

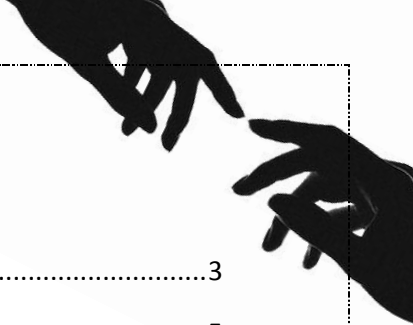


Comment utiliser le dialogue créatif pour gérer un conflit ?

Mon Cahier Créatif

Réalisé par Stéphanie Labarre
Auteure du Blog SuccessCreativeWoman.be





Sommaire

| | |
|---|----|
| Qui suis-je ?..... | 3 |
| C'est quoi un dialogue imaginaire/créatif ?..... | 5 |
| Les différents types de dialogues créatifs :..... | 6 |
| Qu'est ce que cela peut vous apporter dans votre vie ?..... | 8 |
| Mon Rituel Créatif :..... | 9 |
| Conclusion..... | 14 |



Qui suis-je ?

Pour celles qui ne me connaissent pas encore, je suis Stéphanie Labarre, auteure du site www.SuccessCreativeWoman.be.

Sur ce site, je propose différents ateliers, parcours créatifs et accompagnements tant personnel que professionnel. A travers ces accompagnements, j'explore la créativité comme outil de connexion à soi afin de vous ouvrir les portes de votre propre potentiel créatif (dans votre Journal mais aussi et surtout dans votre vie).

Ma raison d'être là est qu'il me semble important de vivre une vie heureuse en toute liberté d'être Soi et en paix avec Soi. C'est dans cette optique que j'ai créé bon nombre de mes ateliers et parcours de développement personnel.

Je crois profondément en la citation de SHARON BLACKIE :

"On assiste à l'effondrement de ces vieilles histoires qui guident la civilisation occidentale depuis quelques siècles, ces histoires de progrès infini, de croissance illimitée, de la séparation des humains et de la nature et de leur domination sur le monde. Ce sont les histoires du patriarcat. Plus que toujours, je crois que les histoires dont nous avons besoin pour remplacer ces contes destructeurs jailliront de la source de sagesse créative et régénérante qui émane du féminin."

Vous avez ce potentiel en vous, vous pouvez aider à faire changer le monde, moi j'ai déjà commencé à le faire avec de magnifiques femmes de tout âge et de tout horizon, pourquoi pas vous ?

Comprenez par là que je crois en l'équilibre HOMME - FEMME, masculin - féminin. Je crois à la douceur et à la force, à la vie et à la mort, à la beauté et au brouillon... Je crois que tout a un sens et je vois dans les créations qui me sont partagées lors d'atelier qu'il y a toujours une histoire qui s'y cache, celle d'une Femme blessée, celle d'une Femme créative, celle d'une Femme amoureuse.

Jusqu'à votre dernier souffle, vous avez le potentiel de créer, de partager, de conter, d'ouvrir vos



yeux et donner l'exemple aux autres... Alors ne laissez pas ce potentiel s'affaiblir, se briser...

vous aussi vous pouvez être une SuccessCreativewoman ! (vous l'êtes d'ailleurs déjà, mais peut être n'est pas encore venu à votre conscience)

En tout cas, j'espère que ces prochaines pages vous plairont (tout autant que moi quand je les ai réalisées !) qu'elles sauront faire pétiller la Puissante et Créative Dame qui se sommeille en vous.

J'espère vous retrouver bientôt dans un cercle Facebook ou durant une séance virtuelle de Cercle de Femmes, un autre atelier ou parcours de développement personnel...

En tout cas, j'en serai ravie de compter parmi nous une nouvelle SuccessCreativewoman !

Je vous embrasse,

Stéphanie ♥



Etre une
SuccessCreativewoman
c'est s'ouvrir à Soi pour
créer des Liens autour de
Soi et réaliser la vie de ses
Rêves !



C'est quoi un dialogue imaginaire/créatif ?

Le dialogue créatif/ imaginaire permet de changer de point de vue et de donner la voix à des éléments donnant une compréhension supplémentaire sur une situation ou un état d'esprit. Il est d'ailleurs crucial dans nos rapports humains de travailler sur cette approche. Souvent nous restons braquer dans nos points de vue et cela nuit à nos relations humaines.

Par exemple, le dialogue imaginaire avec un animal vous permettra de vous mettre dans sa peau et de ressentir ce que serait la vie si vous étiez lui. Vous pouvez vous projeter et imaginer que vous vivez dans la nature, que vous devez chasser pour vivre,...

Bref, le dialogue créatif / imaginaire permet d'ouvrir le porte à de nouvelles explorations intérieures afin d'apporter à un problème de nouvelles pistes de résolution.





Les différents types de dialogues créatifs :

Cet outil ouvre une pléthore de possibilité et d'exploration intérieure. Il peut s'utiliser dans les différents cas de figures suivants :

- **Conversations avec soi-même** : Le dialogue imaginaire peut impliquer une conversation écrite entre différentes parties de la personne elle-même. Par exemple, une personne peut écrire une discussion entre sa part rationnelle et sa part émotionnelle pour mieux comprendre un dilemme. Une autre manière d'utiliser l'outil est de faire parler son pied avec sa tête et comprendre une douleur physique.
- **Personnification d'objets ou de symboles** : Il peut également impliquer la création de dialogues avec des objets, des symboles ou des concepts abstraits. Par exemple, une personne pourrait dialoguer avec le « courage » ou la « peur » pour explorer ses sentiments à leur égard.
- **Dialogues avec des personnes imaginaires** : Certains utilisent le dialogue imaginaire pour créer des conversations avec des personnages imaginaires, des mentors fictifs ou même des versions idéalisées d'eux-mêmes. Cela peut être une manière créative d'explorer des idées, des conseils ou des perspectives alternatives.
- **Réflexions sur des relations** : Le dialogue imaginaire peut également être utilisé pour exprimer des sentiments ou des pensées envers des personnes absentes, décédées, ou même des figures historiques. Cela peut être thérapeutique pour explorer des sentiments non résolus.
- **Résolution de conflits internes** : En écrivant un dialogue entre différentes parties de soi-même, une personne peut tenter de résoudre des conflits internes, d'explorer des compromis et de développer une meilleure compréhension de ses propres motivations.
- **Exploration de perspectives multiples** : Le dialogue imaginaire permet d'explorer différentes perspectives sur un problème ou une situation. En écrivant des dialogues entre différentes voix internes, une personne peut gagner en clarté sur ses propres pensées et sentiments.

Ces approches demandent souvent une grande ouverture d'esprit. Si vous ressentez un blocage, pensez à ne pas prendre trop au sérieux l'exercice dans un premier temps. Lancez vous dans un des dialogues ci-dessus et laissez vous porter par ce qui vient.





Qu'est ce que cela peut vous apporter dans votre vie ?

En général, le dialogue créatif permet d'accéder à des pensées plus profondes, de stimuler la créativité, et de faciliter l'auto-réflexion. Il peut être accompagné par des dessins afin d'illustrer les propos du ou des éléments fictifs.

Voici les bienfaits potentiels de cette pratique :

- **Clarté de la pensée** : Le dialogue imaginaire permet d'explorer et d'organiser nos pensées de manière plus cohérente.
- **Résolution de conflits internes** : Il offre une méthode pour résoudre des conflits intérieurs en permettant à différentes voix internes d'exprimer leurs points de vue.
- **Auto-réflexion et connaissance de soi** : Le dialogue imaginaire encourage l'auto-réflexion en nous aidant à explorer nos motivations, nos peurs, nos aspirations et **nos valeurs**.
- **Gestion du stress et des émotions** : En écrivant ou en dessinant nos pensées et émotions, le dialogue imaginaire peut servir de moyen de gestion du stress.
- **Stimulation de la créativité** : Le dialogue imaginaire peut être une source d'inspiration créative et ainsi découvrir de nouvelles perspectives.
- **Prise de décision éclairée et en harmonie avec nos valeurs** : En examinant différentes voix internes, le dialogue imaginaire peut aider à prendre des décisions plus éclairées.
- **Renforcement de l'empathie** : En dialoguant avec différentes parties de soi-même, on peut développer une meilleure compréhension de ses propres réactions et, par extension, être plus empathique envers les autres.
- **Encouragement de l'auto-compassion** : Le dialogue imaginaire peut favoriser l'auto-compassion en nous permettant de parler à nous-mêmes avec gentillesse et compréhension, surtout face à des défis ou des erreurs.
- **Développement personnel** : En explorant nos pensées et nos émotions de manière approfondie, le dialogue imaginaire peut contribuer au développement personnel, favorisant la croissance, le changement positif et l'adaptabilité.

Point important : chacun réagit à cette technique de manière très différente. Certaines personnes vont y voir une manière d'explorer leur monde intérieur, d'autres de créer de nouvelles histoires et parfois, certaines personnes préféreront se retourner vers d'autres pratiques créatives. **Ce n'est donc pas grave si vous n'accrochez pas à cette technique pour l'instant.**

Et si vous faisiez un exercice pour tester l'impact de cette pratique sur vous ?



Mon Rituel Créatif :

Je vous propose de réaliser ce petit rituel créatif afin de vous mettre dans les meilleures conditions pour réaliser l'exercice :

- **Créez un espace propice** : Trouvez un endroit calme et confortable où vous ne serez pas dérangé. Il peut s'agir d'un [coin tranquille de votre maison](#), d'un parc, ou même d'un café paisible, selon vos préférences.
- **Entourez vous de votre matériel créatif** : Pour réaliser l'exercice, il ne vous faut pas grand chose à part le matériel de base décrit dans mon carnet créatif que vous obtenez gratuitement en vous inscrivant à ma [newsletter](#).
- **Définissez l'intention** : Avant de commencer, prenez un moment pour réfléchir à l'intention de votre dialogue imaginaire. Quel aspect de votre vie, de vos émotions ou de vos pensées souhaitez-vous explorer ou comprendre davantage ?
- **Scannez vous et centrez-vous** : Avant de commencer, je vous propose de scanner votre corps. C'est un exercice que j'aime faire avant mes [ateliers](#) pour voir en moi et déceler un sensation agréable ou désagréable. Souvent, nous arrivons devant notre page de journal et nous sommes crispées, tendues. Le fait de faire un [scan corporel](#) avant un exercice (aussi simple qu'il soit) vous permettra de prendre conscience de votre état intérieur. Prenez ensuite quelques instants pour vous centrer et vous détendre. Vous pouvez le faire en pratiquant la respiration profonde, la méditation courte, ou tout autre exercice qui vous aide à vous ancrer dans le moment présent.
- **Identifiez les voix internes** : Identifiez les différentes voix, parties de vous-même ou personnages avec lesquels vous souhaitez dialoguer. Cela peut être basé sur des émotions, des aspects de votre personnalité, des décisions à prendre, etc.
- **Commencez le dialogue** : Commencez à écrire ou à dessiner le dialogue. Vous pouvez utiliser des questions ou des déclarations pour stimuler la conversation entre les différentes parties. Soyez ouvert(e) à la spontanéité et laissez les réponses venir naturellement.
- **Exprimez-vous librement** : N'hésitez pas à exprimer vos pensées et émotions de manière libre et non censurée. Le dialogue imaginaire est un espace sans jugement.
- **Réflexion et clôture** : Après avoir engagé le dialogue, prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez découvert. Cela peut impliquer de noter des motifs récurrents, des idées nouvelles ou des résolutions potentielles. Terminez votre session avec une clôture consciente.
- **Intégration** : Si vous le souhaitez, vous pouvez réfléchir à la manière dont vous pouvez intégrer les idées ou les résolutions issues du dialogue imaginaire dans votre vie quotidienne.
- **Répétez au besoin** : Le dialogue imaginaire peut devenir une pratique régulière. Vous pouvez choisir de le faire quotidiennement, hebdomadairement, ou selon votre propre rythme. L'essentiel est de maintenir une approche ouverte et exploratoire.



Si vous souhaitez approfondir cette pratique, vous pouvez aussi utiliser le dialogue avec la main non dominante ou le dialogue à deux mains (une main à la fois s'exprime) qui permet l'expression souvent de sentiment enfoui. On parle souvent que la main non dominante est la voix de l'enfant intérieur. Il y a donc une mine d'or à explorer grâce à cette technique.


Dans tous les cas, les dialogues peuvent être construits en utilisant 2 couleurs différentes et en y ajoutant le dessin (comme au [jour 22](#) du défi de Lilou).



Mais le plus important, faites comme votre intuition vous le dit... et le reste suivra tout seul, faites-vous confiance !

Vous voulez corser l'exercice ? voici quelques exercices à faire pour vous entraîner avec l'outil du dialogue :





Exercice 1 : Dialogue avec des versions passées ou futures de vous-mêmes :

- version passée : "Qu'est-ce que j'aurais fait différemment dans cette situation ?"
- version future : "Comment puis-je prendre des décisions aujourd'hui qui bénéficieront à ma future version ?"

A vous, comment s'orienterait cette discussion ?



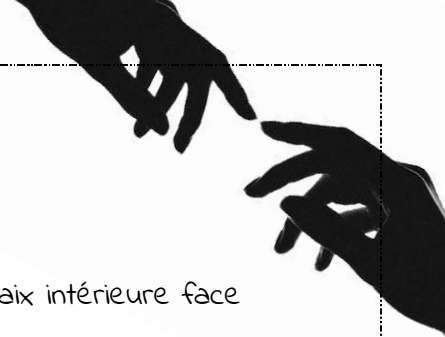


Exercice 2 : Conversation avec la "Créativité" :

- Vous : "Créativité, quelles idées as-tu pour résoudre ce problème complexe ?"
- Elle : "Laisse-moi te montrer des options que tu n'as peut-être pas envisagées. Pense hors des sentiers battus !"

A vous, comment s'orienterait cette discussion ?





Exercice 3 : Échange avec "Le Gardien de la Sérénité" :

- Personnage imaginaire : "Gardien, comment puis-je maintenir la paix intérieure face au stress quotidien ?"
- Gardien : "Cultive des moments de calme, médite et entoure-toi de choses qui apaisent ton esprit. La paix commence de l'intérieur."

A vous, comment s'orienterait cette discussion ?





Conclusion

L'utilisation du dialogue est toujours surprenante et très mystérieux. Il permet à des parties sombres de nous-mêmes de s'exprimer.

- Qu'est ce que vous en concluez ?
- Quelle prochaine action allez vous prendre suite à cet échange ?

Partagez moi vos retours ou créations ci-dessous ou si cela vous en dit à info@successcreativewoman.be. Je me ferai un plaisir de vous répondre et de vous aider si besoin.

