

ATELIERS A MEDIATION ARTISTIQUE

ATELIER COLLAGE

COLLAGE - PRATIQUE DE TRANSFORMATION

FORMATION MEDIATION ARTISTIQUE



DE CE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI A CE QUE J'AIMERAIS VIVRE

PROCESSUS DE TRANSFORMATION

1ERE PARTIE

1^{ÈRE} ÉTAPE

↳ Définir un domaine de notre vie où nous ne nous sentons plus en accord... Que ce soit dans le domaine professionnel, familial, de couple, personnel...

- Décrire la situation dans les faits, concrètement, par écrit dans son cahier de bord (ou verbalement lors d'une séance individuelle)...
- Mettre à jour les pensées... les sentiments... les émotions... les comportements... les sensations physiques qui se rattachent au vécu de ce domaine de vie qui n'est plus satisfaisant...
- Définir ce qui nous manque le plus par rapport à ce domaine... quels sont nos besoins non comblés dans ce domaine...
- Définir ce nous voulons changer, transformer pour être en accord avec nos valeurs d'aujourd'hui...

DE CE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI A CE QUE J'AIMERAIS VIVRE

PROCESSUS DE TRANSFORMATION

2^{ÈME} ÉTAPE

✚ Prendre le temps de feuilleter, découper, rassembler les images... les matériaux... correspondants à tout ce qui a émergé durant la 1^{ère} partie... et en tenant compte des propositions suivantes :

→ Images... pour la situation dans les faits qui sont à transformer...

→ Papiers ou supports de couleur... différentes qualités de matériaux... pour représenter les pensées, les émotions, les sentiments, pensées et sensations...

→ D'autres découpes... images ou composition de mots... pour représenter les comportements et croyances associés qui sont à transformer...

◆ Ne pas se censurer, se laisser intuitivement « appelé » par certains symboles quel que ce soit le matériau qui se présente...

◆ À ce stade, continuer et réaliser la collecte des images et symboles... Surtout sans les sélectionner...

DE CE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI A CE QUE J'AIMERAIS VIVRE

PROCESSUS DE TRANSFORMATION

3^{ÈME} ÉTAPE

Durant cette étape, nous traversons plusieurs sous-étapes...

Il est recommandé de les réaliser sur plusieurs séances étalées, de façon à ce que le matériau psychique puisse émerger de l'inconscient et être exploré pour une meilleure intégration.

↳ Prendre une grande feuille comme support

- Dessiner un grand cercle pour définir la limite extérieure du mandala de collage (voir modèle ci-dessous)...
- Ensuite, dessiner un deuxième cercle à l'intérieur et un troisième cercle au sein du 2^{ème}, partageant ainsi l'espace du grand cercle de manière égale...
- Tout en pensant à la situation où nous ne nous sentons plus en accord, agencer dans le 1^{er} cercle au centre du grand mandala, les images décrivant dans les faits la situation...

💧 Bien sûr, le choix se porte plus sur les images-clés les plus représentatives et pouvant amener un impact émotionnel.

💧 Prendre le temps d'observer ce qui se passe en soi lors de l'agencement et le collage des images... Et noter dans son journal de bords tout ce nous traverse comme déclics... compréhension etc...

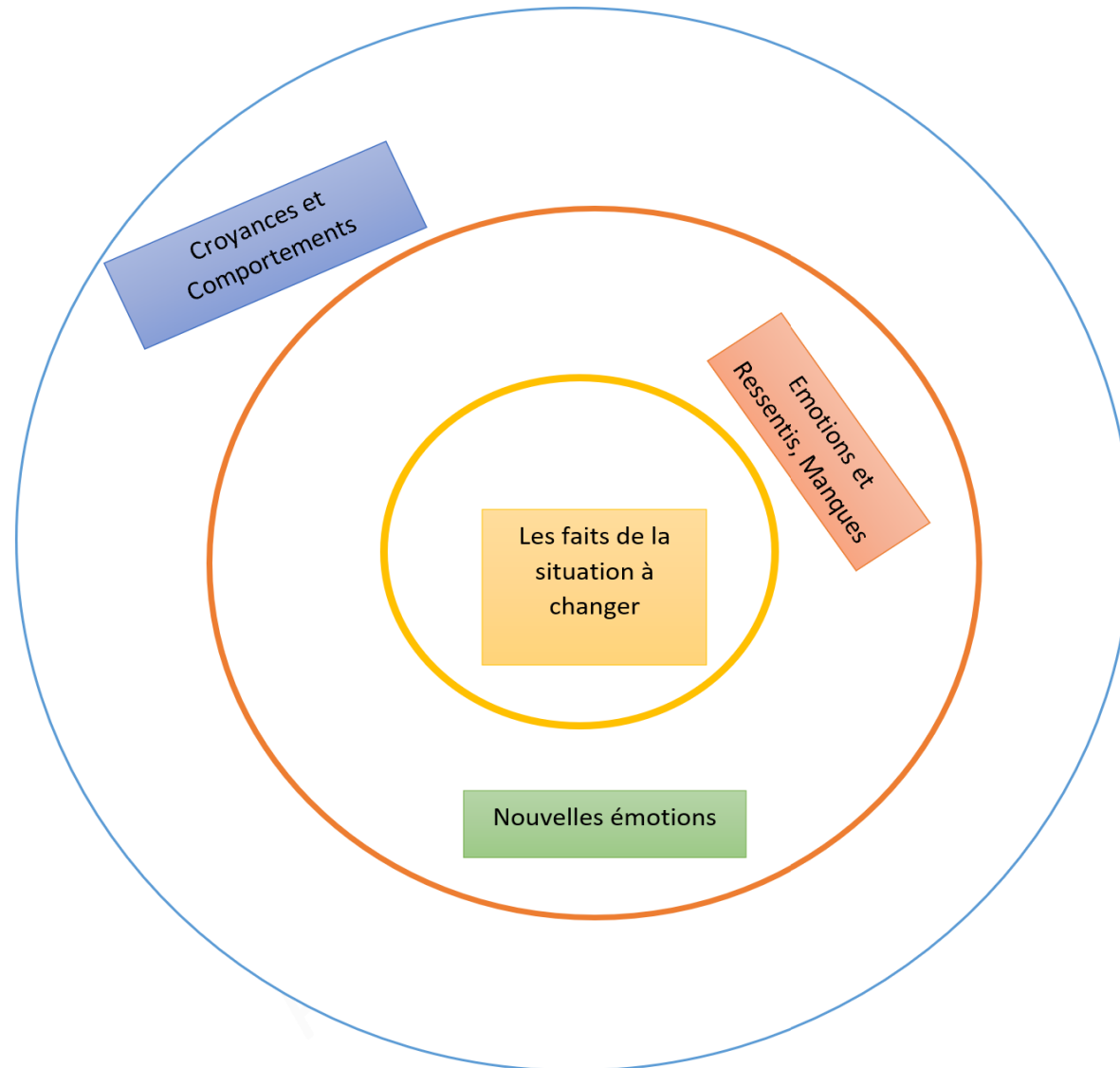
DE CE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI A CE QUE J'AIMERAIS VIVRE

PROCESSUS DE TRANSFORMATION

- Ensuite, agencer dans le 2^{ème} cercle (celui qui entoure le cercle central) les papiers et matériaux, de couleurs et de qualité différente qui représentent au mieux les émotions, pensées, ressentis et sentiments en rapport avec la situation.
 - Ajouter les nouvelles émotions qui ont pu émerger lors du 1^{er} collage.
 - 💧 Prendre le temps d'observer ce qui se passe en soi lors de l'agencement et le collage des différents matériaux... Et noter dans son journal de bords tout ce nous traverse comme déclics compréhension etc...
 - L'étape suivante consiste à agencer et coller les découpes, images, ou composition de mots qui symbolisent au mieux les comportements et croyances qui découlent des émotions, pensées dans l'espace entre le grand cercle et le 2^{ème} cercle, toujours dans l'observation intérieure de ce qui nous traverse.
 - Ajouter les nouvelles émotions qui ont pu émerger lors du 2^{ème} collage.
 - 💧 Prendre le temps d'observer ce qui se passe en soi lors de l'agencement et le collage des différents matériaux... Et noter dans son journal de bords tout ce nous traverse comme déclics compréhension etc...
- 😊 Voici sous nos yeux en images, la situation à transformer...

DE CE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI A CE QUE J'AIMERAIS VIVRE

PROCESSUS DE TRANSFORMATION



DE CE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI A CE QUE J'AIMERAIS VIVRE

PROCESSUS DE TRANSFORMATION

A présent, complétons la 1^{ère} partie de cette pratique dans ce qui est mis à jour grâce à ce 1^{er} collage, les déclics, les compréhensions nouvelles...

Passons à la 2^{ÈME} PARTIE

Par rapport à ce qui a émergé de la 1^{ère} partie, qu'est ce qui est à changer, transformer dans notre vie, quelles qualités à développer, quelles croyances à transformer, quelles émotions à entendre ?

1^{ÈRE} ÉTAPE

↳ Feuilletter, découper, rassembler les images, les matériaux correspondants à nos besoins à combler pour créer la situation nouvelle, les qualités à développer ainsi que les ressources à exploiter, nouveaux comportements etc....en tenant compte des propositions suivantes :

- Images pour la nouvelle situation désirée dans les faits
- Papiers ou supports de couleur, différentes qualités de matériaux pour représenter les besoins, les émotions, les qualités et ressources à activer pour atteindre la nouvelle situation... Nouveau projet etc...
- D'autres découpes, images ou composition de mots pour représenter les comportements nouveaux, nouvelles croyances à cultiver...

DE CE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI A CE QUE J'AIMERAIS VIVRE

PROCESSUS DE TRANSFORMATION

2^{ÈME} ÉTAPE

- Prendre une nouvelle grande feuille comme support et dessiner un grand cercle pour définir la limite extérieure du mandala de collage...
 - Ensuite, dessiner un deuxième cercle à l'intérieur...
 - Un troisième cercle au sein du 2^{ème}, partageant ainsi l'espace du grand cercle de manière égale...
 - Tout en pensant à la situation nouvelle que nous désirons vivre, agencer dans le 1^{er} cercle au centre du grand mandala, les images décrivant dans les faits la situation nouvelle.
- 💧 Bien sûr, le choix se porte plus sur les images-clés les plus représentatives et pouvant amener un impact émotionnel.
- 💧 Prendre le temps d'observer ce qui se passe en soi lors de l'agencement et le collage des images... Et noter dans son journal de bords tout ce nous traverse comme déclics... compréhension etc...

DE CE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI A CE QUE J'AIMERAIS VIVRE

PROCESSUS DE TRANSFORMATION

→ Ensuite, agencer dans le 2^{ème} cercle (celui qui entoure le cercle central) les papiers et matériaux de couleurs, et de qualité différente qui représentent aux mieux les besoins et émotions reconnues, qualités et ressources reconnues... en prenant en compte ceux qui ont émergé lors du 1^{er} collage.

💧 Prendre le temps d'observer ce qui se passe en soi lors de l'agencement et le collage des différents matériaux... Peut-être d'autres prises de conscience...

→ L'étape suivante consiste à agencer et coller les découpes, images, ou composition de mots qui symbolisent au mieux les comportements nouveaux à exploiter, les nouvelles croyances à entretenir.... Dans l'espace entre le grand cercle et le 2^{ème} cercle, toujours dans l'observation intérieure de ce qui nous traverse.

💧 Voici sous nos yeux en images, la situation complètement transformée...

💧 Que ressentons-nous ? Avec ce nouveau collage sous nos yeux ? Et noter dans son journal de bords tout ce nous traverse comme déclics compréhension etc...

Laissons ce collage installé dans un endroit où nous pourrions le retrouver très facilement afin d'ancrer notre nouvelle vision pour nous soutenir dans nos actions de transformations.

DE CE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI A CE QUE J'AIMERAIS VIVRE PROCESSUS DE TRANSFORMATION

