

Les Ateliers d'Arts *Initiatiques*

La connaissance de soi, tremplin de la créativité

par Christine Gatineau

Les Ateliers d'Arts Initiatiques nous reconnectent à la source des arts primordiaux où sacré, créativité et révélation de soi vibraient à l'unisson.

Une vision de l'art et de la connaissance de soi

Le concept des Ateliers d'Arts Initiatiques, appelés *Awakening Arts Workshop* en anglais repose sur l'affirmation d'une vision de la connaissance de soi et de l'art; la connaissance de soi étant considérée ici comme un art à part entière. **Un art, puisque c'est un processus vivant et créatif qui nécessite un savoir-faire, une technique et de l'inspiration.** L'art vécu dans un processus de connaissance de soi est par ailleurs amené à se vivre comme un parcours initiatique: celle ou celui que j'étais au départ de ma quête se trouve transformé(e) par le processus créatif qui révèle une partie de moi qui m'était jusque-là inconnue. Les Ateliers d'Arts Initiatiques doivent donc s'envisager comme un apprentissage subtil, avec diverses phases évolutives et des rituels de passage; l'art devenant le véhicule de la connaissance, la créativité restant toujours au centre des motivations. Aucun but, si ce n'est le plaisir existentiel de se révéler davantage, de comprendre l'autre, la vie, le monde qui m'entoure. Aucun objectif, si ce n'est le désir de la connaissance de soi, l'envie de créer, de bouger les idées reçues, de renverser nos croyances.

Les personnes découvrent également au cours des ateliers une approche de la « vie intégrale » prônée par Itsuo Tsuda qui privilégie l'épanouissement plutôt que le seul bien-être, la floraison plutôt que la longévité.

La vision des Ateliers d'Arts Initiatiques croise ainsi largement les préoccupations des Créatifs Culturels. Le concept, outre la dimension artistique et l'aspect individuel, inclut totalement la dimension sociétale. En effet, grâce à la conscience et à la connaissance de soi, nous pouvons transformer notre vie en véritable œuvre; notre éveil à la créativité au niveau individuel devenant la source d'un épanouissement individuel et collectif. Totalement ancrés dans le réel et le concret, les ateliers peuvent ainsi servir de tremplin pour développer des projets très personnels, révéler des aspirations, aussi bien que participer à des réalisations collectives. ■



Les Ateliers d'Arts Initiatiques proposent un processus dédié à l'éveil de la conscience et à la créativité à partir d'outils tels que le mouvement, le jeu théâtral, l'écriture, le chant, l'art pictural, etc. Ce projet circulait dans les esprits depuis déjà quelques années, autour des initiatives et des recherches menées par Pol Charoy et Imanou Risselard. C'est dans le courant de cette année 2013 que sont venus le sentiment et la conscience que toutes les fondations étaient désormais posées. Des éléments concrets ont commencé à s'agréger et à dessiner une forme. Des passerelles pouvaient être établies entre des ateliers déjà existants, encore animés de manière épars: Wutao®, Trans-analyse®, Mouv'arts, Wutao Script, Master Class de jeux de connaissance de soi. Tout était en place pour que naisse une entité qui rassemble toutes ces activités qui agissaient dans le même sens en positionnant l'art au cœur de leur transmission et de leur cheminement.

« Chimère » d'Imanou Risselard

VUE D'ENSEMBLE

SES OBJECTIFS

- Réveiller la créativité à travers la connaissance de soi.
- Des créations personnelles et collectives peuvent émerger : par exemple, « Les calligraphies lumineuses » d'Arnaud Mattinger.

SES OUTILS

- Les arts du mouvement centrés aujourd'hui autour de la pratique du Wutao : www.wutao.fr
- Le jeu théâtral contenu aujourd'hui dans la pratique de l'art de la Trans-analyse® : www.trans-analyse.com
- Les jeux et les outils ludiques : www.zephyr-ludens.com
- L'écriture (Wutao Script), le chant, l'art pictural (www.mouvarts.fr), etc.

SON CONTENU

Vous pouvez suivre les ateliers de manière autonome ou passer d'un thème à l'autre. En général, le processus suit 3 phases :

- 1^{re} phase : plongée intérieure et réveil de la créativité.
- 2^e phase : transformation intérieure. Une aspiration peut se révéler.
- 3^e phase menée à bien par la personne elle-même : accomplissement intérieur et mise en œuvre / réalisation du projet.

WUTAO « SCRIPT »

Le corps, l'esprit, les émotions et l'âme... Tout est mis en mouvement, éveillé, nourri, transformé par la pratique du Wutao, comme par la pratique artistique. A partir de mon expérience d'auteur, j'ai eu l'intuition qu'un passage de l'un à l'autre, un échange et une transmission étaient possibles. La première année de pratique de la Wutao Script a confirmé cette intuition. Au cœur de l'écriture, on est au cœur de soi. Encore faut-il débarrasser l'écrit des blocages et fantasmes qu'on y attache, retrouver par les jeux le plaisir du mot, de la phrase, du récit. Dénouer. Respirer. Avancer un texte, le lire aux autres, se présenter dans le corps nu de l'écriture. Commencer à danser. Et pour certains, élaborer en dansant un projet, un recueil, un journal, un scénario, un roman et éprouver que l'écriture, une fois mise en mouvement et pratiquée, peut-être le lieu d'une construction et d'une transfiguration.

Sylvie COQUART-MOREL

LE JEU ET L'ART DE LA TRANSFORMATION

Des jeux tels que les Cartes Associatives, le Jeu de la Transformation ou le Tribal Tarot sont de puissants tremplins pour la connaissance de soi. Grâce à leurs ressorts ludiques, et notamment l'incontournable effet miroir du jeu, ils créent un espace consacré et des dynamiques dans lesquels chacun trouve l'opportunité d'explorer sa psyché et les facettes de sa personnalité, de développer sa conscience et d'affiner ses perceptions. Dans ces parenthèses où peut s'exercer l'art du jeu, l'accompagnement des animateurs assure aux participants une base de confiance et d'écoute profonde qui permet la rencontre authentique avec soi et avec l'autre. Le jeu interroge nos comportements face aux situations de la vie et nos ressentis. Il nous fait mettre en scène les blocages, les résistances et tous les possibles ! Il nous fait explorer des univers symboliques et métaphoriques. Il stimule nos facultés associatives et notre imagination. Il manifeste qu'il est possible de révéler notre système de croyances, d'éclairer nos ressources. Finalement, le jeu nous pousse à grandir et à nous ouvrir au monde, au plus grand que soi, aux dimensions transpersonnelles. Que la partie ou la session dure vingt minutes ou deux jours, que l'on joue seul ou en groupe, c'est l'humain tout entier qui se met en mouvement en nous et nous jouissons de la liberté d'exercer notre créativité individuellement et collectivement. Il est très émouvant et bien souvent enthousiasmant de voir en action le pouvoir transformateur du jeu, et comment d'un engagement individuel peut même émerger un art de vivre personnel. Et une fois que l'on s'est pris au jeu, il est même possible d'avancer vers la création de son propre jeu de connaissance de soi !

ATELIERS MOUV'ARTS

Les ateliers Mouvements et Arts visuels créés par Isabelle Martinez mélangent subtilement les arts du mouvement à une approche artistique et culturelle. Des ateliers et des conférences permettent de vous initier à une connaissance tout en ouvrant votre espace sensoriel et votre créativité. Ici, se mouvoir c'est s'émouvoir, se mettre profondément en lien avec la vibration d'un artiste, regarder une œuvre dans l'état d'une contemplation puis créer dans le miroir des connaissances.



PORTRAITS

Christine GATINEAU est responsable Marketing des éditions Le Souffle d'Or / éditions Yves Michel, spécialiste des jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi et créatrice de l'association Zéphyr Ludens qui propose des ateliers et des séminaires. Elle est également à l'origine du Festival des Jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi et instructrice de Wutao®. www.zephyr-ludens.com chgatineau@gmail.com