

S'émerveiller à soi - Atelier 2

# Le mime



GUIDE INTROSPECTIF  
par Aline Flore François



# S'émerveiller à soi



Allo belle âme créative et consciente,

Bienvenue dans l'énergie vibrante du programme *S'émerveiller à soi* ! En entrant dans cet univers, tu acceptes cette invitation à t'ouvrir à toi-même, à découvrir la beauté et la richesse qui résident en toi, et à célébrer chaque facette de ton être avec émerveillement.

Lance-toi dans cette aventure captivante pour explorer ton enfant intérieur et découvre comment accueillir cette part de toi avec amour et bienveillance pour bâtir une vie pleine de sens. Laisse-toi guider à travers des exercices introspectifs conçus pour éveiller ta créativité et révéler la magie en toi.

Nous aborderons l'art d'incarner le parent intérieur bienveillant et à l'écoute, pour soutenir ton évolution personnelle. Nous explorerons la part blessée de ton enfant intérieur et les poids des mémoires transgénérationnelles et spirituelles qui peuvent influencer ta vie.

Tu apprendras à libérer l'énergie créatrice et puissante de ton enfant intérieur en connexion à ta mission d'âme.

La découverte de ton univers intérieur par la créativité consciente est une ouverture à l'écoute de soi dans la joie, le plaisir et la bienveillance. Pour que cette transformation soit complète, engage-toi pleinement dans cette démarche. Ton investissement personnel est la clé pour transformer ce voyage en une expérience riche et épanouissante.

Je suis profondément touchée et en gratitude à l'idée de partager ce moment précieux avec toi et de t'accompagner sur ce chemin de découverte et de joie.

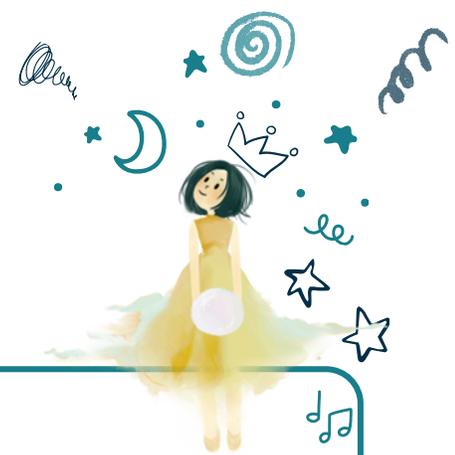
Avec tout mon amour,

Aline





# Le mime



## L'archétype

Un archétype est un modèle ou un symbole universel qui exprime des traits, des comportements, ou des rôles communs en chacun de nous, présents dans l'inconscient collectif et dans les récits, mythes et cultures du monde entier.

Ces figures archétypales représentent des formes fondamentales de l'expérience humaine et sont souvent utilisées pour comprendre des dynamiques psychologiques profondes, des modes de pensée ou des schémas comportementaux.

Les archétypes peuvent inclure des figures comme le Héros, le Sage, l'Ombre, l'Enfant intérieur, ou encore la Mère, et ils se manifestent à travers des récits individuels et culturels, influençant la manière dont les individus interprètent le monde, réagissent aux situations et se connectent à leur propre psyché.

L'archétype sert à explorer les schémas universels qui guident notre développement psychologique et spirituel.

## Le mime

Le Mime incarne à la fois des forces cachées et une grande maîtrise émotionnelle. Il navigue entre les masques qu'il porte pour se protéger et la lumière de la conscience qui l'habite profondément. Lorsqu'il ne prend pas de recul sur les événements de la vie et qu'il entre en résistance, ses comportements sont réactifs. Et lorsqu'il prend du recul sur son histoire et ses rebondissements, il incarne la paix intérieure. Comprendre son ombre et sa lumière permet de saisir la richesse de son expérience émotionnelle et spirituelle.





# Le mime



## L'ombre du mime : vivre à travers les autres

Dans son ombre, le Mime se perd dans le besoin constant de validation externe. Il vit dans l'attente que les autres nourrissent sa vie et le rendent heureux, cherchant à combler un vide intérieur par des comportements dramatiques.

Cette dépendance émotionnelle fait de lui un caméléon émotionnel, passant de la tristesse à l'euphorie en un instant. C'est une véritable montagne russe émotionnelle, imprévisible et difficile à suivre. Tantôt bienveillant, tantôt agressif, il module son comportement en fonction de ses désirs du moment.

Son ombre se manifeste par différents comportements :

- **Instabilité émotionnelle** : Le Mime dramatise ses émotions. Un instant, il est joyeux, et l'instant suivant, il peut bouder ou se sentir trahi. Son humeur fluctue selon la réponse à ses désirs qu'il reçoit ou non de son environnement.
- **Manipulation émotionnelle** : Lorsqu'il n'obtient pas ce qu'il veut, il change son attitude pour influencer les autres. Il boude, joue la victime ou devient sarcastique, essayant ainsi de contrôler son entourage. Il va changer d'émotion et de rôle jusqu'à obtenir ce qu'il veut.
- **Masque trompeur** : Le Mime n'affiche pas toujours ce qu'il ressent vraiment. Parfois, il joue un rôle pour cacher sa vulnérabilité ou manipuler la situation. Trompeur dans ses apparences, il peut se présenter comme un dieu triomphant quand il gagne, ou moquer le perdant quand il échoue, se drapant d'une fausse supériorité.
- **Caricature de soi** : Sa vie devient une caricature où tout est exagéré. Il se crée un personnage dans lequel il se réfugie, cherchant à éviter la réalité de ses émotions et de ses besoins profonds.

Dans son ombre, le Mime fuit sa véritable essence à travers des comportements extrêmes et des jeux de rôles, cherchant à **maintenir une illusion de contrôle sur sa vie et sur les autres.**



# Le mime



## La lumière du mime : maître de ses émotions

Dans sa lumière, le Mime est un maître zen, un véritable sage émotionnel. Il a fait le choix de l'accueil, de l'acceptation et du pardon, et vit en harmonie avec lui-même et les autres. Contrairement à son ombre, il n'est plus ballotté par ses émotions, mais les accueille avec bienveillance et les maîtrise. Il connaît leurs messages et répond adéquatement à ses besoins.

Sa lumière se manifeste dans les comportements de :

- **Maîtrise émotionnelle** : Le Mime en lumière connaît parfaitement toute la gamme des émotions. Il les ressent sans se laisser envahir. Son cœur est un soleil bienveillant qui éclaire chaque émotion sans jugement. Il ne refoule pas et ne dramatise pas ses émotions, il les écoute avec calme et les traite en fonction de ses besoins.
- **Guide empathique** : Sa profonde connaissance de lui-même lui permet de ressentir et capter les émotions des autres. Grâce à son écoute subtile et sa maîtrise, il sait guider les autres vers une meilleure compréhension de leurs propres émotions et sentiments. Il incarne la présence authentique et montre aux autres le chemin de la paix intérieure.
- **Présence bienveillante** : Le Mime en lumière est pleinement présent à chaque instant. Il n'a plus besoin de se cacher derrière des masques ou de chercher l'approbation extérieure. Son regard sur les autres est empreint de compassion et de sagesse. Il accueille leurs émotions comme les siennes, avec un amour inconditionnel.
- **Liberté intérieure** : En acceptant sa vulnérabilité et en choisissant la paix intérieure, le Mime devient un modèle de liberté émotionnelle. Il enseigne que l'on peut vivre avec ses émotions sans être leur esclave, qu'elles sont des guides et non des ennemies à contrôler.

Dans sa lumière, le Mime rayonne de sagesse émotionnelle. Il inspire et guide les autres par **sa présence et son accueil inconditionnel** des émotions et des blessures.



# Le mime



## Les enseignements du mime

Le Mime vient enseigner des leçons profondes sur la relation entre l'émotion, l'ego et la véritable présence à soi. Il partage son savoir sur :

- **Les émotions et l'ego** : Comment l'ego se manifeste à travers des émotions réactives, et comment les comprendre pour ne pas être dominée par elles.
- **L'enfant blessé** : Il explore les blessures de l'enfance qui façonnent notre rapport aux émotions, et la manière dont nous portons des masques pour nous protéger de la souffrance.
- **Les blessures d'âme** : Les expériences profondes qui marquent notre être et influencent notre comportement émotionnel. Ces blessures sont à l'origine des masques que nous portons pour cacher nos douleurs.
- **Les masques** : Il enseigne comment identifier les masques que nous portons pour protéger notre vulnérabilité, et comment les faire tomber pour révéler notre véritable essence.
- **La présence authentique** : Le Mime montre comment la présence à soi, dans toute sa vulnérabilité et sa force, est la clé de la liberté émotionnelle.
- **La liberté d'être soi** : En se libérant des masques et des conditionnements, il incarne la liberté d'être soi-même, sans peur ni dépendance.



# Le mime



## Le parcours de transformation du mime

Le voyage intérieur du Mime est celui de la transformation intérieure, du passage des masques et des jeux émotionnels à une véritable maîtrise de soi, des émotions et à la découverte de sa sagesse émotionnelle.

Son ombre révèle les pièges dans lesquels il peut tomber lorsqu'il cherche l'approbation extérieure et se cache derrière des identités artificielles, un faux soi, un visage composé.

Sa lumière montre la voie de l'accueil des émotions et de la présence à soi-même dans l'amour, une voie vers une paix intérieure durable et une connexion profonde avec les autres.

Ce chemin, lui permet de s'épanouir et de guider les autres dans leur exploration émotionnelle, leur permettant de retrouver leur propre lumière à travers l'écoute bienveillante et l'acceptation inconditionnelle.





# Le mime



## La créativité consciente comme outil de communication puissant avec nos archétypes

La créativité consciente représente un pont exceptionnel entre notre être profond et notre adulte conscient. Ce processus, empreinte la voie de la pleine conscience et la direction de l'intention pour ouvrir une communication profonde et authentique entre ces deux aspects de soi.

En utilisant la créativité comme outil, tu ouvres un espace de dialogue riche et significatif, propice à l'épanouissement et à la libération des blocages.

*Une image vaut milles mots !*

### Une définition

La créativité consciente est l'utilisation du processus créatif pour explorer et exprimer des parts profondes de soi.

Elle va au-delà de la simple activité créative puisque la créativité consciente est guidée par une intention claire et une pleine attention au moment présent. Elle implique une présence attentive aux sensations, aux émotions et aux pensées, permettant une exploration authentique de l'intérieur.

Chaque action créative est un pas vers l'exploration d'une émotion, la compréhension d'une croyance, la résolution d'un conflit intérieur, etc.

L'intention dans l'action créative donne une direction claire au processus créatif, transformant chaque moment en une opportunité de découverte et de croissance personnelle.





# Le mime



## La créativité consciente - suite

**La présence attentive à soi et à l'environnement qui nous entoure, implique d'être pleinement immergée dans le moment présent, en prêtant attention aux sensations, émotions, et pensées qui émergent.**

Par exemple, lorsqu'on pratique le dessin ou l'écriture de manière consciente, on se concentre sur la texture du papier, les couleurs choisies, et les sentiments qui surgissent pendant la création. Cette attention au détail permet une exploration plus profonde de l'intérieur, facilitant une connexion plus authentique avec les aspects de soi qui sont souvent inconscients ou réprimés.

### **La créativité consciente ouvre un espace pour une exploration authentique de soi.**

En engageant pleinement ses sens et son esprit, on crée un espace sécurisé pour explorer des émotions complexes, des désirs profonds, ou des pensées qui pourraient autrement rester non exprimées. Cette exploration permet non seulement de mieux comprendre ses propres expériences internes, mais aussi de les exprimer de manière significative et personnelle.

La créativité consciente n'est pas seulement un outil d'expression, **elle est aussi un moyen de libération des mémoires et de découverte.** En étant présent à soi durant le processus créatif, on peut identifier et libérer des émotions, des pensées, des croyances, etc. En accueillant et en acceptant les différentes parts qui nous composent, on ouvre la voie à l'amour de soi et la paix intérieure.

**La créativité consciente encourage également la réflexion sur le processus et les résultats créatifs.** À la fin d'un exercice créatif, une exploration de ce qui a été exprimé peut fournir des aperçus précieux sur les expériences internes, les aspirations, et les défis, les forces et les limites, etc. Elle permet de faire le lien entre les créations libres et spontanées et les aspects plus profonds de soi, facilitant une meilleure compréhension de soi.



# Le mime



## La créativité consciente - suite

La créativité consciente est donc une approche intentionnelle et réfléchie de l'expression artistique, qui offre un espace pour l'exploration profonde et l'expression authentique de soi.

En prêtant attention à ce qui nous habite pendant le processus créatif, on ouvre la voie à une compréhension plus riche de soi et à une libération personnelle, transformant chaque action créative en une opportunité précieuse de découverte et de croissance.

Une invitation à s'émerveiller à soi, à observer la beauté de la chimie unique en nous, à cet univers complet que nous sommes tous.

## L'influence familiale par les mémoires transgénérationnelles

Les mémoires transgénérationnelles sont des héritages émotionnels et comportementaux transmis à travers les générations. Elles influencent l'enfant intérieur en façonnant ses peurs, ses croyances et ses réactions dès sa création.

Ces mémoires peuvent se manifester sous forme de schémas récurrents, de comportements automatiques ou de croyances limitantes, les loyautés familiales invisibles.

En prenant conscience de ces influences, il est possible de libérer l'enfant intérieur de ces poids invisibles par une transmutation inter générations.

La créativité consciente est un excellent moyen d'aborder les dynamiques et loyautés familiales en installant du recul entre ce qui vibre en nous et une création.



# Le mime



## L'influence des mémoires spirituelles karmiques

(Si la philosophie de la réincarnation ne fait pas partie de ta vérité intérieure, passe cette partie)

Les mémoires spirituelles karmiques font référence aux expériences et aux leçons des vies passées qui continuent d'affecter notre présent.

Ces mémoires karmiques peuvent influencer l'enfant intérieur en réactivant des peurs, des désirs ou des conflits non résolus des incarnations antérieures. Elles créent des patterns répétitifs et des défis personnels que l'on peut retrouver sous forme de répétitions de situations ou de relations conflictuelles, des impressions de déjà vécu, des ressentis enfouis qui remontent à la surface, etc.

En reconnaissant et en travaillant avec ces mémoires karmiques, il est possible de dissoudre les anciens schémas et d'ouvrir la voie à une évolution spirituelle et personnelle plus harmonieuse.

## Une vision holistique

Les mémoires et les énergies ne sont pas isolées mais interconnectées à travers plusieurs dimensions de la vie.

Tout est dans tout.

Une même situation, mémoire ou énergie peut se manifester à différents niveaux : familial, personnel, spirituel ou karmique. Par exemple, une croyance limitante transmise par les ancêtres peut également résonner avec des expériences karmiques et affecter la manière dont tu abordes ta vie actuelle.

En comprenant que chaque dimension influence et reflète les autres, tu peux travailler sur une problématique aujourd'hui en prenant en compte son impact passé et futur. Une vision holistique des événements de la vie soutient le processus d'acceptation et de libération des mémoires.



# Le mime



## La mission d'âme

La mission d'âme représente la raison profonde pour laquelle tu es ici, une voie unique que tu es appelée à suivre pour réaliser ton potentiel et contribuer au monde d'une manière authentique.

Honorer ta mission d'âme est essentiel pour vivre une vie pleine de sens et de satisfaction, car elle t'oriente vers ce qui est profondément aligné avec ton être et tes aspirations les plus élevées.

Les mémoires de l'enfant intérieur blessé peuvent créer des obstacles à la réalisation de ta mission d'âme. Ces blessures, souvent issues du passé, affectent la manière dont tu vois et expérimentes la vie.

En libérant ces mémoires à travers l'exploration créative, tu dégages l'espace nécessaire pour embrasser pleinement ta mission d'âme. Ce processus permet de transformer tes défis passés en une force créatrice de manifestation.

En libérant les mémoires de l'enfant intérieur et en cultivant la maturité de l'adulte bienveillant, tu crées les conditions idéales pour honorer ta mission d'âme.

Cette intégration te permet de vivre avec une profondeur et un sens renouvelés, en restant fidèle à ta voie unique et en contribuant au monde avec authenticité et passion. C'est ainsi que chaque pas vers la guérison et la maturité te rapproche de la réalisation complète de ta mission de vie.





# Le mime



## La mission d'âme - suite

### La créativité consciente ouvre un espace pour une exploration

**authentique de soi.** En engageant pleinement ses sens et son esprit, on crée un espace sécurisé pour explorer des émotions complexes, des désirs profonds, ou des pensées qui pourraient autrement rester non exprimées. Cette exploration permet non seulement de mieux comprendre ses propres expériences internes, mais aussi de les exprimer de manière significative et personnelle.

La créativité consciente n'est pas seulement un outil d'expression, **elle est aussi un moyen de libération des mémoires et de découverte.** En étant présent à soi durant le processus créatif, on peut identifier et libérer des émotions, des pensées, des croyances, etc. En accueillant et en acceptant les différentes parts qui nous composent, on ouvre la voie à l'amour de soi et la paix intérieure.

### La créativité consciente encourage également la réflexion sur le

**processus et les résultats créatifs.** À la fin d'un exercice créatif, une exploration de ce qui a été exprimé peut fournir des aperçus précieux sur les expériences internes, les aspirations, et les défis, les forces et les limites, etc. Elle permet de faire le lien entre les créations libres et spontanées et les aspects plus profonds de soi, facilitant une meilleure compréhension de soi.





# Le mime



## Le coin des thérapeutes, coachs, enseignantes, professionnelles des services sociaux, entrepreneuses, professionnelles en développement personnel, ...

### Comment utiliser la créativité consciente avec tes clientes.

En tant que thérapeute, coach, enseignante, professionnelle du développement personnel,... Tu cherches toujours des outils efficaces pour aider tes clientes à se reconnecter avec elles-mêmes et à atteindre leurs objectifs personnels. La créativité consciente est un outil puissant pour travailler avec l'enfant intérieur, offrant une approche unique et enrichissante pour explorer les aspects profonds du mental et de la réalité intérieure.

Utiliser la créativité consciente avec tes clientes :

- **C'est créer un accès direct aux émotions profondes :** La créativité consciente permet à tes clientes d'explorer et d'exprimer leurs émotions souvent difficiles à verbaliser. En utilisant des moyens créatifs comme le dessin, la peinture ou le collage, elles peuvent accéder à leurs sentiments et leurs expériences intérieures en dépassant le mental et la rationalisation. La création permet d'ouvrir la connexion directe et de prendre du recul sur le vécu pour pouvoir ensuite l'explorer avec une posture de pleine conscience et de parent bienveillant.
- **C'est avoir un lien direct pour activer la mémoire émotionnelle :** La créativité consciente aide à activer et à explorer la mémoire émotionnelle, y compris les blessures de l'enfant intérieur. Les processus créatifs peuvent déclencher des souvenirs ou des sentiments qui ne sont pas toujours accessibles par des méthodes verbales. En mettant en lumière ces mémoires, tes clientes peuvent travailler à les comprendre et à les libérer, et donc transformer les schémas émotionnels récurrents et les blocages personnels.



# Le mime



- **C'est faciliter la communication avec l'enfant intérieur :** La créativité consciente sert de pont entre l'adulte rationnel et l'enfant intérieur émotionnel par la puissance des images et du langage imaginaire. En utilisant des outils créatifs, tes clientes peuvent dialoguer avec leur enfant intérieur de manière non verbale et intuitive. Cette approche favorise une communication plus riche et plus authentique, permettant à tes clientes de mieux comprendre les besoins, les désirs et les aspirations de leur enfant intérieur.
- **C'est encourager l'expression de soi et la découverte intérieure :** En engageant tes clientes dans des processus créatifs guidés, tu leur permets de s'exprimer librement sans les contraintes du langage et des attentes. Cela favorise une exploration personnelle authentique et spontanée et cette expression de soi les aide à découvrir des aspects cachés d'elles-mêmes et à développer une meilleure connaissance de leur identité et de leurs désirs profonds.
- **C'est stimuler la créativité et de l'innovation :** La créativité consciente ne se limite pas à l'expression émotionnelle, mais stimule également la créativité et l'innovation dans d'autres aspects de la vie de tes clientes. En renouant avec leur enfant intérieur créatif, elles peuvent retrouver une manière originale, unique et différente d'observer et de questionner leurs vies et leurs projets pour en explorer plusieurs angles et trouver de nouvelles possibilités. Cette stimulation créative favorise des solutions nouvelles et efficaces.
- **C'est soutenir le développement du bien-être :** Les processus créatifs, lorsqu'ils sont utilisés en pleine conscience, ont des effets positifs sur le bien-être. Ils permettent une diminution du stress et des pensées oppressantes et favorisent un état mental plus équilibré et résilient.





# Le mime



Les archétypes ont de nombreux avantages lorsqu'ils sont utilisés pour soutenir l'évolution intérieure. Ils permettent :

- **La reconnaissance des schémas inconscients** : Les archétypes ouvrent la prise de conscience des dynamiques qui influencent nos comportements et nos réactions émotionnelles. En identifiant un archétype auquel on s'identifie, on peut mieux comprendre les schémas répétitifs dans nos vies et commencer à les transformer.
- **L'accès à des ressources intérieures** : Chaque archétype représente des forces ou des ressources intérieures que nous portons toutes en nous, même si elles sont parfois inaccessibles ou non développées. En activant un archétype, tu peux éveiller en toi des qualités comme la sagesse, la résilience, ou la créativité.
- **L'exploration des parties de soi** : Travailler avec des archétypes t'invite à explorer différentes facettes de ta personnalité, y compris celles que tu refoules ou que tu n'oses pas incarner. Cela permet une plus grande intégration de soi, amenant vers un être plus complet et plus authentique.
- **La libération émotionnelle** : Les archétypes comme l'Enfant intérieur, le Guerrier ou le Soignant peuvent t'aider à revisiter des blessures émotionnelles profondes. En comprenant les archétypes associés à ces blessures, tu peux entamer un processus de guérison, en transformant des comportements limitants en des forces.
- **L'équilibre entre ombre et lumière** : Chaque archétype a une part d'ombre et de lumière. En explorant ces deux facettes, tu peux mieux équilibrer tes forces et tes vulnérabilités, en développant une conscience plus nuancée de toi-même et des autres.



# Le mime



- **Le développement de l'empathie et de la compréhension :**

Comprendre que d'autres personnes fonctionnent également selon des archétypes universels permet de développer une empathie plus profonde. Cela t'aide à mieux comprendre leurs motivations et comportements, facilitant ainsi des relations plus harmonieuses.

- **Le soutien dans la transformation personnelle :** Les archétypes sont des guides puissants pour traverser des phases de transition personnelle. Par exemple, le Héros peut t'accompagner dans un processus de transformation ou d'affirmation de toi, tandis que l'Alchimiste peut t'inspirer à transformer tes épreuves en croissance intérieure.

- **La libération des masques sociaux :** En te connectant aux archétypes, tu peux reconnaître et relâcher les masques sociaux que tu portes, souvent par peur ou conditionnement. Cela permet de t'aligner avec ton être véritable et de t'exprimer plus librement.

- **Le catalyseur de la créativité :** Les archétypes ouvrent des portes à l'imaginaire et à la créativité. Ils fournissent des récits, des images et des symboles qui peuvent t'aider à t'exprimer de manière plus profonde, à explorer tes désirs et à libérer ton potentiel créatif.

- **L'orientation dans la quête spirituelle :** Pour celles en quête d'évolution spirituelle, les archétypes comme le Sage, l'Aventurier, ou le Mentor sont des repères qui guident sur le chemin de la conscience et de la découverte de soi.

En t'appuyant sur ces archétypes, tu peux naviguer plus consciemment à travers tes défis émotionnels et psychologiques, en cheminant vers un être plus épanoui, aligné et serein.



# Le mime, dialogue authentique



**Dépose ce que tu portes aujourd'hui**

A large rectangular box with a rounded border, containing seven horizontal dashed lines for writing.

**Dépose-toi en gribouillis**

A large rectangular box with a rounded border, intended for doodling. It features a decorative swirl on the left side and a sun icon on the right side.

Cet exercice est facile pour toi à combien sur 10 ?  
10 = Top facile, 0 = Difficile!

A row of ten empty circles for rating the exercise.



# Le mime, dialogue authentique



**Décris en quelques mots une situation que tu aimerais voir passer au niveau suivant dans ta vie pour plus de plaisir, de bien-être, de joie et de paix ?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Cette situation est désagréable à combien sur 10 ? ○○○○○○○○○○○○  
10 = Insupportable, 0 = Zen !

**Quelle est ton intention pour cette situation ?**



**Je choisis**  
-----  
-----

**Même si**  
-----  
-----

○○○○○○○○○○○○ Tu es prête à t'engager envers toi pour te libérer à combien sur 10 ? 10 = Ultra motivée, 0 = Pffttt !



# Le mime, dialogue authentique



Dessine l'émotion principale présente dans cette situation de vie. Si tu les as reconnues, dessine aussi les émotions secondaires.



En quelques mots, écris le titre de ton dessin puis décris ce que tu observes.

Handwriting practice lines consisting of five horizontal dashed lines within a rounded rectangular frame.



## Le mime, dialogue authentique



**Dessine les éléments suivants et place les selon ton ressenti : un cheval, un bonhomme allumette agité avec un masque, des valises, un bonhomme allumette élégant avec un grand cœur, un enfant, un chariot.**



# Le mime, dialogue authentique



Quel est le "cri" de ton enfant intérieur face à ce dessin?

Three horizontal dashed lines for writing.

Quel est le lien entre ce que tu as dessiné et observé et la situation décrite précédemment ?

Four horizontal dashed lines for writing.



Dessine l'image mentale de ton enfant intérieur et de tes ancêtres qui se sont présentés, ajoute les liens s'il y en a.

A large empty rectangular box for drawing.



# Le mime, dialogue authentique



En quelques mots, écris le titre de ton dessin familial et décris-le.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Quel est le lien entre ce que tu as dessiné et observé et la situation décrite précédemment ?

-----

-----

-----

-----

Que retiens-tu de cet exercice ?

-----

-----

-----

-----





# Le mime, création d'une carte oracle et communication authentique



**Quel est ton nom, ton titre ?**

-----

-----

-----

-----

**Quel est ton message pour moi aujourd'hui ?**

-----

-----

-----

-----

-----



**Quelle est ton ombre ?**

-----

-----

-----

-----

-----



Quelle est ta lumière ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Quel est le plus petit pas possible que je peux mettre en place pour évoluer dès aujourd'hui ?

-----  
-----  
-----

○○○○○○○○○○

Ton ressenti de paix en imaginant que ce petit pas est réalisé est à combien sur 10 ?  
10 = Je flotte de zénitude, 0 = chaos total !



Que retiens-tu de cet exercice ?



-----  
-----  
-----  
-----



# Mes notes



A large rectangular area with a rounded border, containing horizontal dashed lines for writing. A large, faint, light-blue Yin-Yang symbol is centered in the background of this area.



# L'univers Créative & Consciente

par Aline Flore François



Viens créer et connecter avec moi!

## S'ÉMERVEILLER À SOI

La joie d'être toi avec la créativité consciente

5 ateliers **GRATUITS** Aline Flore François

Je m'inscris



## COCRÉATION AUTHENTIQUE

Avec le coffret

### Mon oracle créatif et conscient

Je réserve mon duo



[www.alineflorefrancois.com](http://www.alineflorefrancois.com)