

La Connaissance de Soi à partir de la Peinture

Journée découverte

1 juin ou 28 sept. ou 9 nov. 2024

ET/OU

Cycle de 3 week-end

23-24 novembre 2024

11-12 Janvier et 8-9 mars 2025

Proposé par Caroline Ader Lamy et
Emmanuelle Mertian de Muller



La Peinture et L'IFS

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

De là émergent des schémas répétitifs, des protections ou des émotions submergeantes qui nous coupent de notre présent et de nos relations.

Le modèle IFS (Internal Family System), créé par Richard Schwartz, ouvre une voie pragmatique et concrète, avec un décodage et un apprivoisement salvateur de notre complexité 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 (notre sagesse intérieure) avec calme, confiance, créativité et cohérence ...



Créativité & Connaissance de Soi

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

L'utilisation couplée de la peinture et de la pratique de l'IFS permet une libération et une transformation concrète de nos conflits, paradoxes, sautes d'humeur, freins intérieurs et difficultés multiples ...

Par le biais de **l'expérimentation et de la créativité**, la convergence de la peinture et de l'IFS va permettre une clarté sur ce qui nous régit intérieurement. Nous retrouvons naturellement notre centrage et notre confiance, notre clarté, courage, notre esprit de coopération.

Qu'il s'agisse d'une journée d'introduction ou du Cycle entier, vous ressortirez avec une meilleure perception de vous-même grâce à de nouvelles routes neuronales qui vous conduiront vers plus de souveraineté dans votre vie et de perspective en lien avec vos désirs profonds .

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



La journée découverte

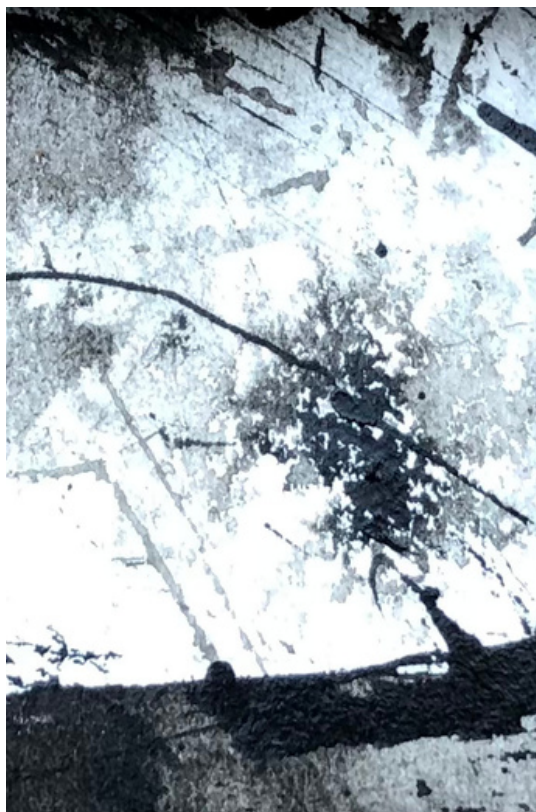
Animée par Emmanuelle Mertian de Muller

Cette journée de découverte, proposée avant le Cycle ou indépendamment de celui-ci, est rythmée et intense.

Vous serez conduits de façon créative à l'intérieur de vous-même afin de faire connaissance avec vos instances intérieures que l'I.F.S appelle des parts.

Vous ferez connaissance avec le modèle I.F.S. de façon empirique, créative, ludique.

- Une large place sera faite à l'émerveillement.
- Pratique de la peinture, à la portée de tous
- Décodage des parts intérieures
- Apports théoriques sur L'I.F.S.
- Exercices par 2 ou 3
- Mise en commun des expériences



Le Cycle de 3 week-end

Animé par Caroline Ader Lamy et Emmanuelle Mertian de Muller

Il est l'approfondissement de la journée découverte. Bien que conseillée, il n'est pas nécessaire d'y avoir participé pour s'inscrire.

1er week-end : A la découverte de nos Managers

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 déployer l'ensemble des vos richesses dans une coopération intérieure fluide et créative.

Vous sortirez de ce week-end 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 : Rencontre avec nos Pompiers à la lueur du Self

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 : Les Polarisation

Nous vous invitons à explorer la gouvernance du Self.

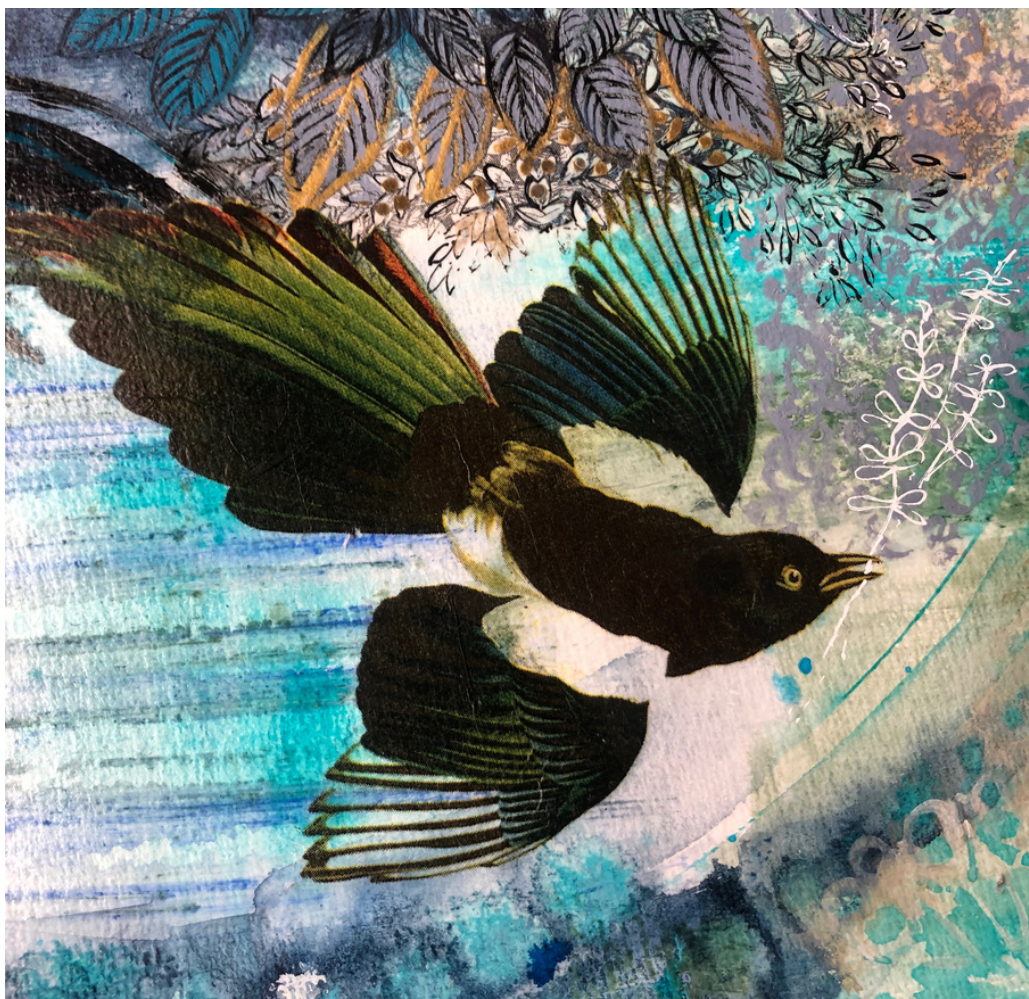
Il peut devenir le médiateur de vos parties antagonistes pour autant que vos **POLARISATIONS** soient explorées.

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 médium de peinture : acrylique, gouache, encre de chine et de calligraphie, posca, collages, pastel gras, papier de bois, papier de coton, le tout sur différents formats. Vous ferez connaissance avec leurs particularités techniques en les utilisant : peinture sur du sec, sur de l'humide, découpage ...
- Vous aurez une représentation visuelle de votre système intérieur et oeuvrerez avec lui grâce au processus fulgurant que permet la peinture.
- Vous libérerez des **cheminements créatifs très puissants** qui vous permettront 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 - Apports méthodologiques pour la peinture - Apports théoriques sur l'IFS, 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 33 ans.



Emmanuelle Mertian de Muller

Formée en IFS et en Intelligence Relationnelle.
Artiste peintre et professeur depuis 25 ans



<https://emmanuelle-mertian.odexpo.com>

<https://therapeute-emmanuelle-mertian.com>

Témoignages

"Formation auprès de personnes créatives et passionnées qui nous communiquent leur fièvre créative à travers les outils IFS pour mieux se connaître et s'explorer toujours plus loin.

On y vit des moments de bliss, d'intériorité profonde, d'émerveillement et d'exploration de notre créativité en levant nos freins intérieurs, avec des outils faciles à réutiliser dans notre vie de tous les jours. Un vrai moment de qualité, de créativité et d'intériorité, tout ça en musique et dans la joie !

Merci Caroline et Emmanuelle pour vos personnalités si différentes et complémentaires, et pour votre dévoilement intérieur qui autorise à s'explorer toujours plus loin".

C.Y.

Une expérience à effet durable.

Caroline et Emmanuelle nous mettent en confiance par leur attention auprès de chacun, et par le cadre théorique de l'IFS qu'elles distillent pour donner sens et résonances au travail artistique.

Le chemin est ouvert sans être tracé - l'espace de création est protégé, nourri et bienveillant.

Alors, par petits pas, à mon rythme je suis entrée à la rencontre de moi-même, de mes parts et de mon Self.

Déjà 2 week end et quel chemin parcouru vers une créativité vivifiée par la découverte de mon système !

Un chemin solide s'est ouvert durablement.

Tout cela avec générosité, inventivité et bonne humeur.

Je me sens accompagnée et nourrie dans mes attentes avec un grand professionnalisme qui n'exclut pas l'ouverture et l'humour.

M.F.

Informations pratiques

La Journée découverte

DATES 2024 : 1er juin ou 28 septembre ou 9 novembre

Le Cycle de 3 week-end

DATES: 23 24 novembre 2024 + 11 12 Janvier + 8 9 mars 2025

Le nombre de places est limité à 12,
Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.
Pour le Cycle, chacun s'engage à suivre les 3 week-end

Tarif (matériel de peinture inclus) :

Journée découverte : 150€ - Cycle : 260€ par week-end

Pour vous inscrire, merci d'envoyer le bulletin ci-dessous avec un chèque d'acompte à l'ordre d'Emmanuelle Mertian de Muller
pour une journée découverte : 150 €
pour le Cycle de 3 week-end : 260€

Adresse d'envoi :

Dominique POULET, 5 place du Patillet, 56220 PLUHERLIN

Contact - info inscription : emmanuellemertian123@gmail.com
Un mail de confirmation vous sera renvoyé.

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

Informations pratiques

Lieu : PARIS SUD - Lumières d'Issy -
2 sentier du Buvier 92130 - Issy-les-Moulineaux

Horaires : 9h30 – 18 h (17h30 jour 2 des week-end du Cycle)

Accès :

Métro ligne 12 - station Mairie d'Issy + 8 minutes de marche
Bus : 39 – 169 – 123 – 190 – 290 - Gare de Clamart
RER et TRAM : Station Issy Val de Seine + Bus

Toutes les informations sur :
<https://therapeute-emmanuelle-mertian.com>

Bulletin d'inscription

Connaissance de Soi à partir de la Peinture 2024

Prénom :

Nom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Je m'inscris

- A une journée découverte en 2024** (cochez la date retenue) :
- 1 juin 28 septembre 9 novembre

- Au cycle des 3 week-end**
23-24 nov. 2024 / 11-12 Janv. / 8-9 mars 2025

En m'inscrivant au 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 ainsi qu'un chèque d'acompte
pour une journée découverte de 150€ ou
pour le Cycle de 3 week-end de 260 €
à l'ordre d'Emmanuelle Mertian de Muller

Adresse d'envoi :

Dominique Poulet - 7 Bld Paul Vaillant Couturier
93100 Montreuil.