

La Connaissance de Soi à partir de la Peinture

Approfondissement sur 3 week-end



La Peinture et L'IFS

Nos émotions, sensations et comportements sont régis par une vie intérieure souterraine sur laquelle nous n'avons pas forcément prise.

De là émergent des schémas répétitifs, des protections ou des émotions irrationnelles qui nous ferment à notre présent, le conditionne, le dénature.

Le modèle IFS (Internal Family System), créé par Richard Schwartz, ouvre une voie vers un cheminement personnel pragmatique et concret, avec un modèle très clair sur notre architecture intérieure.

Ce chemin d'évolution nous permet de nous libérer de nos peurs et conditionnements et de déployer librement notre plein potentiel en construisant une sécurité intérieure solide. Nous nous laissons alors inspirer par le Self (ou notre sagesse intérieure) avec calme, confiance, créativité et cohérence ...



Créativité & Connaissance de soi

L'outil non verbal qu'est la peinture donne un champs d'expression immédiat à ce qui peut être questionné, rencontré et guérit.

L'utilisation couplée de la peinture et de la pratique de l'IFS permet une libération et une transformation concrète de cet espace intérieur personnel.

Par le biais de **l'expérimentation et de la créativité**, la convergence de la peinture et de l'IFS va permettre une clarté intérieure sur ce qui nous régit. Nous nous ouvrons ainsi à plus de centrage, de confiance, de compassion, de coopération, de clarté, de courage et de cohérence.

Vous ressortirez de ce stage avec une meilleure perception de vous-même grâce à de nouvelles routes neuronales qui vous conduiront à créer une vie qui vous ressemble.

Il n'est nullement nécessaire de savoir peindre ou dessiner.



Ce cycle est l'approfondissement de la journée d'introduction «Connaissance de Soi à partir de l'Art ». Bien que conseillée, il n'est pas nécessaire d'y avoir participé pour s'inscrire.

1er week-end : 21-22 octobre 2023

Vous allez être invités à découvrir votre projet de vie, dans toute sa beauté, en vous mettant en contact avec votre futur.

Dans cette perspective, nous allons vous aider à explorer vos **MANAGERS**, les parts de vous qui font obstacle à la concrétisation de vos rêves.

Que et qui fuyez-vous dans votre système intérieur ?

Vous découvrirez la nature de ces protecteurs bien intentionnés qui ignorent tout simplement les ressources qui sont les vôtres. Vous ferez alliance avec eux pour déployez l'ensemble des vos richesses dans une coopération intérieure fluide et créative.

Vous sortirez de ce WE avec une vision plus claire de ce que vous voulez mettre en place dans votre vie pour vous libérer de vos freins.



2ème week-end : 9-10 décembre 2023

Comment faites vous entrer la Lumière dans votre vie ?
Quelle goût a cette Lumière, quelle forme prend-Elle concrètement ?
Comment pouvez-vous La laisser vous soutenir, vous inspirer ?

Nous explorerons les **POMPIERS** qui vous régissent et qui brutalement peuvent mettre à votre insu un couvercle sur l'intensité de vos émotions.
En prenant conscience de leurs agissements, vous les aiderez à baisser d'intensité afin de retrouver de la confiance, de l'ancrage et de la fluidité dans votre vie.
Le goût de l'aventure teinté de discernement !

3ème week-end : 27-28 janvier 2024

Nous vous invitons à explorer la gouvernance du Self.
Il peut devenir le médiateur de vos parties antagonistes pour autant que vos **POLARISATIONS** soient explorées.

Qu'est-ce qui vous tiraille, vous coupe de vous-même, vous fait procrastiner ?
Nous verrons les espaces de dissociations que vous pouvez rencontrer à l'occasion de ce que raconte le présent en raison de votre passé.



- **Vous utiliserez différents supports, couleurs, formats de dessin et peinture.**

Vous aurez une représentation visuelle de votre système intérieur et oeuvrerez avec lui grâce au processus fulgurant que permet la peinture.

- Vous acquerrez des **cheminement créatifs très puissants** qui vous permettrons de poursuivre chez vous de façon ludique et autonome.
- **Le groupe constitué sera stable** pour tout le cycle, ce qui vous permettra de nouer avec vos pairs des relations de confiance, avec la sécurité relationnelle nécessaire pour aller à la rencontre de votre instance guérissante et profondément créative.



La Pédagogie

Conçue comme une "form'action", la pédagogie alterne des temps créatifs individuels et des temps collectifs.

Elle allie expérimentation et apports méthodologiques, et permet aux participants d'appliquer immédiatement les outils à leurs situations personnelles.

L'équipe pédagogique

Caroline Ader Lamy

Certifiée en IFS, Communication NonViolente et autres approches psycho-corporelles depuis 32 ans.



Emmanuelle Mertian de Muller

Formée en IFS, Intelligence Relationnelle.
Artiste peintre depuis 20 ans,
Professeur de peinture depuis 17 ans .



Informations pratiques

21-22 oct 2023
9-10 décembre 2023
27-28 janv 2024

Le nombre de places est limité à 14,
Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un chèque de caution de 260€ à :
Emmanuelle Mertian de Muller
75 route de Milon
78470 Saint-Rémy-les-Chevreuse
(à l'ordre d'Emmanuelle Mertian de Muller)
Un mail de confirmation vous sera renvoyé.
(Merci de relancer si vous n'avez pas de retour).

Pour toute autre information,
veuillez contacter Caroline au
06 20 41 30 54
ou à carolineaderlamy@orange.fr

Informations pratiques

Aucun prérequis.
Lieu : Lumières d'Issy -
2 sentier du Buvier 92130 - Issy-les-Moulineaux

Accès :

Métro ligne 12, station Mairie d'Issy - 10mn de marche
Bus : 39 – 169 – 123 – 190 – 290
RER et TRAM : Station Issy Val de Seine + Bus

Horaires : 10 h – 18 h

Prévoir un pic-nic individuel

Tarif :

260€ par W.E. matériel inclu.
Possibilité de payer au fur et à mesure
Le groupe étant fermé, chacun s'engage à suivre les 3 W.E.

Bulletin d'inscription

Connaissance de Soi à partir de la Peinture 2023

Prénom :

Nom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Date des 3 W.E. du cycle :

21-22 oct 2023

9-10 décembre 2023

27-28 janv 2024

En m'inscrivant à ce cycle, je m'engage pour l'ensemble des 3 week-ends et pour le règlement de la totalité (3 x 260 € matériel inclus).

Lu et approuvé

Signature :

Merci de retourner ce bulletin à ainsi qu'un chèque de caution de 260 € à

Emmanuelle Mertian de Muller

75 route de Milon - 78470 Saint-Rémy-les-Chevreuse