

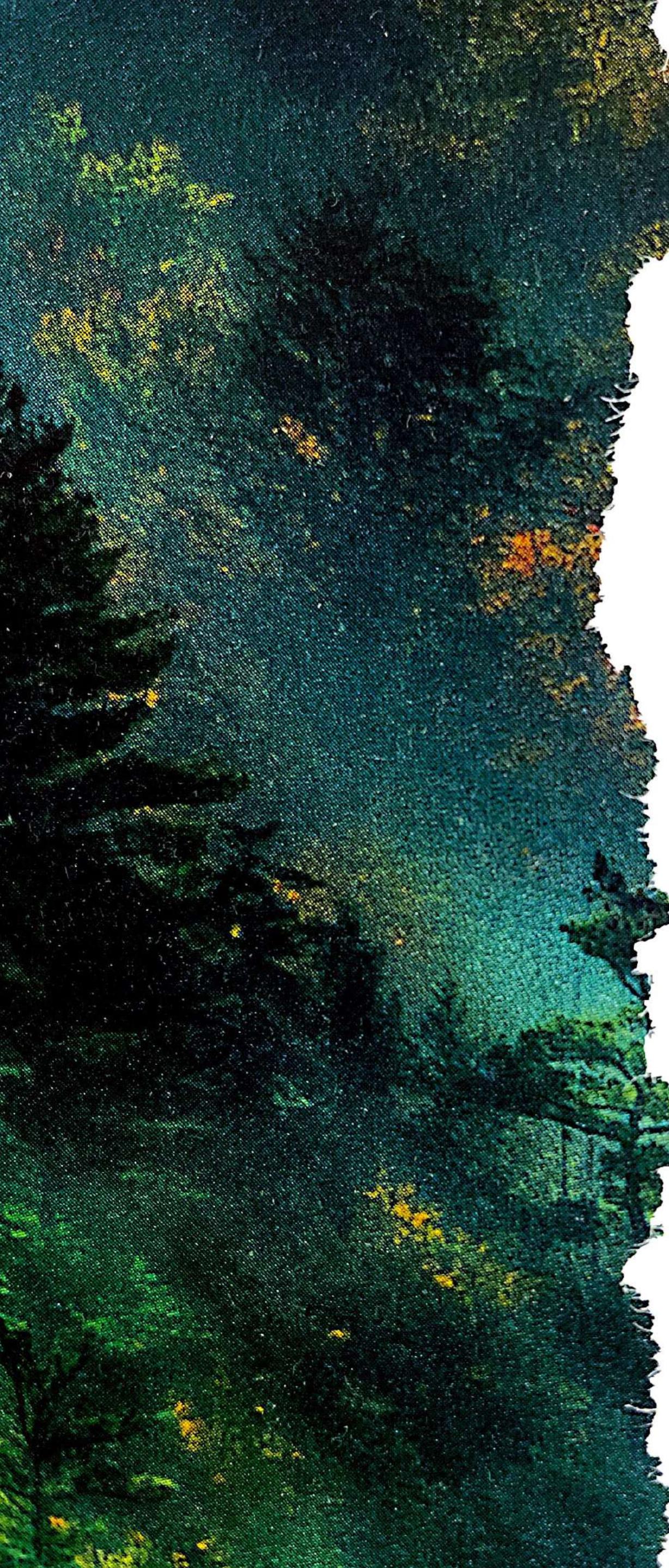
# Réfléchir autrement

avec le Life Art Process®

**La session individuelle :**

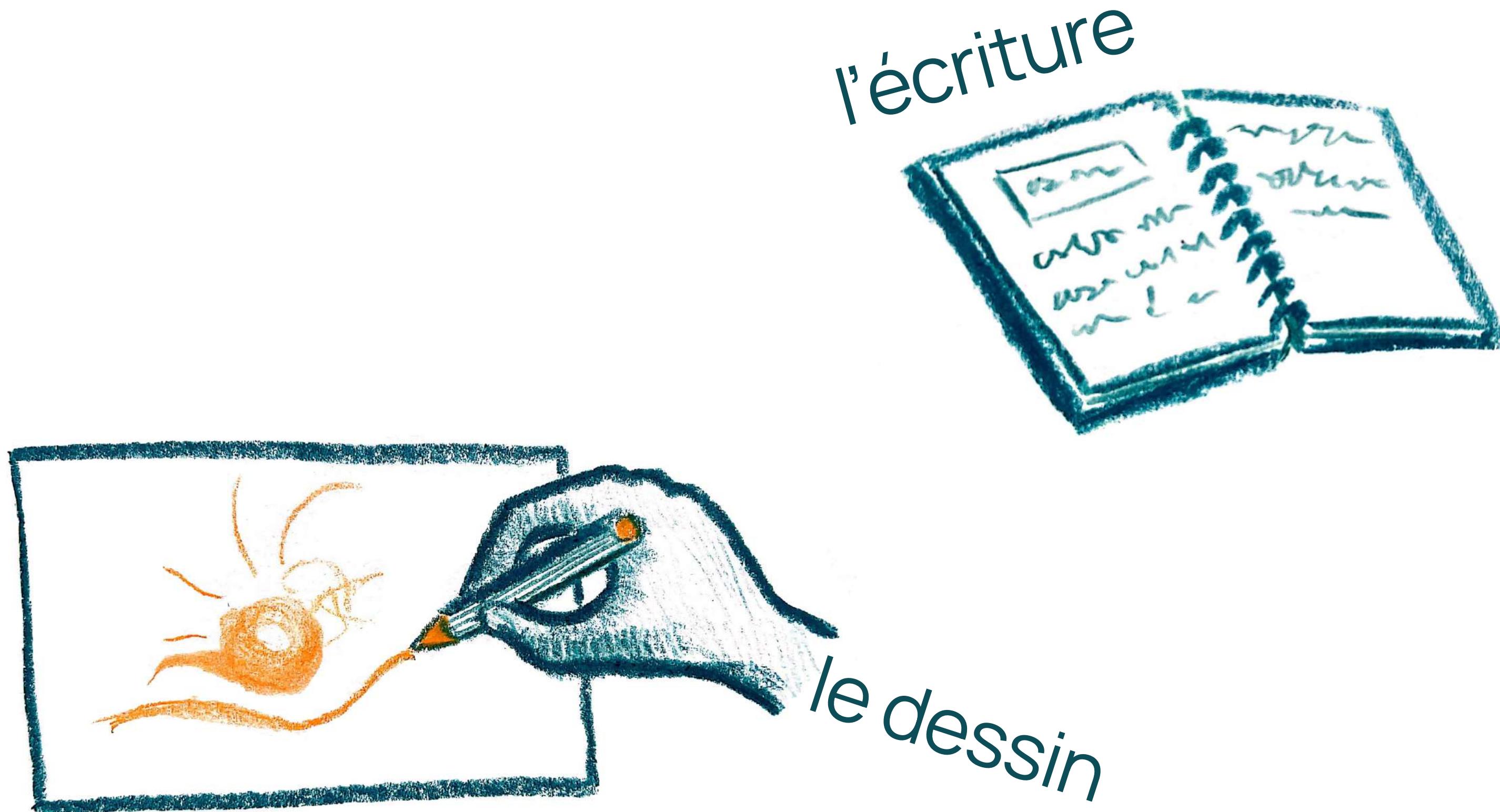
depuis le rocher de votre défi,  
un plongeon sur-mesure.

S'ensuivent une nage expressive,  
un bain de sens  
et le retour à la plage...  
des possibles.

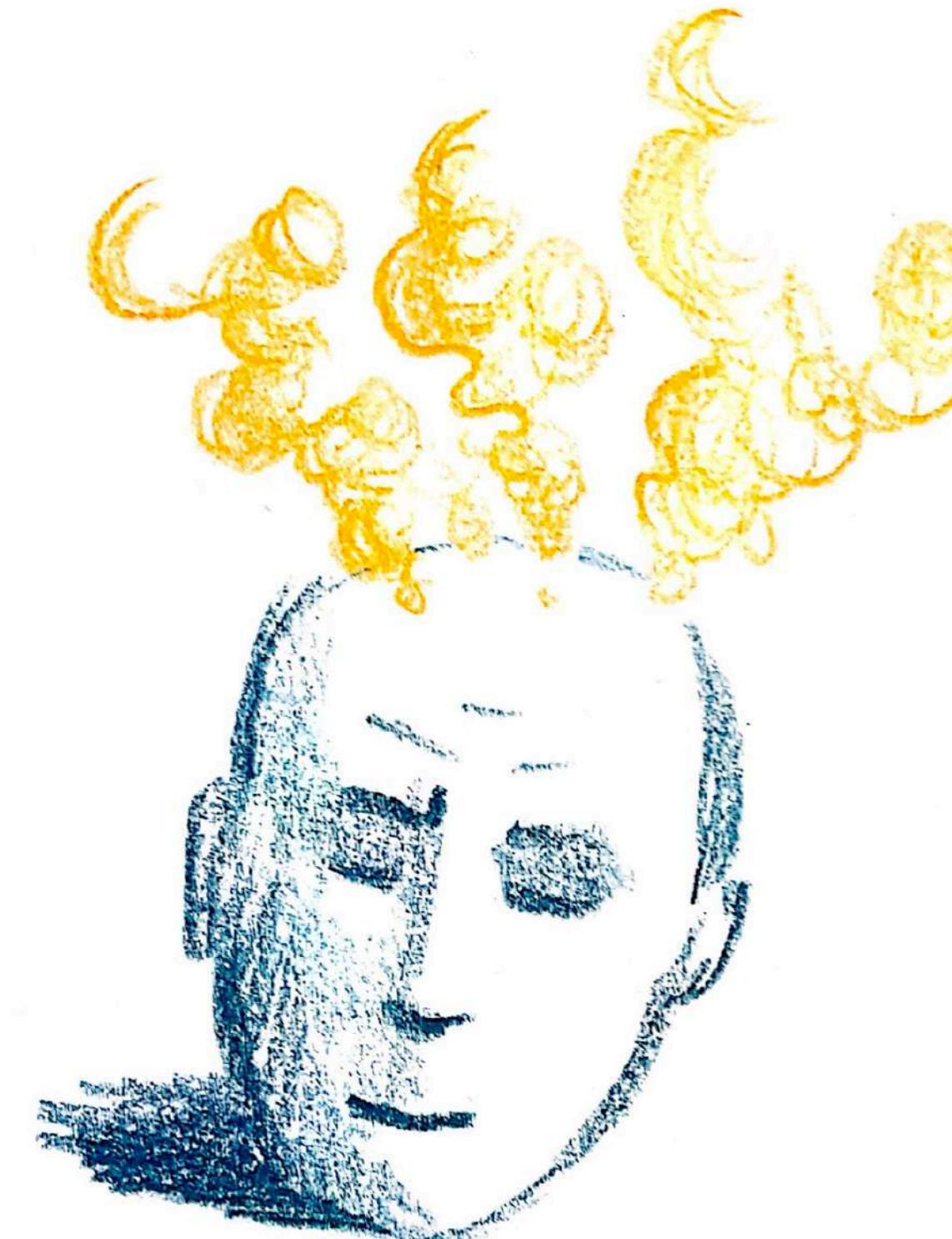


Comment se déroule une  
session de **Life Art Process** ?

Vous commencez par **définir un sujet**. Il peut prendre la forme d'une question, d'une situation spécifique, d'une difficulté actuelle, d'une aspiration, d'une problématique... Ce sujet sera votre fil conducteur et vous allez l'explorer à travers différents canaux :



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



Vous inviterez votre corps dans la

**danse de vos idées**



Pour une fois, vous allez le laisser vous guider.

Pour apprendre à vous connaître et bien cibler votre besoin, je vous envoie un **questionnaire**, à compléter en ligne. Vos réponses m'aident à imaginer un fil directeur pour notre session.

## Temps 1 : 10 à 20 minutes

Lors de notre rencontre, nous commençons par un **temps d'échange**, au cours duquel je partage ce que j'ai perçu de 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 dîtes 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 : 1h

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 média, 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...

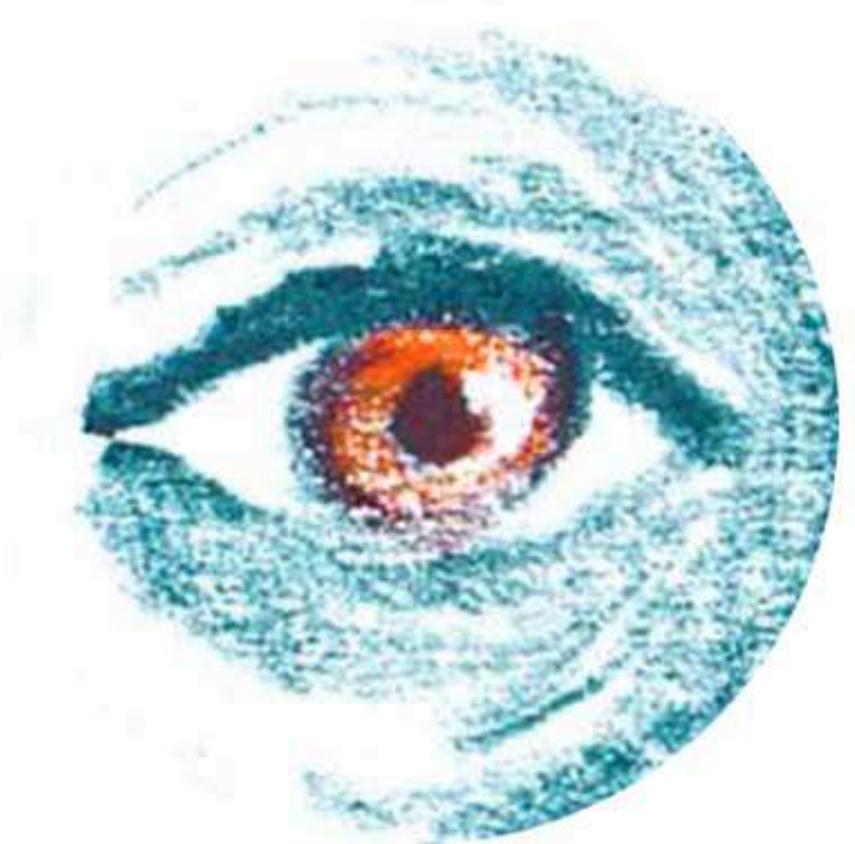


Je suis tantôt témoin, tantôt miroir, tantôt actrice. Je m'engage avec vous dans la **rencontre avec ce qui est là**, tout en vous aidant à cheminer vers **ce qui est appelé à naître**.

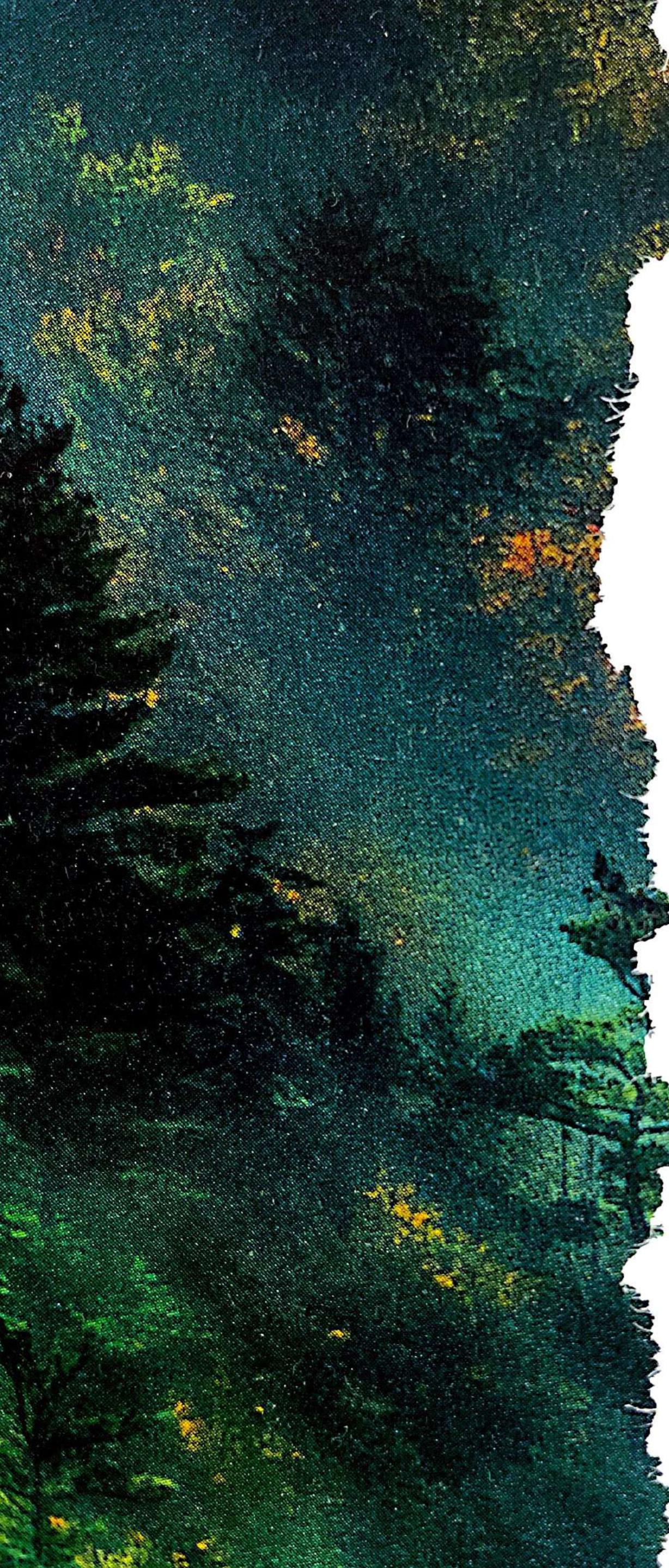
# Temps 3 : 10 à 20 minutes

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.

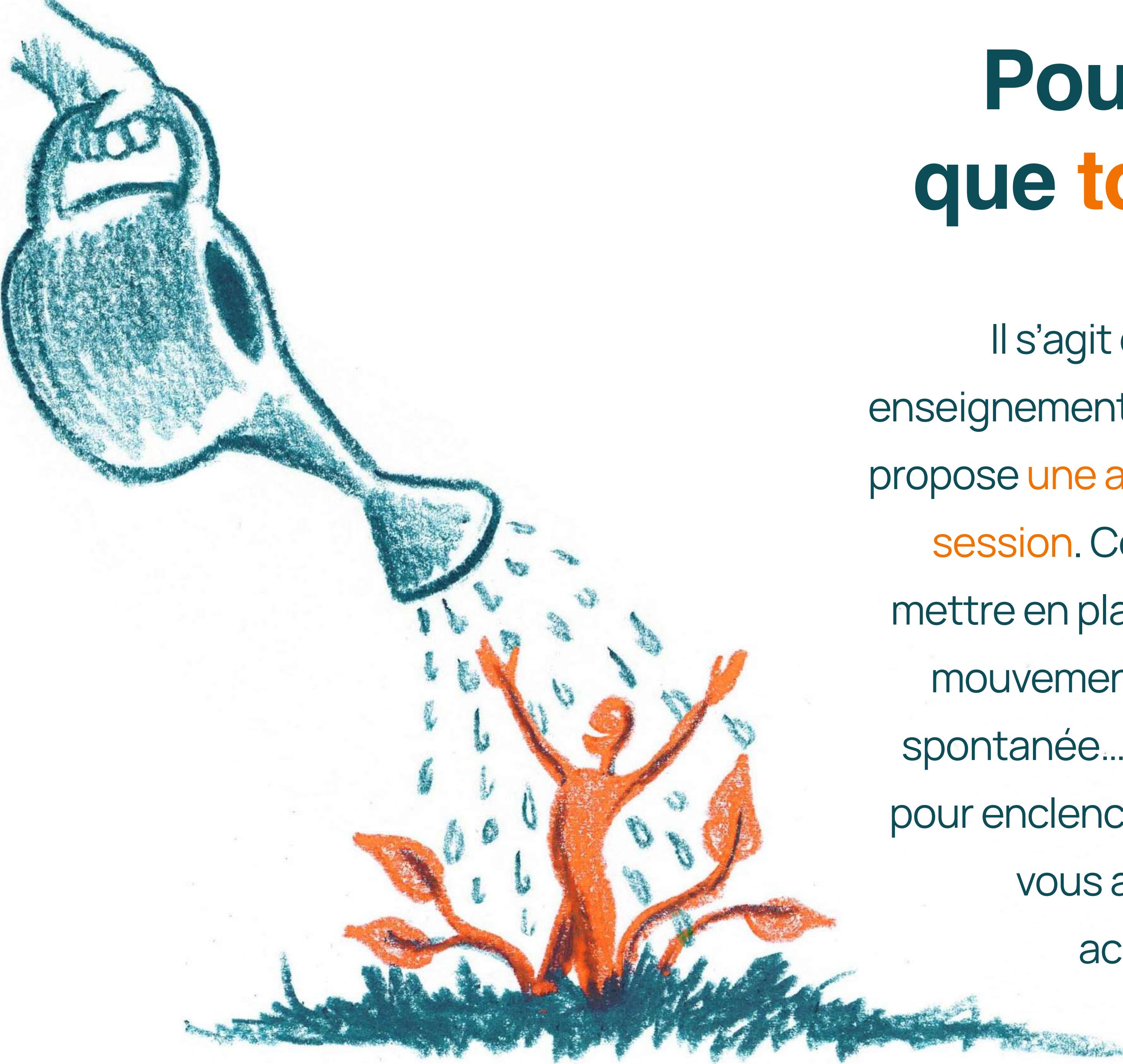
Nous faisons un pont entre le matériau artistique et votre problématique. A partir des moments saillants de la séance, nous cherchons à décoder le langage des arts expressifs pour y trouver des messages au service de votre problématique.



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 seul.e 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 une activité pour prolonger la résonance de la session. Cela peut impliquer un rituel corporel à mettre en place, la création d'un nouveau dessin, 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 is dancing in a field of tall grass. She is wearing a white, ribbed, long-sleeved top and white pants. Her body is angled to the left, and her right arm is raised high above her head. The background features a clear blue sky with a few wispy clouds and a range of mountains in the distance.

Votre corps, votre créativité,  
votre expression artistique

Vos préoccupations,  
vos défis, vos besoins

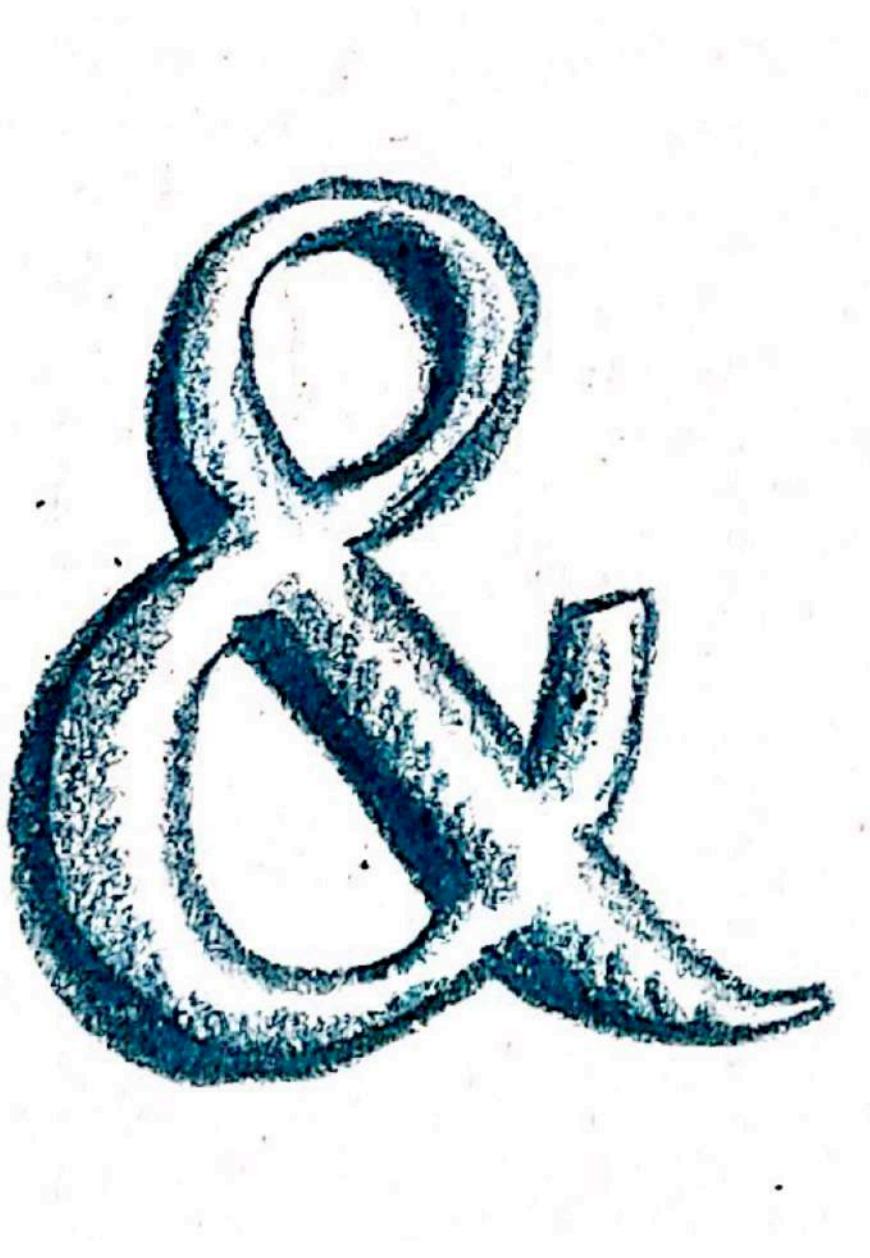
Je vous propose un pont  
entre deux mondes. En  
l'empruntant, de nouvelles  
ressources apparaissent.  
Elles sont précieuses car  
elles viennent de vous,  
de votre corps.

## 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®.

# Envie de vivre une session ?

J'organise des sessions en présentiel à Lannilis de mai à octobre. Des sessions en visioconférence sont également possibles.

Pour prendre rdv, vous pouvez visiter cette page de mon site web et choisir un créneau.

J'en propose chaque mois.

Vous pouvez aussi m'écrire un mail.



Jeanne Dobriansky

alliam.fr

jeannedobriansky@gmail.com