

# Le Life Art Process® pour développer sa créativité

Une proposition  
de médiation  
culturelle

Comment s'approprier les thèmes d'un  
spectacle pour exercer sa propre créativité ?



**S**pectatrice passionnée, j'ai eu la chance de voir des centaines de spectacles. Certains m'ont beaucoup touchée, j'ai ressenti des émotions très fortes et je me suis souvent sentie frustrée de ne pas aller plus loin dans l'intégration intime des thèmes abordés. Comme un appel resté sans réponse. Les actions de médiation culturelle que j'ai pu suivre était une découverte de l'univers du créateur mais je n'ai pas eu l'occasion de me réapproprier les thèmes d'un spectacle pour sentir comment cela résonne en moi, accéder à ce qui demande à être éclairci ou transformé à l'intérieur de moi. Ma formation en Life Art Process® me donne l'occasion d'offrir ma contribution à cette quête.

Véronique Ray



Je travaille dans le secteur culturel depuis plus de 25 ans, dans l'accompagnement de projets artistiques, la formation et la création. Je peins, danse et développe des performances en lien avec la nature.

[www.veronique-ray.com](http://www.veronique-ray.com)

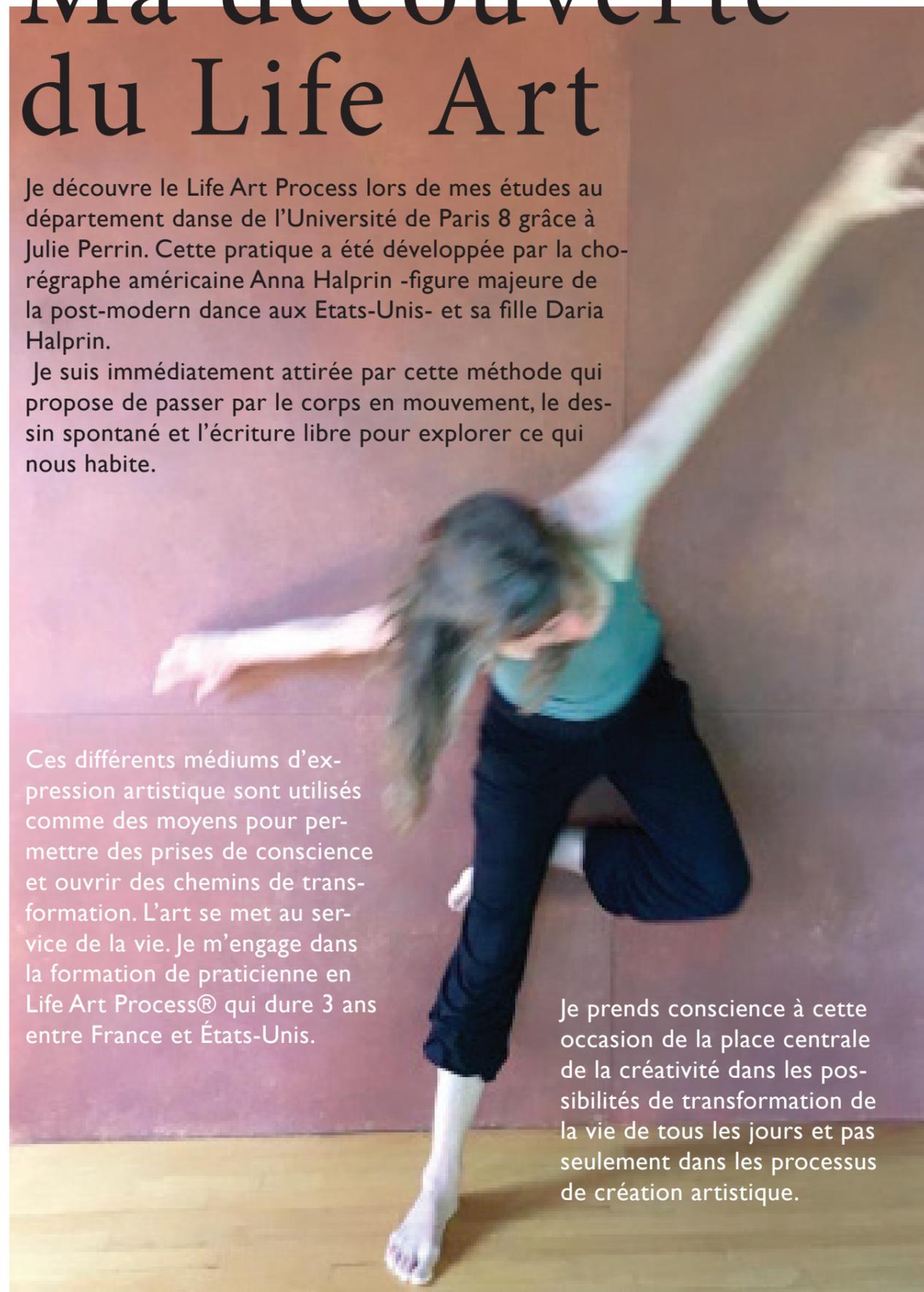
# Ma découverte du Life Art

Je découvre le Life Art Process lors de mes études au département danse de l'Université de Paris 8 grâce à Julie Perrin. Cette pratique a été développée par la chorégraphe américaine Anna Halprin -figure majeure de la post-modern dance aux États-Unis- et sa fille Daria Halprin.

Je suis immédiatement attirée par cette méthode qui propose de passer par le corps en mouvement, le dessin spontané et l'écriture libre pour explorer ce qui nous habite.

Ces différents médiums d'expression artistique sont utilisés comme des moyens pour permettre des prises de conscience et ouvrir des chemins de transformation. L'art se met au service de la vie. Je m'engage dans la formation de praticienne en Life Art Process® qui dure 3 ans entre France et États-Unis.

Je prends conscience à cette occasion de la place centrale de la créativité dans les possibilités de transformation de la vie de tous les jours et pas seulement dans les processus de création artistique.



## 05

Témoignages de participantes

---

## 06

Booster sa créativité avec le Life Art Process® à partir d'un spectacle

---

## 10

(in vivo) Série d'ateliers à la Maison des Métallos à Paris en lien avec le spectacle «Biface» de Chloé Moglia

---

## 22

Mon expérience du Life Art Process®

---

## 26

Remerciements et bibliographie

---

# Témoignages

de participantes à l'issue de 20h  
d'ateliers Life Art Process®

Qu'est ce que ce cycle d'ateliers vous a apporté ? Vous a-t-il permis de nourrir votre créativité ?

« Une découverte enrichissante à tous les niveaux. Une révélation tant pour ma sphère personnelle que professionnelle. Ces ateliers m'ont touché, donné courage, ouvert les yeux, perturbé mais dans l'objectif de prendre conscience des caractéristiques de ma créativité, de ma vision, de me percevoir et de percevoir le monde qui m'entoure. J'ai sincèrement adoré mon expérience je me suis sentie hautement interpellée par cette approche multidisciplinaire. Elle m'a fait sortir de ma zone de confort tout en douceur et bienveillance. » D.

Ce cycle d'ateliers vous a-t-il permis de nourrir votre créativité ?

« Absolument ! Le thème de la créativité est abordée de façon très large dans un travail corporel mais aussi dans le lien avec le quotidien = super fertile. » S.

Qu'est ce que ce cycle d'ateliers vous a apporté ? « Une nouvelle manière d'être dans mon corps, dans sa possibilité à agir de lui-même sans une pensée analytique permanente. » Vous a-t-il permis de nourrir votre créativité ? " Énormément avec le dessin qui est un de mes premiers médiums que j'ai redécouvert avec beaucoup d'entrain. » M.

« Ce cycle d'ateliers m'a apporté une générosité envers moi et envers les autres. Je ne peux pas définir précisément ce que ces ateliers m'ont apportée car cela se trouve dans une couche profonde de moi que je n'ai pas encore éclairée. Cela a nourri ma créativité en la déplaçant et en la faisant exister constamment comme un fil continu. Le LifeArt process fut une découverte riche portée en permanence par le plaisir. L'animation a toujours été douce en lien avec les événements de l'atelier et de l'humeur générale. J'ai particulièrement apprécié le rapport au groupe témoin détaché de toute exigence ou attente. » L.

# Booster sa créativité avec le Life Art Process® à partir d'un spectacle

## Pourquoi la créativité ?

Le Larousse définit la créativité comme «capacité, faculté d'invention, d'imagination ; pouvoir créateur.» Développer ma créativité m'a permis de sortir de situations personnelles et professionnelles dans lesquelles je me sentais bloquée.

**« Créer, voilà la grande délivrance de la souffrance, voilà ce qui rend la vie légère. »  
Friedrich Nietzsche**

Cette sensation de blocage réapparaissant continuellement, je me pose à chaque fois cette question « Quoi d'autre est possible ? » Et je pars à la recherche d'autres ressources que celles qui sont déjà à ma disposition.

Cette quête n'est pas toujours facile car je marche vers l'inconnu. En effet, «la créativité implique de briser les conventions.» comme le souligne Edward De Bono.

Explorer des terres inconnues peut aussi être très joyeux, « la créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse. » - Albert Einstein.

Soutenir la créativité me tient également à coeur car je crois, comme Victor Pinchuk, que « L'art, la liberté et la créativité vont changer la société plus rapidement que la politique. » et cela grâce à sa capacité de transformation individuelle et collective.

Le Life Art Process® me paraît une méthode très propice au développement de la créativité car elle propose d'explorer de multiples formes d'expression artistique sans attente de résultat dans un environnement bienveillant et soutenant.

## Pourquoi partir de thèmes d'un spectacle ?

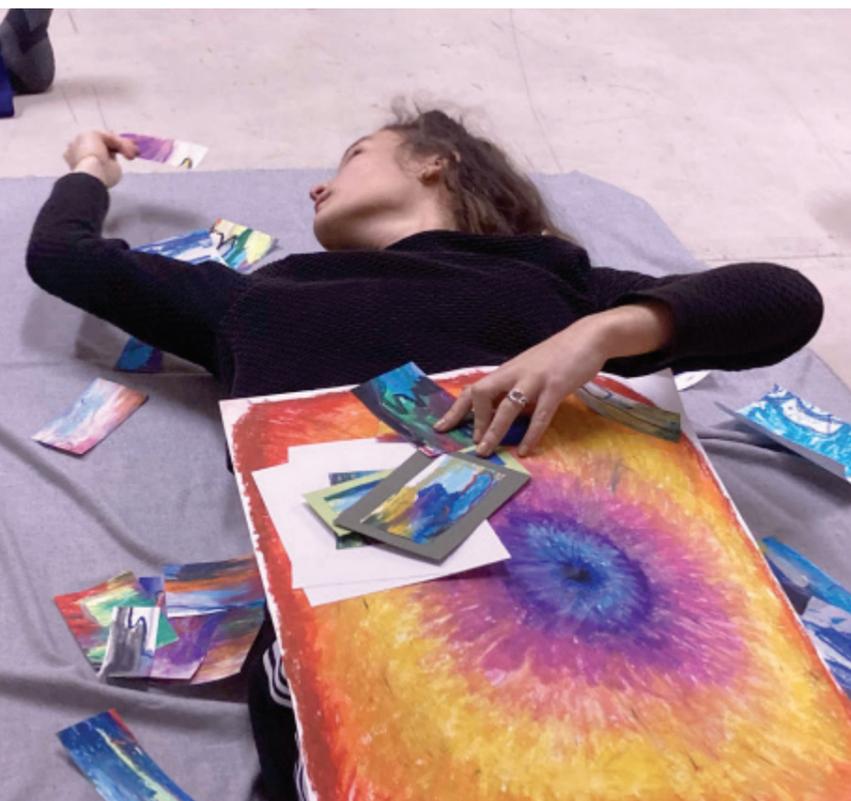
D'une part je souhaite approfondir l'impact des spectacles sur le public en prenant le temps d'explorer ce à quoi ils nous invitent individuellement et collectivement. L'équipe artistique a mobilisé beaucoup de créativité pour nous offrir ce moment «extraordinaire» et nous n'avons pas l'opportunité de vraiment nous arrêter pour le goûter pleinement.

D'autre part, lors du spectacle nous vivons généralement une expérience intense, plus ou moins agréable. Nous pouvons être mobilisé émotionnellement, intellectuellement, physiquement : pleurer, rire, avoir chaud, nous détendre, sentir des tensions, être agacé, nous interroger... Le spectacle, s'il nous touche, commence à nous mobiliser à tous les niveaux sur les thèmes qu'il aborde.

Le spectacle devient alors un vivier d'imaginaire, de pensées, d'images, de voix, de situations, de sensibilité, qui sont autant de ressources que la pratique du Life Art Process® va permettre de développer, de catalyser et de mettre en forme pour nous-mêmes afin de nourrir et transformer notre vie.



**Je souhaite approfondir l'impact des spectacles sur le public en prenant le temps d'explorer ce à quoi ils nous invitent individuellement et collectivement.**



### Les outils du Life Art Process

La méthode du Life Art Process comprend un grand nombre d'outils basés sur des savoirs du corps, de l'art, de la psychologie, de la philosophie... : le témoin intérieur, les 3 NAR (3 Niveaux d'Attention et de Réponse), le processus d'imagerie psychocinétique, les questions art-vie, les performances rituelles, le Cycle RSVP, le modèle de communication, le modèle de transformation en 5 phases, la cartographie du corps, les mythologies personnelles, l'autoportrait... Ils sont détaillés dans le livre de Daria Halprin « La force expressive du corps », édition Le Souffle d'Or.

**Le Life Art Process® propose une approche globale dans laquelle l'être humain est pris en compte dans sa totalité corps-émotion-esprit.**

Comment le Life Art Process® permet de développer la créativité ?

Cette méthode propose une approche globale dans laquelle l'être humain est pris en compte dans sa totalité corps-émotion-esprit.

La plupart d'entre nous a été habitué à écouter principalement leurs pensées et à ressentir leurs émotions quand elles sont suffisamment fortes. Nos ressentis corporels, sensitifs, notre imaginaire ne sont pas forcément très présents dans notre champ de conscience. Pourtant ils sont là et constituent un réservoir d'informations et de ressources immenses notamment pour la créativité.

Le Life Art Process propose des pratiques qui détendent le corps et l'esprit et nous invite à porter notre attention sur ces perceptions sensibles afin qu'elles nous guident vers ces nouveaux rivages.

**Cette méthode utilise le corps en mouvement, le dessin libre et l'écriture spontanée dans un jeu d'allers-retours qui stimulent tous les niveaux de l'être et fait pulser la créativité.**

**Expressions avec différents médiums artistiques : le processus d'imagerie psychocinétique**

Le Life Art Process utilise le corps en mouvement, le dessin libre et l'écriture spontanée dans un jeu d'allers-retours qui stimulent tous les niveaux de l'être et fait pulser la créativité. Anna et Daria Halprin nomment ce procédé le processus d'imagerie psychocinétique.

« Ce que nous réalisons avec le modèle d'imagerie psychocinétique se rapproche d'un réseau complexe de sentiers. En travaillant sur les interactions entre le corps kinesthésique, la visualisation d'images et le ressenti de l'expérience, le processus d'imagerie psychocinétique nous permet de dépasser nos représentations et de les laisser les ressources de l'inconscient faire surface. Les mouvements, les symboles et les images qui émergent du processus d'imagerie psychocinétique ressemble beaucoup aux rêves éveillés, se révélant dans la danse ou sur le papier, et ils apportent une information que nous n'avons pas repérée normalement. Nous avons donc là un matériau de travail auquel nous n'avons pas toujours accès dans une démarche thérapeutique ou que nous ne trouvons pas dans des moyens artistiques ordinaires.

En travaillant de façon systématique et répétitive sur les relations entre chacun

de ses moyens d'expression nous re-créons et renforçons constamment l'interaction entre le corps, l'émotion et l'imaginaire. Chaque médium s'adresse avec une résonance particulière au niveau physique, émotionnel et mental de notre être là. Cette résonance peut être comprise et utilisée pour engager nos réactions sensorielles motrices en les adaptant. Mouvement et danse sont en corrélation avec notre vision, notre audition et notre kinesthésie, et résonne en profondeur avec nos sensations corporelles et nos sentiments.

L'écriture - que ce soit en poésie ou en prose - nous relie à notre imagination et à nos actes de pensée. Le dessin engage notre sens visuel et, lorsqu'il est relié au mouvement et à l'imaginaire, il entre en résonance avec le corps, les émotions et le mental. Bien que nous nous concentrons tour à tour sur chaque moyen artistique, nous alternons et allons de l'un à l'autre de façon à travailler constamment en tenant compte de l'interaction entre les moyens d'expression et entre le matériau psychique et moteur qui émerge. Comme nous nous plaçons dans le processus d'imagerie psychocinétique et le transfert entre les 3 moyens d'expression artistique, notre travail mobilise la totalité de notre identité psychique et sensori-motrice. »  
La force expressive du corps, Daria Halprin, Ed. Le souffle d'or, p 181.



## Présentation du spectacle et du processus de création l'artiste

Elles parcourent l'objet avec lenteur et douceur en s'y suspendant principalement par les bras ; elles jouent avec le risque de la chute. En même temps, elles nous racontent des histoires.

### BIFACE

Le spectacle « Biface » est composé de deux parties.

La face 1 est issue du spectacle « mi-di-minuit ». Juste devant le public, il y a un dispositif scénographique en forme de spirale intitulé « mini spire » (voir photo ci-dessous) dans laquelle se déplacent deux femmes. Elles parcourent l'objet avec lenteur et douceur en s'y suspendant principalement par les bras ; elles jouent avec le risque de la chute. En même temps, elles nous racontent des histoires de nuit et de jour, de printemps et d'été et interrogent les mystères du temps, elles touchent très rarement terre.

On imagine la force et la tranquillité qu'elles ont dû développer pour atteindre ce résultat.

La face 2 vient du spectacle « rhizikon ». A quelques pas du public se dresse un immense tableau noir de 2x2m. Cet objet sert tour à tour de surface pour écrire, dessiner, se suspendre, se cacher, tourner, escalader. Le tableau noir est entrepris par une femme-acrobate-philosophe-espiègle qui y décline son rapport au risque avec un sens du rythme effréné et des jeux de suspens qui semblent sortir tout droit de films d'Hitchock. La voix-off est savante et sensible, elle nous livre du savoir et de l'intime sur le thème de la mise en danger de soi.

# (in vivo)

4 ateliers Life Art Process®  
pour développer sa créativité  
en lien avec le spectacle  
« Biface » de Chloé Moglia

En novembre-décembre 2021, je facilite 4 ateliers de Life Art Process® à la Maison des Métallos à Paris. Je choisis les thèmes des ateliers en lien avec le spectacle « Biface » de Chloé Moglia.

4 thèmes pour 4 ateliers :

- lenteur / accélération
- risque / réassurance
- voix & langage
- performance



# Présentation des Ateliers de Life Art Process®

Par exemple, la physique (quantique) nous apprend que le temps et l'espace ne font qu'un, que l'observateur influence l'expérience, que le vide est plein, etc. Reprenons le dernier énoncé : si « le vide est plein » alors Chloé peut s'appuyer sur l'air, observer ou imaginer tous les flux qui traversent le ciel, cela a pour conséquence d'estomper la peur de tomber, d'avoir la sensation de flotter dans un océan plutôt que d'être perdue au milieu de nulle part ; la peur logée dans le cerveau diminuant, les hormones du stress sont mieux régulées dans le corps, le risque de tétanie physiologique des muscles recule et cela l'aide à se maintenir en hauteur avec plus de légèreté.

Autre exemple, l'anthropologue Tim Ingold remet en question la notion de contour qui définit habituellement les personnes et les objets. Les contours existent dans le dessin et dans nos représentations mentales mais ce n'est pas la réalité. Ce sont des illusions d'optique : à un niveau infiniment petit, tout est relié. La réalité ressemble plutôt à des tâches de pastels qui s'enjambent et se superposent qu'à des contours qui ferment des formes bien définies. A partir de cet énoncé scientifique, la représentation d'un corps totalement séparé de l'environnement vole en éclats.

La frontière de la peau devient un espace d'échange plutôt qu'une clôture. Mes mouvements impactent l'environnement et je suis impactée par lui.

Dernier exemple, Chloé Moglia fait grand usage du concept philosophique de l'attention. Elle s'exerce à laisser son attention la plus ouverte possible pour être informée à la fois de ce qui se passe à l'intérieur de son corps physique, de ses émotions et de ses pensées, mais aussi au-delà de sa peau du plus proche jusqu'au plus lointain. Chaque espace est infiniment riche : circulations des fluides inversées dans son corps quand elle a la tête en bas, vie des bactéries de son système digestif, peur passagère, imaginaire d'un corps allié au vent et aux nuages, observation d'une abeille lui rendant visite à 8m de hauteur, regard adressé à une petite fille qui sourit, grondement lointain d'une autoroute, nuages qui s'effilochent à plusieurs kilomètres au-dessus d'elle... Vu de l'extérieur, ses mouvements sont lents mais les informations qui circulent en elles sont très rapides, nombreuses et intenses. Le ralentissement du geste et le calme du mental permettent d'être attentif, de capter le foisonnement du vivant, de se sentir très vivant.

**Vu de l'extérieur, ses mouvements sont lents mais les informations qui circulent en elle sont très rapides, nombreuses et intenses. Le ralentissement du geste et le calme du mental permettent d'être attentif, de capter le foisonnement du vivant, de se sentir très vivant.**



## Architecture de mes ateliers de Life Art Process

Je construis mes ateliers à partir des outils du Life Art Process en fonction du thème abordé. Leur architecture est pensée pour permettre aux participants d'accéder à leurs ressources intérieures en toute bienveillance avant de les inviter à les transformer et à les transposer dans leur vie quotidienne.

Voici les différentes phases de mes ateliers :

- Accueil et transition : les participants sont invités à se reconnecter à leur corps et à partager avec le groupe « comment ils se sentent » et pourquoi ils ont choisi de consacrer du temps à cette activité. Cela permet d'offrir une transition entre la vie quotidienne et le studio et de prendre conscience de là où chacun en est.
- Mise en corps : il s'agit d'un échauffement corporel imaginé en fonction du thème de l'atelier.
- Explorations corporelles et artistiques : dans cette partie de l'atelier sont proposées de multiples formes de jeux exploratoires, en solo, en sous-groupe ou en groupe, avec ou sans objets, toujours en fonction du thème de l'atelier, avec des moments de partages en sous-groupe.
- Récolte du matériel généré : après toutes ces explorations riches en mouvements, émotions, pensées et imaginaire, il s'agit de recueillir les découvertes faites dans l'atelier. Pour cela on utilise le dessin et l'écriture spontanée ainsi que l'écrit sur une question de réflexion en lien avec le thème.
- Clôture de l'atelier : les participants partagent avec le groupe « ce avec quoi ils repartent » dans l'optique de transférer des éléments découverts dans l'atelier vers leur vie quotidienne.



Pour une série d'ateliers, l'élaboration se fait sous forme d'un parcours permettant des reprises et des approfondissements ainsi qu'une restitution finale sous forme de performance pour collecter et donner forme à ce qui a été traversé.

## Un espace propice à l'exploration

### Observation : le témoin intérieur

Le Life Art invite à mobiliser son témoin intérieur, il s'agit d'observer ce qui se passe en soi au niveau physique, émotionnel, mental-imaginaire, sans jugement, juste observer et prendre conscience. Cela suffit parfois à défaire un nœud.

On peut aussi sentir les boucles de rétroaction entre les différents niveaux qui s'influencent en permanence. Se raconter « qu'on n'y arrive pas » peut générer de la peur ce qui fait battre le cœur plus vite et bloque la respiration, ce qui alimente la peur, etc. Et calmer le souffle ou changer de récit va faire diminuer le rythme cardiaque et la peur...

### Bienveillance

Pour faciliter les explorations en dehors de la zone de confort, un espace accueillant et bienveillant est important. Dans le Life Art Process, on recherche le non jugement et on valorise l'écoute sans commentaire. Pour déjouer les pièges du jugement orienté vers soi ou vers les autres, il est dit et répété tout au long des ateliers, qu'il n'y a pas d'attente de résultat correspondant à des normes esthétiques ou artistiques. Il ne s'agit pas de « bien danser », de « bien dessiner » ou de « bien écrire » avec toutes les idées préconçues que cela peut contenir comme « il faut que ce soit beau », « il faut bouger en rythme sur la musique »... Ici, c'est l'exploration sensible qui est valorisée. Il s'agit d'être en contact avec ce que l'on vit au moment où on le vit.

### Les partages en sous-groupe

Dans la pratique du Life Art Process, les participants sont régulièrement invités à partager leurs expériences.

**Le Life Art invite à mobiliser son témoin intérieur, il s'agit d'observer ce qui se passe en soi au niveau physique, émotionnel, mental-imaginaire, juste observer et prendre conscience. Cela suffit parfois à défaire un nœud.**

Pour faciliter ces moments, un modèle de communication basé sur les principes de la CNV (Communication Non Violente) est utilisé. Chacun est invité à partager son expérience aux 3 niveaux d'attention – physique, émotionnel, mental-imaginaire. Les autres sont les témoins de ce récit, il n'y a ni conseil, ni commentaire.

Etre vue, écoutée, prise en compte dans mes explorations singulières plutôt que félicitée ou critiquée par rapport à des attentes normées peut apporter un soulagement : ici, je ne suis pas obligée de me conformer à ceci ou cela, je suis libre - dans la limite du respect de moi-même, des autres et du lieu de pratique. Me rendre compte que les expériences des autres sont toutes aussi diverses, étranges, drôles, pleines de monstres ou de fées que les miennes peut faire du bien. Cela peut calmer des inquiétudes si je pense être la seule à vivre ces expériences inhabituelles. Il est aussi souvent touchant de s'exercer à être un témoin bienveillant.

Le groupe permet aussi d'élargir ma palette créative, je peux m'inspirer des mouvements, des dessins, des textes des autres.

## Focus > atelier «risque/réassurance»

On va activer notre système sensoriel et moteur pour accéder à des ressources non encore connues au niveau émotionnel et mental/imaginaire. Le thème de l'atelier étant «risque/réassurance», je choisis de travailler sur le déséquilibre et de faire explorer le risque de chuter physiquement.

### LA MISE EN CORPS (ECHAUFFEMENT CORPOREL)

On va activer notre système sensoriel et moteur pour accéder à des ressources non encore connues au niveau émotionnel et mental/imaginaire. Le thème de l'atelier étant «risque/réassurance», je choisis de travailler sur le déséquilibre et de faire explorer le risque de chuter physiquement.

L'échauffement se concentre alors sur nos pieds et nos mains qui sont essentiels dans le maintien de l'équilibre. De multiples variations sont proposées pour faire sentir le déséquilibre nécessaire au mouvement avec le transfert du poids d'une partie du corps à l'autre.

Une fois les corps suffisamment engagés, je propose de laisser venir une image ou une émotion qui émerge de la danse et de la prendre comme partenaire, de bouger avec elle.

Nous tentons ainsi d'initier ou de renforcer les connexions et associations entre le corps, les émotions, les pensées/l'imaginaire. Quand cela advient l'expérience du mouvement s'intensifie car il ne s'agit plus seulement de bouger, on commence à explorer son paysage intérieur, on embarque vers d'autres rivages de nous-mêmes.



Atelier «risque / réassurance» :  
Exploration sur le déséquilibre

## EXPLORATIONS DU THEME

Comment générer plus de matériel psycho-corporel en lien avec le risque ? Pour approfondir le thème, je propose une exploration solo puis collective d'équilibres et de déséquilibres en commençant assis sur une chaise. Les participants sont invités à se mettre en déséquilibre, ils peuvent le faire en sécurité car le sol n'est jamais très loin. Quand je sens que le groupe est prêt, je pose des questions pour aller plus loin dans l'exploration :

«Est-ce que vous préférez revenir à l'équilibre, aller plus loin dans le déséquilibre, rester dans l'entre-deux ? Est ce que vous pouvez sentir votre préférence ? qu'est ce qui vient spontanément ? est ce qu'il y a une envie d'aller dans le déséquilibre ? dans tes sensations ? dans ton corps ? dans tes émotions ? est ce qu'il y a une envie de revenir absolument dans un équilibre ? de te re-stabiliser ? ou cet entre-deux, c'est l'endroit où vous avez envie de rester ?»

J'invite le groupe à explorez avec cette conscience 2 ou 3 positions puis à explorer l'inverse ou une alternative de ce que vous préférez. Et mon guidage oral se poursuit : «Si vous aimez perdre l'équilibre, qu'est ce qui se passe si vous restez au point de jonction ou si vous ramenez un peu plus de stabilité ou inversement. Si vous aimez la stabilité, qu'est ce qui se passe si vous passez un peu de l'autre côté ?»

Parmi d'autres invitations, je propose de faire des sous-groupes afin de profiter de la richesse des expériences du groupe, de s'exercer à être témoin de l'autre, et de continuer à explorer alors que je suis regardée.



« Qu'est-ce que j'observe en moi quand je prends un risque ? Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ? Quelles émotions, quelles pensées sont présentes ? Est-ce que je peux prendre un peu plus de risques ? Est-ce que j'ai besoin de plus de sécurité dans ma vie ? Dans quelles circonstances ? Pour quelles activités ? Avec qui ? Comment j'équilibre ces deux pôles ?

## QUESTIONS « VIE-ART »

Comment être plus créatif dans notre vie quotidienne ?

Je propose de prendre un temps de réflexion à l'écrit pour penser et organiser son expérience du jour en répondant à ces questions : « Qu'est-ce que j'observe en moi quand je prends un risque ? Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ? Quelles sont les émotions présentes ? Qu'est-ce qui se passe au niveau de mes pensées ? »

Puis, je propose de commencer à répondre par écrit à des questions qui relient la vie quotidienne aux expériences artistiques que nous venons de faire : « Quels sont des endroits, les relations, les situations de ma vie où j'aimerais prendre plus de risques / oser plus ? A quoi cela ressemblerait cette situation / relation si j'osais plus ?

Quels sont les situations de ma vie où j'aimerais me sentir plus stable ? plus de détente, plus de points tranquilles à l'intérieur. »

L'atelier se conclut par une prise parole en cercle. Je pose la question «Avec quoi vous repartez ?» J'ajoute : «Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez partager une chose, une relation, une situation pendant laquelle / pour laquelle vous souhaitez prendre plus de risque pendant la semaine qui vient, ça permet de s'inspirer les uns les autres.»

# Mon expérience du Life Art Process

ce qui me touche dans le Life Art Process,  
ce qui est important pour moi,  
ce qui me caractérise comme facilitatrice.

## Bienveillance et non jugement

Dans mon parcours de formation en Life Art Process, j'ai mis très longtemps à arrêter de me juger et de juger les autres. J'étais constamment assaillie de pensées telles que « pourquoi ils bougent si peu et toujours pareil ? », « son improvisation n'est pas intéressante », « son dessin est moche », « son texte est incompréhensible », « j'ai encore raté ma danse », « mon dessin est nul », « mais pourquoi j'ai écrit ça ? »...

Finalement, j'ai commencé à apprécier ces temps flous de recherche et d'exploration sans attente de résultat correspondant à des normes esthétiques et artistiques préconçues. C'est tout mon système de valeur que j'ai dû remettre en cause : attente de résultat, compétition, rapidité d'exécution, faire plaisir aux enseignants, avec la peur d'être exclue du groupe ...

**C'est tout mon système de valeur que j'ai dû remettre en cause : attente de résultat, compétition, rapidité d'exécution, faire plaisir aux enseignants...**

Cela a été possible après une prise de conscience que ce système de valeurs existait en moi et me limitait dans mon évolution. Comment trouver de nouveaux chemins dans ma vie si tout est jugé et potentiellement asphyxié avant d'avoir eu l'opportunité de suivre un processus de croissance ?

Ce chemin parcouru me rend très attentive à valoriser l'exploration authentique et à affirmer la valeur d'une recherche personnelle dans mes ateliers de Life Art Process.

## Se rencontrer de façon sensible

Je ressens beaucoup de joie et de plaisir à explorer en groupe. J'adore rencontrer les autres par le langage du corps en dehors des sentiers battus de la communication sociale habituelle qui me semble restreindre beaucoup les rapports humains. Et occasionne chez moi beaucoup de fatigue et une sensation de lourdeur.

Le jeu des corps en mouvement permet l'expression d'une étrangeté, d'une sensibilité, d'univers intérieurs non formatés. Cela me procure de la légèreté, un sentiment de liberté et de fraîcheur, la joie de l'enfance réapparaît,

Je sens moins seule, plus en lien avec les autres, un surplus d'énergie semble se libérer à cette occasion. Cette sensation est également présente quand je regarde les autres explorer.

**J'adore rencontrer les autres par le langage du corps**

Dans mes ateliers, je vais donc participer aux explorations dansées quand cela est possible et encourager vivement les prises de liberté, avec comme limites la blessure physique et la détérioration du matériel à disposition.



### Des explications scientifiques

Dans l'apprentissage du Life Art, nous avons eu l'occasion de beaucoup pratiquer les outils et aussi de recevoir des explications scientifiques sur des ressentis et des situations confrontantes vécues par la plupart d'entre nous.

Ces moments ont été importants pour moi, ils m'ont permis de me réapproprier mon expérience. J'ai particulièrement apprécié les explications concernant la fenêtre de tolérance qui vient mettre des mots sur une sensation de perte de sens se traduisant chez moi par une sorte de figement, ainsi que par des réactions d'attaque, de fuite ou d'apathie. Si je suis dans ma fenêtre de tolérance, j'ai la capacité de donner du sens au flux d'informations qui m'arrivent – et je peux agir en conséquence. Si ce seuil est dépassé, je bascule dans un monde désordonné où le sens se perd, je tombe alors dans les réactions citées précédemment.



Cette fenêtre de tolérance peut être de faible amplitude en raison de traumatismes d'intensité variable que nous avons tous vécus. Elle peut aussi s'élargir, c'est que nous cherchons à faire en Life Art pour mieux intégrer nos expériences et les transformer.

Cette expérience me sensibilise à l'importance de donner des explications scientifiques comme prolongement de l'expérience Life Art si des personnes souhaitent aller plus loin dans leur compréhension de ce qui se joue pour elles. Cela se traduit par des explications en direct et/ou des conseils bibliographiques.

### Transformation perpétuelle

J'ai accueilli comme un grand soulagement la remise en jeu de mes propositions créatives par d'autres personnes du groupe. Mon solo n'est plus l'acmé d'une semaine d'exploration, l'explosion finale et la démonstration de mon talent – ce qui est très stressant - mais une proposition qui rejoint le grand vivier des expressions singulières réunies dans l'atelier et qui génère à son tour d'autres formes créatives comme un grand corps commun en perpétuel transformation, mutation, métamorphose.

Je suis donc très attentive dans mes ateliers à offrir la possibilité de feedbacks en mouvement, en poésie ou autre forme créative pour remettre en jeu et en commun les matières créées.

# Transformation perpétuelle

J'ai accueilli comme un grand soulagement la remise en jeu de mes propositions créatives par d'autres personnes du groupe. Mon solo n'est plus l'acmé d'une semaine d'exploration, l'explosion finale et la démonstration de mon talent – ce qui est très stressant - mais une proposition qui rejoint le grand vivier des expressions singulières réunies dans l'atelier et qui génère à son tour d'autres formes créatives comme un grand corps commun en perpétuel transformation, mutation, métamorphose.

# Remerciements

Je remercie vivement Julie Perrin - enseignante chercheuse à l'Université de Paris 8 - qui m'a fait découvrir le travail d'Anna Halprin.

Je remercie chaleureusement les enseignants de l'Institut Tamalpa pour leur transmission et leur soutien : Anna Halprin, Daria Halprin, Marie Motais, Stéphane Vernier, Ken Otter, Aude Cartoux, Yoann Boyer, Joy Cosculluela, Helen-Jane Ridgeway et Barbara Borden pour la planetary dance en Californie et nos assistantes de première année Nadège Degris et Michèle Nucci. Merci tout spécialement à Stéphane Vernier qui a été mon mentor de 3e année pour la qualité de son travail d'accompagnement et son engagement à soutenir mes intentions.

Je remercie également mon père Jean-Claude Ray et Denis Thévenin - directeur de l'Agecif - pour leur confiance et leur soutien financier.

Je suis également reconnaissante à Julie Nioche, Stéphanie Gressin et Isabelle Ginot de A.I.M.E. - Association d'Individus en Mouvements Engagés pour leur amitié et leurs encouragements.

Je remercie ma soeur Catherine Ray qui s'est toujours intéressée à mes aventures créatives ainsi que ma mère Bernadette Ray.

Je remercie Anne Reungoat, Marine Desessard et Nathalie Solini qui m'ont fait confiance et m'ont permis de faciliter 20h d'ateliers à la Maison des Métallos à Paris en lien avec le spectacle «Biface» de Chloé Moglia, que je remercie également pour son magnifique travail créatif si inspirant. Merci à Isabelle Ginot pour le relais de l'appel à participation auprès des étudiants de Paris 8 et merci aux participantes de ces ateliers pour cette belle expérience de partage.

Je remercie tous mes camarades de formation pour la grande traversée que nous avons faites ensemble et plus particulièrement Audrey Péclard, Damien Gault, Florence Dovillez pour nos fous rires qui font tellement de bien.

Enfin, je voudrais envoyer un message d'amour et de gratitude à Sylvain Pinault, mon compagnon, qui me soutient dans mes projets créatifs et partage ma vie.

## Bibliographie

### Bibliographie LifeArt Process

Halprin, Anna, *Mouvements de vie*, Ed Contredanse, 2009  
 Halprin, Daria, *La force expressive du corps*, Ed. Le Souffle d'or, 2014  
 Van der Kolk, Bessel, *Le corps n'oublie rien*, Albin Michel, 2018  
 Ogden, Pat & Minton, Kekuni & Pain, Clare, *Le trauma et le corps, une approche sensorimotrice de la psychothérapie*, Ed. De Boeck, 2015  
 Macy, Joanna et Young Brown, Molly, *Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre*, Ed. Le Souffle d'or, 2018  
 Andrien, Baptiste & Corin, Florence, *Anna Halprin, Dancing Life / Danser la vie*, DVD, Contredanse, 2014

### Bibliographie Créativité

Cameron, Julia, *Libérez votre créativité*, Ed. Danglas, 1994  
 Gilbert, Elizabeth, *Comme par magie*, Ed. Calmann-Lévy, 2015  
 Kleon Austin, *Steal like an artist*, Workman Publishing Co., Inc., 2012  
 Maeda, John, *De la simplicité*, Ed. Payot et Rivages, 2007  
 May, Rollo, *Le courage de créer*, Ed. Marcel Broquet, 2010

### Bibliographie Chloé Moglia

Morizot, Baptiste, *Sur la piste animale*, Actes Sud, 2021  
 Kohn, Eduardo, *Comment pensent les forêts*, Zones Sensibles, 2017  
 Ingold, Tim, *Une brève Histoire des Lignes*, Zones Sensibles, 2013  
 Coccia, Emmanuele, *La Vie des Plantes, métaphysique du mélange*, Rivages, 2021  
 Klein, Etienne, *Le Facteur Temps ne sonne jamais deux fois*, Flammarion, 2016  
 Rovelli, Carlo, *Et si le temps n'existait pas ?*, Dunod, 2014

### En savoir plus

Site internet Tamalpa France - <https://www.tamalpafrance.org>  
 Site internet Tamalpa USA - <https://www.tamalpa.org>  
 Vidéo consultable sur You tube - « In the kitchen with Anna Halprin »  
 Vidéo consultable sur You tube - « A morning with Anna Halprin »