mot au centre.)
2. En fin de chaque journée, noter la meilleure idée que vous pensez avoir eue ce jour.
3. Faire une liste quelquepart des idées dont vous auriez besoin quel que soit le domaine de votre vie. Cocher au fur et à mesure qu'elles viennent.

2. La.le Sensible

Mots-clé : ressenti, sensibilité, sensorialité, sensualité, émotions, corps, perceptions, univers sensoriel, expérience, états d'âme, états de conscience modifiés, plaisir, jouissance.

Rôle

Le Sensible est la facette de notre Artiste Intérieur qui dispose de la capacité sensible, que ce soit sur le plan sensoriel du corps et du système nerveux, ou sur le plan des émotions. Sur le plan biologique, nous sommes ici dans les fonctions du système nerveux, en lien avec le cerveau qui reçoit les signaux et les interprète.

<https://comprendrelautisme.com/le-fonctionnement/la-perception-sensorielle/?print=print>

Les fonctionnements de perception sensorielle sont différents d'une personne à une autre :

- ☐ on peut avoir un sens plus développé, moins développé
- ☐ On peut avoir une construction de l'interprétation dans le cerveau différente, liée à la façon dont la perception du monde s'est construite dès la conception. Chaque personne a ses références sensorielles qui lui sont propres.
- ☐ On peut avoir des fonctionnements spécifiques, l'autisme en est un. Mais aussi : synesthésie...
- ☐ Au-delà des perceptions classiques, certains ont des perceptions dites extra-sensorielles

Le psychisme peut avoir bloqué cette capacité sensible dans le cadre d'un mécanisme de défense : la dissociation. C'est le cas dans les agressions sexuelles, notamment. Le cerveau envahi par trop d'informations de tous ordres dissocie: il bloque le traitement de l'information et stocke "l'amas" non traité. Le ressenti est ensuite désamorcé partiellement, dans le but de ne pas réactiver la zone stockée (trauma). Une fois que le cerveau a utilisé ce mécanisme de défense une fois, il va l'utiliser de plus en plus, ce qui fait que petit à petit nous perdons en ressenti, sensibilité. Cela peut aboutir à un trouble dissociatif : la dissociation est permanente.

Un autre cas de blocage aussi : l'empiètement psychique d'un parent sur un enfant lui interdit d'avoir ses propres ressentis.

Enfin, des lésions peuvent exister (aveugle, sourd, muet...) qui amorcent une reconfiguration sensorielle vers les autres sens.

Dans tous les cas, notre espace sensible est donc unique. Notre espace sensible représente la façon dont nous percevons le monde. Nous percevons donc tous le monde de façon unique, cela s'appelle "notre univers".

A cet espace sensoriel s'ajoute l'espace des émotions, car les émotions sont faites pour être ressenties. De la même façon, notre construction émotionnelle est unique, spécifique, en lien avec notre histoire, notre éducation, notre culture.

Impossible de ne pas intégrer à cette facette la dimension sensuelle et plaisir. Et donc notre relation au plaisir, à la jouissance, à notre sexualité, à notre sensualité. Là aussi des blocages peuvent se manifester. Le fait de stimuler cette facette va potentiellement réveiller nos expériences de plaisir.

Tout artiste à son propre univers expérientiel (sens + émotions + plaisir), et cela constitue de la matière artistique pure. Un artiste est quelqu'un qui a un univers et qui choisit un média pour le partager avec le reste du monde : peinture, écriture, musique etc.

Cette facette permet de faire de nos ressentis, de nos émotions, la matière même de nos créations. C'est elle qui nous permet d'être touché et de toucher l'autre.

Désir et aspirations

Son aspiration profonde est la jouissance, l'extase, l'état de grâce. Il aspire à des expériences sensorielles ultimes, pleines, libres, entières.

Don et valeur

Son don, c'est la sensibilité. Il partage avec le monde ses expériences "sensibles" et **touche** ainsi l'autre, les autres.

Son enseignement

Nos ressentis sont uniques et intéressants. Nous pouvons tous toucher les autres. Nous sommes invités à libérer notre personnalité sensible.

Les obstacles à sa manifestation

La dissociation, le manque de stimulation, les lésions corporelles de certains sens, l'empiètement psychique. La peur, l'insécurité.

Exercices pour le booster

1. Prendre 3 minutes par jour pour faire l'exercice de la sensibilité.
2. En fin de chaque journée, noter la meilleure expérience sensorielle vécue dans la journée
3. Faire une liste de vos goûts, les kiffs sensoriels absolus : goût, plat, couleur, texture, musique... (explorez tous les sens, y compris intérieurs, ou extra-sensoriels)

3. La.le Connecté.e

Mots-clé : lien, reliance, appartenance, inspirations, modèle, références, sources, connexions, canalisation, abandon, foi, service, transcendance, croyances, faire du lien, ponts

Rôle

L'inventif nous a appris que la créativité était un processus au cœur du cerveau, qui mettait en œuvre des informations déjà présentes, de par notre construction, nos connaissances. Le connecté nous apprend que nous sommes tous reliés, et que cette reliance joue un rôle dans notre créativité, dans la manifestation de notre Artiste Intérieur.

Cette reliance existe sous différentes formes :

- Une forme très pragmatique, avec nos inspirations, nos modèles. Peut-être êtes-vous fan de certains auteurs, personnalités, artistes, figures sociales, politiques, etc... Lorsque nous mettons en œuvre notre créativité, nous pouvons nous relier à ces modèles et nous laisser inspirer par leur opinion, positionnement, univers etc. Nous pouvons même avoir des sortes de pensées magiques en nous imaginant qu'ils peuvent nous envoyer des bonnes idées.
- Une autre forme pragmatique est de se relier à des codes externes. Par exemple, si je suis inspirée par l'art abstrait, je vais "m'inscrire" dans les codes de l'art abstrait pour créer à mon tour. Cette connexion à l'univers de l'art abstrait alimente ainsi de nouvelles idées.
- Une forme très spirituelle, avec l'intégration de nos croyances, nos connexions dans notre créativité, jusqu'à se mettre au service de quelque chose de plus grand que nous dans notre création. Cela apportera de la transcendance dans nos créations. Et la transcendance est sans aucun doute l'ingrédient de l'universalité. Nous pouvons ainsi créer quelque chose qui touche tout le monde, qui est juste et attendu dans le monde, donc charismatique.
- Une forme collaborative en nous amenant dans des co-créations. La créativité de l'autre alimente la nôtre et vice-versa, les univers se rencontrent.

Le connecté parle ainsi de la façon dont notre créativité, notre art se relie à des éléments externes, plus ou moins tangibles.

Là où l'inventif était plutôt rationnel en faisant appel à nos connaissances et notre cerveau, le connecté fait intervenir l'espace de nos croyances, posant la question de l'équilibre entre connaissance et croyance., entre science et foi.

Le connecté nous permet de découvrir la nature de notre foi, de la rencontrer pleinement.

<https://www.lalibre.be/debats/opinions/2011/12/26/fiche-philo-savoir-vs-croyance-L6WNXP3D7FFDPJTDURJO5MKKGI/>

Le connecté nous invite à assumer nos croyances quelles qu'elles soient, sans forcément renier le rationnel.

En tant qu'artiste, Artiste Intérieur, il nous invite à assumer tout court.

Nos reliances peuvent alors servir d'appui pour **oser**.

Désir et aspirations

Le connecté est profondément animé par un désir de reliance et de connexion à la Source. Et un désir de partage, d'interdépendance. Le connecté aspire à TOUT rencontrer.

Don et valeur

Son don est sa foi. En terme de valeur, il a besoin de vérité, de connecter SA vérité.

Son enseignement

Il nous enseigne que nous ne pouvons rien faire seuls.

Les obstacles à sa manifestation

La séparation. la séparation des autres, du reste du monde.

La déconnexion. Nous avons besoin de nous reconnecter à nous pour commencer, puis au monde.

Exercices pour le booster

1. Exercice de la connexion, une fois par jour pendant quelques jours
2. A la fin de chaque journée, identifie un point de la journée où tu t'es senti(e) inspiré(e) . Par qui ? Par quoi ?
3. Prends le temps de représenter sur une grande feuille, de façon créative, la carte de tes connexions. Représente-toi au centre, ainsi que ton Artiste intérieur à côté. Représente la connexion entre vous. Puis laisse venir toutes tes sources d'inspiration, de tous ordres. représente les connexions entre toi et ces sources d'inspiration. Le collage est idéal pour cet exercice.

4. La le Génial.e

Mots-clé : talent, don, coeur, essence, meilleure version de soi, joie, spécificité, atypique, centrage, acceptation, humilité, responsabilité, gratitude

Rôle

L'inventif, le sensible, le connecté ont préparé l'espace d'expression du Génial: le cœur peut s'ouvrir, exprimer sa spécificité, son génie.

Cette facette repose sur la croyance que chaque être humain a été doté d'un don, d'un talent spécifique, qui lui est propre dans sa manifestation.

On pourrait considérer des familles de dons :

- médecine : l'art de soigner, trouver, créer des remèdes, guérison, plantes, etc.
- technique : l'art de fabriquer, concevoir, mettre en oeuvre, faire fonctionner, innover
- action : l'art d'agir avec force, au bon moment, avec efficacité, pertinence, l'art du faire, du bien-faire, de planifier, organiser
- communication : l'art de parler, des langues, de l'expression, médiation, medias
- officier : l'art des rituels, des sacrements, des célébrations, des événements, de la fédération, de l'animation
- artistique : l'art de créer, partager un univers, transmettre une expérience profonde dans l'expression artistique
- terre : l'art de faire pousser, cultiver, récolter, nourrir, restaurer
- vérité : interpeller, provoquer, informer, lancer l'alerte, déranger
- veille : qualité de présence, soin, attention, envelopper, veiller
- transmission : enseigner, éduquer, former
- diffusion : faire circuler, faire connaître, faire savoir, information

Nous pouvons, bien entendu, avoir des qualités dans les différentes familles. Mais le Génial nous dit que, au fin fond de notre cœur, réside un talent unique, appartenant à l'une de ces familles.

Le Génial est indissociable du cœur. On pourrait imaginer des coeurs en poupées russes, avec tout au fond le diamant : notre génie.

Il nous confronte donc à notre coeur à différents niveaux :

- Comment va mon coeur ? Mon cœur est-il en suffisamment bon état pour que j'aie accès à mon génie ?
- Puis-je m'aimer comme je suis et accepter inconditionnellement ce génie que je découvre, que je ne peux changer ? Voire même l'aimer ?
- Suis-je prêt(e) à ouvrir mon coeur pour offrir au monde ce que j'ai de meilleur en moi ?

Le mot coeur est la racine du mot charisme. Notre Génial est le porteur de notre charisme, dans le sens vrai et authentique.

Le charisme, c'est donc offrir au monde avec joie ce que j'ai de meilleur, spécifique, unique en moi.

Le génial est une sorte d'apogée du cycle Self-artist, un point de bascule. J'ai une décision profonde à prendre : guérir ou pas.

Notre cœur est séparé en deux : une partie qui va bien, qui a envie d'y aller. Une partie qui est dans son besoin de guérison. Nous ne pouvons offrir que depuis la première partie, ce qui pose une limite à notre charisme, à un instant donné. Le Génial nous enseigne que nous pouvons offrir au monde avec lucidité, acceptation des limites de l'instant, tout en décidant de guérir blessure après blessure, pour permettre au cœur de s'expanser au fur et à mesure de notre chemin de vie. Il y a une invitation à s'accepter là où on en est, tout en avançant par la guérison du cœur quand cela est possible et choisi.

Désir et aspirations

Le Génial aspire à se manifester, exister, donner, s'offrir au monde.

Don et valeur

Son don est celui d'avoir un don... Il pose la question de la gratitude (envers la Vie qui a fait cadeau de ce don) et du don de soi.

Son enseignement

Il nous enseigne que c'est dans notre cœur que réside notre génie authentique et vrai. Nous avons la liberté de le manifester.

Les obstacles à sa manifestation

Les blessures du cœur, le cœur fermé, le cœur nié.
Ne pas entendre, écouter les appels du cœur.

Exercices pour le booster

1. Exercice du génie, une fois par jour pendant quelques jours
2. Chaque fois que tu as une décision à prendre, prends une feuille, fais une liste des options possibles. Regarde cette liste et essaie de sentir l'option apportée par ton cœur. Si aucune ne résonne, essaie de sentir en ton cœur, l'option qu'il te propose.
3. Dessine une grande marguerite avec des pétales dans lesquels tu peux écrire un mot. Écris un talent que tu te reconnais dans chaque pétale. Tu peux laisser des pétales vides, et noter un nouveau talent chaque fois que tu t'en découvres un. Tu peux mettre cette marguerite des talents en évidence. Elle te permettra de te connecter à toi, de prendre confiance. Au centre, tu pourras mettre le nom de ton Génial.

5. La.le Persévérant.e

Mots-clé : rigueur, cadre, discipline, projet, aboutissement, plaisir, préparation, construction, motivation, désir, constance, patience, ténacité, nécessité intérieure, être habité, courage, temps, intimité, profondeur

Rôle

Le persévérant arrive derrière le Génial et son extraordinaire, et peut paraître nous ramener à l'ordinaire. En effet, il a pour rôle de faire aboutir très concrètement dans la matière une idée et son génie. C'est cette facette qui nous permet de "concrétiser" nos projets, nos rêves, nos idées. Il nous aide à passer du fantasme au rêve.

Cette facette apporte la dimension du temps à nos créations. En effet, une fois l'idée plus claire, une fois la conception faite, il s'agit de passer à des actions qui prennent du temps : la réalisation d'un tableau, l'écriture d'un livre... Cette phase est rédhibitoire pour un grand nombre de projets. Imaginez, vous touchez la joie, l'excitation d'un nouveau projet. Vous êtes enthousiaste, vous avez plein d'idées, de pistes, d'envies. Il s'agit alors d'amener cet enthousiasme dans la structure qui permettra de mener les actions dans la durée. Que peut-il se passer à ce moment ?

- La motivation et le désir peuvent s'écrouler : à quoi bon ?
- La procrastination pointe le bout de son nez, on verra demain...
- L'envahissement : par quel bout prendre ? Par où commencer ?
- L'obstacle castrateur : on se met en route, mais un drame coupe court...
- L'action mentale : on fait, mais en étant coupé de la "vision" de coeur initiale. Pas de plaisir...
- Rien ne se passe... On essaie, en vain...
- Pas le courage...
- Je ne vais pas y arriver, je suis nul(le)...
- etc...

Il y a un fort parallèle entre cet espace du persévérant et le fonctionnement du désir sexuel. Le désir sexuel s'apparente à une pulsion qui va être assez forte pour motiver tous les actes qui vont aboutir à l'orgasme. Cette pulsion va donner l'énergie, la motivation. Le plaisir va alors aller grandissant au fur et à mesure que les actes sont posés dans le sens de répondre à des besoins des partenaires. Observez votre désir sexuel, cela vous dira beaucoup sur votre persévérant.

Il y a une "libido" dans l'art, une pulsion qui peut être très charnelle, émotionnelle, passionnée, spirituelle. Nous avons une "libido" à rencontrer, unique, spécifique. Comment fonctionne votre désir créateur ?

<https://www.xulux.fr/art-esthetique/vassily-kandinsky-quand-lart-se-recharge-de-spirituels-et-renoue-la-dialogue-avec-lame-humaine/>

L'énergie créatrice est l'énergie sexuelle, et provient de la Kundalini. Impossible de dissocier la Kundalini de l'âme, et donc du sens.

La clé majeure du Persévérant est la connexion au sens. Ce n'est pas tant un sens à nommer, identifier, qu'un sens à laisser vivre en soi, qui créera la pulsion d'action.

Ce sens s'appuie sur la notion d'appel du cœur qui a été activée dans l'espace du GÉNIAL. Si il n'y a pas d'appel, il y aura peu de "libido" pour passer à l'acte.

Une autre clé consiste à libérer notre Kundalini de ses conditionnements. Les conditionnements sont issus de croyances, stratégies psychiques, stratégies énergétiques de compensation, fonctionnements, constructions de notre histoire, de notre transgénérationnel. Cette énergie sera alors disponible pour nos projets, nos appels.

Enfin, il y a un deuil inhérent au persévérant : le cadre est nécessaire à la mise en œuvre d'un projet. C'est la canalisation yin/yang de l'énergie vitale. Les fantasmes nous disent que ça peut tomber du ciel, se faire par magie. C'est une illusion. Pour amener une idée dans la réalité, il y a besoin d'être en paix avec cette même réalité.

Désir et aspirations

Le Persévérant aspire à la jouissance, l'extase, l'harmonie. Il est prêt à mettre beaucoup d'énergie, de temps pour cela.

Don et valeur

Son don est la patience, la connaissance de l'action juste au bon moment, le "flow" associés au courage.

Son enseignement

Il nous enseigne que nous avons le droit et le temps d'avoir du plaisir et que le plaisir est vital.

Les obstacles à sa manifestation

La paresse, les problématiques d'énergie sexuelle, le manque de courage, la résignation, les saboteurs

Exercices pour le booster

1. Exercice du persévérant, une fois par jour pendant quelques jours :
Visualiser le bassin comme une coupe, remplie d'un liquide de couleur.
Fermer les yeux pour visualiser, sentir: quelle est la couleur là maintenant?
La texture? La dynamique du liquide? Comment accueilles-tu cette image, cette énergie ?
Pense à ta vie en ce moment, tes rêves, tes projets en cours. Si tu pouvais prendre un peu de ce liquide et arroser quelque chose de ta vie, un domaine, un projet, que choisirais-tu ?
2. L'exercice des objectifs : ici et maintenant, quel objectif pourriez-vous choisir () qui vous créerait : désir, joie, excitation, etc. Sentez cette énergie en imaginant que vous vous fixez cet objectif. On ne va pas plus loin pour l'instant, il ne s'agit pas de se fixer un objectif, d'essayer de l'atteindre. Il s'agit de re-stimuler du désir.

3. En toute intimité, faites la liste de ce qui vous stimule sexuellement dans l'instant. Soyez honnête, sincère, exhaustif. Faites ensuite la même chose avec votre vie en général : faites la liste de ce qui vous stimulerait dans votre vie, ce qui serait excitant selon vous. Sentez l'excitation. Cet ordre est important pour sortir de l'inhibition.

6.L'Alchimiste

Mots-clé : transformation, alchimie, abandon, lâcher-prise, peur, métamorphose, transmutation, profondeur, mort, vacuité, plénitude, mélange, matière, densité, sublimation, résistances, laisser-faire, quête

Rôle

L'alchimiste arrive en dernier, car il "alchimise" tous les autres.

Dans toute création, lorsqu'il s'agit de faire naître dans la matière une œuvre, il y a alchimie, telle l'alchimie biologique à l'origine de la conception d'un enfant.

Avec l'alchimiste, nous plongeons au cœur des cellules, de la matière, pour laisser œuvrer le mystère de la vie, de la création. Nous sommes là où la magie opère et où tous les ingrédients d'un projet artistique se mélangent, se rencontrent et trouvent un chemin unique d'expression, de matérialisation.

L'alchimiste intègre en lui toutes les phases de l'enfement : conception, croissance, mise au monde.

Avec l'alchimiste le projet devient visible petit à petit, il ne peut échapper à la mise à nu finale, l'exposition au monde. Dans un projet de création, la chimie interne au projet doit s'opérer aussi entre le créateur et son public. C'est avec cette facette que l'œuvre rencontre son public et "s'unit à lui".

Au passage il a transformé le créateur lui-même, l'artiste. Nous assistons à une métamorphose profonde opérée par cette alchimie qui opère en nous et qui nous dépasse. Transmutation de ce qui a besoin d'être dépassé.

Un peu d'histoire sur l'alchimie :

<https://www.techno-science.net/glossaire-definition/Alchimie.html>

Il y a un lien qui peut être fait entre l'alchimie et la guérison, du fait de la transmutation opérée en lien l'inconscient qui siège en profondeur. En cela, la création serait naturellement guérissante, pour qui accepte la "mort/résurrection" qui vient avec.

Impossible de ne pas associer cette facette à la peur et la peur de la mort. Si l'on se place dans une analogie avec la sexualité et le passage à l'acte sexuel, l'alchimiste est le siège de l'orgasme, de la pleine jouissance. Ne parle-t-on pas de petite mort pour nommer l'orgasme ?

Cette facette nous confronte donc à notre peur de la mort. Il s'agit ici, en effet, de s'abandonner à une transformation qui vient potentiellement déconstruire, effondrer, de s'abandonner à la mise au monde qui peut nous laisser avec un sentiment de vide.

Cette facette opère, donc, sur un plan très charnel et aussi très spirituel. Lorsque la matière et l'esprit se rencontrent. Cela ne peut se faire qu'en profondeur, et dans l'acceptation.

La clé de cette facette est donc de rencontrer nos peurs et nos ombres, les dépasser, les intégrer.

L'inverse serait l'évitement : la peur de ressentir de la peur.

La mort qui s'opère concrètement dans un projet créateur, est la fin d'un processus, comme pour l'enfantement. Le risque : la dépression post-partum! En effet, l'œuvre échappe à son créateur et part dans le monde.

Désir et aspirations

L'aspiration de l'alchimiste est absolue, grande, noble. Son désir est **l'Unité**. Retrouver ainsi la Source, le divin, rejoindre le Grand Mystère.

Don et valeur

Son don réside en ce que tout peut être transmuté.

Son enseignement

L'alchimiste nous enseigne que la vie est faite de petites morts, et qu'il est dans l'ordre du vivant de ne pas les éviter.

Les obstacles à sa manifestation

L'évitement, les peurs, le contrôle.

Exercices pour le booster

1. Exercice de l'alchimiste, une fois par jour pendant quelques jours :
Laisse-toi "aspirer", magnétiser par quelque chose autour de toi (objet, plante, personne, animal, élément extérieur, etc...).
Focus sur cet élément. Ouvre-toi à son énergie. Comment la qualifierais-tu en un ou deux mots ?
Ferme les yeux, imagine que cette énergie vient, entre en toi pour te transformer ? Que ressens-tu (corps, émotions) ?
2. Chaque jour, tu peux te demander : que puis-je laisser partir aujourd'hui dans ma vie ?
3. Représente sur une feuille une chronologie avec toutes les "morts de ta vie" : les événements transformateurs, ruptures majeures, arrêts, etc. Pour chaque mort, essaie d'identifier quel a été le cadeau derrière.

4. Le processus

1.Objectifs

- ☐ Vous ne vous sentez pas créatif(ve), et vous avez le sentiment que créer, ce n'est pas pour vous,
- ☐ Votre créativité est bloquée et vous avez besoin de la libérer,
- ☐ Vous aimeriez mieux maîtriser votre créativité, mieux la comprendre, la connaître pour en développer le potentiel
- ☐ Vous avez un/des projet(s) mais vous êtes bloqué(e), vous n'arrivez pas à passer à l'action,
- ☐ Vous ressentez le besoin de vous exprimer plus,
- ☐ Plus globalement, vous aspirez à passer à autre chose, à redonner du sens à votre vie,

Alors bienvenue dans l'espace de votre artiste intérieur, et votre artiste intérieur n'est peut-être pas celui que vous croyez! L'heure est venue de le rencontrer, d'apprendre à fonctionner avec lui, de vous connecter à lui.

Grâce à l'outil Self-artist, vous pourrez :

- Découvrir votre artiste intérieur, et découvrir VOTRE ART, votre génie créatif
- Apprendre à vous connecter à votre créativité, en toutes circonstances. Se laisser guider par votre artiste intérieur. Fini la peur de la page blanche !
- Passer à l'acte créatif ! Concrétisez vos projets, manifestez votre créativité, sortez de la passivité.

Nous vous proposons un processus de formation :

1. Formation : vous apprenez un outil d'auto-coaching de votre créativité. Vous pourrez utiliser cet outil au quotidien, dans toutes les étapes de votre vie créative.
2. Processus : vivez un voyage de découverte, transformation personnelle, libération, concrétisation. A l'issue de ce voyage, vous aurez mis votre artiste intérieur en route, vous aurez intégré l'outil Self-artist.

2.Déroulement

Globalement

Le processus se déroule en 9 sessions de 3 à 4h.

Deux sessions pourraient être regroupées en une journée, dans l'objectif de proposer le processus sur des journées.

Ces sessions sont idéalement accompagnées de séances individuelles pour aider les personnes à traverser certains caps. Une à deux séances sur la totalité du processus.

Les participants sont invités à matérialiser le fruit de leur rencontre au travers d'un carnet et d'une carte par facette, ainsi que la fabrication de la roue du désir.

Session 1 - Intention et introduction

L'objectif est de :

- Présenter les principaux concepts
- Initier à l'outil du lâcher prise
- Accompagner l'émergence de l'intention

Organisation de la session suggérée (3-4h)

- TEMPS D'INCLUSION/PRESENTATION // 20 mn
- PRESENTATION LOGISTIQUE : ateliers, séances, Whatsapp, animation entre les sessions // 10 mn
- TÉMOIGNAGE PERSO // 10 mn
- FORMATION (voir slides) // 60 à 90 mn
- INTENTION // 60 mn
- CONSIGNES // 5 mn
- DÉCLUSION // 20 mn

Intention de processus :

Questionnaire

1. Comment va ta créativité en ce moment ?
2. Comment vas-tu dans ta vie en ce moment ?
3. Comment te sens-tu quand il s'agit de trouver une solution à un problème?
4. Artistiquement parlant, que se passe-t-il dans ta vie?
5. Quelle est la place de la créativité dans ton métier ?

Debrief

- Comment te sens-tu?

- Toutes ces questions parlent de ton artiste intérieur. Comment va ton artiste intérieur au regard de ce voyage ?
- Comment va votre relation selon toi ? Que ressens-tu à ce sujet ?
- Quel serait ton besoin selon toi ?

Exemples : se reconnecter, accueillir, rencontrer, mieux connaître, activer...

Exploration

Quel est le projet actuel de ton artiste intérieur ? Où cherche-t-il à t'emmener ?

1. Sensibilité. Quelle émotion, quel ressenti aimerais-tu pouvoir exprimer en ce moment ? Quel est le thème sous-jacent ?
2. Inventivité. Le délire créatif dont tu aimerais être capable , sans censure ?
3. Génie. Le génie que tu rêverais d'avoir dans ce délire ?
4. Alchimie. L'ingrédient magique , plaisir, kiff serait...
5. Connexion. A quoi rêverais-tu d'être relié, connecté dans cette expérience ? Qui/quoi serait ton guide/modèle de rêve ?
6. Persévérance. Le savoir-faire créatif que tu rêverais d'acquérir ?

Déterminer l'objectif/intention

Sur une feuille blanche, tu places en vrac les mots-clés de cette exploration: thème, délire, génie, ingrédient, connexion, savoir-faire.

Puis tu laisses émerger au centre le projet sous-jacent que tu perçois.

Prendre le temps de sentir, c'est un processus d'émergence.

En reliant avec le besoin précédemment identifié dans le premier questionnaire, formuler une intention.

Exemple : Je me connecte à l'artiste musicale que je suis.

Accueillir les émotions.

Que pourrais-tu être invité à lâcher ? (cocher les cases...)

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

Session 2 - Inventif.ve

L'objectif est de :

- accompagner la rencontre de la première facette : INVENTIF.VE

En suivant le déroulement de l'atelier (voir fiche et vidéo).

Organisation de la session suggérée (3-4h)

1. TEMPS D'INCLUSION/PRÉSENTATION // 40mn
2. APPORT THÉORIQUE PRÉALABLE // 30 mn
3. EXERCICE DE LA CRÉATIVITÉ //
4. ATELIER ET PARTAGE // 120 mn
5. CONSIGNES // 5 mn
6. DÉCLUSION // 20 mn

Apport théorique

- Rappel sur la nature de l'artiste intérieur
- L'enjeu du processus : apprendre à lâcher - effondrement
- Noeud n°1 : les traumatismes et le cerveau

Exercice de la créativité

Questionnaire d'introspection

1. Te vois-tu comme quelqu'un qui a des idées? Des bonnes idées?
2. Si tu étais inventeur(e), que rêverais-tu d'inventer ou d'avoir inventé ?
3. La dernière bonne idée que tu as eue?
4. La dernière fois que quelqu'un est venu te demander une idée ? Qui ? Quel domaine ? Comment t'es-tu senti(e) ?

Une facette de ton artiste intérieur se cache derrière ces questions.

Comment te sens-tu ?

Comment va votre relation selon toi ?

Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/liens

Dessin diagnostic

Dessine une machine. Intuitivement, sans réfléchir. Ne cherche pas à comprendre, analyser.

Réponds ensuite à ces questions, avec humour, légèreté, sans trop te prendre au sérieux :

- Découvre ton dessin avec un regard neuf. Et laisse-toi surprendre : qu'est-ce que c'est que cette machine ? A quoi sert-elle ?
- Quelle est la bonne idée dans cette invention ?
- Quelles qualificatifs utiliserais-tu ? Que dirais-tu de cette machine ? Liste.

Sur une feuille indépendante, placer en vrac les mots-clé résultant de cette première exploration.

Présentation de l'inventif

Voir fiche.

Mises en situation

1. Tu es dans un bouchon, énorme, complètement à l'arrêt, sans visibilité sur comment, quand cela va se débloquer. Dans ta voiture, un bébé qui a soif et faim. Que fais-tu ?
2. Tu es seul(e) chez toi. En bricolant, tu t'arraches un doigt complètement, malencontreusement. pas de réseau, pas de téléphone. Que fais-tu ?
3. Une personne dans le cadre d'une activité, te colle littéralement, tout le temps. Tu étouffes. Que fais-tu ?
4. Tu es tranquille dans ton bain. Tu es détendu(e), perdu(e) dans tes pensées. Une chanson te vient à l'esprit. Écoute-la. De quoi parle-t-elle ?

Analyse

Reprenons chaque mise en situation :

1. Mise en situation n°1 : Quelles qualités requièrent ta solution ? De quelles qualités fais-tu preuve dans ton choix ?
2. Mise en situation n°2 : A quelle ressource interne ou externe fais-tu appel dans ta solution ?
3. Mise en situation n°3 : Quelle action est au cœur de ta solution ?
4. Mise en situation n°4 : quel est le thème au cœur de ta réponse ?

Te voici avec :

- Des qualités de ton inventif
- Des ressources favorites de ton inventif
- Une action privilégiée de ton inventif
- Un thème préféré de ton inventif

Debrief

Ajoute tout cela à la feuille initiale.

Ouvre-toi à tout cela, visualise-le, ressens -le .

1. Trouve lui son nom.
2. En reprenant ton intention de processus, qu'est-ce que cela raconte ?
3. Votre relation ?
4. Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher pour lui laisser une vraie place ?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

Consignes

- Observer cette facette tous les jours, prendre des notes
- Créer la carte de la facette : collage, dessin, etc.
- Compléter la fiche (désir, nom, don)

Session 3 - Sensible

L'objectif est de :

- accompagner la rencontre de la seconde facette
- En suivant le déroulement de l'atelier (voir fiche et vidéo).

Organisation de la session suggérée (3-4h)

1. TEMPS D'INCLUSION/PRESENTATION // **40mn**
2. APPORT THÉORIQUE PRÉALABLE, EXERCICE DE SENSIBILITÉ // **30 mn**
3. ATELIER SENSIBLE, PRÉSENTATION ET PARTAGE // **120 mn**
4. CONSIGNES // **5 mn**
5. DÉCLUSION // **20 mn**

Apport théorique préalable

- Rappel sur la nature de l'artiste intérieur, l'inventif
- L'enjeu du processus : apprendre à lâcher - effondrement
- Noeud n°2 : Ressenti & dissociation, système nerveux, autisme

Exercice de la sensibilité

S'ouvrir à un sens en fermant les yeux = sentir le sens de l'instant (ouïe, vue...)
Trouver autour de soi quelque chose qui touche ce sens
Se laisser toucher, ressentir, mettre des mots à voix haute, voyager
Refaire sur un second sens.
Si dissociation, auto-EMDR

Questionnaire d'introspection

1. Es-tu quelqu'un de sensible, insensible, peu sensible, hypersensible ? Que dit-on de toi ?
2. Sens par sens, quel est ton niveau de sensibilité ? Comment vont tes sens ?
3. Cite un plaisir sensoriel intense que tu connais bien
4. Cite une phobie sensorielle intense que tu connais bien
5. Cite une émotion que tu adores ressentir
6. Cite une émotion que tu détestes ressentir

Une facette de ton artiste intérieur se cache derrière ces questions.

Comment te sens-tu ?

Comment va votre relation selon toi ?

Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher ?

☐ Un projet

- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/liens

Dessin diagnostique

Dessine une palette de ressentis comme une palette de couleurs ou de maquillage. Intuitivement, sans réfléchir. Ne cherche pas à comprendre, à analyser.

Réponds ensuite à ces questions, avec humour, légèreté, sans trop te prendre au sérieux :

- Découvre ton dessin avec un regard neuf. Et laisse-toi surprendre : Est-ce une palette agréable ? désagréable ? Niveau de plaisir entre 0 et 10 ?
- Quel type de sensibilité est sous-jacent à ton dessin ?
- Quelles qualificatifs utiliserais-tu ? Que dirais-tu de cette palette ? Liste.

Sur une feuille indépendante, placer en vrac les mots-clés résultant de cette première exploration.

Présentation du sensible

Mises en situation

1. Tu es devant un énorme buffet de plaisirs : nourriture, musique, tableaux, sculptures, objets, tissus... L'embarras du choix. Que fais-tu ?
2. Tu te réveilles un matin, tu as perdu tous tes sens. Que fais-tu ?
3. Tu dois inventer une recette avec uniquement ce qu'il y a dans ton frigo et tes placards, là, maintenant . Que fais-tu ?
4. Tu es allongé(e) dans l'herbe au soleil que tu sens sur ta peau. Tu es détendu(e), perdu(e) dans tes pensées. Un tableau d'artiste te vient à l'esprit. Que représente-t-il ?

Analyse

Reprenons chaque mise en situation :

1. Mise en situation n°1 : Quelles qualités requièrent ta solution ? De quelles qualités fais-tu preuve dans ton choix ?
2. Mise en situation n°2 : A quelle ressource interne ou externe fais-tu appel dans ta solution ?
3. Mise en situation n°3 : Quelle action est au cœur de ta solution ?
4. Mise en situation n°4 : quel est le thème au cœur de ta réponse ?

Te voici avec :

- Des qualités de ton sensible
- Des ressources favorites de ton sensible
- Une action privilégiée de ton sensible
- Un thème préféré de ton sensible

Debrief

Ajoute tout cela à la feuille initiale.

Ouvre-toi à tout cela, visualise-le, ressens -le .

1. Trouve lui son nom.
2. En reprenant ton intention de processus, qu'est-ce que cela raconte ?
3. Votre relation ?
4. Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher pour lui laisser une vraie place ?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

Session 4 - Connecté.e

L'objectif est de :

- accompagner la rencontre de la troisième facette
- En suivant le déroulement de l'atelier (voir fiche et vidéo).

Organisation de la session suggérée (3-4h)

1. TEMPS D'INCLUSION/PRESENTATION // **40mn**
2. APPORT THÉORIQUE PRÉALABLE, EXERCICE DE CONNEXION // **30 mn**
3. ATELIER CONNECTÉ, PRÉSENTATION DE LA FACETTE ET PARTAGE // **120 mn**
4. CONSIGNES // **5 mn**
5. DÉCLUSION // **20 mn**

Apport théorique préalable

- Rappel sur la nature de l'artiste intérieur, l'inventif, le sensible
- L'enjeu du processus : apprendre à lâcher - effondrement
- Noeud n°3 : La déconnexion

Exercice de la connexion

Visualiser les centaines de "filaments" qui sortent de vous lorsque vous mettez un focus sur vos connexions.

Suivez l'un des fils en visualisation, jusqu'au bout et laissez-vous surprendre par ce qu'il y a au bout. Accueillez simplement. Sans rationaliser. revenez à vous et suivez un autre filament.

Quelle est l'émotion/le ressenti présents ?

Questionnaire d'introspection

1. As-tu une spiritualité? Peux-tu la définir en quelques mots ? A quoi/qui te connecte-t-elle ?
2. As-tu un (ou des) univers imaginaire(s) qui te touchent ? Décris-les en quelques mots. A quoi / qui te relient-ils ?
3. As-tu des inspirations culturelles qui t'impactent ? Lesquelles ? A quoi / qui te relient-elles ?
4. As-tu des appartenances spécifiques importantes pour toi ? Lesquelles ? A quoi / qui te relient-elles ?
5. Pense à quelques relations qui te sont chères. A quoi te connecte chacune d'elles ?

Une facette de ton artiste intérieur se cache derrière ces questions.

Comment te sens-tu ?

Comment va votre relation selon toi ?

Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

Dessin diagnostique

Dessine le réseau Internet à ta façon, sans texte, ni explications.

Réponds ensuite à ces questions, avec humour, légèreté, sans trop réfléchir ni analyser:

- Découvre ton dessin avec un regard neuf. Que ressens-tu face à ton dessin?
- Imagine que tu trouves ce dessin sans en connaître la consigne. Que permet de faire circuler ton dessin ? Qu'est-ce que cela permet d'accomplir ?
- Quelles qualificatifs utiliserais-tu pour décrire ton réseau? Que dirais-tu de lui ? Liste.

Sur une feuille indépendante, placer en vrac les mots-clés résultant de cette première exploration.

Présentation du connecté

Mises en situation

1. Tu es en pleine forêt, dans un pays étranger. Tu sembles perdu(e), ton téléphone n'a plus de signal. Que fais-tu ?
2. Suite à un choc dans un accident de voiture, tu as perdu l'usage de la parole, de tes mains. Les sauveteurs qui arrivent sur place cherchent à comprendre ce qui s'est passé. Que fais-tu ?
3. Tu trouves au bord de la plage en te promenant une bouteille échouée. Fermée, elle contient un message, que tu découvres. C'est vraisemblablement un message pour une personne en langue étrangère, avec une adresse qui ressemble à une adresse brésilienne, mais tu n'es pas sûr(e). Que fais-tu ?
4. Tu es tranquillement assis pour ta méditation quotidienne. Tout d'un coup, tu entends une voix intérieure te parler, mais inconnue. De quoi te parle-t-elle ?

Analyse

Reprenons chaque mise en situation (posture Meta) :

1. Mise en situation n°1 : Quelles qualités requièrent ta solution ? De quelles qualités fais-tu preuve dans ton choix?

2. Mise en situation n°2 : A quelle ressource interne ou externe fais-tu appel dans ta solution ?
3. Mise en situation n°3 : Quelle action est au cœur de ta solution ?
4. Mise en situation n°4 : quel est le thème au cœur de ta réponse ?

Te voici avec :

- Des qualités de ton connecté
- Des ressources favorites de ton connecté
- Une action privilégiée de ton connecté
- Un thème préféré de ton connecté

Debrief

Ajoute tout cela à la feuille initiale.

Ouvre-toi à tout cela, visualise-le, ressens -le .

1. Trouve lui son nom.
2. En reprenant ton intention de processus, qu'est-ce que cela raconte ?
3. Votre relation ?
4. Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher pour lui laisser une vraie place ?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

Session 5 - Génial.e

L'objectif est de :

- accompagner la rencontre de la quatrième facette

En suivant le déroulement de l'atelier (voir fiche et vidéo).

Organisation de la session suggérée (3-4h)

1. TEMPS D'INCLUSION // **40mn**
2. APPORT THÉORIQUE PRÉALABLE, EXERCICE DU GÉNIE // **30 mn**
3. ATELIER du GÉNIAL, PRÉSENTATION ET PARTAGE // **120 mn**
4. CONSIGNES // **5 mn**
5. DÉCLUSION // **20 mn**

Apport théorique préalable

- Rappel sur la nature de l'artiste intérieur, l'inventif, le sensible, connecté
- Rappel sur l'exercice du lâcher-prise
- Le rôle du cœur
- Noeud n°4 : le verrou

Exercice du génie

Regarde autour de toi, prends n'importe quel objet, sans réfléchir.

Prends cet objet dans les mains, manipule-le avec l'intention de te laisser toucher au cœur par quelque chose de cet objet. C'est au niveau du cœur que cela se passe.

Nomme ce qui te touche dans cet objet. Applique le à toi. Dis-toi que cela qualifie ton génie.

Questionnaire d'introspection

1. As-tu un talent spécifique que les autres te reconnaissent ? En as-tu plusieurs ?
2. Tu peux d'un coup de baguette magique obtenir le même don/talent que quelqu'un que tu connais ou quelqu'un de connu ? Que choisis-tu ?
3. La dernière fois que tu t'es trouvé(e) génial ?
4. Cite 2/3 personnes que tu trouves géniales.
5. Comment te sentirais-tu si tu entendais quelqu'un dire de toi : cette femme (cet homme) est génial(e) ?

Une facette de ton artiste intérieur se cache derrière ces questions.

Comment te sens-tu ?

Comment va votre relation selon toi ?

Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher ?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/liens

Dessin diagnostique

Dessine un cadeau, sans texte ni explications, à ta façon.

Réponds ensuite à ces questions, avec humour, légèreté, sans trop réfléchir ni analyser :

- Découvre ton dessin avec un regard neuf. Que ressens-tu face à ton dessin ?
 - Imagine qu'on vient de te l'offrir. Qui te l'a offert sans réfléchir ?
 - Est-ce un beau cadeau ? Est-il emballé ? caché ? ouvert ?
 - Si il est emballé, qu'y a-t-il à l'intérieur ?
 - Que vas-tu en faire ?
 - Quels qualificatifs utiliserais-tu pour décrire ce cadeau ? Que dirais-tu de lui ?
- Liste.

Sur une feuille indépendante, placer en vrac les mots-clés résultant de cette première exploration.

Présentation du génial

Mises en situation

1. Tu te retrouves perdu(e) en forêt avec un groupe de 10 personnes. Sans téléphone, ni solution de secours, il va falloir s'organiser sans doute pour plusieurs jours le temps que de l'aide arrive. Que prends-tu en charge sans hésiter ?
2. Tu es complètement coincé(e) dans tous les domaines de ta vie, à tel point que tu es en danger. Il y a urgence. Quelle aide vas-tu demander qui te va te sauver la vie ?
3. Tu as trois jours pour créer de l'argent. Que vas-tu faire pour gagner cet argent ?
4. Tu arrives par la plus grande des synchronicités à une conférence que tu n'avais pas prévue. De quoi parle-t-elle ?

Analyse

Reprenons chaque mise en situation :

1. Mise en situation n°1 : Quelles qualités requièrent ta solution ? De quelles qualités fais-tu preuve dans ton choix ?
2. Mise en situation n°2 : A quelle ressource interne ou externe fais-tu appel dans ta solution ?

3. Mise en situation n°3 : Quelle action est au cœur de ta solution ?
4. Mise en situation n°4 : quel est le thème au cœur de ta réponse ?

Te voici avec :

- Des qualités de ton génial
- Des ressources favorites de ton génial
- Une action privilégiée de ton génial
- Un thème préféré de ton génial

Debrief

Ajoute tout cela à la feuille initiale.

Ouvre-toi à tout cela, visualise-le, ressens -le .

1. Trouve lui son nom.
2. En reprenant ton intention de processus, qu'est-ce que cela raconte ?
3. Votre relation ?
4. Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher pour lui laisser une vraie place ?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

Session 6 - Persévérant.e

L'objectif est de :

- accompagner la rencontre de la cinquième facette
- En suivant le déroulement de l'atelier (voir fiche et vidéo).

Organisation de la session suggérée (3-4h)

1. TEMPS D'INCLUSION // **40mn**
2. APPORT THÉORIQUE PRÉALABLE, EXERCICE DU PERSÉVÉRANT // **30 mn**
3. ATELIER du PERSÉVÉRANT, PRÉSENTATION ET PARTAGE // **120 mn**
4. CONSIGNES // **5 mn**
5. DÉCLUSION // **20 mn**

Apport théorique préalable

- Rappel sur la nature de l'artiste intérieur, l'inventif, le sensible, connecté, le génial
- Rappel sur l'exercice du lâcher-prise
- Le rôle du désir
- Noeud : les conditionnements de l'énergie sexuelle

Exercice du persévérant

Visualiser le bassin comme une coupe, remplie d'un liquide de couleur.

Fermer les yeux pour visualiser, sentir: quelle est la couleur là maintenant? La texture? La dynamique du liquide? Comment accueilles-tu cette image, cette énergie ? Pense à ta vie en ce moment, tes rêves, tes projets en cours. Si tu pouvais prendre un peu de ce liquide et arroser quelque chose de ta vie, un domaine, un projet, que choisirais-tu ?

Questionnaire d'introspection

1. As-tu des difficultés à faire aboutir tes projets ?
2. Je te demande de choisir une activité que tu devras travailler de façon approfondie pendant un an, tous les jours ? Que choisis-tu ?
3. La dernière fois que tu as été au bout d'un projet ?
4. Cite 3 projets que tu rêverais de voir aboutir.
5. Si tu devais définir un ordre de priorité et prendre le risque qu'un projet n'aboutisse pas, lequel choisirais-tu ?

Une facette de ton artiste intérieur se cache derrière ces questions.

Comment te sens-tu ?

Comment va votre relation selon toi ?

Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

Dessin diagnostic

Dessine un instrument de musique que tu inventes, sans texte ni explications, à ta façon.

Réponds ensuite à ces questions, avec humour, légèreté, sans trop réfléchir ni analyser:

- Découvre ton dessin avec un regard neuf. Que ressens-tu face à ton dessin?
- Intéresse-toi à cet instrument. Comment fonctionne-t-il ? Est-il facile à jouer ?
- Imagine-toi en train d'apprendre à jouer de cet instrument ? Que ressens-tu ?
- Imagine-toi en train de donner des cours pour apprendre à jouer de cet instrument, comment te sens-tu ?
- Que disent les autres de cet instrument lorsqu'ils l'entendent ou voient jouer ? (Plusieurs qualificatifs)

Sur une feuille indépendante, placer en vrac les mots-clés résultant de cette première exploration.

Présentation du persévérant

Mises en situation

1. Tu dois changer de métier du jour au lendemain, c'est urgent. Tu dois donc apprendre un métier à toute vitesse et un nouveau savoir-faire à toute vitesse, que choisis-tu?
2. Suite à une maladie grave, tu ne peux plus travailler, ni rien faire avec tes mains? Il te reste ton cerveau, tes yeux. Que vas-tu faire avec le temps à ta disposition ?
3. Tu arrives dans une tribu, qui t'accueille volontiers mais te demande de t'engager sur une activité utile à la communauté. Laquelle choisis-tu ?
4. Tu débarques par hasard dans un cours de CAP? C'est un cours de quoi ?

Analyse

Reprenons chaque mise en situation :

1. Mise en situation n°1 : Quelles qualités requièrent ta solution ? De quelles qualités fais-tu preuve dans ton choix?

2. Mise en situation n°2 : A quelle ressource interne ou externe fais-tu appel dans ta solution ?
3. Mise en situation n°3 : Quelle action est au cœur de ta solution ?
4. Mise en situation n°4 : quel est le thème au cœur de ta réponse ?

Te voici avec :

- Des qualités de ton persévérant
- Des ressources favorites de ton persévérant
- Une action privilégiée de ton persévérant
- Un thème préféré de ton persévérant

Debrief

Ajoute tout cela à la feuille initiale.

Ouvre-toi à tout cela, visualise-le, ressens -le .

1. Trouve lui son nom.
2. En reprenant ton intention de processus, qu'est-ce que cela raconte ?
3. Votre relation ?
4. Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher pour lui laisser une vraie place ?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/liens

Session 7 - Alchimiste

L'objectif est de :

- accompagner la rencontre de la sixième facette
- En suivant le déroulement de l'atelier (voir fiche et vidéo).

Organisation de la session suggérée (3-4h)

1. TEMPS D'INCLUSION/PRESENTATION // **40mn**
2. APPORT THÉORIQUE PRÉALABLE, EXERCICE // **30 mn**
3. ATELIER de l'ALCHIMISTE, PRÉSENTATION ET PARTAGE // **120 mn**
4. CONSIGNES // **5 mn**
5. DÉCLUSION // **20 mn**

Apport théorique préalable

- Rappel sur la nature de l'artiste intérieur, l'inventif, le sensible, connecté, le génial, le persévérant
- Rappel sur l'exercice du lâcher-prise
- Du désir à l'orgasme
- Noeud : l'évitement, peur

Exercice de l'alchimiste

Laisse-toi "aspirer", magnétiser par quelque chose autour de toi (objet, plante, personne, animal, élément extérieur, etc...).

Focus sur cet élément. Ouvre-toi à son énergie. Comment la qualifierais-tu en un ou deux mots ?

Ferme les yeux, imagine que cette énergie vient, entre en toi pour te transformer ?

Que ressens-tu (corps, émotions) ?

Questionnaire d'introspection

1. Dans quelle expérience de vie, dans quelle relation as-tu vécu une alchimie forte?
2. Quelle est la place de la magie dans ta vie ?
3. Tu es le résultat d'une alchimie entre ... et ...
4. Ta recette de cuisine préférée : ... Pourquoi ?
5. Cite une alchimie qui te dégoûte, te repousse
6. Cite deux parts de toi qui ont du mal à se mélanger

Une facette de ton artiste intérieur se cache derrière ces questions.

Comment te sens-tu ?

Dessin diagnostic

Dessine un flacon, sans réfléchir.

Réponds ensuite à ces questions, avec humour, légèreté, sans trop te prendre au sérieux :

- Découvre ton dessin avec un regard neuf. Et laisse-toi surprendre : Qu'y a-t-il dans le flacon? Y a-t-il quelque chose?
- Il y a, ou il y a eu un mélange dans ce flacon. Cite sans réfléchir 3 ingrédients. Que dirais-tu du mélange résultant?
- A quoi a-t-il servi? à quoi peut-il servir ? Quelle utilité ?

Sur une feuille indépendante, placer en vrac les mots-clés résultant de cette première exploration.

Présentation de l'alchimiste

Mises en situation

1. Tu passes à un concours télé de cuisine. Tu connais le sujet et tu connais la recette que tu as choisi de préparer. Le chronomètre est lancé, mais il manque un ingrédient ! Trop tard. Que fais-tu ?
2. Tu es en pleine nature avec un(e) ami(e) proche qui fait un grave malaise, loin de tout, impossible d'avancer, de téléphoner. Il n'y a que la nature et toi. Tu dois le/la soigner en urgence, un miracle doit s'accomplir. Que fais-tu?
3. Tu es devant un public, sur scène. L'artiste vient de faire un malaise, tu dois occuper pendant 15 minutes ce public moitié en colère, moitié paniqué, inquiet le temps de rebondir. Tu as organisé cet événement, tu es responsable que la soirée soit mémorable, réussie. Que fais-tu ?
4. Invente le scénario d'un tour de magie que tu adorerais pouvoir faire.

Analyse

Reprenons chaque mise en situation :

1. Mise en situation n°1 : Quelles qualités requièrent ta solution ? De quelles qualités fais-tu preuve dans ton choix?
2. Mise en situation n°2 : A quelle ressource interne ou externe fais-tu appel dans ta solution ?
3. Mise en situation n°3 : Quelle action est au cœur de ta solution ?
4. Mise en situation n°4 : quel est le thème au cœur de ta réponse ?

Te voici avec :

- Des qualités de ton alchimiste
- Des ressources favorites de ton alchimiste
- Une action privilégiée de ton alchimiste
- Un thème préféré de ton alchimiste

Debrief

Ajoute tout cela à la feuille initiale.

Ouvre-toi à tout cela, visualise-le, ressens -le .

1. Trouve lui son nom.
2. En reprenant ton intention de processus, qu'est-ce que cela raconte ?
3. Votre relation ?
4. Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher pour lui laisser une vraie place ?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

Session 8 - L'Artiste intérieur et son projet

L'objectif est de :

- Accompagner l'unité des 6 facettes afin de rencontrer l'Artiste Intérieur dans sa totalité

En suivant le déroulement de l'atelier (voir fiche et vidéo).

Organisation de la session suggérée (3-4h)

1. TEMPS D'INCLUSION/PRESENTATION // **40mn**
2. APPORT THÉORIQUE PRÉALABLE, EXERCICE // **30 mn**
3. ATELIER de l'ARTISTE INTÉRIEUR ET PARTAGE // **120 mn**
4. CONSIGNES // **5 mn - Sarah**
5. DÉCLUSION // **20 mn**

Apport théorique préalable

- Rappel sur la nature de l'artiste intérieur, l'inventif, le sensible, connecté, le génial, le persévérant, l'alchimiste
- Rappel sur l'exercice du lâcher-prise
- La rencontre
- Enjeu : la relation, ouverture du coeur
- Noeud : Le Grand Conflit

Exercice de l'artiste intérieur

Tu as nommé les 6 facettes de ton artiste intérieur. Si tu as fait tes cartes, utilise-les pour cet exercice. Sinon utilise des coussins ou cailloux ou tout autre objet que tu peux utiliser autour de toi. Place tes facettes en cercle avec suffisamment d'espace pour te mettre au centre. Place-toi au centre et ressens, ressens, ressens... regarde toutes les facettes. L'une d'elle est-elle plus "présente" que les autres ? Clôture tout doucement cet espace de ressenti et reviens dans l'ici et maintenant.

Questionnaire d'introspection

1. Quels sont les projets en maturation, en standby actuellement ?
2. A quel moment de la journée, de la semaine, dans quel contexte expérimentes-tu une belle version de toi-même actuellement ?
3. Qu'as-tu découvert de surprenant sur toi ces derniers mois/semaines ?
4. Si tout était possible, quel projet créatif choisirais-tu de réaliser l'année qui arrive ?
5. Où as-tu le plus exprimé ta créativité ces dernières semaines ?

Ton artiste intérieur et son projet se cachent derrière ces questions.

Comment te sens-tu ?

Dessin diagnostique

Re-connecte-toi aux 6 facettes de ton artiste intérieur, et dessine l'artiste résultant, sans réfléchir. Tu peux écrire les 6 noms en cercle et dessiner l'artiste au centre. Ne censure pas et laisse-toi surprendre par l'image qui te vient, qui peut s'avérer abstraite, symbolique.

Réponds ensuite à ces questions, avec humour, légèreté, sans trop te prendre au sérieux :

- Découvre ton dessin avec un regard neuf. Et laisse-toi surprendre : comment te sens-tu devant cet artiste ?
- Cite trois adjectifs pour qualifier ton dessin. Qu'est-ce que cela devient appliqué à ton artiste intérieur ?
- Cite trois utilités de ton dessin. Si ces 3 utilités définissaient 3 enjeux d'un projet, qu'est-ce que cela donnerait ?
- Si ton dessin était un projet, quel serait-il ?
- Cite trois choses que ce dessin peut apporter au monde. Si ces 3 choses définissaient ton charisme, qu'est-ce que cela dirait de ton charisme ?

Sur une feuille indépendante, placer en vrac les mots-clés résultant de cette première exploration.

Présentation de l'artiste intérieur

Artiste intérieur = son projet = son charisme

Une instance énergétique, vibratoire, cellulaire, spirituelle essentielle.

Mises en situation

1. Un collectif est en panique, car leur responsable est parti, sans rien transmettre. Ils te demandent de les aider. Que fais-tu ?
2. Tu a organisé un festival artistique. Le jour J, trois artistes sur 5 sont absents, malades, trop tard pour annuler. Propose trois solutions de remplacement.
3. On te demande de faire quelque chose pour laisser ton nom après ta mort, et que cette idée te réjouisse. Que fais-tu ?
4. Tu es en plein sommeil, tu rêves. Dans ton rêve, une muse vient te souffler à l'oreille une idée de création. De quoi te parle-t-elle ?

Analyse

Reprenons chaque mise en situation :

1. Mise en situation n°1 : Quelles qualités requièrent ta solution ? De quelles qualités fais-tu preuve dans ton choix ?
2. Mise en situation n°2 : A quelle ressource interne ou externe fais-tu appel dans ta solution ?
3. Mise en situation n°3 : Quelle action est au cœur de ta solution ?
4. Mise en situation n°4 : quel est le thème au cœur de ta réponse ?

Te voici avec :

- Des qualités de ton artiste intérieur
- Des ressources favorites de ton artiste intérieur
- Une action privilégiée de ton artiste intérieur
- Un thème préféré de ton artiste intérieur

Debrief

Ajoute tout cela à la feuille initiale.

Ouvre-toi à tout cela, visualise-le, ressens -le .

1. Trouve lui son nom.
2. En reprenant ton intention de processus, qu'est-ce que cela raconte ?
3. Votre relation ?
4. Que pourrais-tu être invité(e) à lâcher pour lui laisser une vraie place ?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

Quel artiste es-tu ?

De quel projet es-tu porteur(se) ?

Quel est ton charisme ?

Session 9 - La Roue du désir

L'objectif est de :

- Accompagner la Construction de la roue du désir
- Apprendre à s'en servir

Organisation de la session suggérée (3-4h)

1. TEMPS D'INCLUSION/PRESENTATION // **40mn**
2. LA ROUE DU DÉSIR // **60 mn**
3. ATELIER de LA ROUE DU DÉSIR // **30 mn**
4. AUTRES UTILISATIONS // **60 mn**
5. CONSIGNES // **5 mn - Sarah**
6. DÉCLUSION // **20 mn**

Déroulement atelier

Roue du désir

Présenter la théorie de la roue du désir.

Exercice d'utilisation

Voir paragraphe sur la Roue du désir.

Proposer deux utilisations :

1. La roue de l'instant, hors projet
2. Utilisation pour évaluer un projet

3.Les règles et fonctionnements

1.Règles

Les règles sont celles habituelles des Constellations et groupes thérapeutiques :

- Bienveillance et non jugement
- Confidentialité
- Possibilité de dire non
- Responsabilité de chacun de faire ses demandes

2.Assiduité au processus

Le rythme de chaque personne est différent, et on ne peut forcer une rencontre. Lorsque le processus est proposé en ligne, le replay permet à chacun de suivre son rythme, et donc de récupérer une absence.

En présentiel, cela n'est pas possible.

Le challenge est donc de trouver le bon rythme.

Une session par mois est sans doute le plus universel.

Mais attention, une personne peut décrocher du processus, en perdant le fil sur une absence. Il est important de sensibiliser à la progressivité.

Il est important à la session sur l'Artiste Intérieur (n°8) d'avoir rencontré toutes les facettes.

3.Distance vs Présentiel

Du fait de la nature des exercices, ce processus est très adapté en ligne.

Le proposer en présentiel peut permettre d'ajouter des applications créatives : par exemple, la création des cartes dans la foulée.

4.Séances individuelles

En séance individuelle, trois possibilités :

- utiliser ponctuellement le modèle pour débloquer un projet
- faire vivre le processus en individuel
- adapter l'outil à une utilisation de type coaching artistique.

5.Les écueils

Les principaux écueils sont :

- le risque de décrochage du processus (évitement)
- l'activation trop forte d'un participant qui se retrouverait en difficulté, d'où le besoin de séances individuelles.
- la non reconnaissance de l'efficacité, la non mise en lien avec le réel vécu

5. La posture de l'animateur

La posture de l'animateur Self-artist comporte plusieurs facettes également!

Les voici :

- Le facilitateur : savoir mener les exercices qui permettront la rencontre du participant avec son artiste intérieur. Cela passe par l'utilisation de la voix, de l'écoute, la qualité de présence qui créeront l'espace propice à l'émergence (façon hypnose)
- Le formateur : savoir enseigner le modèle et les deux outils (lâcher prise et roue du désir). Cela demande de s'approprier les enseignements, de mettre au service sa propre culture/connaissance sur les thématiques abordées.
- Le thérapeute/coach : savoir débloquent une personne au travers d'une approche thérapeutique ou coaching. Pour cela, avoir à cœur de disposer d'outils d'accompagnement. Être ok d'accompagner de l'effondrement.
- Le modèle : l'animateur Self-artist a vécu le processus, et peut parler avec aisance de son propre artiste intérieur qui s'est manifesté dans sa vie sous forme d'un projet, d'une réalisation.
- L'animateur : savoir gérer et encadrer le processus dans sa globalité, ainsi que chaque session. Maîtriser le cadre.

Plus globalement, si on prend en compte la dimension spirituelle de cette voie, c'est une guidance à part entière.

Enfin, de par la nature des exercices d'émergence, une autonomisation forte est faite auprès des participants, qui sont invités à s'approprier cet espace au travers d'exercices, carnets, cartes...

6. Les outils

1. Le lâcher-prise

Lorsque nous nous plaçons face à notre Artiste Intérieur, lorsque nous l'activons, cela nous polarise. C'est-à-dire que se mobilisent en nous les forces de résistance.

L'exercice du lâcher prise est un exercice d'auto-coaching afin de lâcher progressivement ces résistances, lorsque cela est possible.

Lâcher prise est un exercice difficile. Car si nous avons un muscle contracté et que l'on nous invite à le décontracter, cela est plutôt aisé car nous avons plus l'habitude d'isoler nos muscles. Mais lorsqu'il s'agit de lâcher au niveau de l'esprit, cela est beaucoup plus ardu, car que lâcher exactement?

L'objectif de l'exercice est de faciliter la tâche.

Il est à utiliser lorsque les résistances sont palpables, ressenties.

Alors nous (nous) posons cette question :

Que pourrais-tu (que pourrais-je) être invité(e) à lâcher?

- ☐ Un projet
- ☐ Un regard
- ☐ Un fonctionnement
- ☐ Un vécu
- ☐ Une loyauté/lien

La réponse vient des profondeurs. Prendre le temps de dire chaque proposition à voix haute et sentir laquelle résonne le plus fort.

Une fois l'option identifiée, sentir la résistance à l'idée de lâcher. Voir si on peut nommer un peu plus.

Puis décider et visualiser que l'on lâche l'option.

Cela peut s'aider avec un coussin, une balle...

Cet exercice vient stimuler les effondrements nécessaires.

2. La roue du désir

Principe

Le passage à l'acte créatif s'apparente au passage à l'acte sexuel. C'est un cycle.

Il se déroule en plusieurs phases, de l'idée qui germe jusqu'à l'aboutissement et son exposition.

4 étapes : excitation, plateau, orgasme, détente

Dans cette analogie, l'exposition finale est l'orgasme. Et pour arriver jusque là, il y a besoin de l'énergie du désir.

Pas de passage à l'acte créatif possible si il n'y a pas de connexion à son désir.

Veiller à restaurer/réparer l'énergie du désir.

LES FREINS : verrous, dissociation, censure

Tout projet créateur "vit" dans la roue avec 6 étapes :

- la facette étincelle
- la facette de montée du désir
- la facette de vision
- la facette mise en route
- la facette production
- la facette exposition, accouchement, aboutissement

La facette étincelle, soit l'entrée dans le roue, peut se faire sur n'importe quelle facette de l'artiste intérieur. Chaque facette a un désir qui lui est propre. Ce sera aussi son plaisir.

A un instant t, plusieurs projets sont en train de vivre dans la roue.

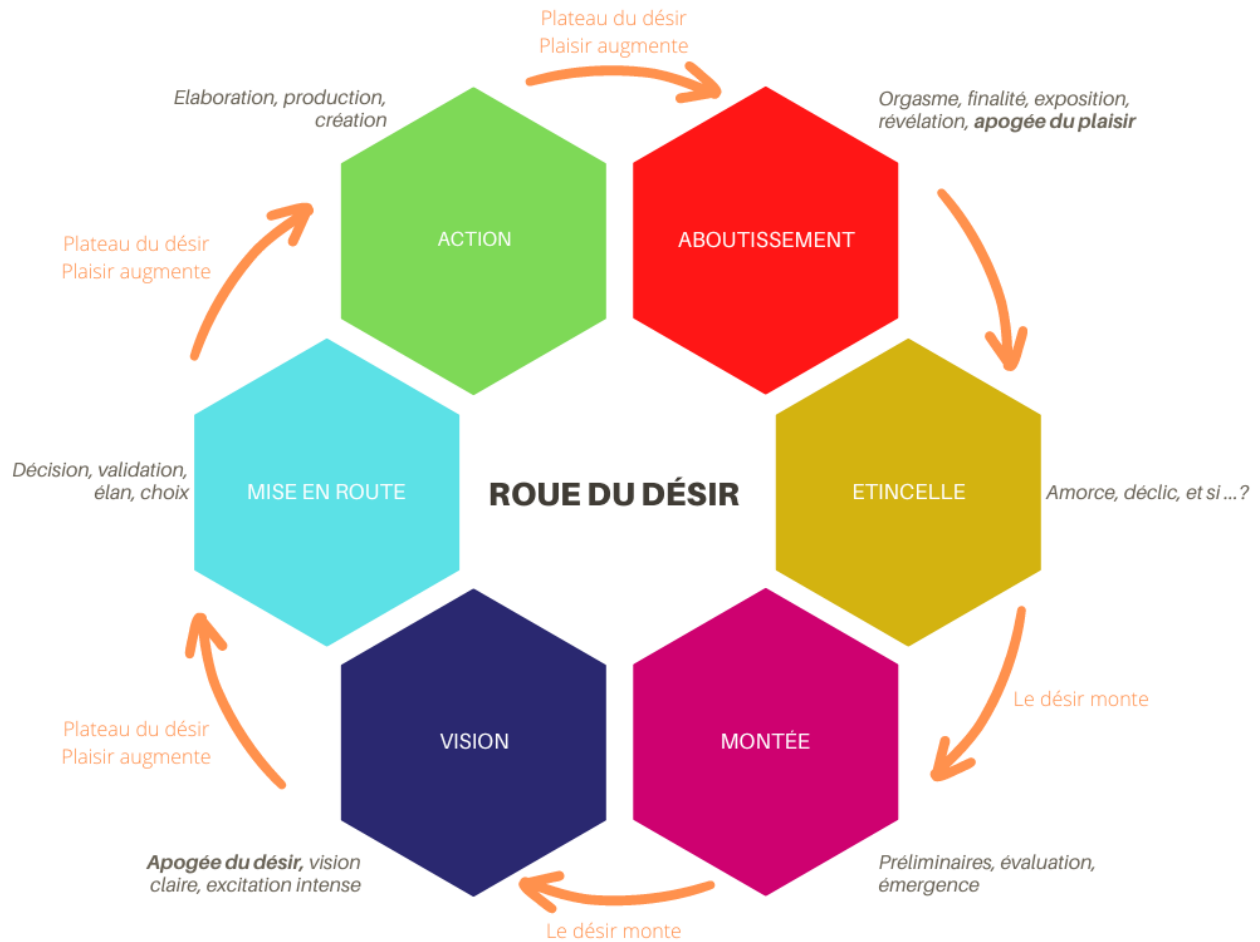
On évalue deux niveaux dans cette roue, facette par facette :

- le niveau de désir qui est à zéro, puis monte au paroxysme (vision) puis est en plateau jusqu'à la facette orgasme
- le niveau de plaisir qui est plutôt bas, puis monte à partir de la facette en vision jusqu'au paroxysme à l'orgasme.

La zone d'appel : désir et plaisir au plus bas

la zone de paroxysme désir : projet qui va démarrer

la zone paroxysme de plaisir : le projet dont on est en train d'accoucher



La facette étincelle

Tout part de là. C'est la première idée : tiens, si je ?!
 Cela peut être déclenché par une situation, une synchronicité, une rencontre... Une graine est semée.
 Emergence du désir, qui était bas et qui amorce une augmentation.
 "Il se passe quelque chose"

Facette de montée du désir

L'étincelle fait son chemin, et le désir de quelque chose commence à monter.
 A ce stade les idées ne sont pas encore très claires, mais il y a de l'envie.
 "J'ai bien envie de"

Facette de vision

Cette facette te donne le point de départ du projet, le synopsis, le pitch. Pour cela, il s'agit de la faire parler. C'est elle qui a la vision du projet complet.
 Les pièces du puzzle s'assemblent.
 "C'est l'heure pour moi de ..."
 "Mon plus grand rêve serait de..."
 Que rêve-t-elle de partager avec le reste du monde ?

Facette de mise en route

La vision est là, il y a une décision à prendre de continuer pour atteindre la jouissance et aller au bout. Le désir doit être suffisamment fort. Il n'y a plus d'autre choix que d'aller au bout et transformer ce désir en extase.

"Je n'ai de cesse que de ..."

Facette d'action

C'est la facette qui s'inscrit dans le temps, dans l'engagement, dans la continuité, dans l'effort éventuel, dans le savoir-faire. Si le désir était assez fort, elle est mue par la pulsion créatrice.

"Je suis en train de ..."

Le paroxysme

Le paroxysme est atteint dans la dernière facette de la roue.

Cette facette doit vivre quelque chose d'ultime dans le projet qui est en train d'émerger.

Dans cette dernière facette, le travail a été réalisé. Il s'agit ici de l'exposer, de le manifester concrètement.

Le désir et le plaisir sont au max conjointement.

"Je vis le rêve de ..."

Utilisation de la roue

Cette roue peut être utilisée pour :

- Identifier le projet qui appelle
 - Identifier le projet qui est en démarrage/mise en route imminente
 - Identifier le projet en train d'aboutir
 - Evaluer un projet, qui serait bloqué par exemple
-
1. Se reconnecter à chaque facette
 2. Tracer la roue avec les facettes nommées
 3. Pour chaque facette, identifier le désir de la facette
 4. En se recentrant sur soi, évaluer le niveau de désir, note de 0 à 10.
 5. Même chose, évaluer le niveau de plaisir, de 0 à 10

Le projet en démarrage

Identifier la facette au paroxysme de désir. Désir le plus élevé.

C'est une facette en VISION. Donc la mise en route est proche.

La Facette en question donne des informations sur la vision du projet. C'est elle qui peut "pitcher" le projet.

"Qu'es-tu sur le point de mettre en route?"

Le projet en aboutissement

Identifier la facette au paroxysme de PLAISIR. Le Plaisir y est le plus élevé.

C'est une facette en ABOUTISSEMENT. C'est l'heure de récolter les fruits, le travail est accompli.

La Facette en question donne des informations sur la forme finale, ce qui est donné à voir au monde.

"Qu'es-tu en train d'exposer au Monde ?"

Le projet en appel

Identifier la zone creuse : désir et plaisir au plus bas.

C'est là qu'il va bientôt y avoir une étincelle!

La Facette en question donne des informations sur ce qui va bientôt t'appeler, et la nature de l'appel.

"A quoi vas-tu bientôt être appelé(e)?"

Débloquer un projet ou évaluer l'avancement d'un projet

Nommer le projet à évaluer.

En pensant à ce projet, regarde tes facettes, note leur désir par rapport à ce projet et laquelle a le désir le plus élevé?

C'est cette facette qui a "la patate chaude".

Si le projet est bloqué, regarder la suivante.

Travailler avec cette facette.

7. Les Noeuds

Ce chapitre aborde les différents phénomènes relevant de la thérapie/coaching et qui ont besoin d'être accompagnés, lors des séances individuelles ou avec un thérapeute, en plus du processus.

Le processus Self-artist est très "polarisant", donc met en lumière sans complaisance les obstacles à la rencontre, connexion, manifestation.

Il est important d'en informer les participants, qui se verront sortir de leur zone de confort.

1. Evitement

L'évitement se mesure à l'assiduité, principalement. L'activation de l'artiste intérieur est confrontante dans le sens où

- il peut mettre en évidence un décalage fort entre notre vie, notre métier et notre nature profonde.
- l'activation de l'énergie de désir (Kundalini) peut réveiller des traumatismes, et donc mettre en état de dissociation.
- il peut créer de la désillusion (fantasme versus rêve)
- il suractive des loyautés

L'évitement est un mécanisme de défense, qui pourra être la réponse au processus.

Il est essentiel de comprendre, dans la posture thérapeute/coach, qu'il n'est jamais OK de forcer des mécanismes de défenses, quels qu'ils soient.

On accueillera l'évitement comme un mécanisme de défense qui informe qu'il y a derrière un probable sentiment de danger. On pourra alors s'intéresser à ce sentiment de danger et le faire s'exprimer.

D'autres mécanismes de défense peuvent se manifester (agressivité, invalidation, retrait, anesthésie, dissociation...). La verbalisation, l'accueil empathique, le focus sur les émotions vont souvent suffire à relâcher la pression des mécanismes de défense.

2. Verrous

Les verrous s'inscrivent dans la famille des mécanismes de défense, avec la spécificité qu'ils vont constituer un obstacle irrémédiable, non négociable. Il s'agit d'une vraie prise de pouvoir de l'inconscient. Les verrous témoignent d'une dictature interne, d'une auto-emprise. C'est pourquoi un traitement spécifique s'impose.

Une autre façon de définir la présence de verrous : l'énergie de désir va dans le sens contraire de ce que l'on croit désirer. L'énergie de désir n'est donc pas au service de l'intention consciente.

L'atelier sur les verrous disponible en vidéo, vous propose une série d'exercices utilisables en individuel, pour lever des verrous. La démarche consiste à les

amener à la conscience et de sensibiliser l'inconscient à la souffrance qu'il crée, ce qui devient contre-productif, puisque son intention derrière le verrou est de protéger.

3. Faux self

Le faux self est une pathologie psychique mise en évidence par Winnicott. Il est une instance psychique défensive mise en place de façon précoce, pour dissimuler ou protéger le vrai self. Il s'inscrit souvent dans un contexte d'urgence vitale ressentie par le nourrisson.

Le problème est quand le faux self prend trop de place. Lorsque la personne perd tout contact avec son vrai self, quand elle ne sait plus qui elle est, une souffrance s'installe.

Ainsi selon les situations, le faux self va plus ou moins s'activer, coupant du vrai self. Or il n'y a pas d'artiste intérieur possible dans le faux self.

La déconstruction d'un faux self prend du temps, c'est un chemin thérapeutique complexe. On peut nommer auprès de la personne sa suradaptation excessive. En la sensibilisant que derrière, se trouve une partie d'elle anéantie, morte, détruite.

Cela s'apparente à un travail sur le clivage, où il n'est pas question de se débarrasser du faux self (qui a acquis des compétences), mais de le réintégrer en reconnaissant sa souffrance extrême.

La personne peut aussi apprendre à reconnaître ses "triggers", c'est-à-dire les situations qui activent son faux self : elle s'y sent différente, séparée des autres.

4. Fantasme/rêve

La principale entre le fantasme et le vrai rêve, est que le fantasme apporte une joie immédiate, en y pensant. Alors que le rêve apporte de la joie en s'y projetant, en intégrant toutes les contingences pratiques.

Confronter une personne consiste à l'inviter à se projeter en visualisation dans le quotidien qui va avec son rêve/fantasme. Y a-t-il du désir? De la joie ? Du bien-être ?

Se réfugier dans le fantasme peut constituer un mécanisme de défense chez une personne. Cela devient donc un fonctionnement à identifier et lâcher.

5. Attachements et symbioses

L'attachement est un mécanisme instinctif et naturel qui se met en place à la naissance entre le bébé et son entourage proche (mère, père), que l'on appelle figures d'attachement. Cet attachement constitue l'espace de sécurité dans lequel l'enfant va pouvoir se développer. On parle d'attachement secure, si ce lien s'est correctement mis en place. On parle de trouble de l'attachement lorsqu'il y a eu un incident (couveuse, séparation, mère en danger...). Ce qui confère un style d'attachement, c'est à dire une adaptation découlant du trouble (évitant, anxieux) à l'âge adulte.

La relation entre la personne et son artiste intérieur est colorée par le style d'attachement. Il s'agit de se sentir secure avec cet artiste intérieur. Il s'agit alors de restaurer un sentiment de sécurité profond.

On pourra mettre en parallèle en séance l'artiste intérieur avec une figure d'attachement originelle problématique.

Le mécanisme de symbiose est un mécanisme de défense fusionnel entre deux personnes sur la base d'un trauma. Une sorte de solidarité biologique, émotionnelle, énergétique, psychique. Cela peut devenir un fonctionnement également : tendance à fonctionner dans des relations symbiotiques.

Le problème est que la symbiose est une sorte de pacte réciproque de non séparation. L'activation de l'artiste intérieur nécessite tellement d'individuation, que c'est incompatible avec les fonctionnements symbiotiques.

Nommer le phénomène est aidant et permet de retrouver le libre arbitre qui permettra de décider de rompre les pactes.

6. Traumas et dissociation

Les traumas laissent des empreintes à beaucoup de niveaux : émotionnel, spirituel, psychique mais aussi biologique. On retrouve effectivement les traumas sur une IRM du cerveau.

Le mécanisme de défense associé est souvent la dissociation qui consiste à créer une rupture de communication entre l'amygdale et l'hippocampe dans le cerveau afin de le protéger d'une surchauffe qui serait dangereuse (trop de stimuli, ressentis, émotions).

En activant l'artiste intérieur, nous sollicitons fortement les échanges neurologiques (cerveau droit/cerveau gauche) via le corps limbique. Cela va finir par activer les zones traumatiques et donc le mécanisme de dissociation.

Ce mécanisme se manifeste par : une perte de ressentis, une froideur, une distance, un vécu de séparation du corps, voir une perte de sentiment de soi.

Traiter les traumatismes demande un outil spécifique : QHIA? EMDR...

7. Cœur et blessures du cœur

On parle de blessure lorsque l'être est touché par une atteinte à son intégrité (cf Lise Bourbeau).

Sur un plan plus spirituel, on parle de blessures du cœur, car l'affect est atteint de façon majeure, entraînant un mécanisme de défense qui est la fermeture du cœur.

L'artiste intérieur dans sa dimension de l'être a besoin que notre cœur soit ouvert.

L'espace Self-Emergence dispose de plusieurs outils pour guérir les blessures du cœur (constellations d'abondance, 9 Princes...).

8. Faille narcissique

Le narcissisme est un phénomène positif. On parle de bon narcissisme lorsqu'une personne a accès à une image juste d'elle-même, positive, mais en conscience aussi des limites, une image qui est acceptée, appréciée.

On parle de faille narcissique lorsque ce regard a été entaché par des phénomènes souvent externes : dévalorisation, dénigrement, humiliation..

Une faille narcissique a un thème (la beauté, la valeur, la compétence, l'importance...).

Lorsqu'une personne a une faille narcissique, des stratégies seront mises en œuvre pour cacher, prouver le contraire. Ces stratégies sont toxiques. Elles relèvent d'une forme de manipulation du regard de l'autre.

Un signe flagrant de faille est que la personne a du mal à accueillir un regard négatif de l'autre, une émotion négative.

Dans les Constellations d'abondance, nous sommes dans la constellation Ombre et Lumière, qui invite à un amour inconditionnel de soi.

9. La relation

La relation à l'artiste intérieur peut s'évaluer selon 3 étapes :

- ☐ La rencontre : à ce niveau, je rencontre mon artiste intérieur, c'est mon souhait, mais il est encore inconnu. Cette étape questionne l'accueil, la peur, l'insécurité, le regard (peur de la déception).
- ☐ La connexion : à ce niveau, je connais mon Artiste Intérieur, je l'ai déjà rencontré, et manifesté. Je ne suis pas connecté.e en permanence, mais je sais l'activer quand j'ai besoin. C'est un espace de verrous potentiel qui viendraient entraver cette connexion.
- ☐ La manifestation : la personne et son artiste intérieur ne font qu'un. Il n'y a plus de séparation. Passer ce cap invite à un grand lâcher prise, à tous les niveaux et une vraie décision de dire oui à l'artiste intérieur.

8. Autres utilisations

1. La séance individuelle

Il y a deux types de séances individuelles :

La séance individuelle qui accompagne un processus

Dans ce cas, il s'agit la plupart du temps d'accompagner un des nœuds cités dans le chapitre précédent, avec les outils et compétences maîtrisés.

Il pourra s'agir aussi d'accompagner la personne sur la finalisation d'une session : nommer une facette par exemple.

C'est aussi l'occasion de voir où la personne en est dans son accueil/connexion/manifestation de l'artiste intérieur.

Une séance individuelle ponctuelle hors processus

Dans ce cas, on fera un point global sur l'artiste intérieur, sur les sujets suivants:

- ☐ créativité
- ☐ lien avec art personnel
- ☐ expressivité

Puis facette par facette :

- ☐ inventivité, idées
- ☐ sensibilité, sensorialité, ressentis
- ☐ connexion, culture, center d'intérêts
- ☐ domaine d'excellence
- ☐ capacité à se mettre en route, et oeuvrer dans le temps
- ☐ aptitude à s'exposer, s'exprimer, s'afficher, finaliser

En fonction de ce qui se dit, on utilisera les déroulements d'atelier pour restaurer/renforcer une facette.

On évaluera également l'étape d'intégration : rencontre, connexion, manifestation.

Enfin, on pourra utiliser la roue du désir, et faire ressentir à la personne des degrés de désir, thème de facette par thème de facette. Puis on identifiera la facette en vision, paroxysme de désir.

Identification des facettes express

Cet exercice consiste à rapidement connecter/nommer l'artiste intérieur pour pouvoir par exemple, passer à la roue du désir.

Exercice 1 : inventif, les deux points -> nommer

Exercice 2 : sensible, exploration sensorielle -> nommer

Exercice 3 : connecté, filaments-> nommer

Exercice 4 : génial.e, l'objet-> nommer

Exercice 5 : persévérant.e, liquide dans le bassin-> nommer

Exercice 6 : alchimiste, objet qui magnétise, énergie qui vient transformer

2. L'accompagnement individuel

Un accompagnement individuel complet consistera à faire vivre la totalité du processus en individuel.

Exemple d'organisation :

- séance 1 : bilan, relation, intention
- séance 2 : inventif.ve
- séance 3 : sensible
- séance 4 : connecté.e
- séance 5 : génial.e
- séance 6 : persévérant.e
- séance 7 : alchimiste
- séance 8 : bilan artiste intérieur
- séance 9 : roue du désir

La dimension traitement des nœuds sera faite simultanément, au fil de l'eau, quitte à ajouter des séances.

Si l'animateur que vous êtes, dispose d'une pratique créative/artistique, elle peut être mise à disposition en complément des exercices de découverte.

9. Conclusion

Le processus Self-artist peut être un processus puissant, bousculant. Il convient de l'adapter au public présent.

La découverte progressive de cet Artiste est source de joie. Il est important de prendre soin de cette rencontre non ordinaire.

Animer avec cet outil implique d'être soi-même sur ce chemin non confortable.

Mais choisir cette voie, c'est choisir l'authenticité, le vrai self, la vérité.

Il s'agit de devenir quelqu'un qui n'a plus rien à cacher.

10. Annexes

1. Retranscription de la présentation du processus, session n°1

Nous allons parler d'artistes intérieurs·e·s.

Quand on parle d'artiste, il y a le mot "artiste", il y a le mot "art" et il y a le mot "créativité". En effet, artiste et créativité sont difficilement dissociables.

Si on regarde aujourd'hui au niveau culturel et éducatif, particulièrement en France, il y a quelque chose de très élitiste autour du mot artiste.

Il y a plein de connotations, plein de définitions différentes, dont certaines sont quand même très lourdes à porter et peuvent parfois être d'emblée verrouillantes.

Par exemple, si quelqu'un aujourd'hui choisit de faire de la cuisine son métier, iel va donc se former et passer un CAP cuisine, puis faire de la cuisine quotidiennement.

Puisque iel a obtenu son diplôme et pratique son activité tous les jours, d'un point de vue extérieur, il est évident que cette personne est cuisinier·ère.

C'est un métier et un métier ça sous entend qu'il y a une formation, un savoir faire et une pratique quotidienne.

Maintenant prenons l'exemple de la peinture.

Une personne qui aurait suivi des formations de peinture, qui aurait fait les Beaux-Arts, qui aurait suivi des stages ou qui aurait appris à peindre en autodidacte et qui pratiquerait cette activité quotidiennement, il serait alors beaucoup plus compliqué de d'affirmer qu'iel est un·e artiste.

Comme si le fait de dire "Je suis un·e artiste" impliquerait directement le fait de dire "je suis en train de prétendre que j'ai du talent".

Donc, le traitement de ce métier n'est pas égalitaire avec les autres métiers, et cela peut être lourd, parce que même en passant leurs journées à peindre et en essayant de vendre leurs œuvres, beaucoup vont s'interdire de dire "Je suis un·e artiste", sous entendant "c'est mon métier, je suis formé·e à cela, je fais ça tous les jours et j'ai l'intention de me créer des revenus grâce à cela".

Autre exemple presque pire : la musique.

Pour être considéré·e comme un·e artiste musical·e aujourd'hui, il faut être bon·ne, voire même célèbre. Un·e musicien·ne qui n'aurait pas développé un large public et qui ne serait pas considéré·e comme connu·e n'aurait presque pas le droit de proclamer qu'iel est un·e artiste.

Évidemment ce n'est régi par aucune loi, il n'y a rien d'officiel mais subtilement, c'est ce qui transite avec le mot "artiste".

Dans le processus, nous allons donc devoir oublier tout ce que nous pensons, tout ce que nous savons et tout ce que nous croyons sur le terme "artiste".

Le simple fait de passer du temps à faire une activité légitimise le fait que ce soit considéré comme un métier. Un·e cuisinier·ère est considéré·e comme tel·le puisqu'iel cuisine toute la journée et a l'intention de proposer son travail à l'extérieur.

Un·e peintre passe ses journées à peindre et a l'intention de montrer ses tableaux à l'extérieur, iel est donc un·e artiste.

Le poids qu'on fait peser sur le mot "artiste", c'est la notion d'avoir du talent ou non. Mais qu'est ce que ça signifie, avoir du talent ? Concrètement, qu'est ce que ça veut dire ? Et qui décide de si vous avez du talent ou pas ? Est ce qu'il y a un diplôme pour le talent ?

Les personnes qui font les Beaux-Arts en sont directement impacté·e·s.

Puisqu'il y a le fait de suivre la formation à l'école qui dure plusieurs années et qui devrait légitimer le fait de pouvoir dire "moi j'essaye, je vais tenter le coup" sauf qu'on vient y ajouter une toute autre dimension : celle de la présence ou non du talent.

Et cela peut être extrêmement violent. Parce que imaginons, quelqu'un de passionné·e de peinture, qui ne peut rien faire d'autre que peindre. C'est une question de vie ou de mort pour ellui de peindre tous les jours. Donc iel va peindre et va proposer ses tableaux à l'extérieur. Et imaginons que iel n'en vende pas.

La croyance immédiate que iel va associer au fait de ne pas vendre ses tableaux va être : "je n'ai pas de talent".

Si on transpose ça sur n'importe quel autre métier, par exemple un expert comptable qui ouvre un cabinet, qui s'installe comme expert comptable et qui propose ses services d'expert comptable. Imaginons que iel n'ait pas beaucoup de monde qui vienne à son cabinet. On ne vient pas beaucoup chercher ses services, donc financièrement, ça ne fonctionne pas très bien.

A aucun moment nous ne pouvons affirmer que iel n'a pas de talent.

Quand on dit de quelqu'un que iel n'a pas de talent, on vient parler de son être.

C'est donc un jugement sur l'être, ce qui devrait être interdit.

En coaching, on ne touche pas à l'être. Par contre on peut toucher au changement.

C'est à dire, on peut dire "iel est quelqu'un qui a besoin de changer parce que iel dysfonctionne comme iel a des blessures, iel est un peu hypersensible, caractériel" donc iel va se mettre en chemin pour changer, pas changer dans l'être mais changer dans la manifestation pour pouvoir justement laisser de l'espace à son être pour qu'il puisse être présent, se manifester, exister.

Donc juger le talent de quelqu'un vient toucher à l'être. Et cela devrait être strictement interdit, personne n'a le droit de dire à autrui "tu n'as pas de talent, dans ton être il n'y a pas de talent".

Parce que la réalité c'est que on ne connaît pas son talent, et la croyance qu'on va développer dans l'artiste intérieur, c'est bien évidemment que tout le monde a un talent à manifester.

Pour vous rendre compte de la violence de ces mots, vous observerez, tout au long du processus, les réflexions que les gens autour de vous peuvent avoir sur la présence de talent ou non chez certaines personnes.

En développement personnel, c'est interdit. La règle c'est que l'être est inconditionnellement positif, on ne peut le juger, on ne peut y toucher, on ne peut présumer de ce qu'il a ou n'a pas.

Il ne manque rien à notre être et en cela, nous touchons une dimension plus spirituelle qui est la croyance que l'être est parfait.

Il y a une perfection en nous quelque part, inconditionnellement possible.

En coaching, on parle de prince et de grenouille.

Le prince, c'est la partie inconditionnellement positive en nous. Ce à quoi on ne touche pas. Et puis il y a la grenouille, qui représente nos blessures et toutes les stratégies plus ou moins malheureuses que nous avons mises en place pour masquer, compenser, ou cacher nos blessures.

Donc, il n'y a pas de débat à avoir sur la présence ou non de talent chez quelqu'un. Même chose pour la créativité. Moi, si on m'avait demandé 30 ans en arrière si j'étais créative, j'aurais répondu "non pas du tout" car pour moi le monde était coupé en deux

il y avait les créatifs (dont je ne faisais pas partie) et les autres.

Il est nécessaire de démystifier cette notion de créativité, de comprendre que chacun·e a une créativité différente et qu'il existe plein de façons d'être créatif·ve.

Tout cela fait que l'espace de l'artiste intérieur·e est souvent très verrouillé, être artiste étant considéré comme élitiste, comme un privilège.

J'ai eu l'impression ces 20 dernières années que le fait que je m'autorise dans ma vie à faire de l'art, de la peinture, de la musique, subtilement j'ai été mise sur une sorte de piédestal.

Il y a une espèce d'aura particulière et privilégiée autour de la notion d'artiste.

C'est très important de ne plus voir les choses ainsi.

Dans les tribus traditionnelles anciennes, l'art était populaire, l'art était pour tous les membres de la tribu. Tout le monde allait chanter, tout le monde allait danser, tout le monde allait peindre.

Il n'y avait pas du tout cette séparation qu'on a aujourd'hui.

Effectivement, il y a quelques artistes qui nous impressionnent mais de là à s'interdire soi de chanter, de peindre, de monter sur scène, ça n'est pas ok.

Un des objectifs de ce processus va être de lâcher toutes ces idées reçues pour que quand vous avez envie de chanter, vous chantiez, que quand vous avez envie de peindre, vous peignez, et que quand vous avez envie de dessiner, vous dessiniez.

Et la question "est ce que j'ai le talent pour faire ça ?" n'a pas lieu d'être puisque, en réalité, tant que vous n'avez pas essayé, vous ne savez pas.

Et puis peut-être qu'il faudra essayer et pratiquer plusieurs années pour rencontrer votre talent.

Mais ce n'est pas "je peins, je m'autorise à peindre parce que je pense que j'ai du talent", c'est "je peins parce que j'ai envie de peindre et sur ce chemin, je rencontre mon talent en peinture".

Dernier point, si vous êtes ici c'est vous êtes tous sur un chemin de développement personnel. Il y a une promesse dans le développement personnel de plus en plus, qui est de devenir un être Créateur, sous entendu la pensée créatrice.

Nous sommes créateurs de nos vies, créateurs de nos destinées.

Il y a une promesse dans l'être qui est d'être Créateur.

L'être Créateur avec un grand C, ça ne veut pas forcément dire du point de vue artistique, mais en tout cas, d'être un être Créateur sur cette planète.

Ce ne serait pas cohérent d'un côté de faire tout ce qu'il faut pour devenir un être créateur et de l'autre de se l'interdire par manque de "talent".

Pour sortir du paradoxe, "j'aspire à être un être Créateur" ça veut dire "je suis un être Créateur, donc j'ai du talent".

Vous pouvez commencer ce voyage avec cette croyance positive.

Vous avez du talent. C'est la nature même de l'être Créateur.

Si vous êtes en vie sur cette Terre, c'est que vous avez du talent à rencontrer.

Self Artist est un outil à part entière dans la boîte à outils Self Emergence. Il arrive après Les Neuf Princes et les Constellations du corps.

L'objectif des Neufs Princes était de se libérer des saboteurs et de contacter la jouissance, la plénitude, et l'objectif des Constellations du corps était d'emmener qui nous sommes vraiment dans notre camp.

Self Artist vient de façon cohérente derrière.

Vous avez votre corps, vous savez qui est votre être maintenant et vous avez envie de le manifester de façon créatrice.

Pour moi, cet outil, c'est aussi l'occasion de partager un chemin personnel.

J'ai connu dans ma première phase d'artiste intérieur, la joie, le feu, c'est à dire la créativité qui fait qu'on ne dort pas de la nuit, qu'on est habité, obsédé par ce qu'on est en train de créer.

Sur ce processus je contacte une joie profonde, beaucoup plus paisible et pleine. Je découvre une nouvelle façon d'être créatif·ve qui est une créativité paisible mais présente, active, et qui m'amène dans une joie profonde.

Profonde, ça veut dire indépendante de ce qu'il se passe à l'extérieur.

Quels sont les objectifs et bénéfices de ce processus ?

Déjà, il y a toute la partie artistique : booster votre créativité ou la rencontrer, mais aussi trouver une méthodologie à cette créativité.

Quand j'ai commencé à peindre, ça m'est tombé dessus. Je ne pouvais pas faire autrement que peindre. Donc il n'y avait pas question de méthodologie. J'étais dans le tout feu, tout flamme. Aujourd'hui, je travaille sur des projets construits, où il y a un objectif à la fin d'exposition, de production.

J'apprécie avoir une méthode parce que des fois la créativité, elle peut ne pas être au rendez vous. Et comment je fais ce jour-là ? Si j'ai prévu de travailler sur un tableau qui m'a été commandé, si j'ai prévu de travailler sur un site web, que faire ce jour-là si le tout feu tout flamme n'est pas là ?

On verra qu'il est possible d'avoir une méthodologie pour aller à la créativité et du coup avoir des rendez-vous avec sa créativité.

Ça peut vous aider à accompagner un projet artistique et surtout à développer votre artiste.

Peut être que vous avez un artiste que vous connaissez déjà, que ce soit en peinture, sculpture, théâtre, illustration, dessin...etc.

Peut-être que cet artiste est en sommeil en ce moment ou peut-être que vous avez du mal à lui trouver sa place.

Ce sera l'occasion de prendre soin de l'artiste en vous.

Mais il y aussi des objectifs non artistiques, parce que comme on l'a vu, quand on parle de l'artiste intérieur, on parle de l'être.

Le fait d'aller titiller cet espace de l'artiste intérieur va avoir plein de conséquences non artistiques.

La première conséquence sera sur votre créativité et dans tous les domaines de votre vie.

Vous avez peut-être un métier qui, a priori, n'est pas un métier créatif. Mais le fait d'y amener la touche créative va apporter de la magie et un nouveau souffle, une nouvelle joie dans la façon dont vous pouvez approcher votre métier.

Ensuite, le processus vous permettra de mieux vous connaître.

Parce que connaître votre artiste intérieur, c'est connaître votre être profond, et retrouver de la joie puisqu'on touche à l'énergie créative, l'énergie de la joie.

Le premier concept à comprendre, c'est la notion d'artiste intérieur·e.

Qu'est ce que l'artiste intérieur·e ?

Nous l'avons déjà bien expliqué précédemment : nous sommes dans l'être, le Moi profond, l'être Créateur inconditionnellement positif, intègre et vivant.

Nous allons fonctionner avec la croyance que l'artiste intérieur·e est une partie de nous absolument intacte.

Elle n'a pas de problème, elle est toujours là et elle va bien.

C'est fondamental. Nous allons le répéter dans tous les sens tout le long du processus.

Si j'insiste là-dessus, c'est que vous êtes des personnes qui travaillent beaucoup sur elles. Vous avez l'habitude d'aller chercher chez vous ce qui ne va pas.

Or, dans le processus de l'artiste intérieur nous aurons une stratégie thérapeutique totalement différente des autres outils.

Cette stratégie ne sera pas vraiment thérapeutique car nous n'irons pas dans la blessure. Nous chercherons systématiquement à nous connecter, à activer, à nous ouvrir à cette partie de nous inconsciemment positive, intacte.

Dans le domaine de l'art, il y a des polémiques depuis quelques années, il y a une vraie libération de la parole autour des agressions sexuelles (#MeToo, Balance ton porc...etc).

On découvre que dans la sphère artistique des gens célèbres, il y a des personnes qui sont pas du tout intègres dans leur façon d'être ce qui entraîne un vrai dilemme "que devons-nous faire de leur art ?"

Par exemple, Roman Polanski, qui est accusé d'abus sexuels sur des jeunes filles, ce qui fait de lui un artiste controversé.

Certains vont défendre l'idée qu'on ne peut pas séparer l'Homme de l'artiste donc si l'Homme n'est pas bon, on est obligés de faire une croix sur l'art.

Et puis d'autres vont avancer le fait que même si ce qu'il a fait en tant qu'Homme est répréhensible, ça n'enlève rien à la qualité de son travail donc on ne va pas le condamner ou le censurer.

Ce dilemme, qu'est ce qu'il reflète ?

Il reflète cette croyance de l'artiste intérieur·e.

C'est à dire que vous avez peut-être vos blessures, vous êtes peut-être quelqu'un de pas sympa, vous êtes peut-être invivable, vous avez plein de défauts, mais il y a un endroit où l'artiste intérieur·e, dans tous les cas, est génial·e et a du talent.

Et quelque part, c'est presque éthique de vous connecter à cela parce que ça ne peut apporter que du bon dans la personne que vous êtes.

Je dis ça parce que vous avez fait des chemins thérapeutiques et que vous vous vivez sans doute comme quelqu'un de très blessé, très abîmé, très handicapé par votre histoire personnelle.

C'est surtout cette partie là que vous allez apprendre à lâcher, afin de changer de regard sur vous.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez être quelqu'un de plus ou moins abîmé, ça ne changera rien à votre talent.

Imaginons que vous ayez une passion pour le dessin et que le dessin puisse vous sauver dans votre histoire personnelle, autant que la thérapie. Si vous avez des blessures aujourd'hui, votre réflexe va être d'aller prendre soin de vos blessures et faire un chemin thérapeutique.

Le processus de l'artiste intérieur·e peut venir en parallèle de la thérapie, car rencontrer son artiste intérieur·e peut faire le plus grand bien.

Et on a besoin de lui dans nos vies, pas simplement parce que nous sommes des êtres blessés en chemin thérapeutique, mais des fois on vit des choses difficiles, des

deuils, des ruptures, et votre artiste intérieur peut devenir une vraie ressource pour aller mieux et pour être dans la joie malgré tout.

Cette dimension est très vibratoire.

On est dans quelque chose de l'ordre de l'essence, de l'être et c'est puissamment vibratoire. Le fait d'aller titiller cette zone va faire bouger plein de choses dans votre vie. Ce n'est pas du tout anodin.

L'artiste intérieur·e est indicible, il est impossible de le ou la mettre dans une case. Malgré tout, avec les facettes, nous allons mettre des mots dessus, nous allons essayer de le ou la nommer et vous verrez à la fin du processus si iel a un nom que vous pourrez lui donner.

Chaque atelier va permettre de nommer une facette et pour finir, nommer votre artiste intérieur·e.

On sera dans de la poésie, dans des archétypes, des symboles.

Il ne faudra pas que ce soit une case dans lequel on l'enferme, mais plutôt une façon de le ou la nommer pour l'activer.

Oui, il est là, iel va bien, iel va toujours bien.

Vous voyez que, par exemple, en constellations d'abondance, vous pouvez dire "je sens que mon âme ne va pas très bien" ou "je sens que ma lumière ne va pas très bien", mais on ne vous laissera pas dire "je sens que mon artiste intérieur·e ne va pas très bien", on vous dira "ton artiste intérieur·e va très bien, mais toi, comment tu vas ?".

On observera plutôt comment vous relationnez avec votre artiste intérieur.

Et le problème ne viendra pas de votre artiste intérieur·e, mais de "vous", c'est-à-dire que c'est à votre niveau qu'il y aura des choses à faire et on apprendra à les faire sans thérapie.

Parce que dès qu'on part dans la blessure, on ne peut pas rester avec l'artiste intérieur·e.

Mais on reviendra sur cette partie-là.

Les trois phases de l'artiste intérieur·e.

C'est déjà de le connaître, le rencontrer, apprendre à faire connaissance, le connecter, savoir le connecter. Apprendre à le reconnecter quand on l'a perdu. Vous verrez que des fois ça se débranche, mais c'est pas grave, on sait rebrancher.

Et enfin manifester, car idéalement et de façon ultime, l'artiste intérieur·e prendrait place dans notre vie à l'intérieur de nous.

Il viendrait s'exprimer à certains endroits dans ce qu'on est en train de faire.

Par exemple, je peux être en train de faire la cuisine, préparer un repas et laisser mon artiste intérieur venir s'exprimer dans ce que je suis en train de cuisiner.

On parle alors de manifester.

Ce qui signifie que nous sommes une sorte de passage, d'enveloppe dans laquelle notre artiste intérieur·e va pouvoir s'exprimer comme un souffle qui viendrait se mettre dans tout ce que l'on peut faire, toutes nos activités.

Cela va donc au-delà de la pratique artistique.

Évidemment qu'il y a un lien très fort entre artiste intérieur·e et enfant intérieur
L'enfant intérieur, c'est une terminologie qu'on utilise dans les Constellations d'Abondance mais c'est un terme utilisé dans plein d'outils.
La différence, c'est que l'enfant intérieur, lui, peut être blessé.
L'enfant intérieur a besoin d'être connecté à l'artiste intérieur·e et la guérison de l'enfant intérieur peut se faire par le biais de cette connexion.
Ces deux termes sont donc liés mais ils sont de natures différentes.

Le second concept, c'est notre art, notre talent.

On va séparer le mot "art" du mot "artiste" pour souligner qu'en fait, le mot "art" peut être beaucoup plus vaste que la dimension pratique artistique.
Vous connaissez peut-être un boulanger près de chez vous qui fait un pain absolument incroyable, qui n'est pas du tout le même pain que le boulanger de dix kilomètres plus loin.
Pourtant, ça reste du pain dans les deux cas.
Mais vous pouvez rencontrer sur votre chemin des personnes qui manifestent quelque chose de très particulier autour de leur savoir faire, quelque chose qu'ils sont les seuls à faire et que personne n'arrive à reproduire.
Même en ayant la même recette, on ne fera jamais le même pain que ce fameux boulanger.

La seconde croyance avec laquelle on va travailler, c'est que tout est art.
Tout peut devenir un art .
L'art de la cuisine, l'art d'être mère, l'art d'être père, l'art d'être humain, l'art du pain, l'art de la mécanique auto...etc.
Mais si on élargit la question de cette façon-là, qu'est ce qu'on peut mettre dans l'équation de l'art ?
Déjà, un savoir-faire.
Prenons notre boulanger, il a appris à faire du pain, il a le savoir-faire.
Mais à cela vient s'ajouter quelque chose qu'on pourrait appeler un don, c'est-à-dire quelque chose avec laquelle il est venu au monde, qui s'est manifestée à un moment donné et qui s'exprime dans sa façon de faire du pain.
C'est pourquoi on ne peut pas reproduire son pain, parce que lui il est avec son don, et son don est unique.
Il y a des personnes qui ont des dons avec les plantes vertes, avec les animaux, avec les enfants, avec le soin, avec l'invisible...etc.

Dans l'art, il y a donc un savoir-faire et un don à contacter.
Mais aussi une attitude intérieure à avoir.

Les maîtres en calligraphie japonaise sauraient décrire ça. Au moment de faire le geste de la calligraphie, il y a une attitude intérieure qui est proche de la méditation. Donc, si vous méditez, votre méditation doit être la bienvenue ici.

Parce que du coup, vous connaissez déjà cette façon d'être à l'intérieur, le grand calme ou tout se pose et ou chaque geste va être parfait.

On y trouve une forme de perfection, mais pas de perfection au sens de perfection esthétique, il y a une perfection de l'être, c'est l'être qui s'exprime.

Nous nous laissons l'espace et le corps à disposition.

L'art c'est toute cette alchimie là.

Nous avons tous un art qui nous est spécifique à manifester.

Si vous êtes là, dans ce processus vivant sur Terre, c'est vous avez un art à manifester et sans doute vous l'avez déjà manifesté.

Dans le processus. Il y aura de belles surprises, des choses qui vont vous étonner.

Et puis il y aura des évidences et vous reconnaîtrez votre art. Même si vous le manifestez depuis longtemps, vous pourrez lui apporter de la reconnaissance.

Troisième concept : la créativité

C'est un concept un peu mystérieux, la créativité.

Avant d'être créative, je pensais que la créativité, c'était comme de la magie, soit elle est là, soit elle ne l'est pas et je n'ai aucun pouvoir dessus. Comme une espèce de boîte noire un peu mystérieuse. Et donc j'admirais les gens créatifs parce qu'ils peuvent créer tout le temps.

En fait, quand on s'intéresse aux études neuroscientifiques et sur comment le cerveau fonctionne, ce n'est pas du tout mystérieux la créativité. Il existe une mécanique de la créativité. Elle fonctionne d'une certaine façon dans notre cerveau.

On fera des ateliers pédagogiques sur le fonctionnement de la créativité, et je vous montrerai que c'est presque scientifique, pour démystifier cette notion.

Autre chose, on associe souvent créativité au domaine artistique, alors qu'en fait, nous avons besoin de notre créativité tous les jours.

Il y a un imprévu dans votre agenda, un rendez-vous annulé, votre enfant est malade à l'école...etc. À ce moment-là, vous devez activer des choses dans votre cerveau pour trouver une solution et vous trouvez une solution. Le mécanisme pour trouver une solution à un problème, c'est de la créativité. Vous faites ça tous les jours.

Votre conjoint vous dit "Tiens, qu'est ce qu'on fait ce week end ?".

Vous prenez un petit temps à l'intérieur de vous : "Ah tiens, si on allait visiter ce musée que j'ai envie de visiter depuis longtemps ?".

Vous venez d'avoir une idée. C'est de la créativité.

Des fois, vous avez besoin d'imaginer ce qu'il va se passer, de se projeter dans le futur

Par exemple : vous jouez aux échecs et vous avez besoin d'imaginer ce qu'il va se passer, d'anticiper les coups, vous êtes dans un processus créatif.

Quand vous êtes assis sur votre transat et que vous rêvez, il y a des images qui viennent, par exemple vous vous voyez cet été en montagne. Vous rêvassez, vous vous imaginez en train de réaliser un rêve, c'est créatif. Se projeter dans le futur c'est de la créativité. Vous observerez entre les ateliers et dans votre quotidien la place de la créativité, et vous verrez qu'elle est partout, tout le temps et que vous êtes plus créatif que vous ne le pensez.

La créativité, c'est de la joie parce que ça mobilise la kundalini, qui est un organe énergétique qui fait circuler le Qi en nous, qui fait circuler notre être dans toutes nos cellules, dans toutes nos dimensions.

La créativité mobilise la kundalini, donc c'est de la joie, c'est de l'énergie, c'est de la vitalité.

Ce serait mauvais pour la santé de faire l'impasse sur la créativité.

Concept numéro quatre : le passage à l'acte créatif.

Vous faites peut-être partie des personnes qui ont plein d'idées, plein de projets, plein de rêves, mais qui ne passent pas à l'action.

On apprendra dans ce processus à faire la différence entre rêve et fantasme.

Car si vous êtes dans cette situation c'est que peut-être vous êtes dans le fantasme, et c'est très important de faire la distinction entre rêve et fantasme.

Le fantasme, c'est un imaginaire qui fait du bien quand on y pense.

Exemple : je m'imagine en train d'être sur scène et de chanter et ça me crée de la joie.

Par contre, si on me dit "dès demain, tu vas bosser 8 h par jour pour apprendre à chanter, écrire des chansons, préparer ton spectacle scénique", tout d'un coup, il n'y a plus personne. Ce qui me crée de la joie, c'est de m'imaginer chanter sur scène, pas de m'imaginer travailler pour réaliser ce projet.

Et bien je suis dans le fantasme car, contrairement à ce dernier, le rêve est porteur de réalité.

Le rêve, c'est quand l'idée de me projeter dans un quotidien en train de faire de la peinture tous les jours, de prendre des cours, d'aller acheter mon matériel, de nettoyer mes pinceaux...etc, me crée de la joie.

Dans le rêve, la joie ne se trouve pas au même endroit que dans le fantasme.

Bien sûr, on peut avoir un passage à l'acte qui est bloqué, ce qui fait qu'on est bien dans un rêve mais qu'on est verrouillé dans le passage à l'acte.

Mais quand il s'agit de passer à l'acte, on est confronté à la question du fantasme ou du rêve. Suis-je dans le fantasme ? Ou suis-je juste verrouillé-e dans le passage à l'acte ? Et, pour trouver la réponse à cette question, on se projette.

On se projette dans un quotidien de travail et de réalisation de notre projet et on se demande si cet imaginaire nous crée de la joie.

Le passage à l'acte s'apparente beaucoup à l'acte sexuel. En effet, la Kundalini et la sexualité sont très liées. Titiller l'artiste intérieur peut donc avoir pour conséquence de mettre à jour et de vous confronter à des problématiques sexuelles.

On va toucher à l'énergie du désir, et donc poser des questions qui sont tout aussi applicables au désir qu'à l'artiste intérieur·e :

“Qu'est ce que je fais si cet·te artiste intérieur·e/désir me dérange ? Si iel n'est pas dans la norme, n'est pas comme je voudrais ?”.

C'est un espace de questionnement, mais non un espace de réponse. Donc il est important de questionner, d'accueillir, de regarder, d'observer. Mais ne répondez pas trop vite parce que répondre, ça peut vite verrouiller et bloquer votre artiste intérieur·e. Et il ne faudrait pas que votre réponse soit verrouillante.

Dans tous les cas, on est en sortie de zone de confort parce qu'on vient toucher à une énergie sensible qui est la même que la sexualité.

C'est pas si simple d'aller en insouciance dans cet espace là.

On va prendre des risques, prendre le risque de manifester quelque chose qui peut nous brasser, qui n'est pas forcément tout de suite évident à accueillir.

Vous n'allez pas choisir votre artiste intérieur·e dans un catalogue, vous allez le rencontrer et il va se présenter à vous tel qu'il est.

Concept numéro cinq : la liberté intérieure.

A partir du moment où j'ai découvert ma créativité, où tout s'est débloqué, déverrouillé et que j'ai laissé faire mon artiste intérieur·e, je me suis jamais trop posé de questions, c'est à dire que si j'avais envie d'écrire un livre, j'écrivais un livre, si j'avais envie de peindre, je peignais. J'ai vécu, on va dire quinze bonnes années dans ma créativité, sans me poser de questions et sans avoir conscience que ce que j'expérimentais c'était quelque chose d'hyper important qu'on appelle la liberté intérieure.

A cette période, si j'avais une envie créative, il me suffisait de le faire et je ne comprenais pas les blocages des autres.

Et c'est parce que j'ai rencontré moi même un blocage dans ma créativité ces trois dernières années, que j'ai pris conscience de cette notion de liberté intérieure et que j'ai aussi pris conscience que j'avais perdu la mienne.

La liberté intérieure, c'est de par exemple avoir envie d'écrire un bouquin, et de le faire sans se poser des questions comme “qu'est ce que je vais bien pouvoir écrire ?” ou “qu'est ce qu'on va en penser ?”.

La liberté intérieure va à l'encontre de tous les questionnements de jugement, d'autocritique.

C'est quelque chose de naturel et d'évident. S'ouvrir à sa créativité n'est pas compatible avec des questionnements de ce genre là.

Qu'est ce qui fait qu'on n'a pas de liberté intérieure ?

S'il y a trop de jugement, trop de rigidité, de croyances négatives, d'autocritique, de dévalorisation.

Mais l'environnement extérieur joue un rôle important aussi.

C'est fondamental de pouvoir partager son art en toute sécurité, dans des espaces bienveillants. Comme l'enfant qui montre son dessin à sa mère.

Si vous avez un entourage qui critique chaque chose qui sort de vous, ça n'aide pas du tout non plus.

Dans le processus il faudra parfois prendre de la distance et ne pas demander l'avis systématique des autres.

Ne demander que si vous vous trouvez dans un espace bienveillant et garder à l'esprit le fait que vous êtes en train de rencontrer votre artiste intérieur·e et qu'en soi c'est déjà magnifique qu'il s'exprime et qu'il se manifeste.

Ce qui compte, c'est que cet artiste intérieur·e s'exprime, pas qu'iel arrive à un certain niveau de qualité. Il faut qu'iel puisse s'exprimer dans la bienveillance sans jugement inapproprié.

La notion de bienveillance est très importante au début pour que vous preniez confiance en vous et que vous vous autorisiez à laisser votre artiste intérieur·e s'exprimer quoi qu'iel sorte de ça. En fait, ce qui est important, c'est qu'iel sorte quelque chose, pas la "qualité" de ce qu'iel va sortir. Il faut juste lui faire confiance.

Le concept numéro six : les facettes

Votre artiste intérieur·e possède six facettes, on ne parle pas de "parties" car elles ne sont pas séparables.

Comme iel est inconditionnellement positif·ve, iel n'est pas morcelé·e. Comme un peu un Barbapapa qui peut prendre plein de formes différentes en nous, tout en étant le même.

On appelle ça des facettes, et il y en a six à rencontrer.

Cela va faire l'objet des prochains ateliers. Vous allez les rencontrer une par une.

La première facette, c'est l'inventif.

On l'appelle l'inventif, c'est celui qui a les idées, tout simplement.

La seconde facette, le sensible, c'est celui qui ressent.

Donc il allie sensoriel et émotion.

La troisième facette c'est le connecté, c'est celui qui se connecte, qui fait des liens et qui va chercher de l'inspiration.

Quatrième facette, le génial. C'est lui qui porte votre talent spécifique, votre art, c'est lui qui vous permet d'être génial.

La cinquième facette c'est le persévérant, c'est celui qui a le plaisir de construire tout ça dans le temps. Un projet, quel qu'il soit, prend du temps, et le persévérant n'a pas peur d'user son temps dans ce projet-là.

La sixième facette, l'alchimiste, c'est le mystère, le grand mystère dont on ne sait pas trop ce qu'il va en sortir. Il compose, il produit, il crée le travail final.

Chaque facette a une fonction, un désir qui lui est propre, une place, une vibration, une personnalité, une identité, une énergie, une croyance positive et chaque facette est à expérimenter.

Le septième concept, qu'on verra après les ateliers des six facettes, s'appelle La roue du désir.

Comme on l'a dit tout à l'heure, il est impossible de séparer Kundalini, créativité, joie et artiste intérieur·e.

La Kundalini porte nos désirs, nos aspirations, nos intentions.

Rencontrer notre artiste intérieur·e, c'est activer Kundalini et activer la Kundalini, c'est activer l'énergie du désir et le désir est un moteur essentiel de notre artiste intérieur·e.

C'est le désir qui va nous donner l'impulsion pour passer à l'acte.

Vous allez donc avoir besoin pour tout le processus de vous ouvrir à votre désir.

On ne parle pas de désir sexuel mais de désir pur (même si c'est la même mécanique).

Donc si thérapeutique il y a, il se peut qu'il y ait un travail thérapeutique à faire pour vous en parallèle sur votre énergie de désir, si elle a été abîmée, si elle est trop verrouillée...etc.

Cela fera partie des séances individuelles, car on aura besoin de cette énergie là, sans jugement et sans rejet.

Le but sera de ré autoriser l'énergie du désir dans votre vie ou de la réparer.

Pour comprendre le concept de la roue du désir, il faut comprendre qu'en fait, ces six facettes de notre artiste intérieur·e, ont un sens, comme en énergétique chinoise.

Il y a un ordre, il y a un sens de rotation parce que le désir de l'un alimente le désir de l'autre.

L'inventif a un désir, il manifeste son désir, ce qui crée le désir du sensible qui manifeste son désir, ce qui crée le désir du connecté, etc jusqu'à la fin.

On est donc dans une vraie roue où l'énergie du désir peut monter.

Elle aura un atelier qui lui sera dédié.

Après les six facettes, on apprendra à fonctionner avec cette roue qui est un véritable* outil pour débloquer des projets, avoir des idées, booster votre créativité.

Le point suivant, c'est la notion de relation à l'artiste intérieur·e.

Vu que votre artiste intérieur·e va bien, que iel n'a pas besoin d'être guéri, c'est vous qui avez à l'accepter, à lui faire de l'espace, à le rencontrer.

Donc, c'est vous qui allez travailler face à votre artiste intérieur·e.

Il y a un outil qu'on va systématiquement utiliser dans tous les ateliers, c'est "lâcher". C'est un outil de coaching qui permet de lâcher prise, car même si c'est un conseil qui est souvent donné, celui de lâcher prise, il est en réalité assez difficile de savoir sur quel bouton appuyer. En général, paradoxalement plus on se dit de lâcher, plus on s'accroche .

Mais face à l'artiste intérieur·e, le lâcher prise sera plus que nécessaire car c'est ellui qui décide, et vous êtes à son service.

Vous devez vous ouvrir à ellui, que iel puisse rentrer dans votre vie et prendre sa place. Donc vous allez avoir besoin de lâcher.

Pour y arriver la question que l'on va vous poser, c'est qu'est ce que vous pouvez lâcher ?

Vous pourriez avoir à lâcher un projet, car certains projets sont inconscients et toxiques, et peuvent vous freiner. Par exemple, peut-être que vous avez le projet inconscient d'obtenir l'amour des autres, mais ce projet mobilise toute l'énergie dont vous avez besoin pour rencontrer ou contacter votre artiste intérieur·e.

Vous pouvez avoir à lâcher un regard. Donc tous les jugements, l'autocritique, ou la dévalorisation.

Vous pouvez avoir à lâcher une loyauté envers quelqu'un.

Mais loyauté au sens toxique du terme. C'est à dire que vous pouvez parfois vous priver de pratiquer votre art pour quelqu'un, pour ne pas prendre sa place par exemple.

C'est fait pour être lâché.

Vous pouvez avoir à lâcher un vécu, quelque chose qui a été vécu dans le corps, comme une blessure ou un traumatisme. Ici le but n'est pas de guérir ces blessures mais d'apprendre à laisser partir de nos cellules et de notre énergie ce qui a été vécu.

Tous ces exemples, ce sont des fonctionnements systématiques que l'on va apprendre à nommer et à lâcher.

"Je lâche mon fonctionnement qui consiste à...."

Le fantasme est un frein majeur dans la rencontre avec l'artiste intérieur·e, car iel va venir, par le biais du persévérant, se mettre en action dans le concret. Et si vous êtes dans un fantasme, cela ne pourra pas se faire, contrairement au rêve.

La notion de verrou :

Comme on travaille sur la kundalini et l'énergie vitale, votre ennemi dans la relation entre vous et votre artiste intérieur·e va être le verrou. Ils vont se manifester et on va les voir à l'œuvre. Les séances individuelles seront l'espace pour aller lever vos verrous. C'est un travail essentiel à faire car un verrou est complètement bloquant.

Et enfin, apprendre à laisser manifester. Car cela peut-être difficile de laisser quelque chose d'autre qu'on ne connaît pas vraiment se manifester à l'intérieur de nous. Prêter son corps, son énergie, son espace temps à cet artiste à l'intérieur de nous sans savoir encore trop ce qu'il va faire.

Mais on doit apprendre à lui faire confiance pour le laisser manifester avec un maximum d'accueil possible.

C'est un vrai exercice d'apprendre à laisser quelque chose émerger en soi pour s'exprimer, en lâchant toute velléité de contrôle.

La relation à l'artiste intérieur·e est donc un enjeu fondamental du processus, la plupart des "problèmes" que vous pourrez rencontrer viendront de là.

Durant ce processus, vous allez, facettes par facettes, rencontrer, stimuler cette essence profonde qui ne va pas se restreindre à nos sessions de 4h sur Zoom, attendez-vous à ce qu'elle prenne de la place dans votre quotidien aussi.

Donc prenez des notes, écrivez tout ce qu'il vous arrive, accompagnez votre artiste intérieur·e, et prenez-en soin. C'est aussi une façon de l'inviter et de lui souhaiter la bienvenue dans votre vie.

Vous allez vous confronter, vous allez devoir lâcher certaines choses, vous allez être surpris et en même temps, vous allez reconnaître des choses que vous connaissez très bien.

Vous allez le ou la voir à l'œuvre dans différents domaines de votre vie et pas seulement dans l'artistique et progressivement, vous allez apprendre à le ou la laisser venir jusqu'à ce que ce ne soit plus négociable.

À la fin de ce processus, ce ne sera plus une option.

L'artiste intérieur·e, c'est vous, c'est ce que vous êtes devenu, c'est qui vous êtes vraiment.

L'outil que vous allez constituer progressivement avec les six facettes, La roue du désir et le lâcher prise, vous pourrez l'utiliser toute votre vie et chaque fois qu'il y aura quelque chose de bloqué.

Parce que c'est sans entrer dans la thérapie, l'artiste intérieur·e est un·e très bon coach.

Iel a de bonnes idées, des chemins surprenants auxquels on ne pense pas.

Pour vous sortir de l'embarras ou de toute problématique de vie, pour trouver une idée ou une vision, vous pourrez prendre appui sur lui.

Et enfin pour booster la créativité artistique, Si vous avez un vrai appel à l'artistique, il est évident que l'artiste intérieur·e sera le·la maître·sse de votre pratique artistique.

Voilà pour la présentation théorique de tout cet espace.

2. En complément de ce support

Vidéos complémentaires

- Roue du désir
- Assistance des ateliers
- Programme sur les verrous

Ressources

- Roue du désir à imprimer
- Fiches des facettes et artiste intérieur
- Slides session 1

© 2023 Sarah Lechevalier

Tous droits réservés.

Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.