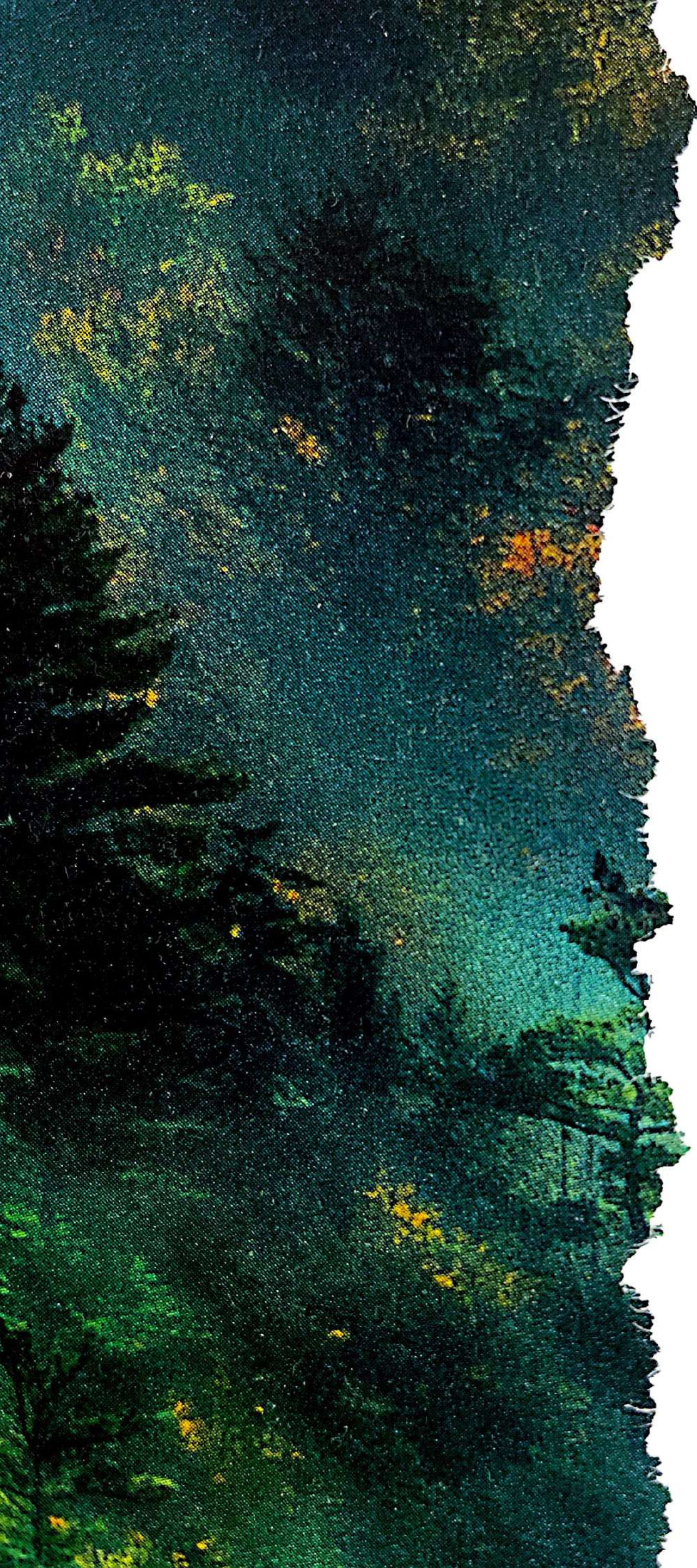




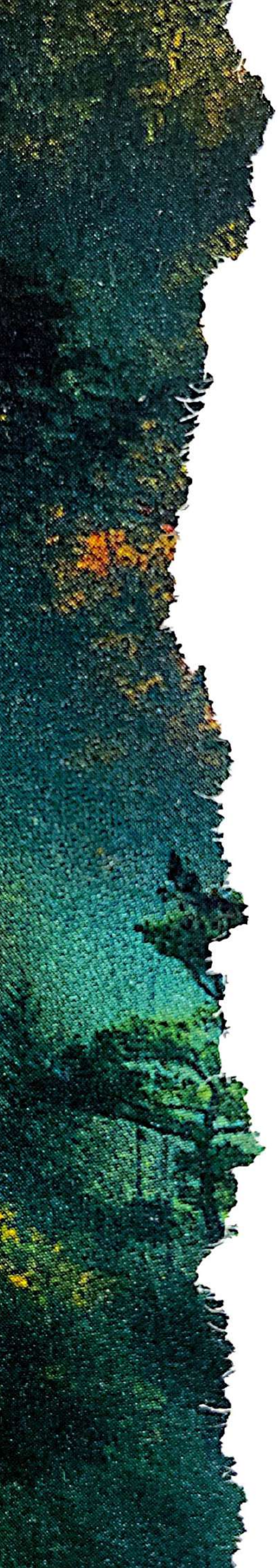
Vers une pensée vivante

Conférences de sensibilisation à
l'intelligence du corps et l'expression
artistique comme compagnons de réflexion.

Animation : Jeanne Dobriansky

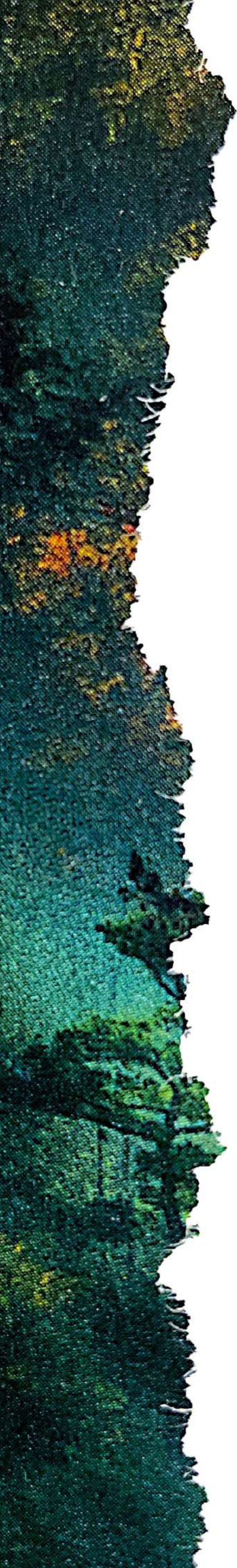
Scribing : Julie Boiveau





Une expérience plutôt qu'une conférence

A travers cette conférence, il s'agit de **questionner nos habitudes de pensée** et de challenger nos croyances limitantes, pour **imaginer d'autres façons de réfléchir**. En sortant de la gestion de projet classique et en s'ouvrant à une véritable rencontre avec son projet - rencontre au-dedans, dans le vivant de nos corps en mouvement -, il s'agit de découvrir **comment le corps peut s'inviter dans la danse de nos idées**. Au cours de cette conférence interactive, des expériences sensorielles, des techniques concrètes (notamment l'approche du Life Art Process®) et de nombreux exemples seront évoqués pour illustrer les propos et remettre le corps au coeur de nos têtes.



Questions abordées

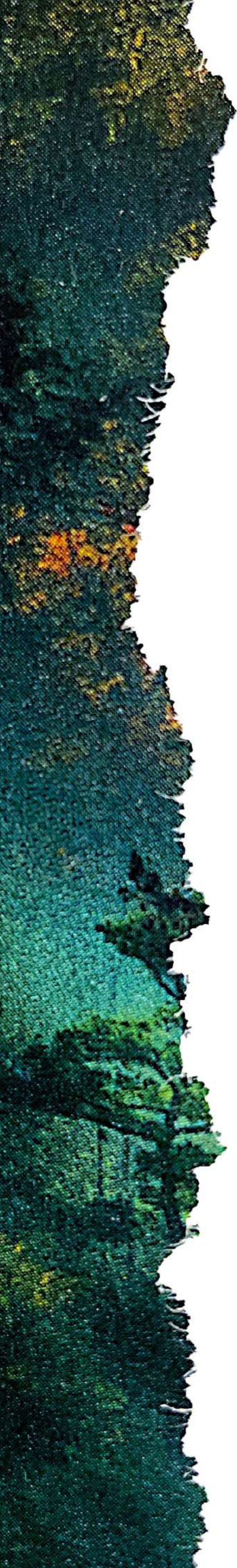
Comment **réfléchir autrement**, de tout notre être ?

De quoi parle-t-on lorsque l'on parle d'**intelligence corporelle** ?

Pourquoi et comment **penser avec notre corps** ?

Comment inviter notre **intériorité corporelle** dans la danse de nos idées ?

En quoi la **création spontanée** et l'**expression artistique**
peuvent-elles être des compagnons de réflexion ?

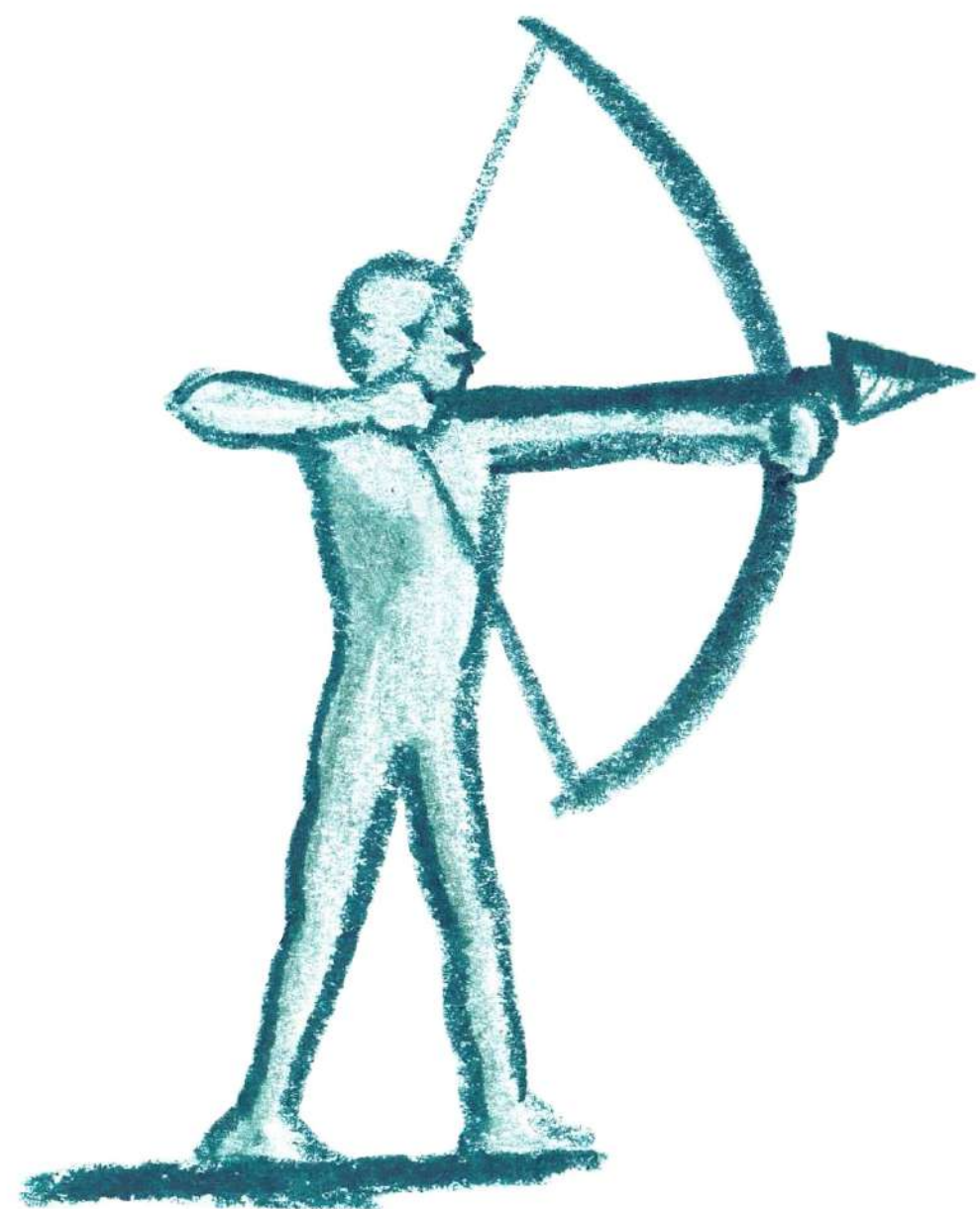


Processus de collaboration

- › Je vous invite à **m'écrire votre demande** (jeanne@alliam.fr) **ou à m'appeler** (06 84 72 53 38) **afin de me partager vos enjeux, le public visé ainsi que la temporalité souhaitée.** N'hésitez pas à m'indiquer quelles thématiques vous souhaiteriez voir abordées en particulier au cours de cette conférence.
- › Je vous envoie un **devis**.
- › Nous échangeons plus précisément sur les **modalités d'intervention** (contexte d'intervention, logistique, locaux...)
- › J'anime la conférence dans le lieu dédié, en compagnie d'une partenaire **facilitatrice graphique**, qui gardera trace des propos et échanges vécus.
- › A l'issue de la conférence, la fresque réalisée vous appartient et viendra **renforcer l'ancrage de la conférence**. Vous pouvez par exemple l'afficher dans un espace commun.

Vision

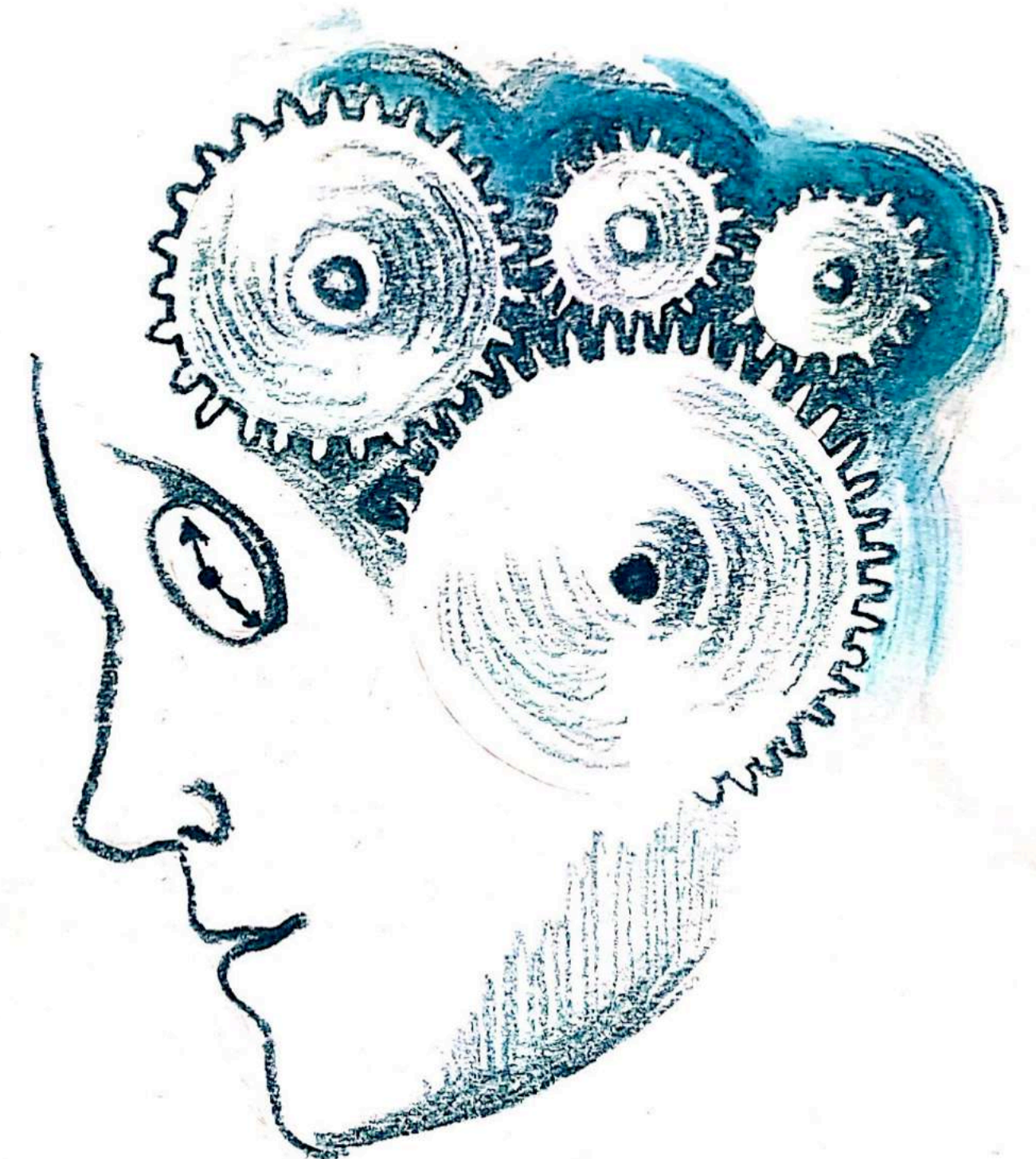
L'essentiel des informations pratiques est décrit dans les pages que vous venez de lire. Si vous souhaitez comprendre ce qui m'anime derrière chaque intervention et sentir si cela résonne pour vous, je vous invite à parcourir les pages suivantes.



Je crois qu'il y a mille façons de travailler sur un projet. Il y a les **façons classiques et familières** : organiser des réunions, fixer des objectifs, élaborer des stratégies, bâtir des plans d'actions...

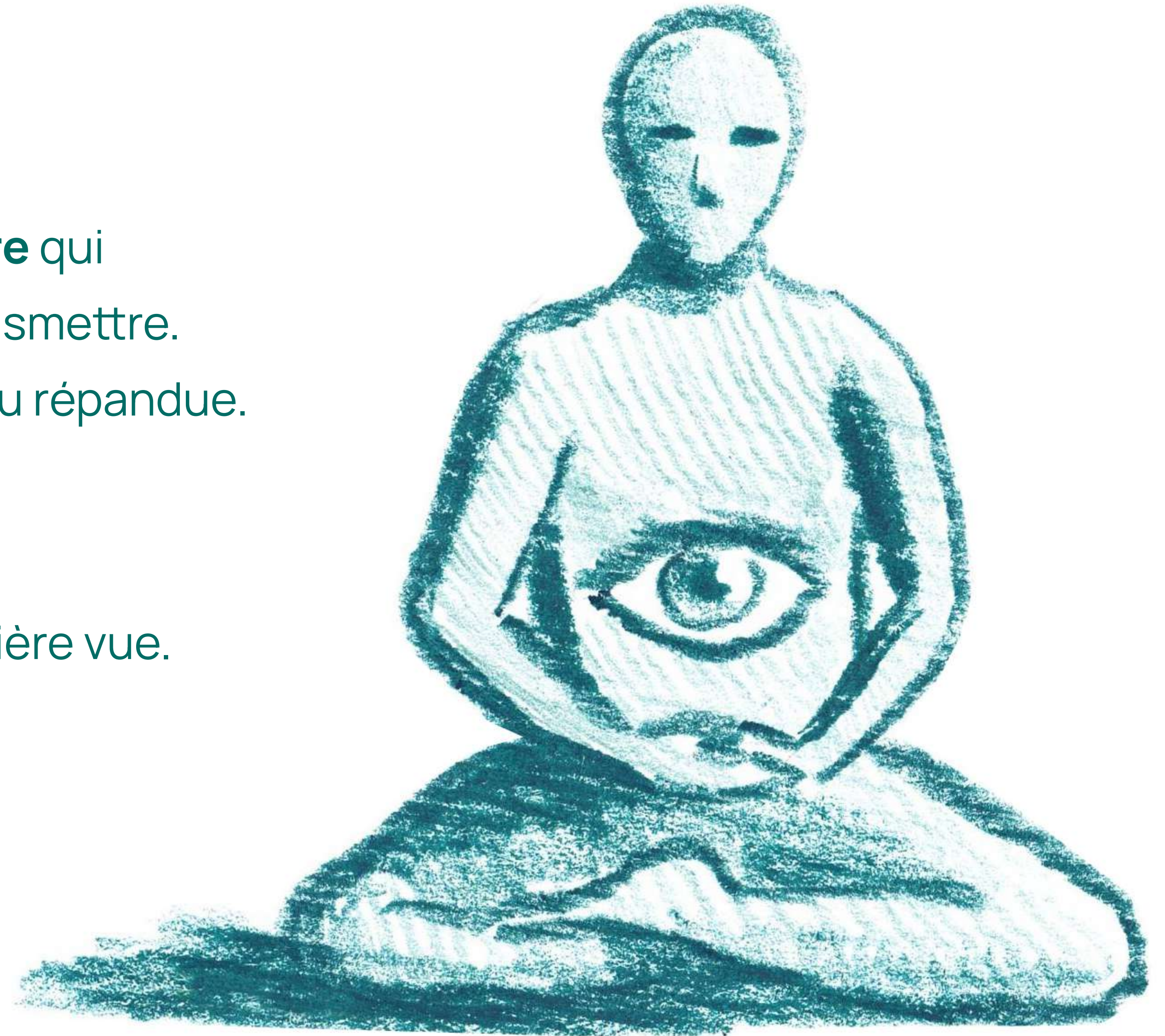
Très souvent, tout cela s'initie, se développe et se conclut dans un seul et même espace :

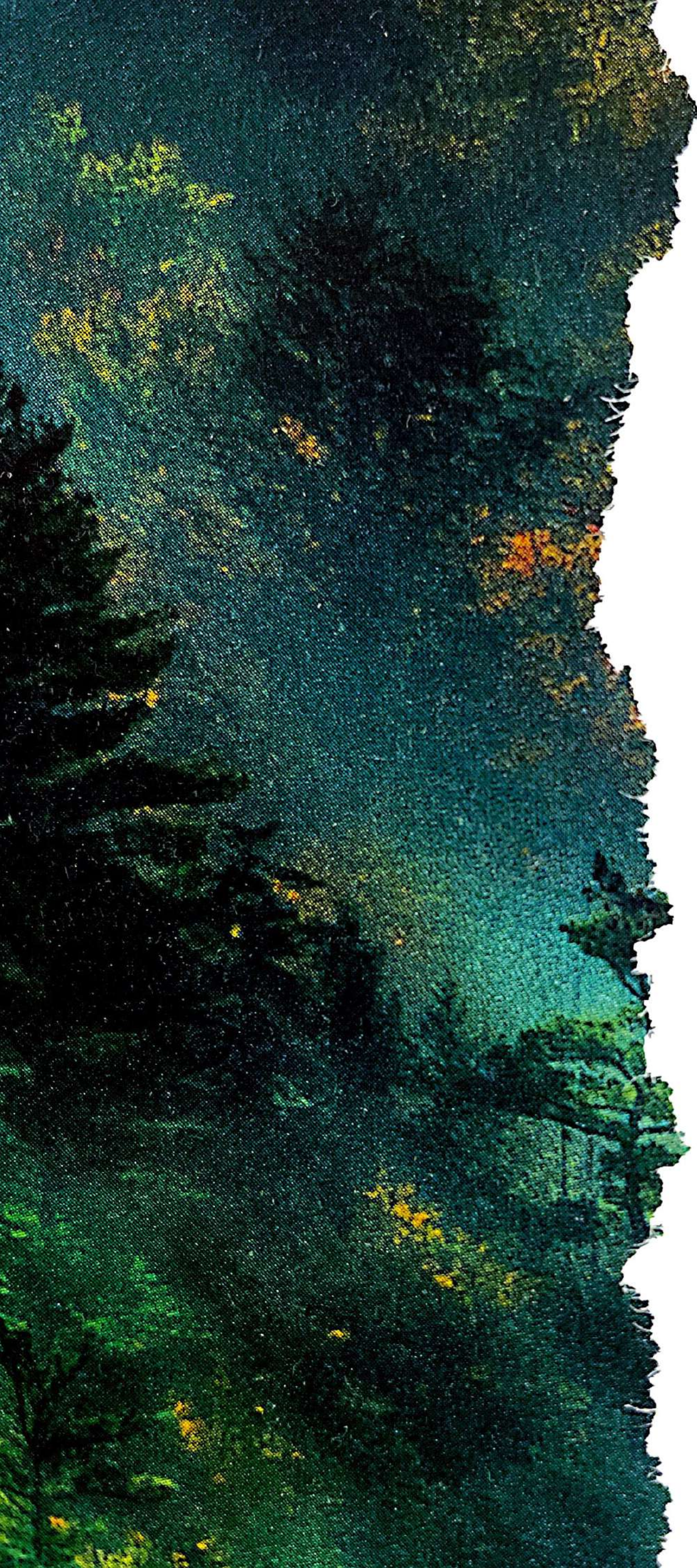
notre tête.



J'ai découvert **une autre façon de faire** qui
m'émerveille et que j'ai à coeur de transmettre.
Bien moins connue, elle est encore peu répandue.

Elle peut sembler **déroutante** à première vue.



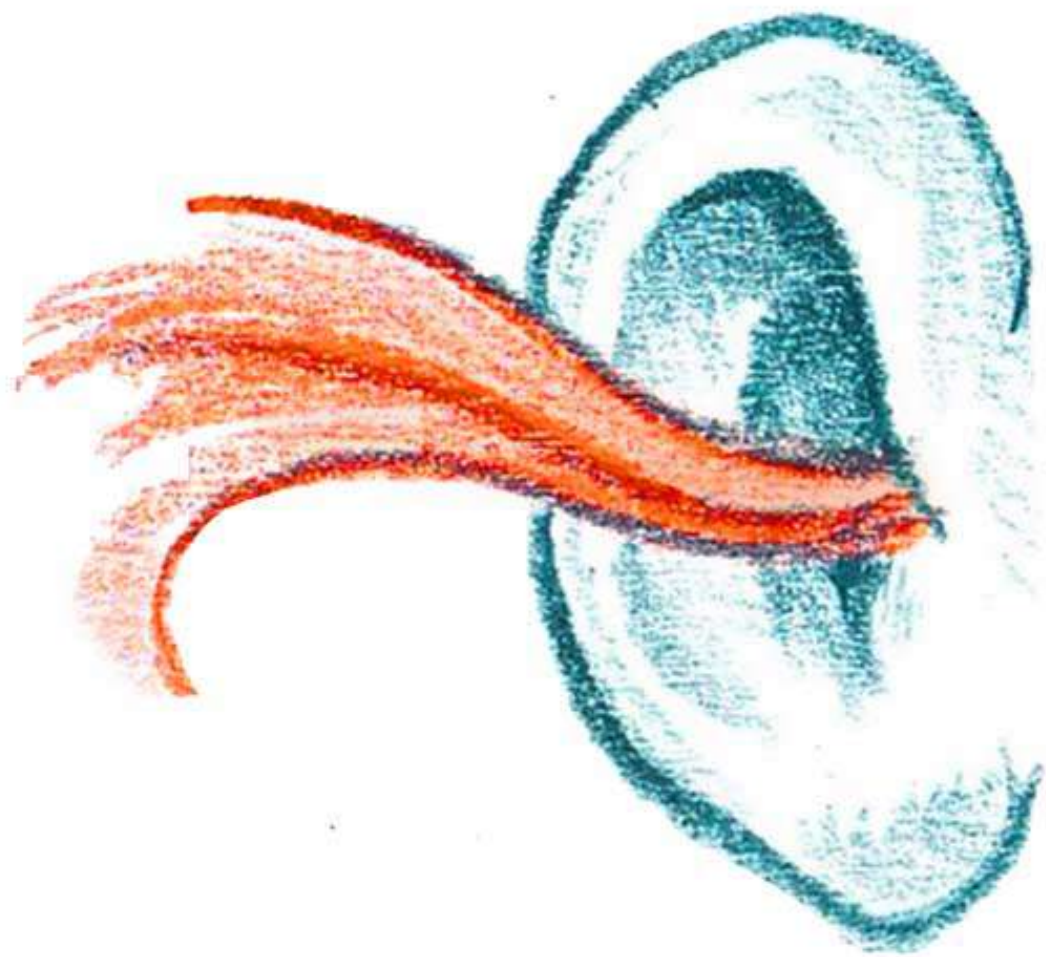


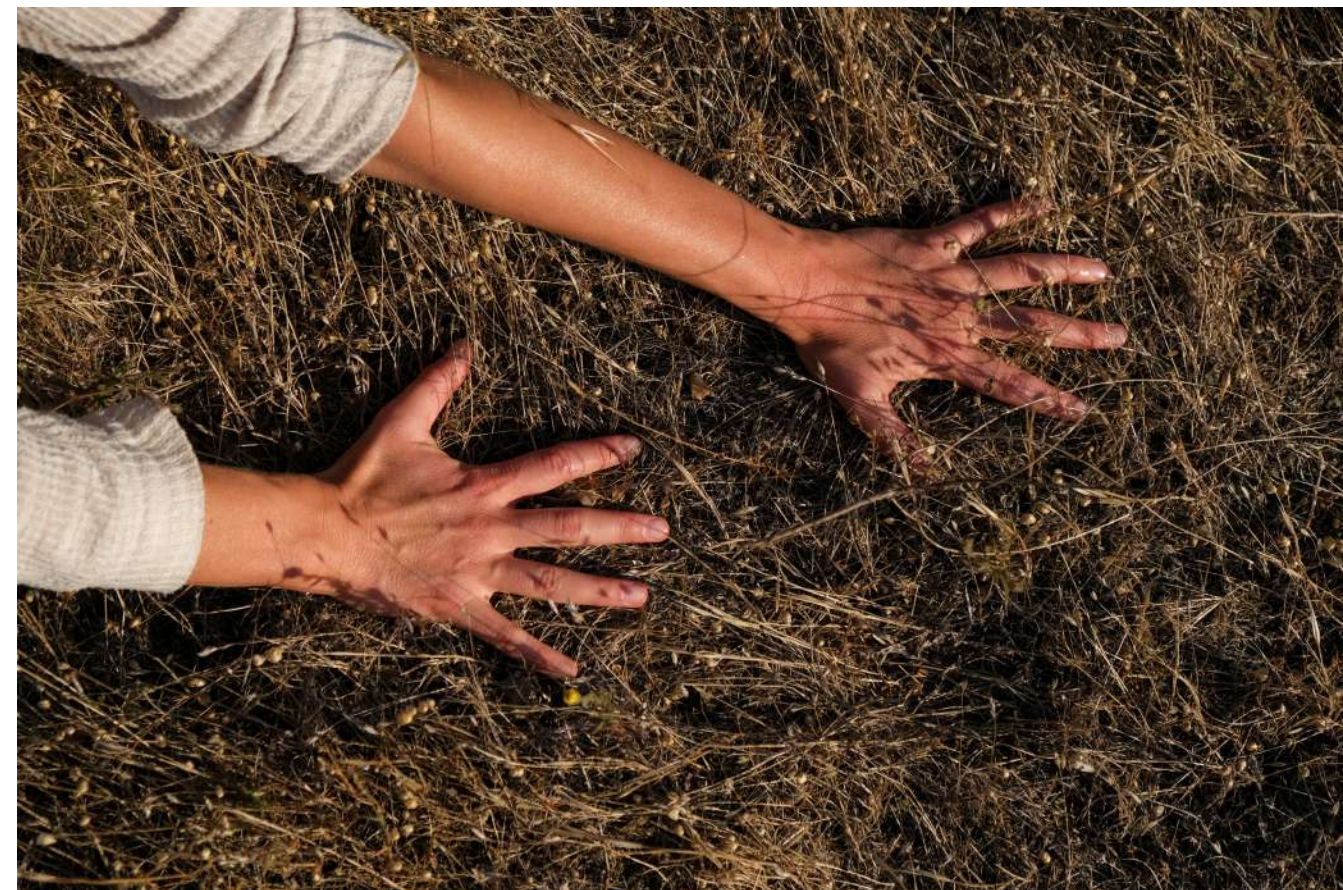
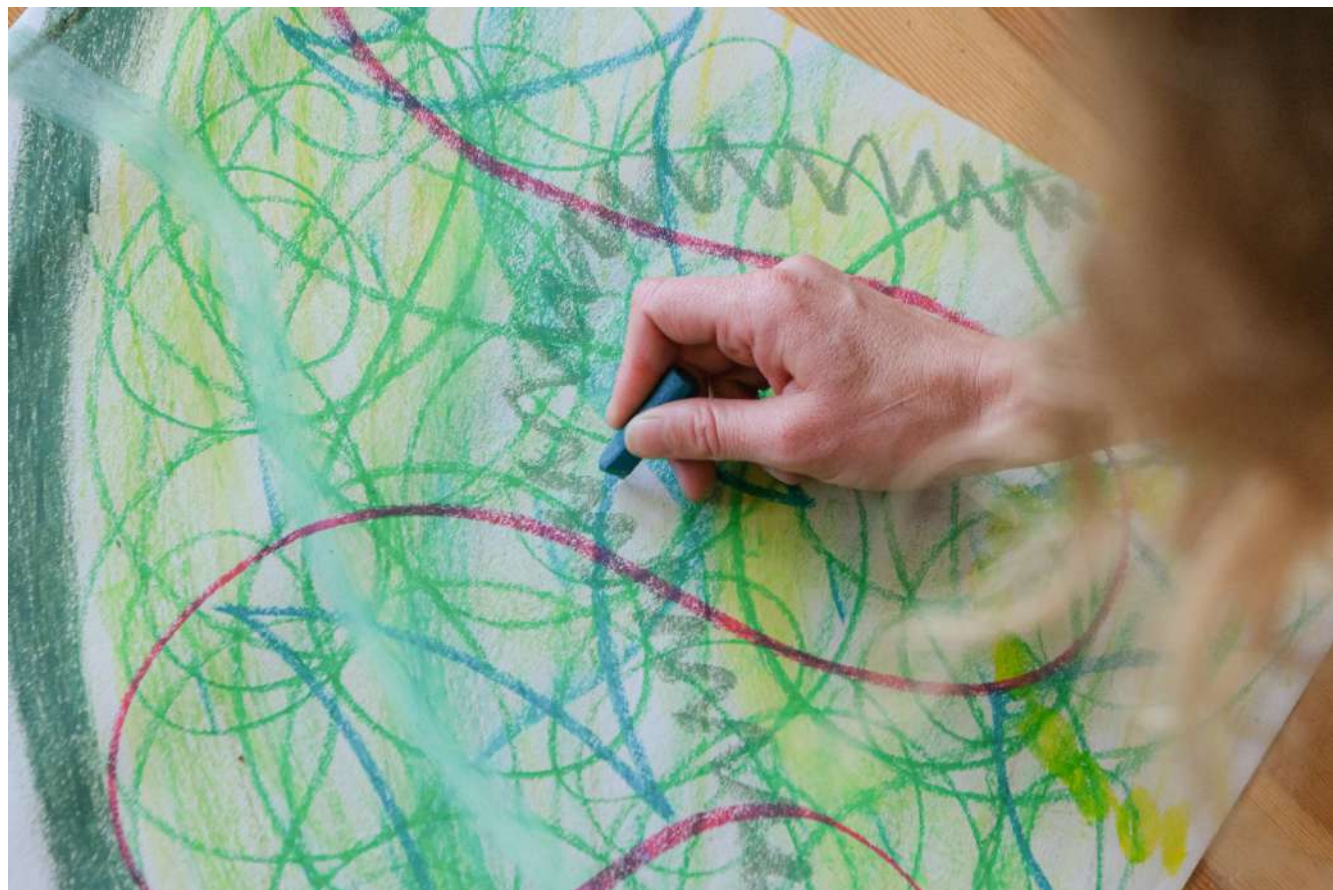
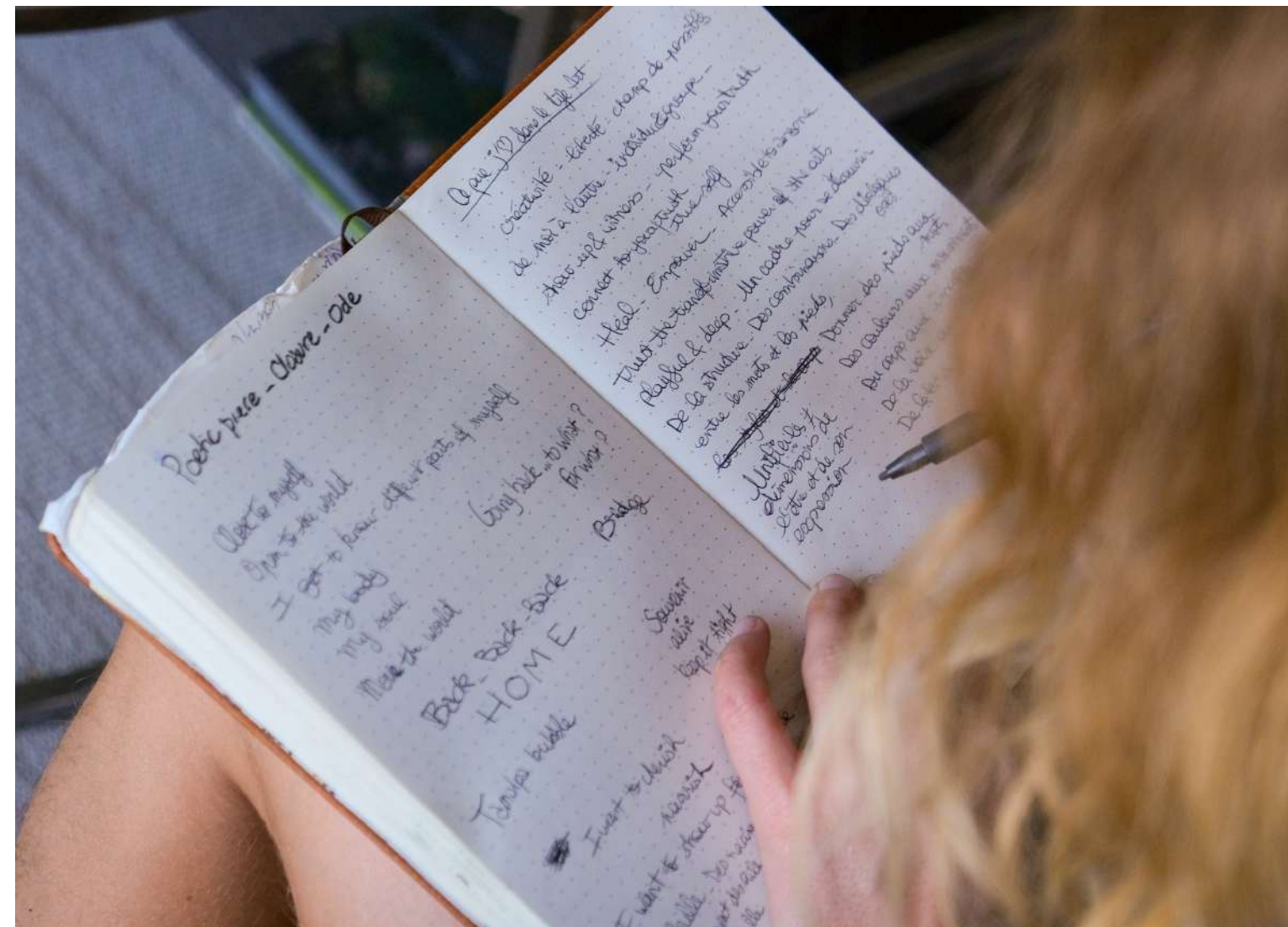
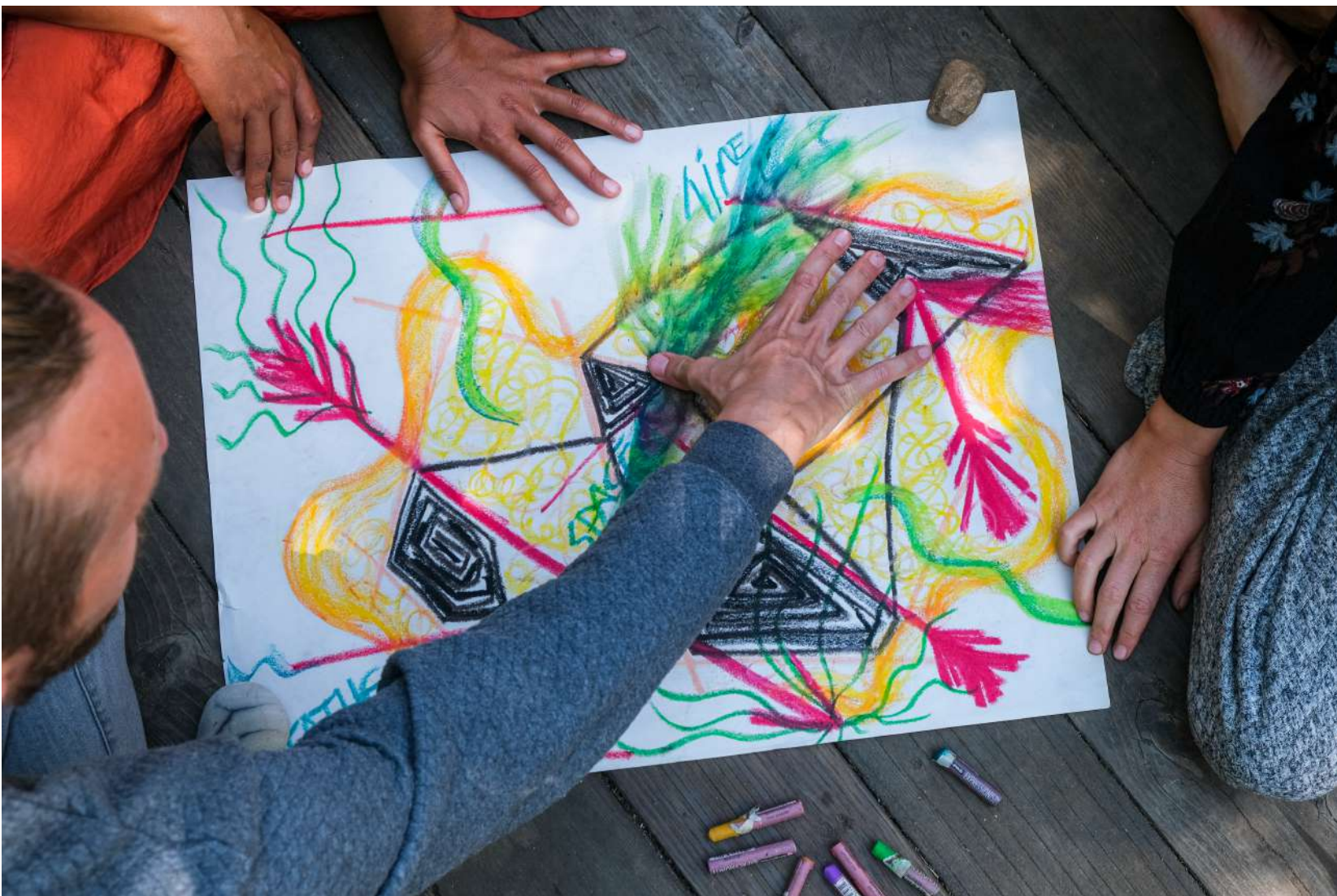
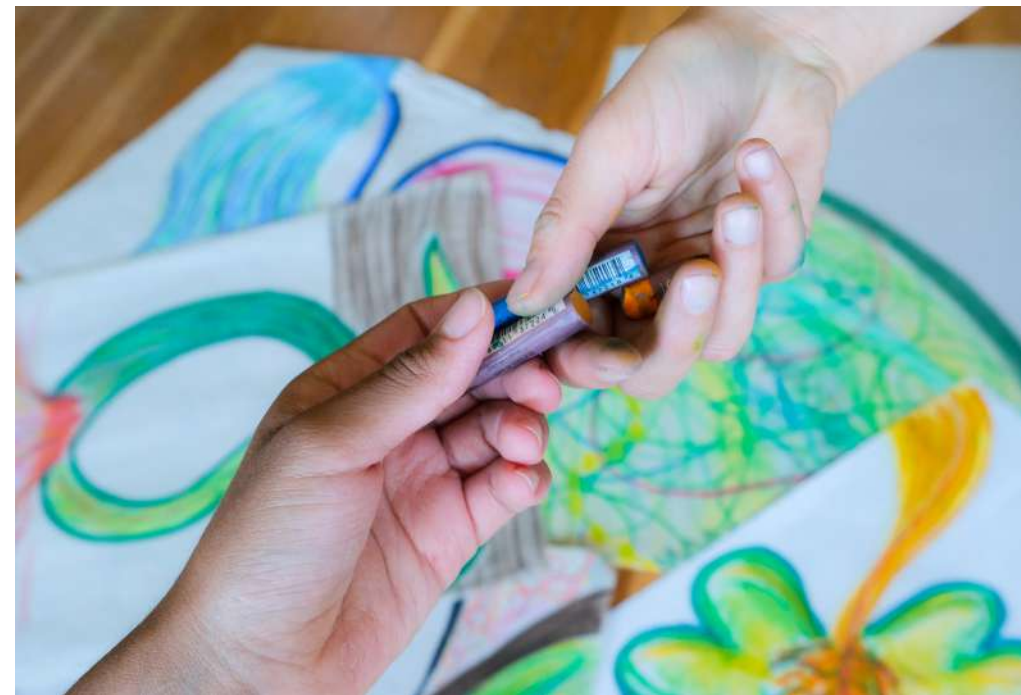
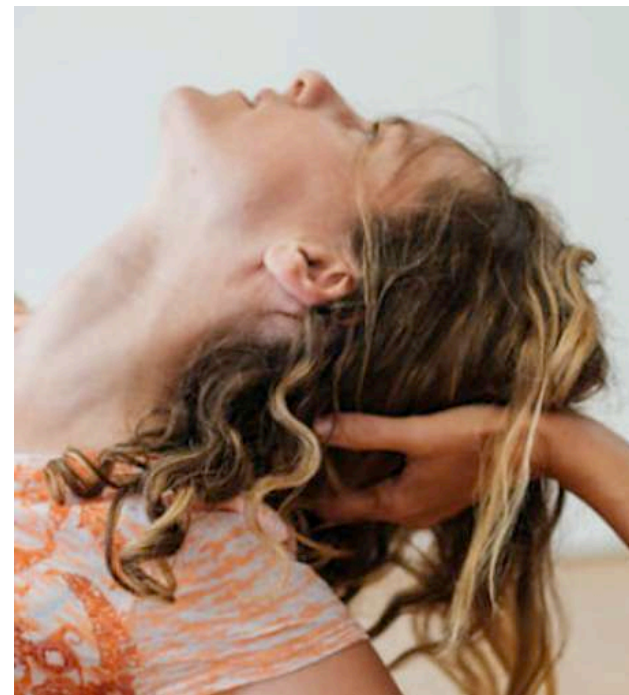
Cette approche, c'est le

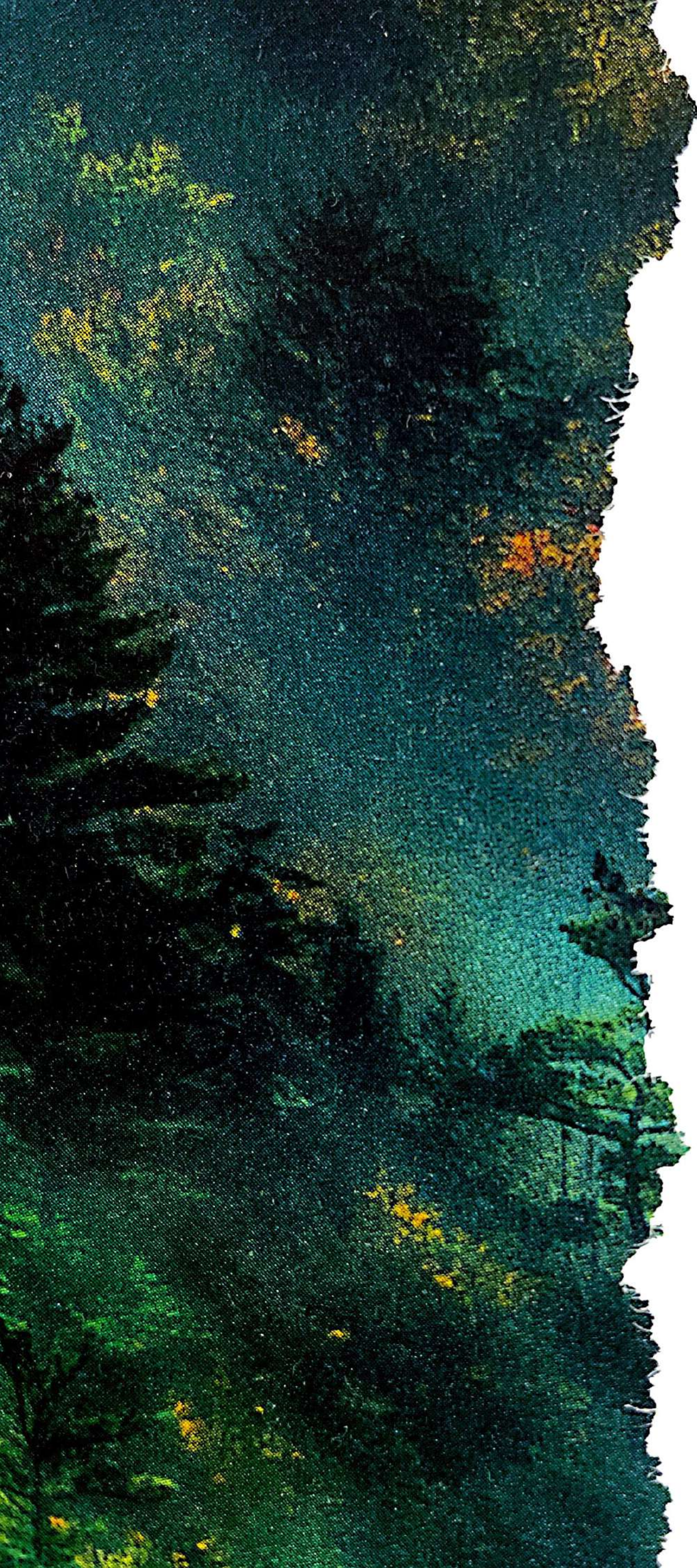
Life Art Process®

J'ai plongé dedans pendant un an
lors d'une formation en Californie. Il m'est difficile de
la résumer en mots sans réduire sa puissance.

J'essaye en images.







Si j'expliquais le Life Art Process® par des

mots

en vrac, cela donnerait...

Intelligence sensible

Ressentir

Accueillir

Laisser émerger

Corps

source

Transformer

Expression créative

Dessiner

Mouvement

Imaginer

Se laisser traverser

Sens

Ecrire

Fraîcheur

Ressources

Intuition

Vivant

Alignement

Bouger

Etre témoin

Leadership incarné

Ecouter

Ancrage

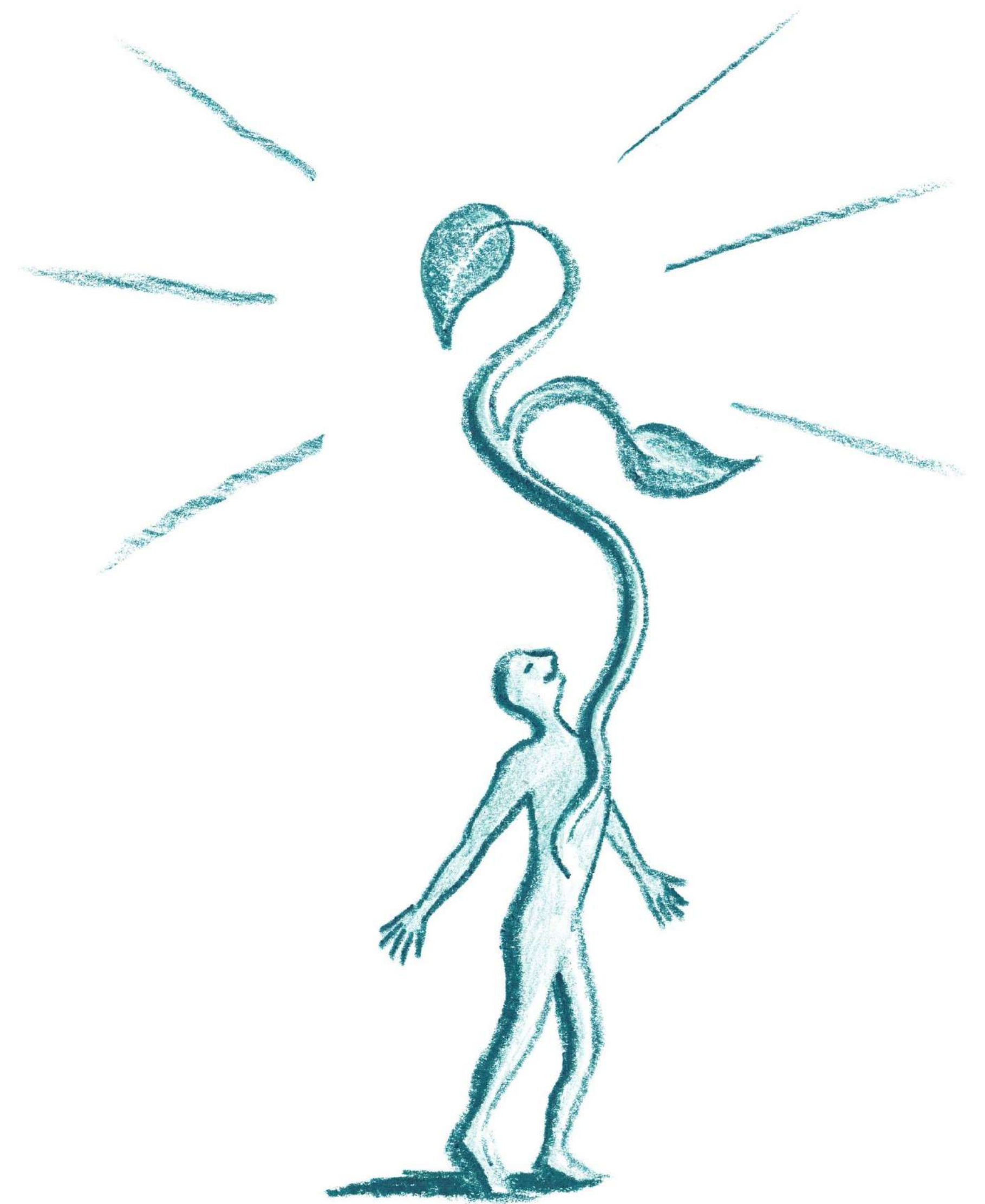


Avec le Life Art Process,
j'ai découvert que je pouvais

**ressentir
pour mieux
réfléchir.**

J'ai appris à penser avec mon corps.

J'ai cessé de **gérer** mes
projets et de les porter.



J'ai appris à les **rencontrer**
au-dedans et à me laisser porter.



Le Life Art Process[®] implique l'expression créative et spontanée, par le biais du corps, de l'imaginaire, du dessin, de l'écriture, de l'improvisation vocale. Des dialogues se créent entre différents canaux d'expression qui se répondent. Cela produit une pensée qui émerge des sens et qui fait sens. C'est sa puissance (puits-sens ?). Aucun talent artistique n'est requis.

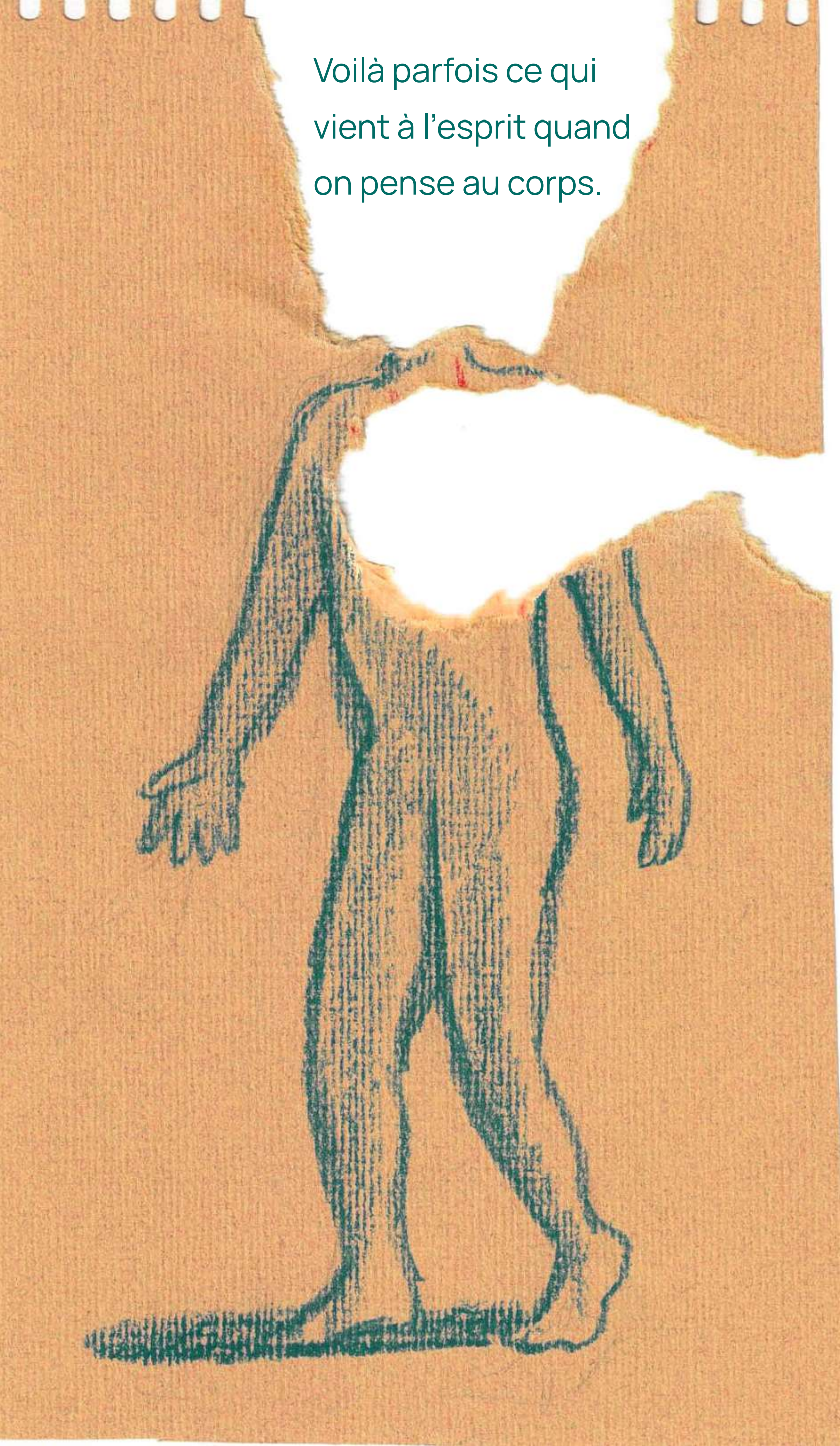


Depuis que j'ai décidé d'entreprendre de tout mon être, le Life Art Process® est devenu un incontournable et précieux compagnon, qui m'accompagne dans mes projets, mes réflexions et mes actions.

Cette méthode me permet de générer de nouvelles idées, clarifier mes intentions, prendre des décisions, voir apparaître des solutions...

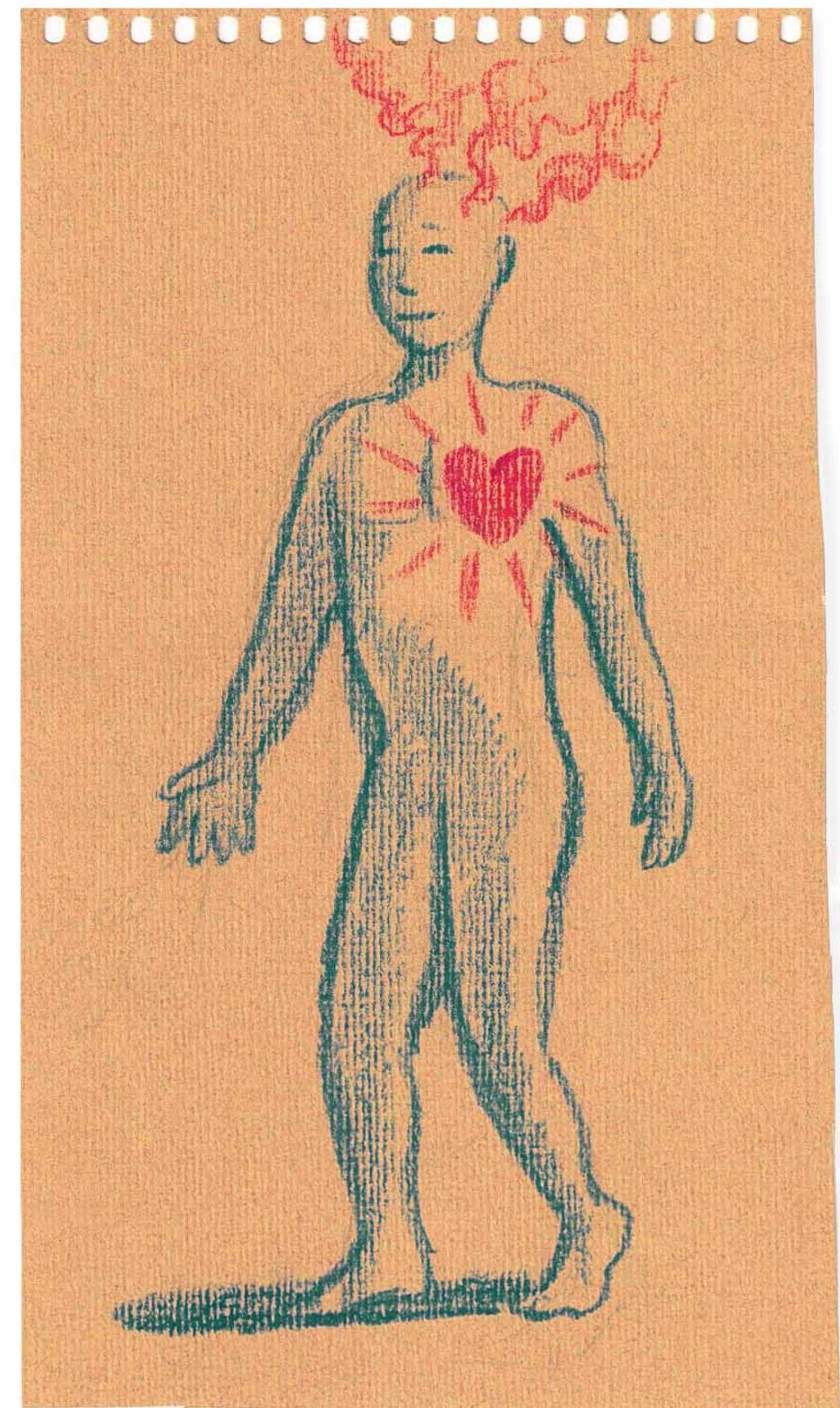
Voilà parfois ce qui
vient à l'esprit quand
on pense au corps.

Notre société le réduit souvent à ses besoins primaires ou à ses fonctions motrices. On oublie sa globalité, sa matérialité, sa propension à **contenir et relier la tête, le coeur et tant d'autres choses**. Penser avec mon corps, pour moi, ce n'est pas penser avec un corps vidé de ses dimensions mentales et émotionnelles.

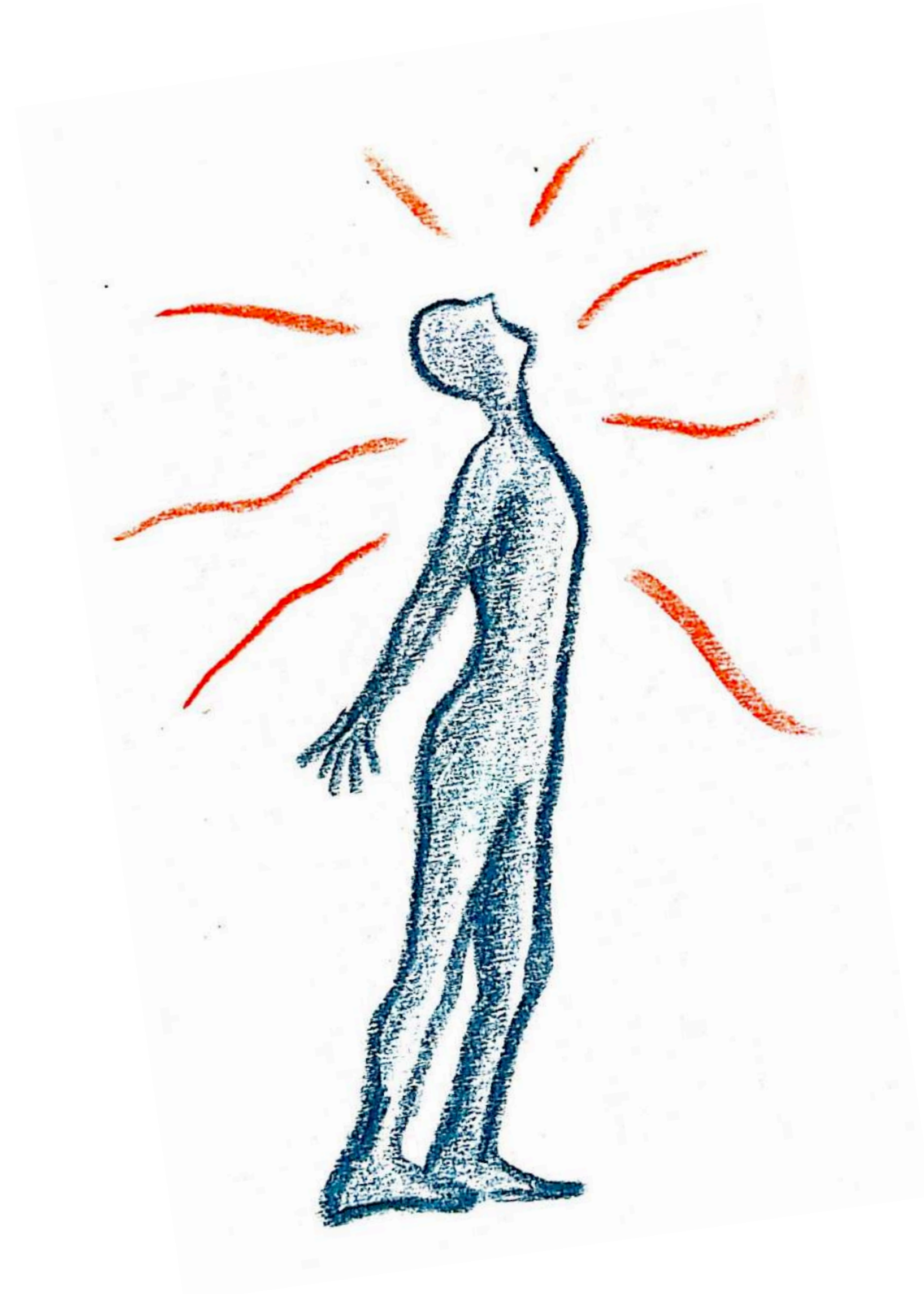
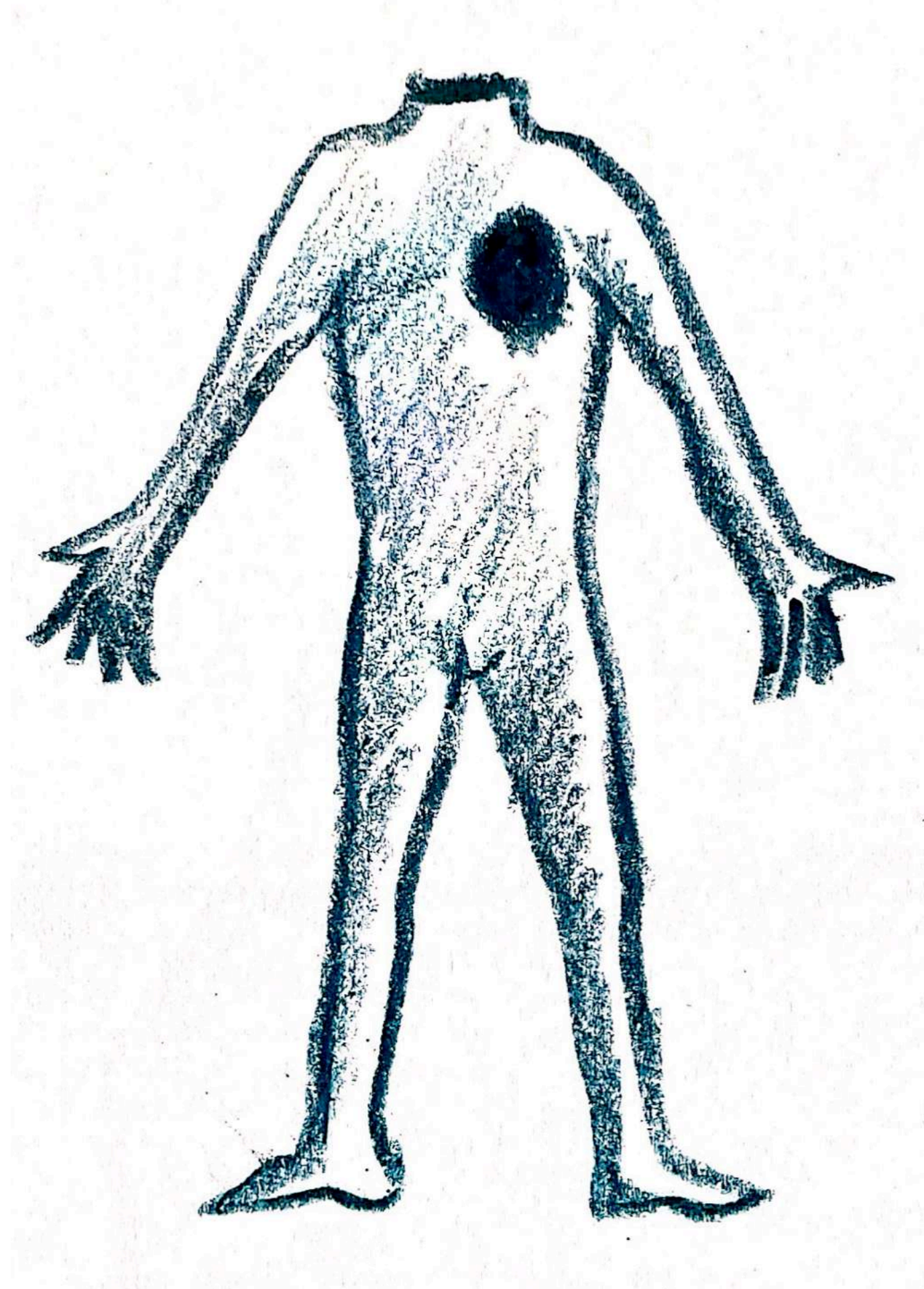


Penser **avec** mon corps, c'est...

- › M'appuyer sur **l'intelligence du vivant et de ma matière**, en l'invitant dans la réflexion, par le biais de mes sensations
- › **Conjuguer** l'expression artistique, les ressources créatives et l'imaginaire aux raisonnements cartésiens et pragmatiques
- › Découvrir une **autre source d'informations, un autre champ de perception**, et donc, de nouvelles ressources
- › **Offrir une pause** à ma tête, déjà saturée d'informations, en lui proposant de ressentir idées et pensées



Cela suppose de s'éloigner de la
conception occidentale du corps...



et de se rappeler que la tête
fait bel et bien partie du corps !

Dans cette perspective,
penser avec mon corps
m'apparaît à la fois
comme une **évidence** et
une **révolution**.





Or, le monde nous le dit (crie ?) :
il est **urgent de penser autrement**.

Aujourd'hui, je m'engage à **diffuser cette façon de penser** et le nouveau rapport au monde qu'elle incarne.

Un **monde non binaire**, où l'on n'a pas à choisir entre la tête et le corps, la raison et l'intuition, l'anticipation et l'improvisation...

Un **monde ouvert** qui se nourrit d'alliances fertiles, explore l'espace entre et le monde du « et », accueille les singularités et embrasse la complexité.



Intelligence corporelle, univers
artistique et approches sensibles

Dans notre monde,
il y a **des mondes**... qui,
j'en suis convaincue,
gagneraient à se rencontrer.

Ma personnalité et mon parcours
m'ont fait naviguer de l'un à l'autre.

Organisations, institutions,
monde de l'entreprise

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 ».

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®.

Exemples d'utilisation



Dans le cadre de la préparation au concours « Ma Thèse en 180 secondes », une **doctorante** se connecte à la source de ce qui l'anime dans son travail de recherche, à partir d'un dessin spontané.



Une **entrepreneure** présente sa démarche, à partir de créations visuelles et poétiques et de métaphores corporelles.



A partir de la technique de l'autoportrait, des **bénéficiaires du RSA** partagent leur réalité de la recherche d'emploi.



Un **créateur d'entreprise** décrit son projet, en s'appuyant sur le visuel réalisé intuitivement : il partage le processus de création du dessin et exprime ce qui a émergé, en s'appuyant sur les « clés » du dessin (couleurs, textures, symboles, ...). Les autres personnes réagissent en nommant ce qu'elles voient, imaginent et ressentent.

Le Life Art Process® se pratique avec une grande diversité de publics :
dirigeants, travailleurs sociaux, lycéens, enseignants, citoyens...

Jeanne Dobriansky

Formatrice, formatrice,
praticienne en Life Art Process®
fondatrice d'Alliam



06 84 72 53 38

jeanne@alliam.fr

Instagram : [@entreprendre_de_tout_son_etre](https://www.instagram.com/entreprendre_de_tout_son_etre)

LinkedIn : Jeanne Dobriansky Facebook : Alliam

[Ancrée en Bretagne \(29\)](#), mobile, au gré des projets.

Site web : www.entreprendre.alliam.fr