

EXPOSITION

D'un
moi
à
l'autre

0.0 Sommaire

1.1 - Introduction	P.4
2.1 - Contenu de l'exposition.....	p5
2.2 - La Galerie de la connaissance de soi	p.6
2.3 - La Galerie du développement de soi	p.7
2.4 - La Galerie de la réalisation de soi	p.8
3.1 - Artistes et scénographie	p.9
4.1 - Pour aller plus loin.....	p10
4.2 - Les ateliers proposés.....	p.11
5 - Qui sommes-nous ?.....	p.14

1.1 Introduction

Notre Proposition :

À une époque de transformations profondes, quelle place souhaitons-nous occuper dans le monde ? Sur quels outils de connaissance de soi pouvons-nous nous appuyer pour nous projeter avec enthousiasme dans ce monde en pleine mutation et devenir la meilleure version de nous-mêmes ? C'est dans le but de contribuer à cette réflexion et de favoriser un engagement plus profond que nous avons créé l'exposition-exploration intitulée "D'un moi à l'autre - Comment prendre sa place dans le monde".

Pour les Jeunes en quête d'avenir :

Notre exposition offre un espace unique où chacun peut explorer sa personnalité, découvrir ses valeurs et ses talents et réfléchir à la manière dont il peut façonner sa trajectoire. En associant l'exposition à des ateliers, nous souhaitons guider les participants vers une meilleure compréhension d'eux-mêmes et les aider à trouver leur voie.

Participer à l'exposition "D'un moi à l'autre" c'est :

- Découvrir un nouveau format mêlant art et développement personnel
- Appréhender le développement personnel d'une façon plus instinctive et émotionnelle
- Permettre à chacun de vivre une activité à la fois divertissante et enrichissante
- Prendre du recul pour s'interroger autrement et trouver d'autres pistes de réflexion.

2.1 Contenu de l'exposition

Spécificité de l'exposition-exploration

Pour construire l'exposition, nous sommes parties du postulat selon lequel chaque profil de personnalité a une façon d'apprendre différente et est touché par les événements extérieurs de façon singulière. Nous avons élaboré le parcours de l'exposition avec une vision en trois dimensions :

Mental



instinctif



Emotionnel



Ainsi, dans chacun de nos espaces, définis en différentes "galeries", sont proposées des oeuvres reposant sur trois formes de support :

Des cartels explicatifs pour les personnes à dominante "mentale", des oeuvres d'art contemporaines et interactives pour les personnes à dominante "émotionnelle" et "instinctive".

2.2 La galerie de la connaissance de soi

Dans la galerie interactive intitulée "Qui suis-je ?", chaque participant est invité à explorer non seulement son profil de personnalité, mais également à identifier ses talents et ses valeurs.

Mais qu'entendons-nous réellement par "personnalité" ? Étymologiquement, le terme trouve ses racines dans "personae", signifiant masque. Quels masques avons-nous arborés dans nos vies ? Quelle influence ces masques ont-ils exercée sur nos automatismes et nos croyances ? La galerie de la connaissance de soi propose de découvrir notre propre profil de personnalité.

En déambulant dans cette galerie de la connaissance de soi vous serez en mesure de mieux appréhender vos propres réactions et celles des autres, favorisant ainsi une culture de la tolérance. Mettez un casque sur vos oreilles et embarquez pour une expérience immersive, vous permettant d'adopter d'autres points de vue en écoutant les réactions de différents profils face à une même situation. Poursuivez ensuite cette exploration de la diversité des personnalités à travers des œuvres, des textes et des coachings interactifs.

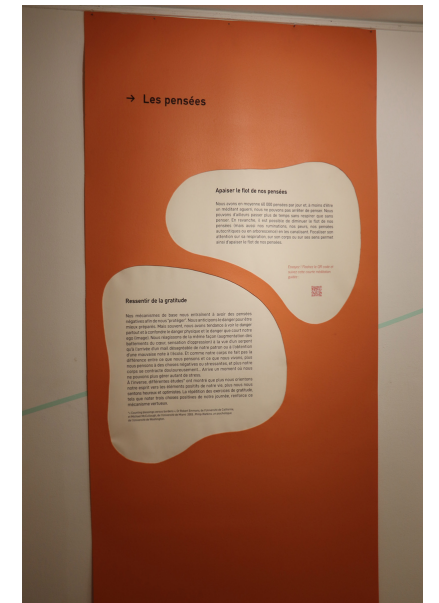


2.3 La galerie du développement de soi

Deux outils principaux sont présentés dans cette galerie : les pensées et les émotions

Les pensées

Savez-vous que nous avons tous en moyenne 60 000 pensées par jour ? et que la plupart d'entre elles sont les mêmes que celles de la veille. Comprendre d'où viennent nos pensées, être en mesure de les observer, de jouer avec, de s'en détacher ou de les transformer, c'est ce qui vous est proposé d'essayer dans cette galerie.



Les émotions

Dans cet espace, vous êtes invités à prendre conscience du lien entre pensées et émotions. Comprendre l'utilité des émotions, leur message pour ne plus en avoir peur et commencer à les apprivoiser. Vivez la peur, la joie, la tristesse, la colère, le dégoût ou la surprise puis partagez vos ressentis. D'autres activités ludiques vous emmèneront à la découverte de la respiration en cohérence cardiaque. Des oeuvres artistiques et des exercices de respiration vous permettront d'avoir un nouveau regard sur vos émotions.



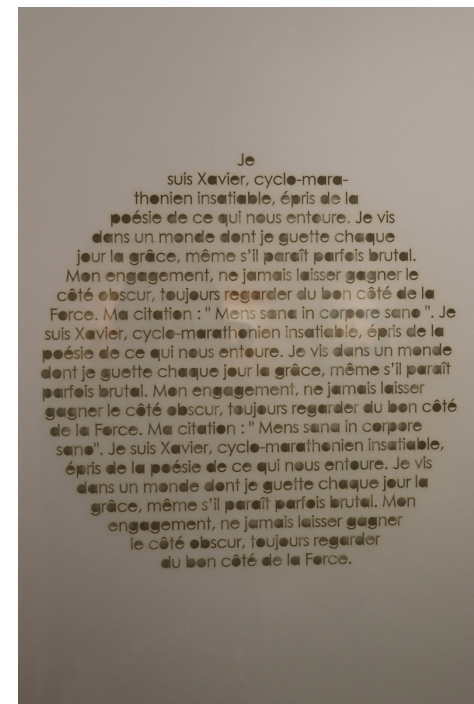
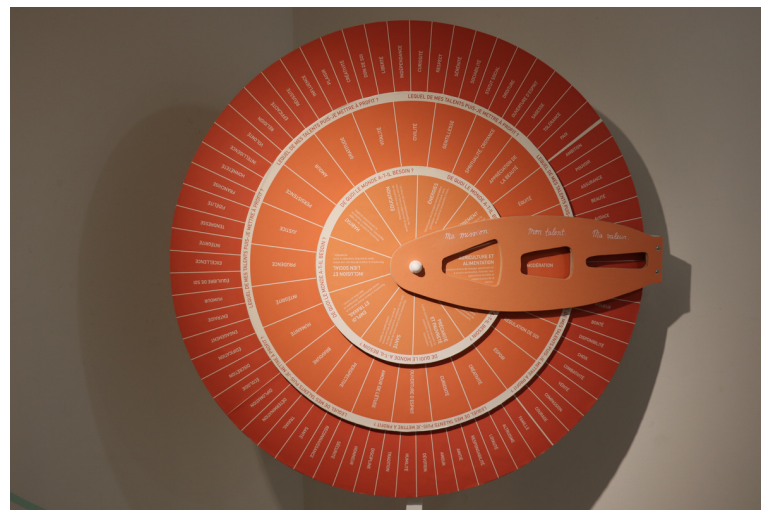
2.4 La galerie de la réalisation de soi

La galerie de la réalisation de soi est la galerie des rêves. Elle donne tout son sens à la phrase de Sénèque : " Il n'est pas de vent favorable à celui qui ne sait où il va".

Cette galerie a pour objectif de vous aider à définir vos envies, votre vision. C'est le moment de formuler vos rêves pour vous donner ensuite les moyens de les atteindre !

Une œuvre collective intitulée Jemonde sera l'occasion d'écrire son portrait d'âme et de livrer votre façon d'appartenir au monde.

Allez et venez dans cette galerie pour vous poser, réfléchir et méditer. Vous pourrez noter dans "votre passeport" fourni en début d'exposition ce que vous comptez faire pour avancer dans votre chemin personnel.



3.1 Artistes et Scénographie

4 artistes de la région présenteront leurs œuvres

- Elodie CHABRIER - Photographe
- Tristan ALEXANDRE - Artiste plasticien
- Carole AURIAC - Sculptrice
- Flora GUEDON - Artiste sculpteur
- Céline CAMILLERI - Artiste textile

La progression dans l'exposition se fait à travers un parcours dans les différentes galeries.

La scénographie permet à chacun de s'immerger dans la compréhension de notions clés. A la fois à travers des cartels explicatifs, des œuvres interactives in situ et des œuvres existantes, chacun pourra se saisir des outils proposés pour faire son cheminement à la découverte de soi. Le passeport est un outil précieux pour profiter au mieux de la richesse de l'exposition et en garder une trace sur le long terme

4.1 Pour aller plus loin

Nous proposons aux entreprises, institutions scolaires et groupes des prestations complémentaires à la visite de l'exposition "D'un moi à l'autre"

Trois options sont proposées :

4.1.1 Visite guidée (durée 1h)

Pour profiter au mieux de l'exposition, nous vous proposons une visite accompagnée d'une médiatrice.

4.1.2 Visite guidée + Passeport (durée 2h)

On retrouve dans le passeport les points essentiels de l'exposition, des liens vers des conférences et podcasts, des tests à faire, ou à refaire ainsi que des espaces libres pour noter ce qui nous a inspiré, touché pendant le parcours de l'exposition. Ce passeport accompagnera ensuite chacun dans son quotidien comme une invitation à approfondir cette connaissance de soi.

4.1.3 Visite guidée + Passeport + 1 atelier au choix (durée 4h)

Allier l'art et l'apprentissage, la connaissance de soi et des autres, l'utile et l'agréable, le jeu et le sérieux. La visite de l'exposition- exploration associée aux ateliers proposés, représente la combinaison idéale pour renforcer les liens entre les membres d'une équipe, améliorer la communication, désamorcer les conflits et repartir avec des outils pour mieux gérer les situations de stress.

Plus qu'une formation "classique" (qui reste très mentale), plus qu'une simple sortie, ce format d'exposition- exploration-formation permet d'expérimenter et d'approfondir les soft skills nécessaires à l'épanouissement de chacun.

4.2 Les ateliers proposés

4.2.1 Construire son projet d'orientation scolaire avec l'ikigai

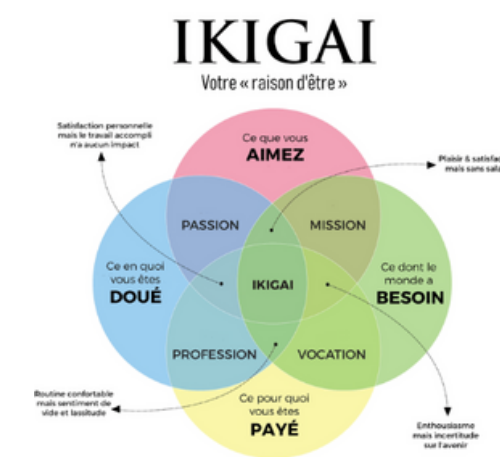
Objectif

Cet atelier permet aux jeunes de faciliter leur **choix d'orientation** en les aidant à identifier leurs passions, leurs talents et leurs valeurs. Grâce à une approche ludique et dynamique, les jeunes construisent leur projet en s'appuyant sur leurs propres ressources et gagnent en confiance.

Contenu

L'ikigai est une philosophie de vie japonaise se traduisant par "ce pour quoi la vie mérite d'être vécue".

L'ikigai repose sur 9 piliers concernant l'hygiène de vie, la relation à soi aux autres et à la nature mais aussi la mission de vie qui est représentée par ce schéma



Organisation

Durée : 2 h

Tarif : à définir

Atelier animé par Charline Grenat - LUNIKI

Coach en transition professionnelle

Consultante en bilan de compétences

Formatrice



4.2.2 Atelier philo-méditation

Objectif

Cet atelier permet aux adolescents de développer leur esprit critique, de faire preuve de discernement, et de cultiver l'écoute et l'empathie. Grâce à la pratique de l'attention, les élèves apprennent à se concentrer et à ne pas réagir impulsivement mais à répondre en argumentant. Développer ces aptitudes leur permettra de devenir des citoyens conscients, actifs et éclairés.

Contenu

1) Choix d'une question philosophique
-à partir d'un support (texte ou oeuvre de l'exposition)
-avec un large consensus
-dans un cadre démocratique

2) Pratique de l'attention - Méditation
-apprendre à se recentrer
-clarifier son esprit
-développer des liens de bienveillance

3) Débat philosophique
-prise de parole à tour de rôle
-écoute active sans jugement
-reformulations, argumentations,

Organisation

Durée : 1h30 à 2h

Tarif : à définir

Atelier animé par Claudine Prononce

Co-présidente de l'association Mindfulness Auvergne, formée à l'ADM, animatrice d'ateliers SEVE proposés par Frédéric Lenoir.



4.2.3 Atelier de sophrologie - gestion du stress

Objectif

Cet atelier permet d'apporter aux élèves des outils leur permettant de mieux gérer les situations de stress. La sophrologie aide les jeunes à prendre conscience de leurs pensées, de leurs émotions et de leurs comportements et à développer des stratégies pour les gérer de manière positive.

Contenu

1 ère partie expérimentation des bienfaits d'une séance de sophrologie

- relaxation dynamique (mouvements physiques doux)
- exercices de respiration
- exercice du "scan du corps"
- exercice de visualisation positive
- échanges sur les ressentis de la séance (pour les personnes qui le souhaitent)

2ème partie - Boîte à outils

Comprendre le mécanisme qui relie les pensées, les émotions et les comportements.

Présentation d'outils permettant de réguler le stress et d'augmenter la confiance en soi.

Organisation

Durée : 1h30

Tarif : à définir

Atelier animé par Marie-Axèle Dutour -

Sophrologue certifiée

Organisatrice du festival Mondemain et de l'exposition

"D'un moi à l'autre"



EXPOSITION

5.1 Qui sommes-nous ?

L'association « D'un moi à l'autre »

D'un moi à l'autre est une association loi 1901 à but non lucratif, laïque et apolitique qui a pour objectif de faire découvrir au plus grand nombre les richesses de la connaissance de soi.

En mettant de la conscience sur nos pensées, nos émotions, nos conditionnements, nous faisons preuve de plus de discernement et progressons vers plus de liberté intérieure. Mieux se connaître, c'est aussi mieux comprendre les autres, c'est aussi mieux vivre ensemble.

Nous avons choisi de développer des expositions-explorations ainsi que le festival Mondemain. Dans un esprit ludique et joyeux, nous avons à coeur d'apporter des informations, de susciter la curiosité, d'impliquer les visiteurs dans des parcours à la découverte de soi et de les inviter à s'engager

Contact :

festivalmondemain@gmail.com

Marie-Axèle Dutour : 06.81.73.98.91

www.festivalmondemain.fr

www.dunmoialautre.com

D'un
moi
à
l'autre