



# Réfléchir autrement

avec le Life Art Process®

## La session individuelle :

depuis le rocher de votre défi,  
un plongeon sur-mesure.  
S'ensuivent une nage expressive,  
un bain de sens  
et le retour à la plage...  
des possibles.

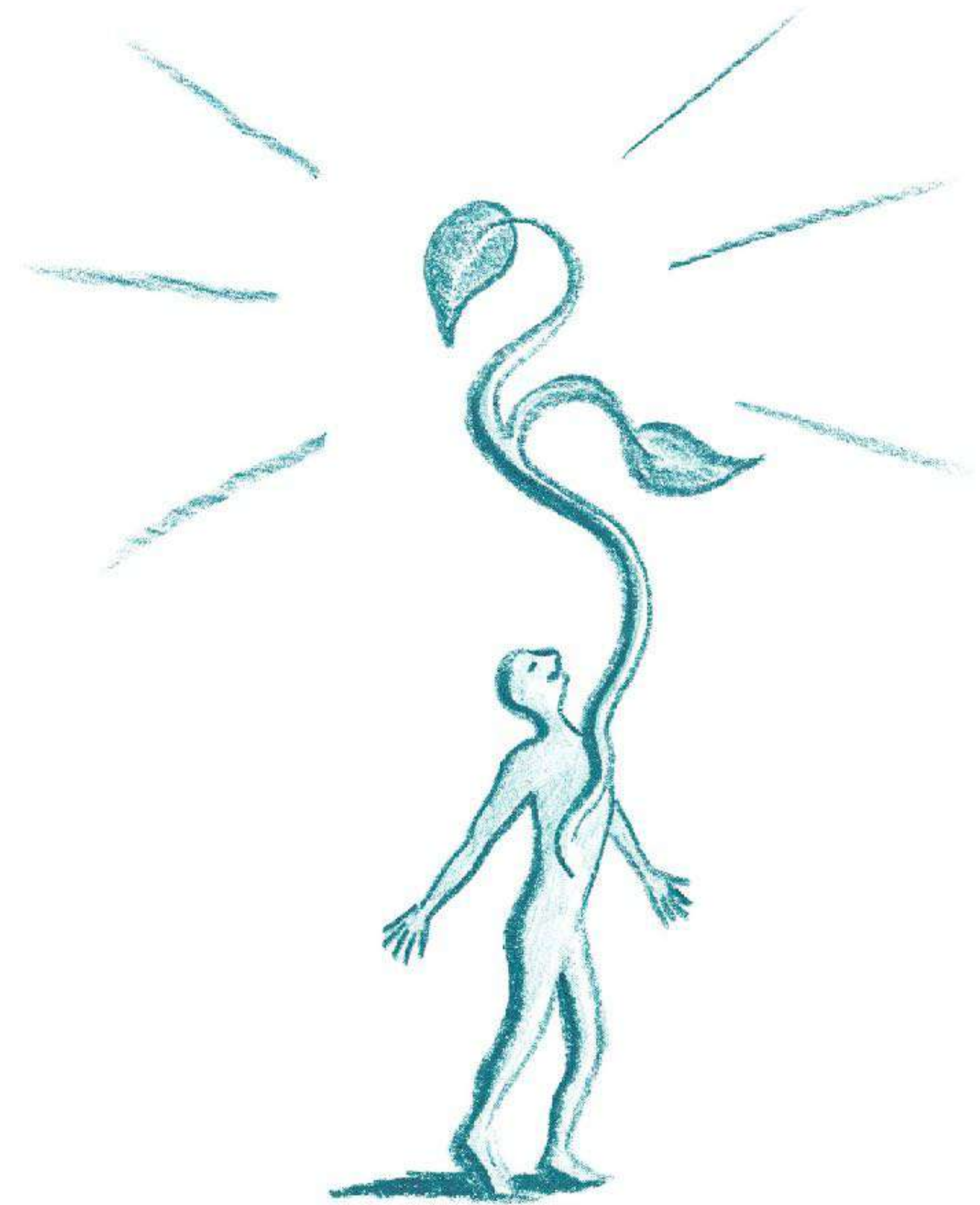


Vous sentez que c'est le moment de **challenge** vos méthodes de travail.

Vous êtes prêt.e à **vous relier différemment** à vos projets, et pourquoi pas avec l'intelligence du corps (même si vous ne voyez pas forcément tout ce que cela veut dire)

Vous avez besoin d'un **regard neuf**, d'un **nouvel élan**, de fortifier votre **ancrage** ou de faire émerger de **nouvelles ressources**.

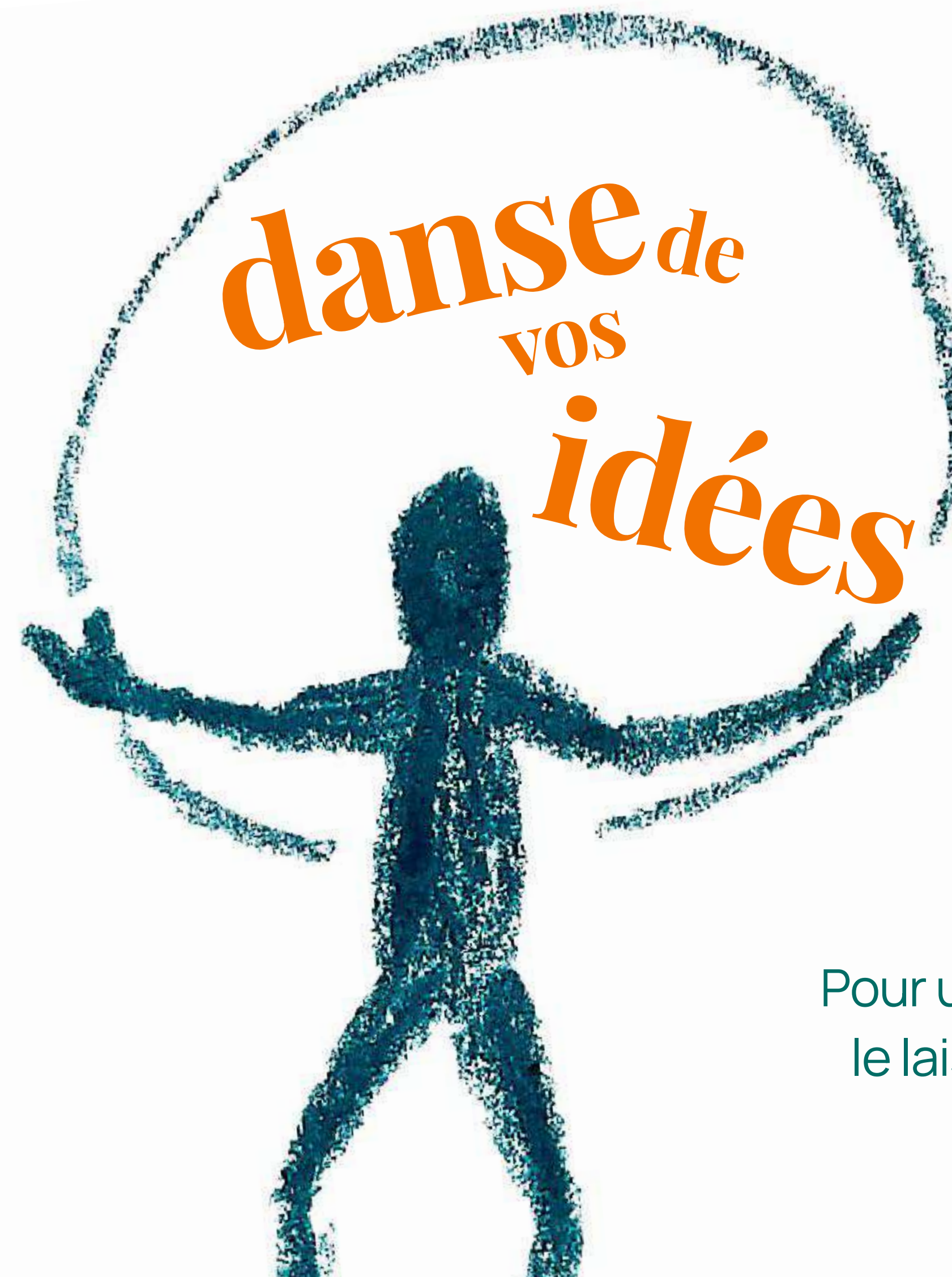
**Bonne nouvelle, le Life Art Process peut vous aider !**





Pendant 1h30, vous allez vous autoriser à délaissier vos modes de réflexion habituels.

Vous inviterez votre corps dans la



Pour une fois, vous allez le laisser vous guider.



Vous allez ressentir votre problématique, en la  
faisant exister à travers différents canaux :

l'écriture



le dessin

le mouvement







Comment se déroule une  
session de **Life Art Process** ?



# Temps 1 : 10 à 20 minutes

Nous commençons par un **temps d'échange**, au cours duquel vous me partagez votre problématique. Par un jeu de questions et de reformulations, je vous aide à définir une **intention** pour la séance. Celle-ci est connectée à un **besoin** et nous sert de **fil rouge**.



Dans cette phase, mon rôle est de vous aider à **clarifier**, synthétiser, et extraire ce qui vous anime et **ce sur quoi vous souhaitez travailler**.



Tout en vous écoutant, j'imagine la façon dont je vais transposer ce que vous me dites dans le champ de la création artistique et de la mise en corps. Je développe une « **partition** », c'est-à-dire un déroulé pour la session, avec des activités que j'ajusterai selon ce qui émerge.



# Temps 2 : 1 heure

Je vous guide à travers cette partition, qui vous amène à **explorer votre sujet par le biais des arts expressifs**. Je vous propose une diversité de canaux d'expression, ce qui vous fait naviguer entre le dessin intuitif, le mouvement libre et l'écriture spontanée. Nous pouvons parfois y ajouter des jeux théâtraux et l'improvisation vocale. Il s'agit d'un véritable processus de **décentrage**.







Dans cette phase, mon rôle est de vous aider à **déployer le matériau artistique**, au service de votre intention. Lorsque vous êtes engagé.e dans une exploration sensorielle, je peux vous proposer de répéter ou d'intensifier un mouvement, d'exprimer ce qui vous traverse, de changer de mode d'expression ou de les relier : danser un dessin, titrer une posture, entamer un dialogue entre deux mouvements...



Je suis tantôt témoin, tantôt miroir, tantôt actrice. Je m'engage avec vous dans la rencontre avec **ce qui est là**, tout en vous aidant à cheminer vers **ce qui est appelé à naître**.



# Temps 3 : 10 à 20 minutes

Après le décentrage vient le **recentrage** : à ce stade, l'enjeu est d'intégrer ce qui s'est vécu et de **donner du sens** à l'expérience. Nous faisons un **pont** entre le matériau artistique et votre problématique. A partir des **moments saillants** de la séance, nous cherchons à **décoder** le langage des arts expressifs pour y trouver des **messages** au service de votre problématique.







Dans cette phase, mon rôle est de **faciliter la mise en sens** et de vous aider à **voir les liens** entre votre expression artistique et la situation explorée. J'adopte une attitude pragmatique, questionne, propose des hypothèses et des pistes de réflexion, en lien avec mes propres observations, associations d'idées et ressentis. Ainsi, un geste peut devenir métaphorique, le détail d'un dessin créer un déclic, les écrits contenir des ressources inédites. Souvent, un **autre regard** se dessine sur la situation. Dans cette matière, vous seule sentez **ce qui résonne vraiment** pour vous.



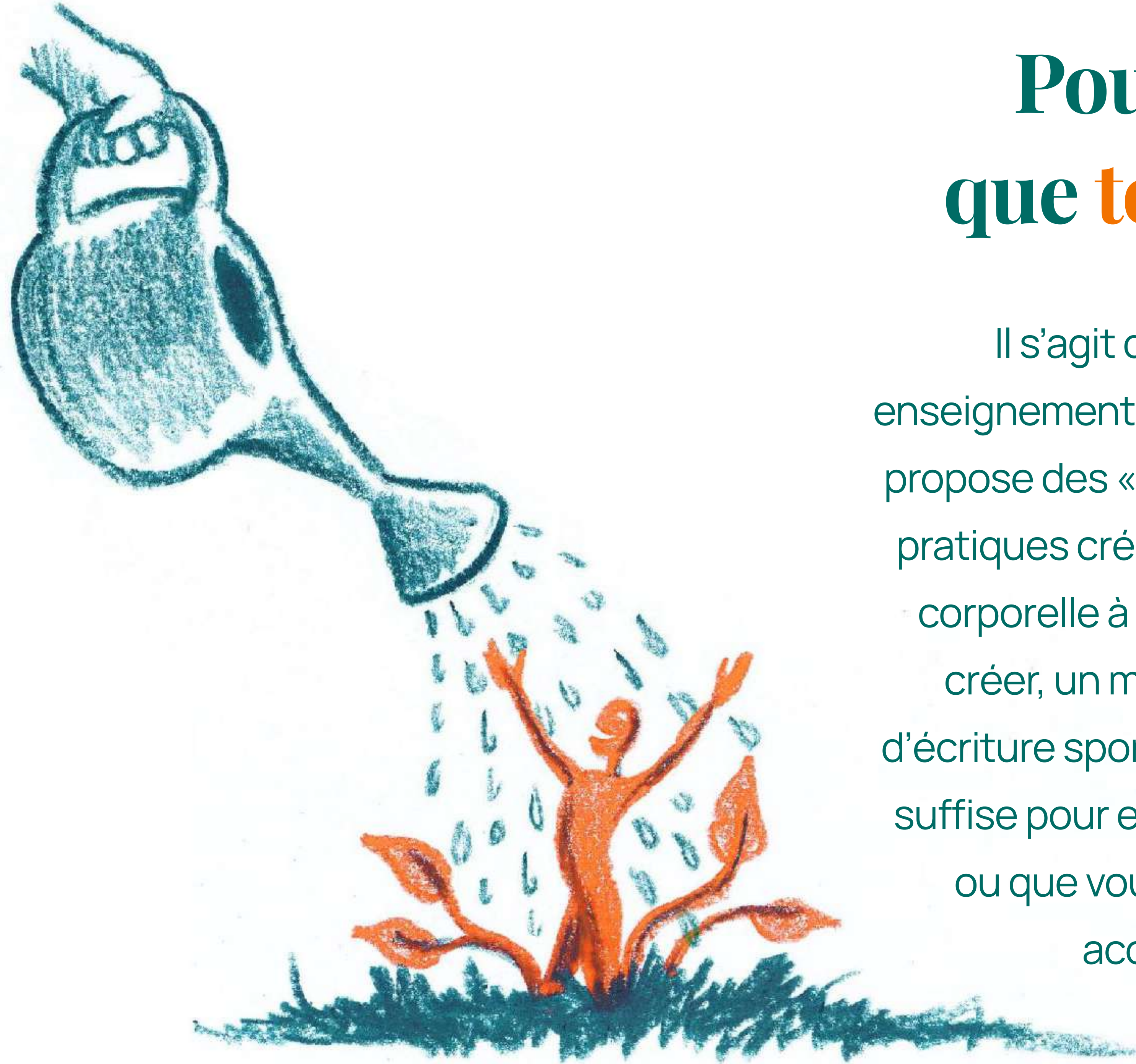


Et **après**  
la session ?



# Pour vous, c'est là que **tout commence...**

Il s'agit d'**intégrer** et de mettre à profit les enseignements tirés de vos propres créations. Je vous propose des « **devoirs personnalisés** », sous forme de pratiques créatives. Cela peut impliquer une routine corporelle à mettre en place, un nouveau dessin à créer, un mouvement à laisser vivre, des temps d'écriture spontanée... Il se peut qu'une seule session suffise pour enclencher la transformation souhaitée ou que vous ayez envie de mettre en place un accompagnement sur la durée.





A woman with long, wavy hair, wearing a white long-sleeved top and white pants, stands on a grassy hill. Her arms are outstretched, one pointing upwards and the other downwards, as if embracing the sky and earth. The background shows a clear blue sky and distant hills. The overall mood is one of freedom, joy, and connection with nature.

Votre corps, votre créativité,  
votre expression artistique

Je vous propose un pont  
entre deux mondes. En  
l'empruntant, de nouvelles  
ressources apparaissent.  
Elles sont précieuses car  
elles viennent de vous,  
de votre corps.

Vos projets, vos défis,  
vos préoccupations

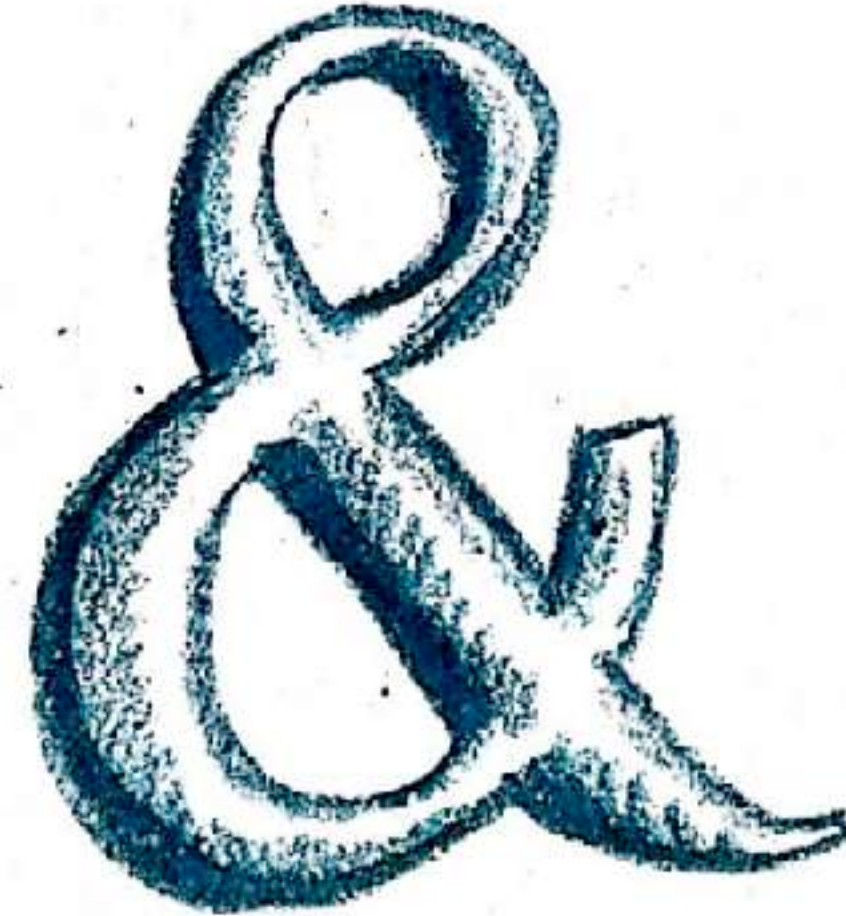


## Mon côté « carrée »



J'ai les pieds sur terre. Mes études à Sciences Po m'ont amenée à cultiver mon esprit d'analyse, ma curiosité intellectuelle et le goût du pragmatisme. Mon expérience de chargée de communication à La Poste m'a permis d'acquérir une connaissance du monde de l'entreprise. C'est pourtant ma passion de l'entrepreneuriat qui me guide, avec la création en 2013 de mon organisme de formation, Alliam, du breton « al liamm », le lien et de l'anglais « all I am », tout ce que je suis.

## Mon côté « barrée »



J'ai la tête dans les étoiles. Je me sens reliée à l'univers du rêve, de la créativité et de la spiritualité. Je me sens vivante à travers l'expression artistique - en particulier la danse et la musique, l'improvisation et le jeu. C'est ce goût pour la créativité sous toutes ses formes, conjugué à l'envie de me rencontrer intimement, qui m'a conduite en Californie, pour me former au Tamalpa Institute et devenir praticienne en Life Art Process®.



# Témoignages



J'ai bénéficié de l'accompagnement de Jeanne, de sa bienveillance, de ses compétences, qui m'ont tant apporté. J'ai été surprise par mon évolution personnelle au travers des différents modes d'expression lors de ces ateliers. C'est finalement l'écriture intuitive qui dans un premier tant m'a permise de remonter un flot d'émotions. Puis, à ma grande surprise, s'est opérée une belle rencontre avec le dessin, laissant libre court à ma spontanéité, le contact avec la matière, l'expression et l'évacuation de ressentis s'est construit peu à peu. Jeanne s'ajustant à mon évolution, jouant parfois au piano lors de ma session de dessin, associé à une bonne dose de lâcher prise pour l'expression corporelle, et c'est finalement ces allers- retours entre ces supports tout au long de ces ateliers qui m'ont permis d'évacuer et de me libérer des résidus de souffrance bien ancrés. C'est une véritable rencontre avec Jeanne & le Life Art Process que je recommande d'expérimenter »

Magali

« Danser, dessiner, se découvrir,  
Et toucher du doigt un nouvel avenir.  
Je vivais une vie à 100 à l'heure,  
Un boulot, des responsabilités, des enfants, un  
quotidien tourbillonnant.  
Une horloge optimisée sans excédent.  
Tout était sous contrôle et exaltant.  
Et puis un jour tout dérape  
Comme un bruit de pneus qui crisse avant la chute,  
l'accélération, la perte de contrôle, la descente  
aux enfers puis le fond...  
Burn out, épuisement professionnel, vous avez trop tiré  
sur la corde me dit-on. Ok mais la corde pour remonter,  
elle est où ?  
Il y a différents moyens, différentes ressources,  
différents chemins.  
Jeanne et sa proposition de Life Art Process en est une.  
Se laisser guider, lâcher. Réancrer le corps.  
Jeanne vous guidera et la vie reviendra.  
Je suis vivante, et c'est une bonne nouvelle.  
Merci à toi Jeanne ».

Tiphaine