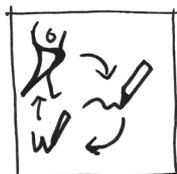


ICÔNES : UNE RESSOURCE POUR JOUER ET RÉFLÉCHIR

Cette section rassemble toutes les icônes présentes dans ce livre. Vous pouvez les utiliser pour réfléchir à votre pratique du Life Art Process dans votre rôle de facilitateur·trice. Ou vous pouvez les utiliser pour une exploration spontanée. Vous pouvez les colorer, les transformer et même ajouter de nouvelles icônes. Je partage mes idées sur la façon dont vous pourriez les employer. Je suis sûre que vous trouverez d'autres façons créatives de les utiliser.

Outils Life Art Process®

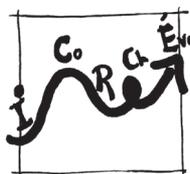
Le Processus



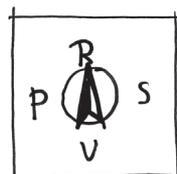
Processus
d'imagerie
psycho-
cinétique



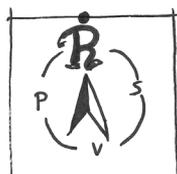
L'exploration
des parties du
corps



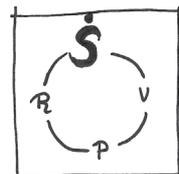
Processus en 5
phases



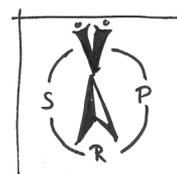
Cycles RSVP



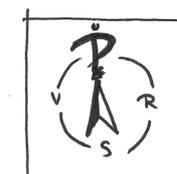
Ressources



Partition



Valuation



Performance



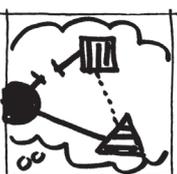
Schéma Intégré
(Ken Otter)



Expérience



Donner / Créer
du sens

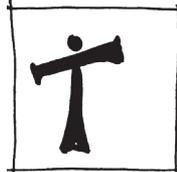


Réflexion

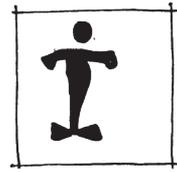


Action

La Partition : Les éléments principaux



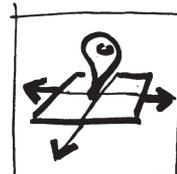
Thème



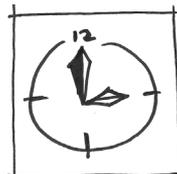
Intention



Pour Qui ?



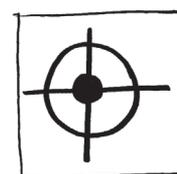
l'Endroit



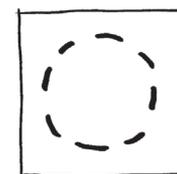
Temps



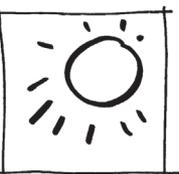
Activités



Fermer la
Partition



Ouvrir la
Partition

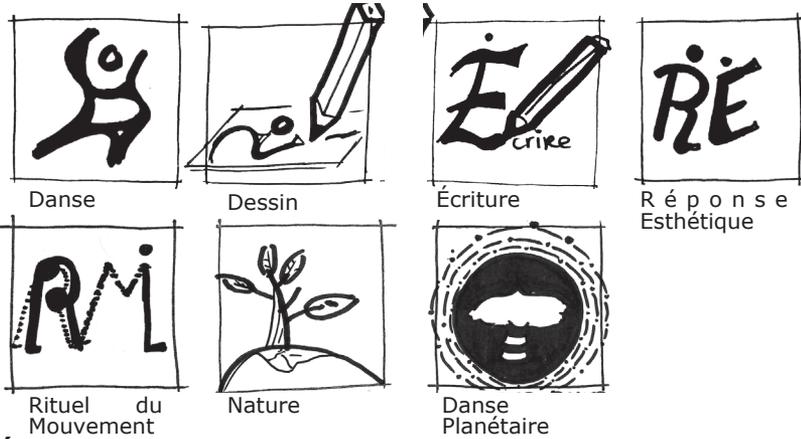


Ressources

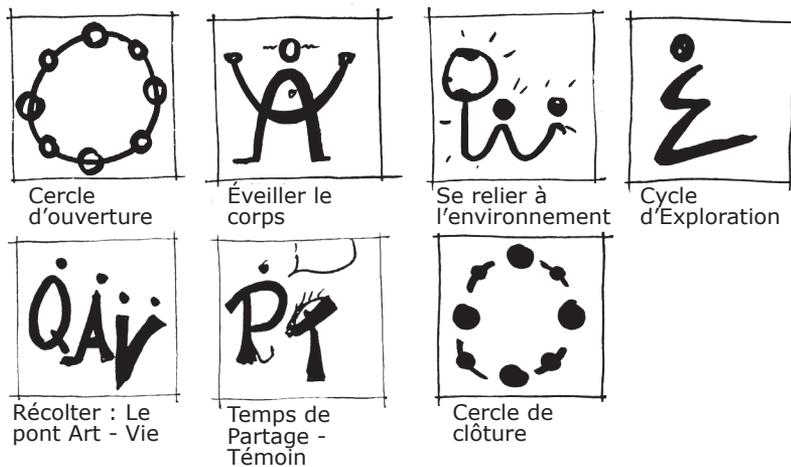


Défis

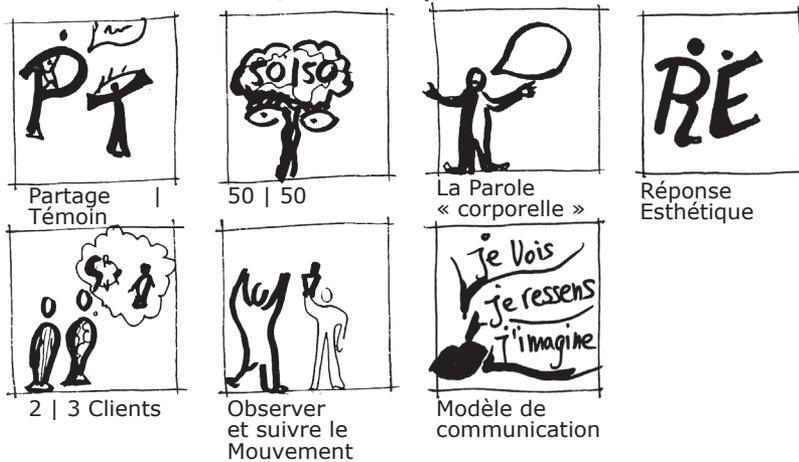
Activités principales



Éléments dans un atelier



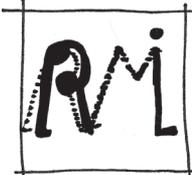
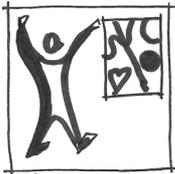
La Performance, outils pour la facilitation



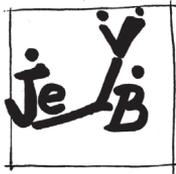
Une Partition spontanée

Choisissez une activité :

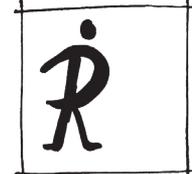
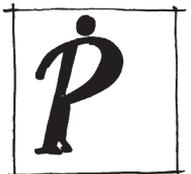
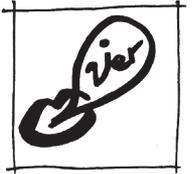
Cycle d'Exploration

				
Mouvement Rituel	Danse	Dessin	Écriture	
				
Réponse Esthétique	Clés du dessin			

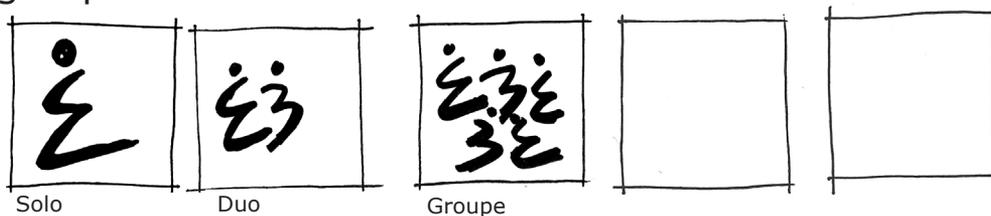
Récolter : Créer un Pont entre l'Art et la Vie

				
Déclaration de Base	Question Art-Vie	Questions de Réflexion		

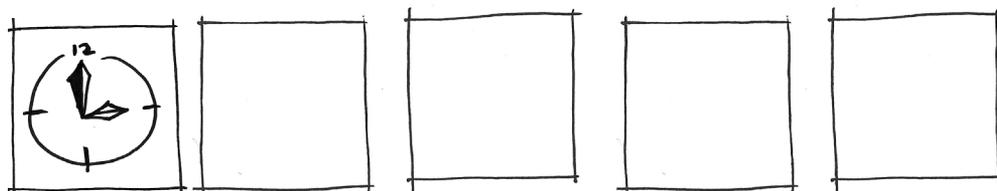
Partager votre expression authentique

				
Rituel	Performance	Partage Verbal		

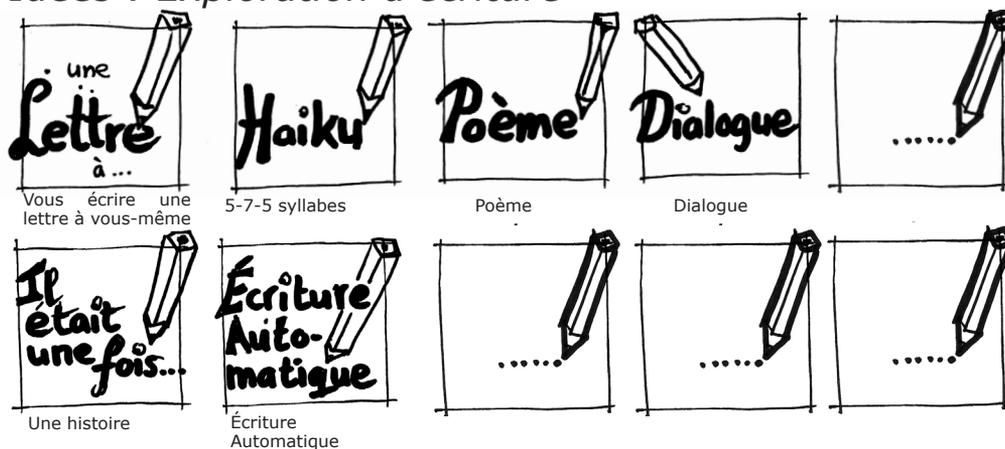
Définir la taille du groupe : Solo, à plusieurs ou en groupe



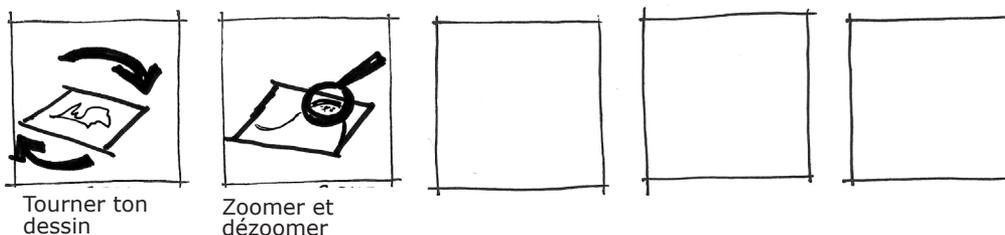
Définir le temps



Idées : Exploration d'écriture

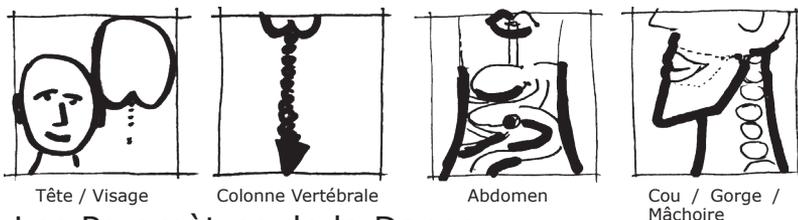
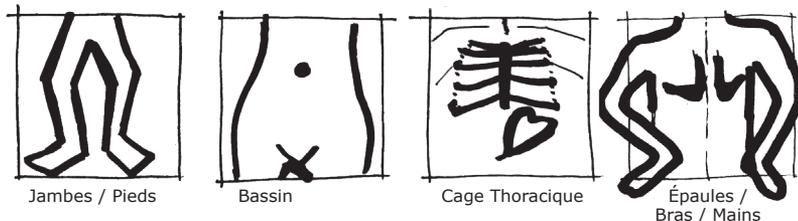


*Idées : Exploration de dessin**



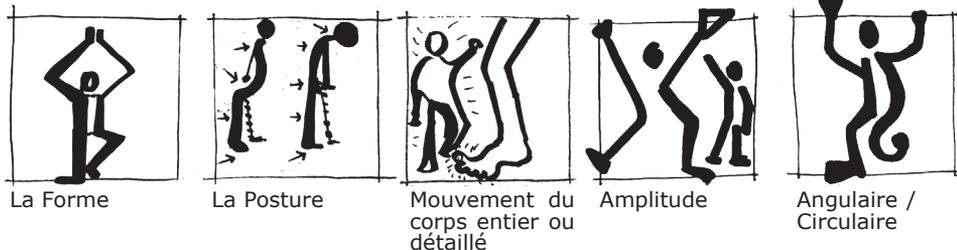
* J'aime toujours développer des *Partitions* pour le dessin, comme créer des *Partitions* pour le mouvement. Par la présente, j'en partage deux. Ils viennent de mon livret, *Just doodle*, où je partage plus de *Partitions* pour le dessin.

Ressources pour Danser

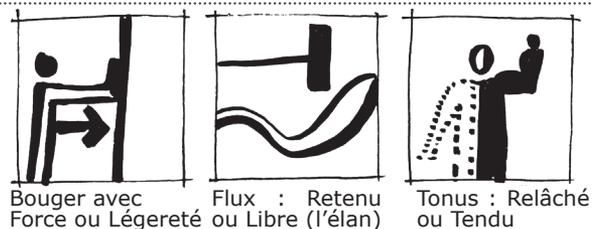


Parties du Corps

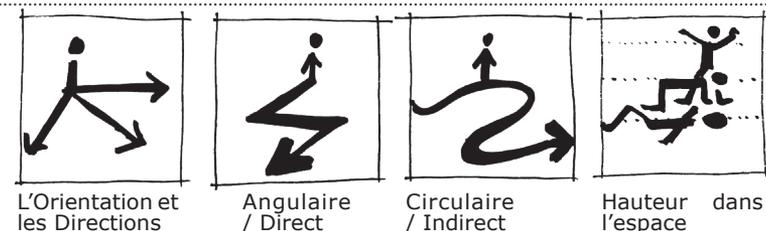
Les Paramètres de la Danse



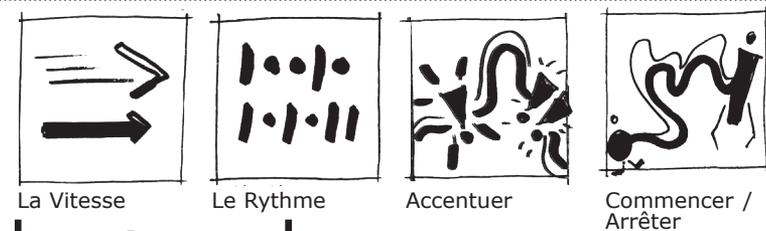
Le Corps



L'Effort & l'Élan



L'Espace

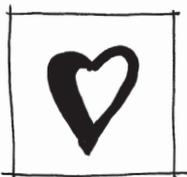


Le Temps

Danser : Focus sur un outil Life Art Process



Les 4 niveaux
d'attention et de
réponse



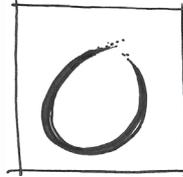
Emotionnelle



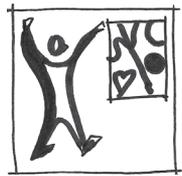
Physique



Imaginaire



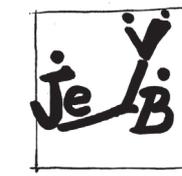
Spirituel



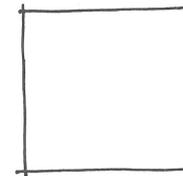
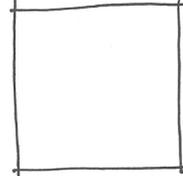
Clés du dessin



Et Si ...



Déclaration de base



Danser : Ressources supplémentaires



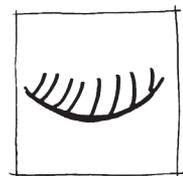
Le Souffle



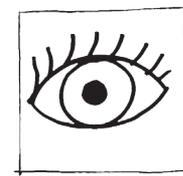
Les Sons



Les Mots



Yeux fermés



Yeux ouverts



Les odeurs



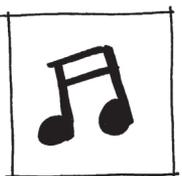
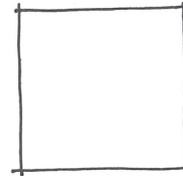
Le toucher



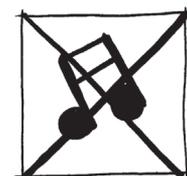
L'écoute / Les
Oreilles



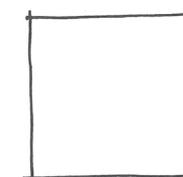
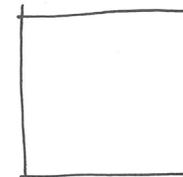
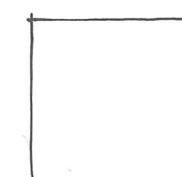
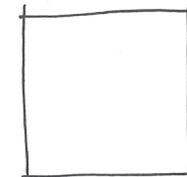
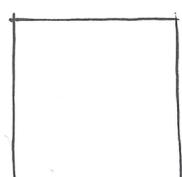
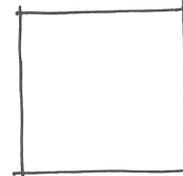
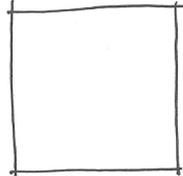
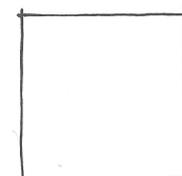
Les Goûts



Avec Musique



En Silence





Une proposition pour jouer ...

Avant de commencer.

1. Copier les icônes (de préférence sur du papier épais). Vous pouvez également télécharger les icônes depuis mon site Web : www.liesbethdejong.weebly.com

2. Découper les icônes du papier afin d'avoir un jeu de cartes avec les icônes.

Vous voilà prêts à les utiliser !

Une *Partition* pour une exploration de danse.



Ajouter de la spontanéité dans une exploration de danse.



Pour vous-même ou pour vos participants.



Préciser un horaire qui vous convient.



Un endroit avec de l'espace pour bouger.



Activités

1. Créer deux piles de cartes : une avec les parties du corps et une avec les paramètres de la danse (p. 148).
2. Tirer une carte de chaque pile. Vous avez maintenant une carte avec une partie du corps et une carte avec un paramètre de danse.
3. Régler votre minuterie et faites votre exploration du mouvement en explorant cette partie du corps et ce paramètre de la danse.
4. Faire un dessin.
5. Donner un titre à votre dessin et faire une écriture créative en dialogue avec votre dessin.
6. Répondre à la question : *Qu'est-ce qui m'a surpris dans cette exploration ?*



Une proposition pour réfléchir ...

Une *Partition* pour inviter une réflexion libre sur votre pratique du Life Art Process.



Réfléchir sur votre pratique Life Art Process en utilisant les cartes.

Ajouter de la spontanéité à votre réflexion



Pour vous-même en tant que praticien.ne



Prendre environ 30 minutes



Un endroit calme où vous aimeriez vous asseoir et réfléchir



Activités

1. Mettre les cartes avec les outils Life Art Process (p. 144 - 145) sur une pile
2. Piocher une carte, maintenant vous avez une carte avec un outil Life Art Process.
3. Vous connecter à votre posture corporelle et à votre respiration et vous relier à la carte. Laisser venir trois postures en réponse à la carte que vous avez tirée : sensation physique, émotionnelle, imaginaire. Si vous voulez, vous pouvez ajouter le niveau spirituel avec une quatrième posture.
4. Colorier la carte ou même transformer son dessin
5. Écrire un dialogue : *si cette carte pouvait parler, quel serait son message pour moi ?*
6. Souligner 3 mots dans votre texte.
7. Écrire un haïku à partir de ces 3 mots
8. Répondre à la question : *Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi en tant que praticien.ne du Life Art Process ?*

Alors maintenant, je vous invite à créer vos propres Partitions pour ce jeu de cartes. Et à transformer les icônes dans votre propre ensemble unique en les coloriant, en transformant les dessins ou en ajoutant de nouvelles icônes.