

# La Connaissance de Soi à partir de la Peinture

Découverte sur 3 week-end

9-10 déc 2023,

27-28 janvier et 9-10 mars 2024



# 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

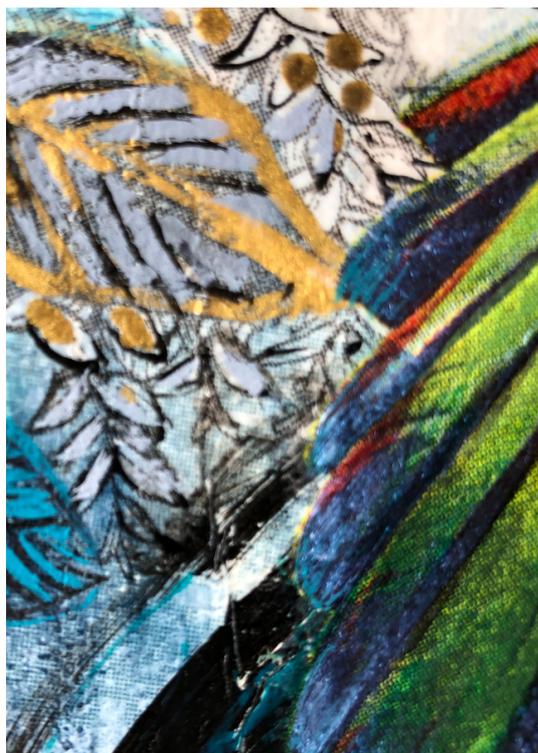
L'outil non verbal qu'est la peinture donne un champs d'expression immédiat à ce qui peut être questionné, rencontré et guérit.

**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 : 9-10 décembre 2023

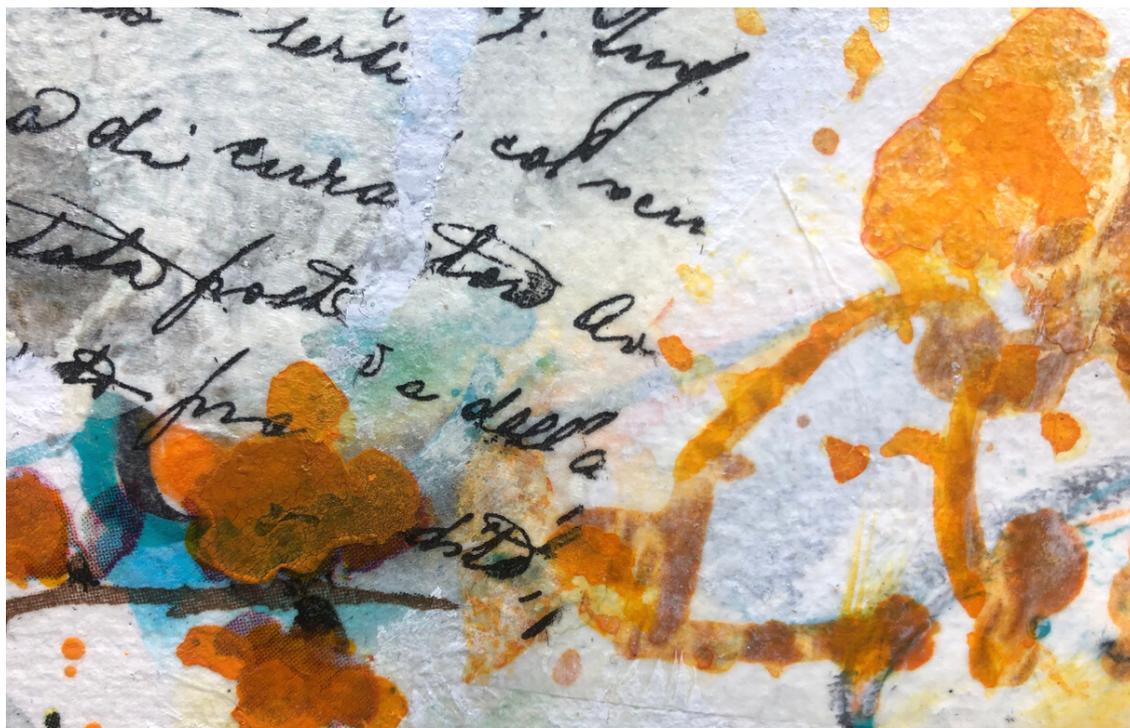
Vous allez être invités à découvrir votre projet de vie, dans toute sa beauté, en vous mettant en contact avec votre futur.

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 : 27-28 janvier 2024

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 : 9-10 mars 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.

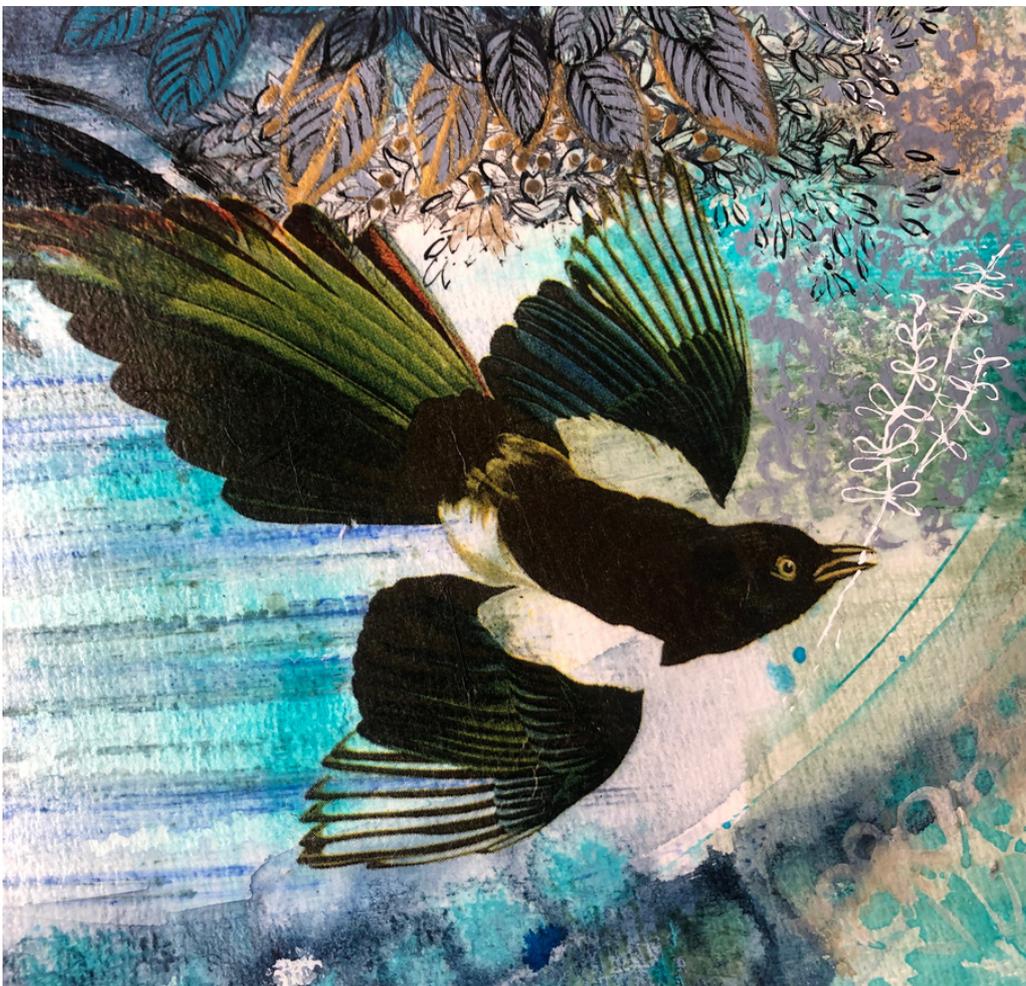
Qu'est-ce qui vous tiraille, vous coupe de vous-même, vous fait procrastiner ?  
Nous verrons les espaces de dissociations que vous pouvez rencontrer à l'occasion de ce que raconte le présent en raison de votre passé.



- **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

**9-10 décembre 2023**

**27-28 janv 2024**

**9-10 mars 2024**

Le nombre de places est limité à 14,  
Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.  
Un entretien préalable avec Caroline Ader Lamy vous sera proposé.

Pour vous inscrire, merci d'envoyer le bulletin ci-dessous avec un chèque d'acompte de 260€ à l'ordre d'Emmanuelle Mertian de Muller

## **Adresse d'envoi :**

Dominique Poulet , 7 bd Paul Vaillant Couturier  
93100 Montreuil  
cnv.caderlamy@gmail.com

Un mail de confirmation vous sera renvoyé.

**Pour toute autre information,  
veuillez contacter Caroline au  
06 20 41 30 54  
ou à [carolineaderlamy@orange.fr](mailto:carolineaderlamy@orange.fr)**

## **Informations pratiques**

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 : 9h30 – 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 :**

**9-10 décembre 2023**

**27-28 janv 2024**

**9-10 mars 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 d'acompte de 260 € à l'ordre d'Emmanuelle Mertian de Muller

Adresse d'envoi :

Dominique Poulet - 7 Bld Paul Vaillant Couturier - 93100 Montreuil.