

Réfléchir autrement

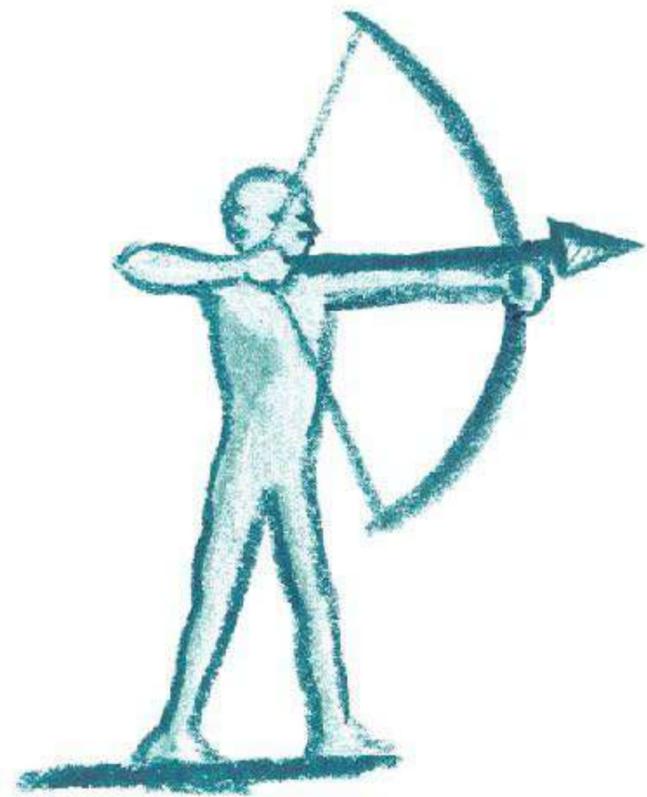
avec le Life Art Process®



Projets incarnés,

équipes vivantes,

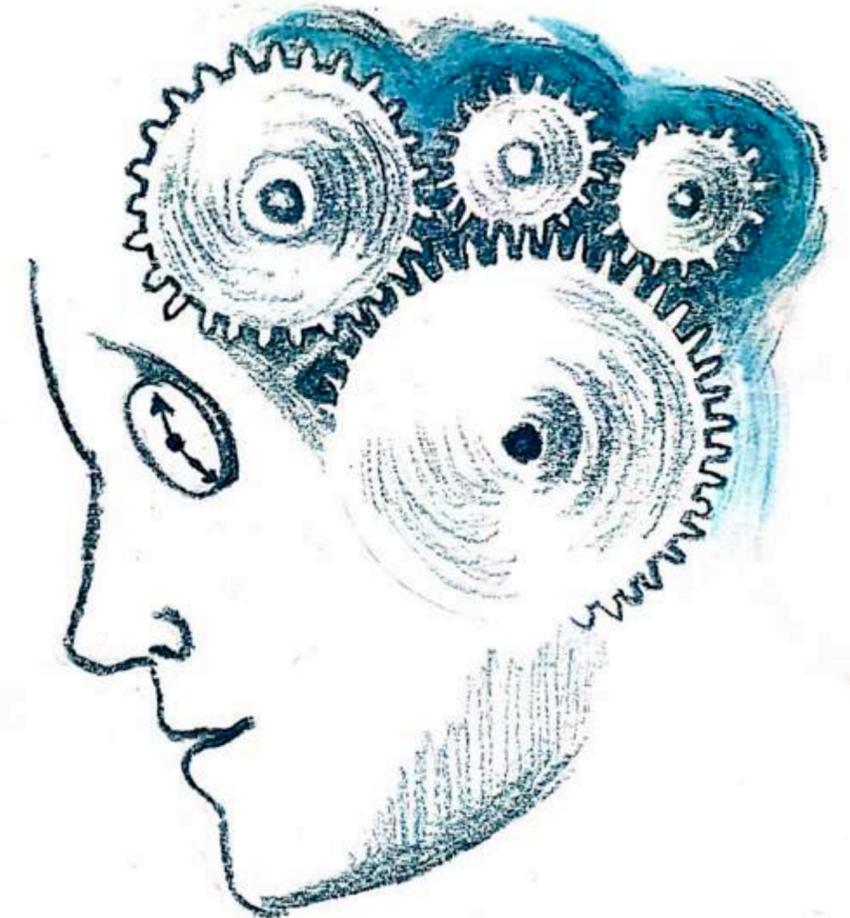
entreprises fertiles...



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...

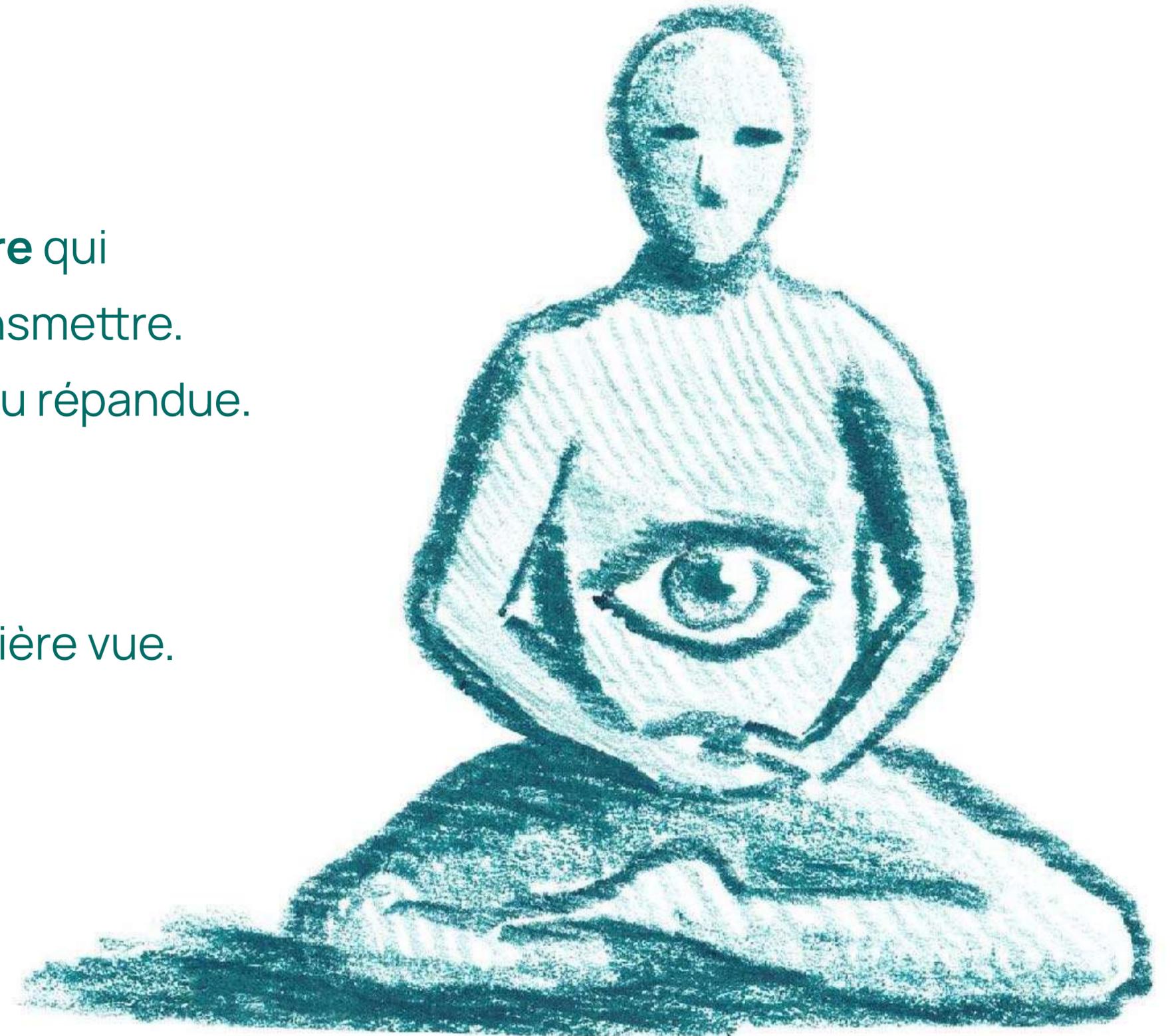
Très souvent, tout cela s'initie, se développe et se conclut dans un seul et même espace :

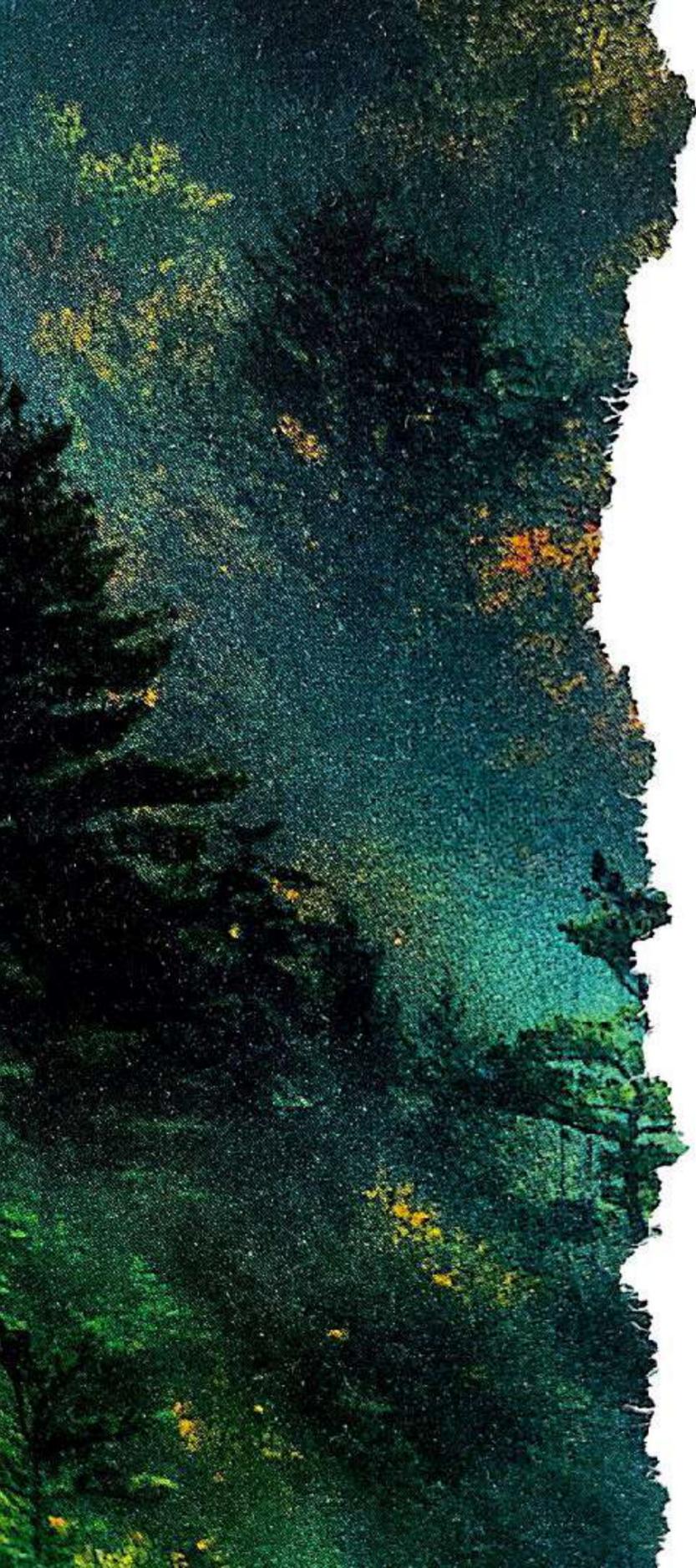
notre tête.



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.



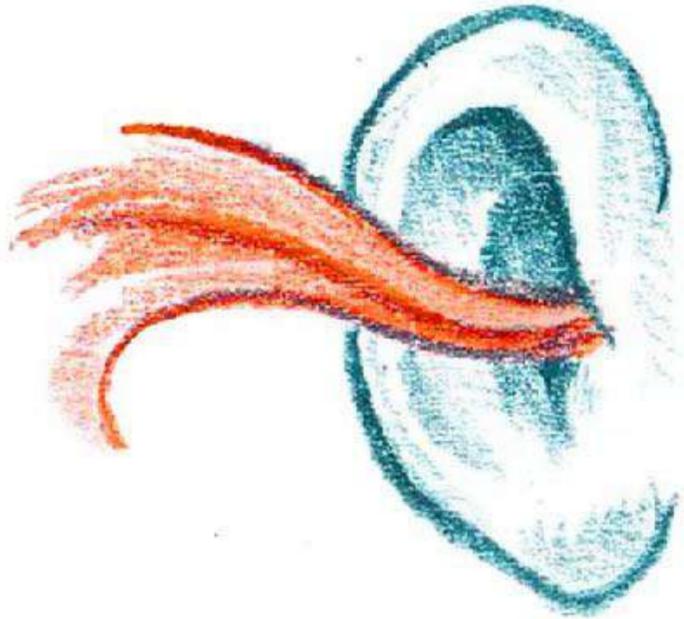


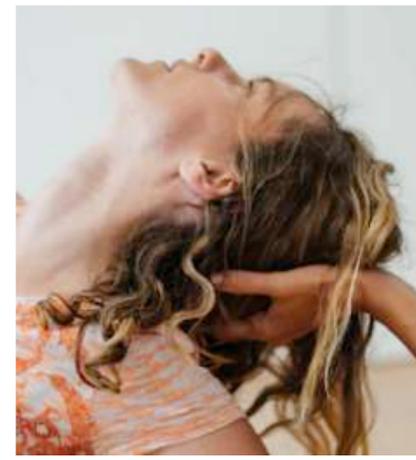
Cette approche, c'est le

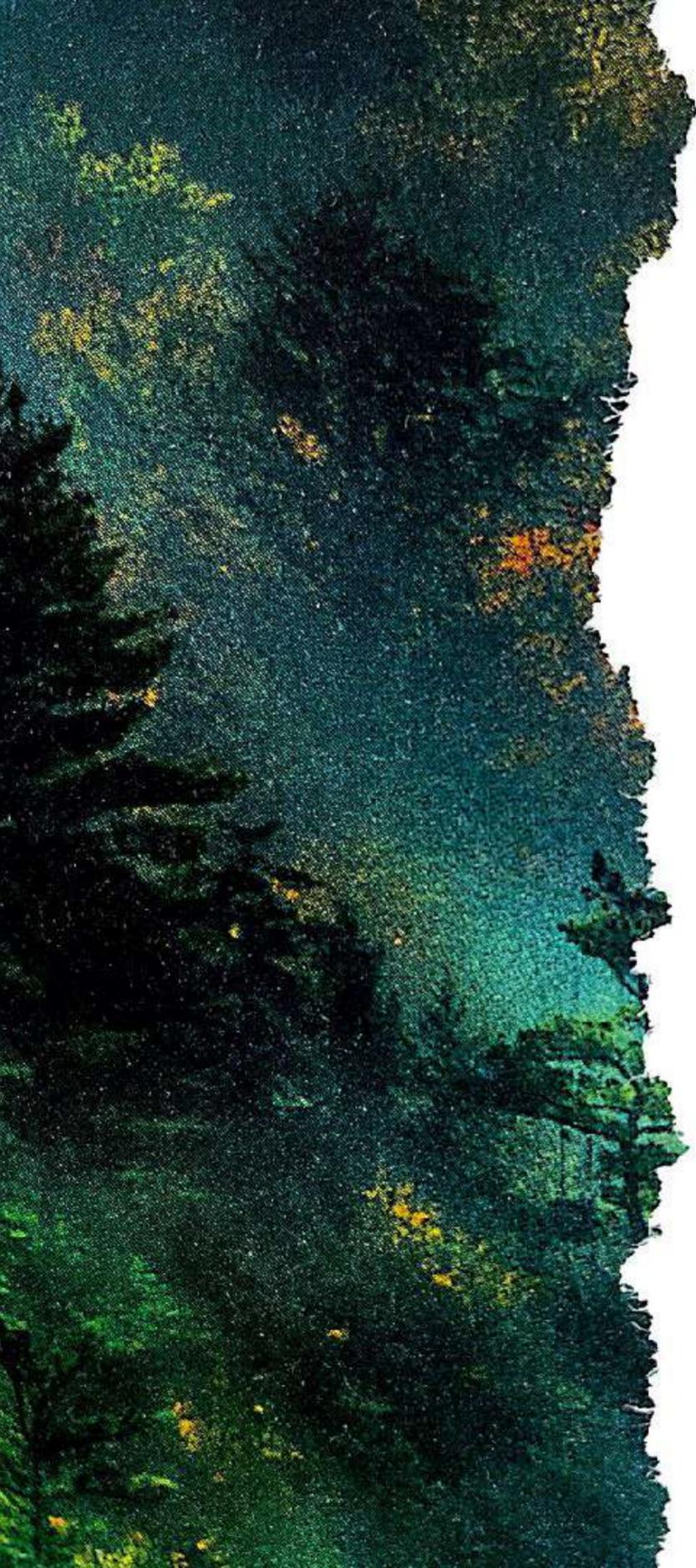
Life Art Process®

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

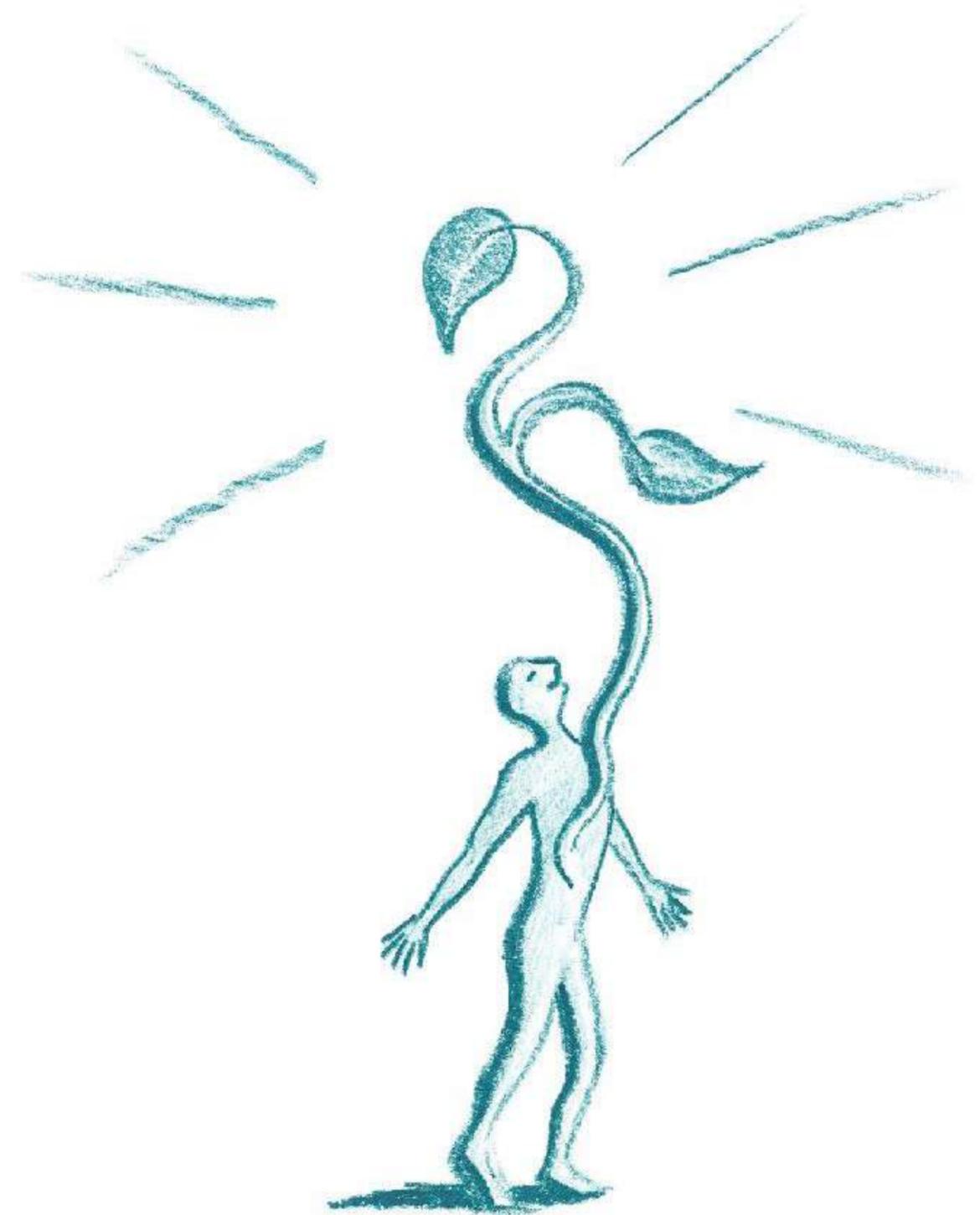
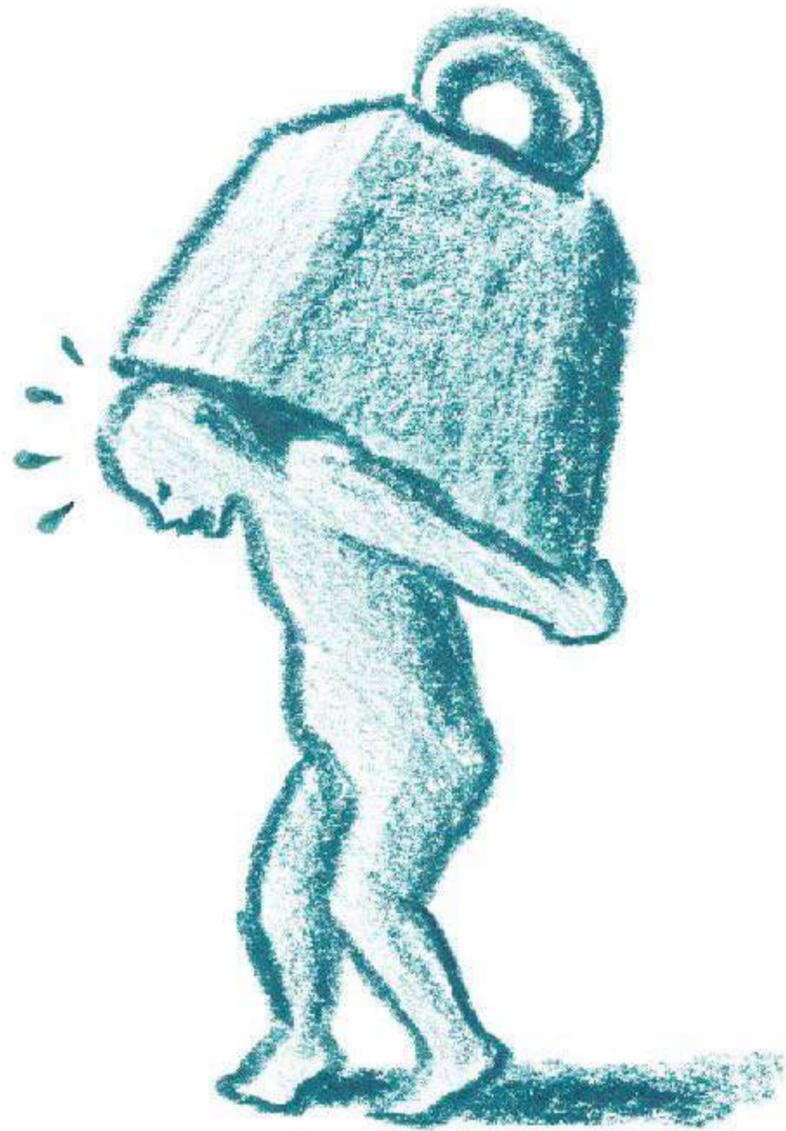


Avec le Life Art Process,
j'ai découvert que je pouvais

ressentir
pour mieux
réfléchir.

J'ai appris à penser avec mon corps.

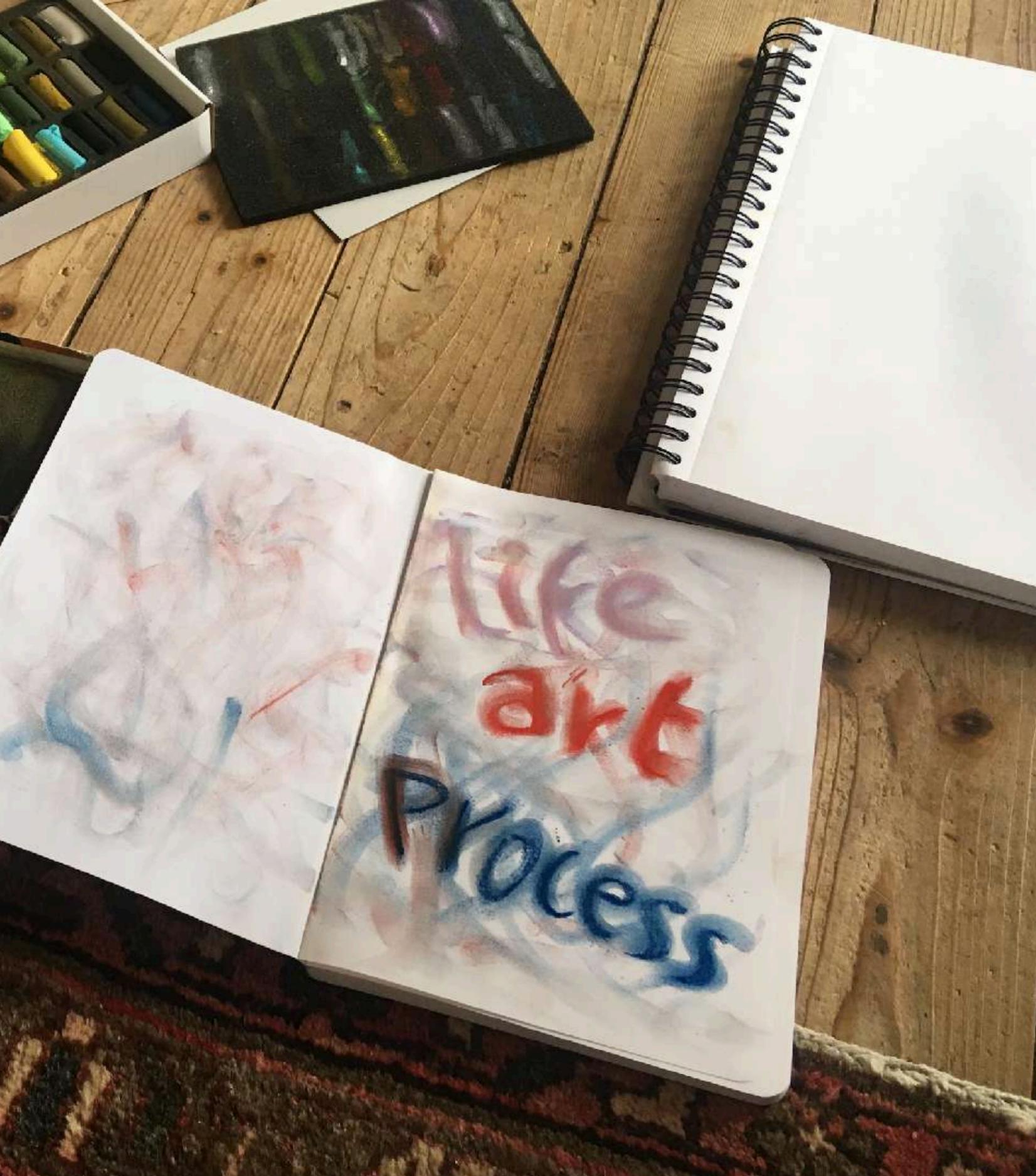
J'ai cessé de **gérer** mes projets et de les porter.



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.**



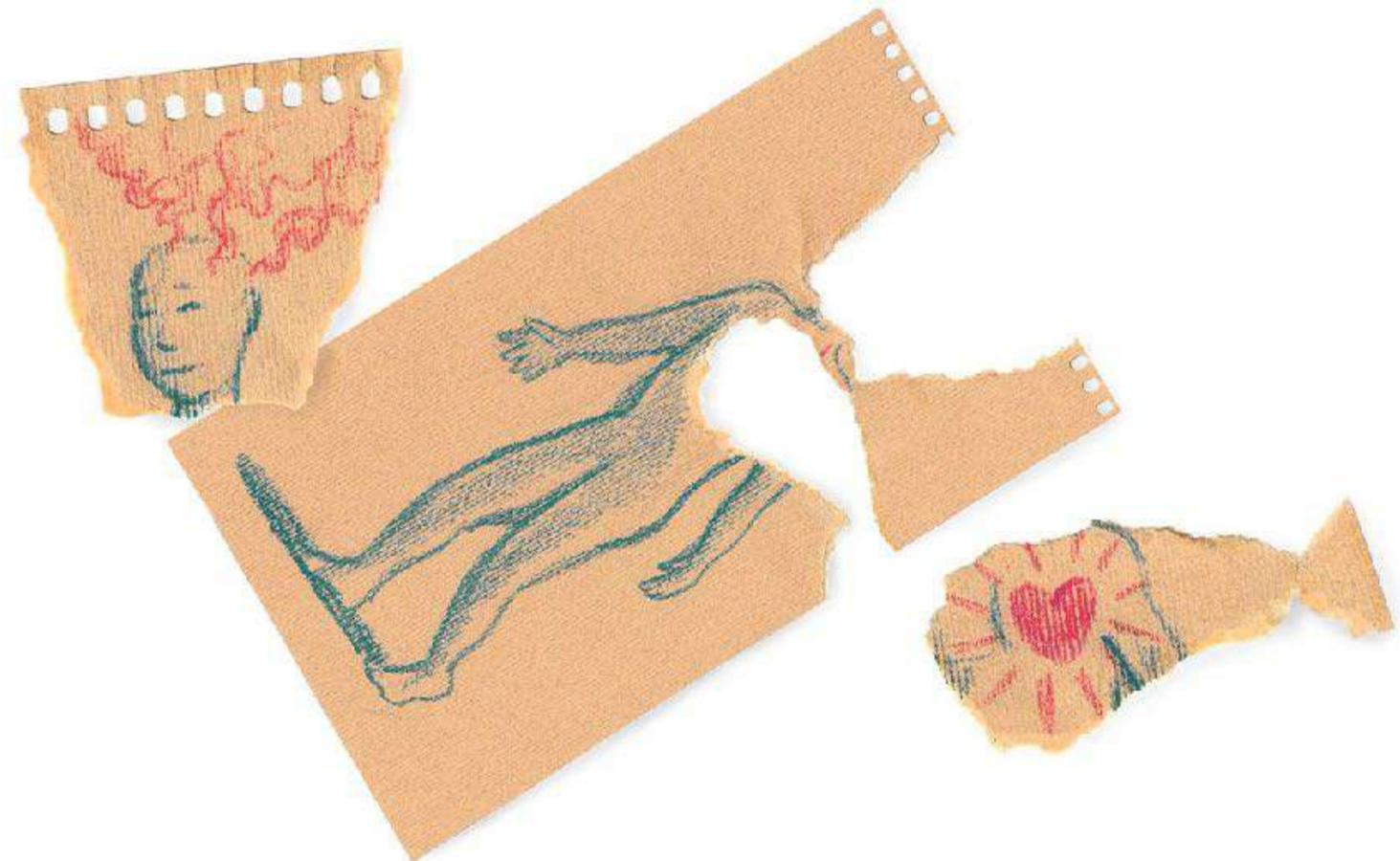
Depuis que j'ai décidé d'**entreprendre de tout mon être**, le Life Art Process® est devenu un incontournable et précieux compagnon, qui m'accompagne dans mes projets, mes réflexions et mes actions.

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.

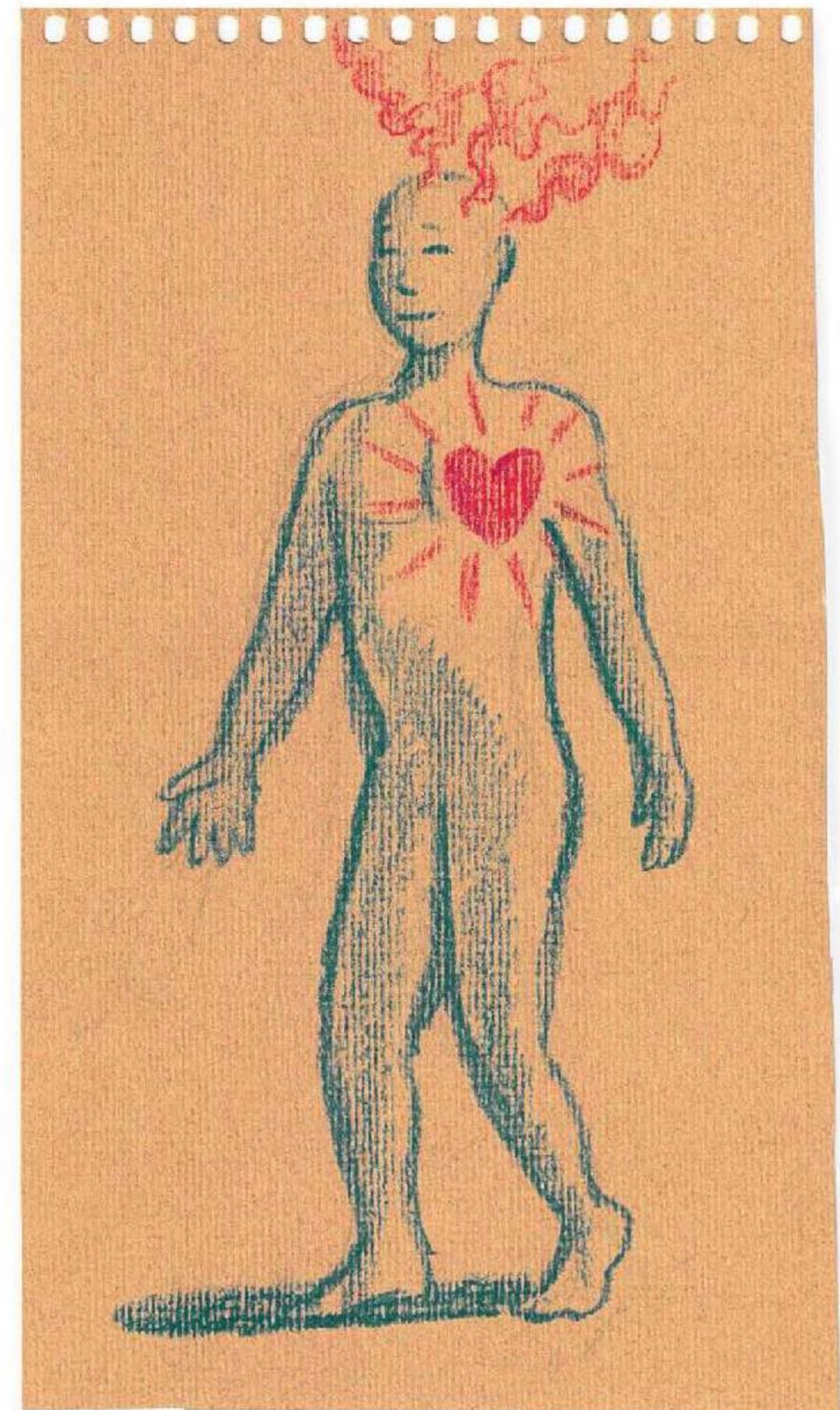


Notre société le réduit souvent à ses besoins primaires ou à ses fonctions motrices. On oublie sa globalité, sa matérialité, sa propension à **contenir et relier la tête, le coeur et tant d'autres choses**. Penser avec mon corps, pour moi, ce n'est pas penser avec un corps vidé de ses dimensions mentales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

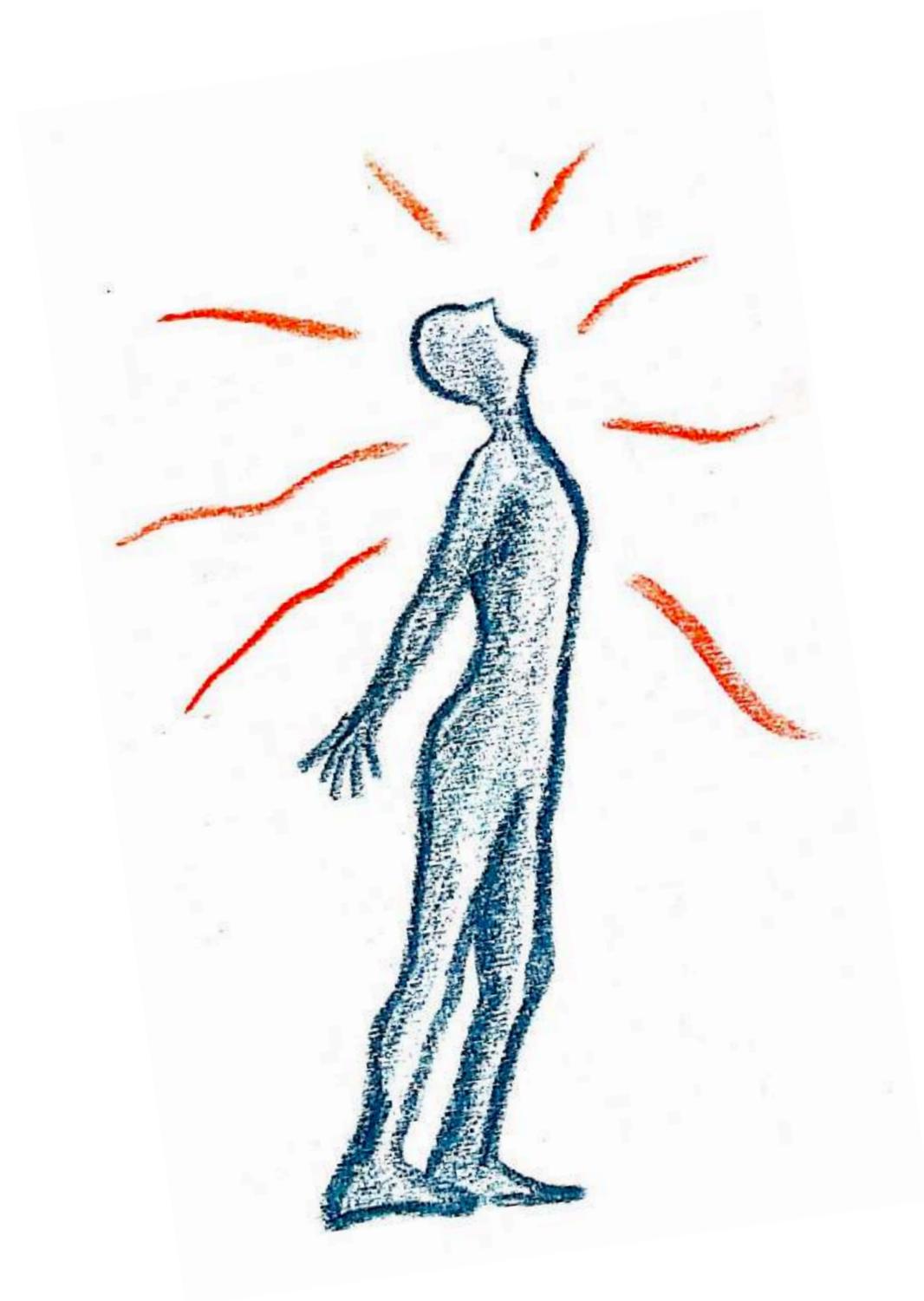
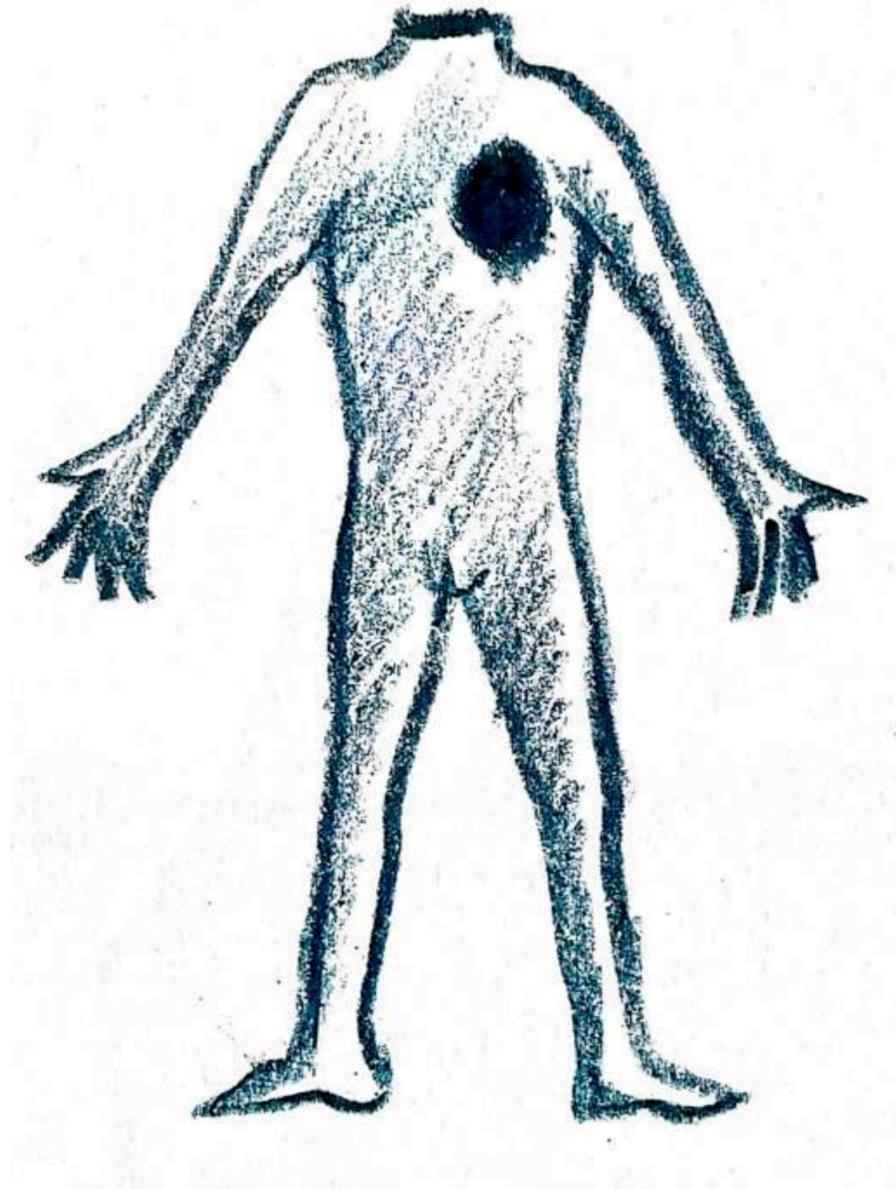


Penser **avec** mon corps, c'est...

- › 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, questionne la possibilité d'un « 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.

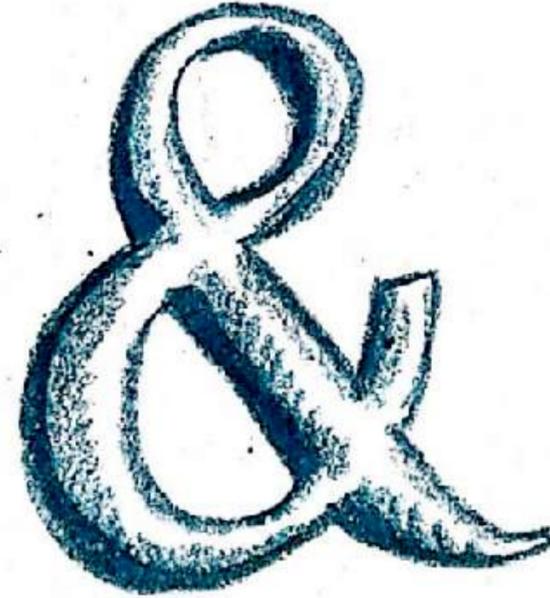
Organisations, institutions,
monde de l'entreprise

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®.



Je souhaite permettre les rencontres entre ces univers que j'estime trop cloisonnés. J'oeuvre pour diffuser **une autre vision du corps, de l'entrepreneuriat et de la gestion (rencontre ?) de projets.**

J'interviens dans des **contextes variés**, à travers des **formats différents** : ateliers, sessions individuelles, séminaires, conférences...

J'aime la diversité des publics, communautés et univers que je suis amenée à rencontrer et les regards croisés qu'ils m'offrent sur le monde.

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** en recherche d'emploi partagent leur réalité de la recherche d'emploi.



Un **porteur de projet** décrit son projet, en partant du 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... Si cela résonne pour vous et que vous souhaitez faire appel à moi contactez-moi !

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 en construction : www.entreprendre.alliam.fr