

Présentation de la démarche artistique Licoès®

I. Qui suis-je ? – Présentation

Je m'appelle Marlène MARC, je suis coach sportif, diététicienne-nutritionniste et chorégraphe certifiée Licoès®.

J'ai trois compétences différentes et pourtant tellement complémentaires que j'ai développé au début de manière très « scolaire » tout en gardant à l'esprit que je voulais évoluer dans ma pratique. Je me suis beaucoup intéressée au développement personnel, à la préparation mentale et au pouvoir du cerveau dans chacune de ces pratiques et je me suis rendue compte que s'il y a bien quelque chose qui relie ces trois domaines, c'est bien la puissance du mental !

Vous êtes peut-être professeur de danse, de chant ou de théâtre. Ou vous êtes peut-être acteur ou musicien. Vous êtes peut-être en formation dans une école de danse, de comédie musicale ou de cirque. Vous avez peut-être intégré récemment une troupe d'acrobates. Ou peut-être encore que vous êtes dans le métier artistique depuis très longtemps (peinture, sculpture, photographie, cirque etc...)

Qui que vous soyez, quelle que soit votre discipline ou votre profession, où que vous habitiez et quoi que vous fassiez pour œuvrer dans le monde artistique, peut-être ressentez-vous une impression de décalage face à ce monde.

Ressentez-vous que quelque chose manque ? Vous avez la technique. Vous travaillez depuis longtemps sur votre pratique. Vous excellez dans un domaine. Mais vous sentez que votre œuvre n'est pas complète. Quelque chose manque. Et si c'était l'empreinte de votre âme qui manquait dans votre œuvre artistique ? (Quand je parle d'œuvre artistique, je parle d'enseignement, comme d'un spectacle que vous aurez écrit, ou encore tout simplement d'un morceau que vous souhaitez reproduire à un examen par exemple. On l'utilisera comme un terme générique pour parler d'art, quel qu'il soit)

Qu'est-ce qui vous touche dans un spectacle ? Etes-vous déjà sorti d'un spectacle en ayant l'impression que vous étiez déconnecté du monde terrestre ? Comme si vous flottiez sur quelque chose. Vous avez une sensation incroyable, peut-être que vous ne l'aviez jamais ressenti auparavant et vous vous dites que c'est peut-être ça, finalement, le bonheur. Rien ne compte plus que le moment présent, vous êtes encore plein d'images de ce spectacle, vous voyez des couleurs, des lumières vives ou blanches et vous avez l'impression d'être connecté à quelque chose de plus grand que vous. Comme si, ce spectacle en particulier, vous avait montré ce qu'il y avait derrière ou dans chaque artiste. Comme si vous aviez pu voir leurs âmes s'animer autour de vous. Et vous vous demandez alors, comment ont-ils fait ?

Ceci est, je pense, la description de tout ce qu'aimerais ressentir un artiste chaque jour de sa vie. Je crois d'ailleurs que c'est pour cela que les artistes choisissent ce chemin. Parce que l'art est ce qui permet le plus facilement et le plus rapidement de prendre contact avec son âme et de la présenter au monde. Bien sûr, il y a d'autres techniques comme la méditation, le yoga et même le sport parfois ! Mais c'est moins perceptible. Et la méditation et le yoga sont souvent des pratiques que l'on fait seul, nous le montrons rarement au monde.

L'art, tel que je le décris dans ce dossier (spectacle, peinture, cirque, chant, danse, théâtre, comédie musicale, sculpture etc...) est un moyen pour beaucoup d'entre nous de se rencontrer et de se présenter au monde.

Nous arrivons, en tant qu'être humain, avec de la chair, des os, de la matière qui peut se casser, se briser et, nous savons que notre vie sur terre n'est qu'un « pas-sage ». En tant qu'artiste, vous avez peut-être déjà ressenti que cette chair, ces os ne sont finalement qu'un moyen de se montrer au grand public. Quel danseur ne s'est jamais fait d'entorse pendant un spectacle mais a continué à danser sans même ressentir une petite douleur ? Souvent, le

danseur s'en rend compte après le spectacle ou entre deux scènes. Mais, mû par une émotion particulière et des montées d'adrénaline qui anesthésient son corps, il continue et reviendra pleinement dans son corps et ressentira sa douleur qu'une fois le spectacle terminé.

Si j'écris tout ça, c'est pour vous faire prendre conscience que, non, vous n'êtes pas seul à ressentir ce genre d'émotions, que vous avez raison, il manque peut-être quelque chose de fort dans votre pratique artistique et dans beaucoup d'autres artistes, que vous cherchez peut-être trop dans votre tête et pas assez dans votre cœur et que vous vous concentrez peut-être trop sur la technique de votre art et pas assez sur ce que vous voulez exprimer.

Quand je parle de vous, je parle de votre Moi profond, de votre âme. Appelez-le comme vous voulez mais c'est ce quelque chose que vous ressentez à l'intérieur de vous et qui voudrait sortir et exploser aux yeux du monde mais que vous étouffez. Il peut y avoir de multiples raisons pour étouffer et faire taire son Moi profond :

- La peur du jugement extérieur
- Des croyances erronées qui viennent de votre éducation (vos parents qui vous « remettent les pieds sur terre » avec des paroles du style « C'est difficile de percer dans ce milieu », « Il faut être pistonné pour y arriver » ou qui vous font croire que vous n'avez pas assez de talent ou qu'un métier de bureau est plus sécurisant qu'un métier artistique
- Des croyances erronées qui viennent de la société (la jalousie des autres, très jeune, peut bloquer le processus d'expression de l'âme dans l'art par exemple. Vous avez été confronté à la jalousie des autres, à des moqueries ou à des remarques donc vous vous fermez et vous décidez de vous concentrer sur la technique de votre art et plus sur ce que vous voulez exprimer car c'est plus facile d'exceller techniquement que de montrer ce que nous avons à l'intérieur)
- Le peur de se tromper, d'échouer
- Le manque de sécurité intérieure

Malgré tout, vous en êtes là, vous sentez que quelque chose doit sortir, vous ressentez un manque, un vide et une frustration et vous voulez enfin vous libérer de ces chaînes !

Si vous enseignez ou coachez des gens (metteur en scène, chef d'orchestre, chorégraphe...), sachez qu'en vous libérant, en travaillant profondément en vous-mêmes, vous libèrerez ceux avec qui vous travaillez et vous les ferez évoluer avec vous positivement. Votre énergie sera la leur.

Alors que puis-je vous proposer pour vous aider ?

La méthode® que je souhaite vous présenter regroupe plusieurs points :

1. La première étape est la prise de conscience et la mise en lumière de vos blocages, de vos croyances qui vous empêchent d'arriver à l'ouverture de votre cœur dans votre pratique artistique. Cette mise en lumière fait le grand « tilt » dans notre tête, elle illumine et permet de prendre du recul sur nous-même
2. Vous allez vous replacer en tant qu'acteur de votre vie. Je vous donne des clefs, vous ouvrez les portes. Je ne vous impose rien, vous choisissez les exercices et les outils les mieux adaptés pour vous et pour arriver à votre objectif. Vous ne placez pas en moi ni en la vie un espoir passif d'arriver à votre objectif, VOUS LE FAITES VOUS-MÊME. Vous devenez responsable.
3. Vous n'essayez plus d'étouffer votre mal-être ou de construire quelque chose de nouveau par-dessus. Vous « soignez », « guérissez » et enlevez les blocages et souffrances qui vous gênent dans votre contexte actuel. Les blocages profonds, personnels et extérieurs vus à la première étape sont enlevés pour de bon !

4. Vous créez votre futur en y mettant une intention, en le créant d'abord dans votre mental puis en l'intégrant dans votre corps. Vous prenez un engagement envers vous-même d'arriver à votre objectif avec une certaine rigueur et en visualisant tous les bénéfiques que vous allez ressentir à terme. Ce sont les bénéfiques que nous venons chercher dans une telle démarche.

Car oui, le plus important dans cette méthode, c'est de vous replacer en tant que responsable de votre vie et de votre objectif. Vous ne devez plus suivre simplement ce que votre coach, votre professeur ou votre metteur en scène vous dit sans réfléchir. Vous devez adapter au travail que l'on vous propose, qu'il soit individuel ou collectif, une méthode qui sera bonne pour vous et qui pourra se combiner avec le travail collectif.

Il est de votre responsabilité de faire ce qui est bon pour vous, de travailler sur vos blocages et lacunes sans attendre que l'autorité hiérarchique vous dise quoi faire.

Dans cette approche, nous travaillons alors avec la partie du cerveau et du corps qui permet une évolution naturelle, donc rapide car elle fait appel au pouvoir naturel de l'Humain qu'on sollicite si peu car nous observons souvent le corps comme une machine et non comme une mine d'énergie à l'origine de tout ce que l'on crée.

Nous prenons en charge la personne dans ses capacités d'ensemble, en tant que « Corps Matière », « Corps-Energie » et « Corps-Mental ». Nous optimisons les capacités de ces trois composantes pour optimiser la performance globale.

En quoi consiste la méthode® ?

II. La méthode artistique Licoès® en application

Dans la présentation, vous avez déjà peut-être saisi certaines clefs de la méthode Licoès® et pourquoi je suis sûre que cette méthode est une véritable réussite sur la performance et l'évolution artistique de la personne.

1. Un moment clé de la méthode® : le jeu de cartes

Le jeu de carte Licoès® est un vrai moment clef pour cette méthode de préparation mentale et physique. En effet, nous réalisons ce jeu de carte par rapport aux objectifs de résultats de la personne.

Rien d'infantilisant dans ce jeu de cartes, il est au contraire très puissant car il permet en une séance d'avoir la lecture du psychisme de l'artiste avec ses points sensibles, ses forces et ses axes d'amélioration. Il met en lumière de façon globale et avec précision les blocages psychologiques, émotionnels et personnels ainsi que les croyances et les filtres utilisés de l'artiste ce qui permet d'identifier ses freins, ses comportements contre-productifs et ses difficultés émotionnelles face à l'obstacle initial. Il permet également d'avoir des solutions et les conditions de réussite que peut mettre en place l'artiste pour arriver à ses fins (la réussite étant d'abord humaine avant d'être matérielle).

Cela nécessite une excellente connaissance de soi, du courage à aller approfondir ses zones d'ombre pour en faire ressortir la lumière (c'est une métaphore pour donner une image

explicite). La ténacité et le déterminisme en sont les ingrédients magiques pour accéder à cette lumière.

Il faut pouvoir s'engager dans une toute autre approche. Si nous donnions un titre à cette approche cela ressemblerait à : « mon évolution en termes de performance physique et d'évolution dans ma pratique artistique passera par une ouverture du cœur (une ouverture à soi), une performance humaine. » **Cette ouverture à soi est la CLÉ de la PERFORMANCE.** Sans ouverture à soi, sans honnêteté et sans engagement envers soi-même, la performance ne peut pas prendre toute son ampleur.

Un petit arrêt sur le mot « PERFORMANCE » que j'utilise depuis le début de ce chapitre :

Dans le dictionnaire, le mot performance signifie : « Résultat obtenu dans une compétition », « Rendement, résultat le meilleur ». C'est une façon de voir la performance, en effet. Mais je trouve cela très réducteur !

Ici, la performance a plusieurs sens :

- Nous pouvons la voir comme une performance technique et parfois sportive pour les artistes utilisant leur corps comme œuvre d'art (acrobates ou danseurs par exemple), comme par exemple un enchaînement de pirouette pour un danseur ou encore une peinture faites avec une technique exceptionnelle. La méthode Licoès® est tout à fait à même d'aider à arriver à ce genre de résultat (mais il faudra quand même travailler l'ouverture du cœur, même pour arriver à enchaîner dix pirouettes qui, en apparence, s'exécute par le corps ! Mais si le cœur n'est pas ouvert, le corps, ne suivra pas. J'y reviendrai un peu plus tard, dans une autre partie). Cette manière de voir la performance se rapproche de la définition du dictionnaire.
- Nous pouvons voir la performance plus en profondeur, en relation avec cette ouverture du cœur. Un artiste peut ne rien faire sur scène et pourtant vous toucher au plus haut point juste avec son regard et son expression ! Comment a-t-il fait ? Il est allé chercher à l'intérieur de lui, il est allé à la rencontre de son Moi profond, de son âme et il a touché la vôtre, il est entré en connexion avec votre propre Moi profond. Et pourtant, à ce moment-là, il ne faisait rien, il était dans l'immobilisme ! On voit donc bien qu'il n'y avait aucune compétition, ni aucun rendement dans cet exemple et pourtant, ceci est une preuve de la performance de l'acteur !

Dans la pratique, le jeu de carte va permettre de :

- Mieux comprendre les situations, l'artiste, la troupe/le groupe artistique
- Mieux accepter les épreuves, les étapes intermédiaires
- Mieux accéder à la création de possibilités futures
- Mieux stabiliser le rapport aux émotions, à l'égo, à sa place dans la troupe/le groupe artistique
- Mieux se positionner au sein du groupe
- Mieux ressentir les bonnes informations au bon moment
- D'avoir un mental constructif

2. Phase de nettoyage : Enlever de la puissance à l'obstacle initial

L'étape d'après consiste à enlever de la puissance à l'obstacle initial et mis en lumière par les cartes. Etant conscient de tout son schéma psychologique, l'artiste peut maintenant se concentrer sur la manière dont il va enlever de la puissance à son obstacle et faire augmenter les fréquences de son « corps-énergie », sources de performance, grâce à des exercices de visualisation et autres outils que nous proposons dans cette méthode®.

3. Phase de création du futur

Après avoir mis en lumière son blocage et lui avoir enlevé toute sa puissance, l'artiste se retrouve libéré avec un nouvel espace disponible « soi-disant vide ». Il n'y a plus de peur, de croyance erronée ou de blocage qui limitent les possibilités d'évoluer. (Quand nous parlons de « vide », nous parlons d'une libération d'espace comme en informatique pour y mettre d'autres formes d'énergie qui ont des fréquences vibratoires qui se rapprochent de l'âme.)

Il retrouve son potentiel de libre arbitre pour pouvoir créer une nouvelle capacité physique dans son futur en se remplissant avec une nouvelle réalité plus juste, avec des vibrations plus hautes et qui vont dans le sens de l'objectif de l'artiste. Il peut se concentrer sur la construction d'un nouveau mode de pensée et de fonctionnement qui lui permet d'atteindre avec joie et facilité son objectif initial.

C'est ici que le travail d'enchaînements des dix pirouettes peut commencer, si je reprends mon exemple du danseur qui souhaite enchaîner dix tours. C'est ici que nous pouvons mettre en place des exercices concrets, c'est-à-dire physiques, perceptibles pour que l'artiste puisse se transcender sur scène.

Attention par contre, l'artiste ne doit pas se mettre dans une position d'attente vis-à-vis de ses professeurs et de ses « coachs ». Nous restons toujours dans la logique de la loi de la responsabilité : il faut que l'artiste prenne un réel engagement envers lui-même en posant des actions concrètes dans son quotidien pour parvenir à ses objectifs initiaux.

C'est à lui de choisir les exercices les plus adaptés (avec l'aide des « coachs ») pour se confronter à ce qui le bloquait auparavant et à lui de faire en sorte, chaque jour, de mettre en place les outils que nous lui donnons pendant l'étape de mise en place des nouvelles capacités physiques.

Pour finir, pour chaque objectif de moyens que l'artiste souhaite mettre en place concrètement, il faut vérifier l'acceptation à la fois par le « corps-mental-esprit ». L'intention posée pour chaque objectif de moyens doit donner de la « joie » à chacune de ses parties. Le corps doit réagir positivement à l'objectif annoncé, il ne faut pas qu'il y ait de tension à la proposition de l'objectif mais au contraire, une détente et une joie intérieure de mettre en place cet objectif, le mental doit trouver ça correct, sécurisant et le comprendre totalement et l'esprit doit trouver ça juste pour sa propre évolution.

Pour terminer sur cette partie, je dirais que la performance artistique est avant tout une performance mentale et que pour réellement réussir nous sommes dans l'obligation d'aller voir les points faibles du mental et de rentrer à l'intérieur de soi pour apprendre à réellement se connaître. Une meilleure connaissance de soi ouvre des portes qui ont un impact direct sur la performance artistique et physique.

III. Le circuit de l'apprentissage de l'âme dans le monde artistique

Nous parlerons dans ce chapitre de vibration. Une vibration est ce qui anime l'artiste au niveau énergétique. Car tout est énergie et ces énergies se caractérisent par des fréquences vibratoires (vibration de l'égo, vibration du mental, vibration du cœur etc...)

1. La quête de la reconnaissance artistique et personnelle

Ce que cela veut dire :

« La réussite est salubre »

« Adorez-moi »

« Flattez mon égo. Regardez comme je suis un bon technicien. Regardez les prouesses et performance que j'exécute »

« Je suis le meilleur »

Comment cela se matérialise :

- Etape de découverte du fonctionnement matériel et du corps physique
- Travail sur la technique pure, concrète
- Doit apporter de la reconnaissance
- Fierté / Amour propre / Ego important
- Il n'écoute pas forcément les conseils ou prends les conseils des personnes qui sont dans la même énergie d'égo que lui (des personnes qui vont le flatter mais qui ne vont pas forcément le faire avancer de manière constructive)
- Il n'entend pas les conseils constructifs
- Intolérant et critique envers les autres (qui ne sera le résultat qu'un manque de confiance en soi inconscient, finalement !)
- Manque de tolérance envers lui et envers les autres. Tendance à se juger et à juger les autres. Tendance à se dévaloriser puis à se mettre en avant de manière exubérante.

L'artiste fait souvent ce métier par besoin de reconnaissance, de succès et dans le but de flatter son égo. A ce stade, il n'y a pas de travail possible sur l'artiste car il n'y a pas de prises de conscience de sa part. Tout est fait par intérêt et son Moi profond est complètement étouffé par son égo.

**La vibration énergétique principale (ce qui anime l'artiste ici)
est celle de l'égo et du mental**

2. La quête du bonheur (artistique et personnel) par le cœur

Comment cela se matérialise :

- Phase de prises de conscience importante
- Rencontre avec le Moi profond
- L'artiste commence à prendre conscience de son potentiel de création grâce à son âme et plus simplement par des prouesses physiques. Il comprend qu'il peut allier les deux mais ne sait pas encore comment faire.
- Il développe des capacités d'écoute (envers soi et envers les autres), d'empathie (envers soi et envers les autres), de tolérance (envers soi et envers les autres), de respect (envers soi et envers les autres),
- Il va demander de l'aide et prend les conseils constructifs même si cela est dur à entendre. Il n'arrive peut-être pas à le mettre en place tout de suite mais y travaille pour aligner le « corps-mental-esprit ». Il apprend à remercier pour cela.
- Apprentissage de la confiance en soi, de l'Amour de soi
- Apprentissage de l'écoute de son intuition

- Apprendre à « s'autoriser à » (exemple : à être mis en avant)
- Apprendre à sortir du pouvoir et l'artiste s'éloigne ainsi des personnes nocives qui peuvent peupler le monde artistique (qui ont la critique facile ou qui dévalorisent les artistes)
- Apprendre à se positionner d'égal à égal envers ses pairs et à être juste avec soi et avec les autres
- Apprendre à être acteur et responsable de soi et de sa pratique artistique et décider par soi-même de ce qui est bon ou pas pour soi.
- Apprendre à comprendre au-delà des apparences (un point très important pour l'artiste qui doit apprendre à faire naître à l'intérieur ce qu'il veut montrer à l'extérieur)
- Apprendre à vivre différemment avec son corps (revoir son hygiène de vie, son alimentation, apprendre à traiter son corps avec respect, surtout si l'art pratiqué est une technique corporelle)
- Vivre en accord avec les lois universelles (nous les aborderons plus tard dans le dossier)

L'artiste prend conscience de ce qui peut le freiner dans son évolution. Il prend conscience de son schéma de pensée, et de son mode de vie et commence à prendre des décisions et à mettre en place des actions qui vont l'emmener à se libérer de son égo, de ses croyances et de ses blocages. Tout ceci lui permet, au fur et à mesure de son travail personnel, de se rapprocher un peu plus de son objectif principal.

La vibration principale est celle du cœur

3. Le bonheur – La sérénité – L'équilibre parfait dans le tout

Ce que cela veut dire :

- « Je suis l'Amour = l'Accueil »
- « Je vis le TOUT = le Rien »
- « Je suis sérénité »

Comment cela se matérialise :

- Phase d'intégration dans la matière (ce qui veut dire que l'âme se manifeste pleinement, c'est très perceptible)
- Apprentissage de la générosité
- Accueil du changement
- Compréhension et intégration de l'état d'immobilisme associé à l'action qui va se manifester dans la vie personnelle de l'artiste mais aussi dans son art (exemple : il n'y a parfois rien de plus beau, de plus juste, de plus vrai et de plus prenant qu'un acteur qui ne fait rien physiquement sur scène mais qui habite totalement son corps par son âme...
Un autre exemple très parlant pour les danseurs : on demande souvent aux danseurs de changer d'énergie. Qu'est-ce que ça veut dire exactement ? Tout simplement de passer d'état d'immobilisme sur scène avec cet état d'habiter son corps à des mouvements qui s'enchaînent très rapidement)
- Apprendre à renforcer son intuition, à écouter son Moi profond
- Prendre conscience de toutes les facettes de son être pour les exploiter sur scène
- Prendre du plaisir à se faire vivre sur scène et dans sa vie
- Apprendre le détachement, à prendre du recul sur soi et les autres

- Apprendre à assumer ses choix, à vivre et à évoluer sur scène tel que je suis. Apprendre à me déconditionner de ce qui m'a été appris par mes anciens professeurs, metteurs en scène ou autres personnes qui ont fait partie de mon évolution artistique.
- Apprendre la patience
- Apprendre à avoir une posture neutre : je comprends que tout est juste ici et maintenant et que mon apprentissage artistique est ce qu'il doit être aujourd'hui. J'apprends à être juste sur scène
- Apprendre à incarner les lois et la joie
- Apprendre l'humilité, la compassion, le pardon, la profonde gratitude
- Apprendre à s'aimer totalement et l'Amour inconditionnel

Ces deux derniers apprentissages permettent une véritable transformation de l'artiste sur scène. Ils permettent d'être le plus juste et le plus vrai possible avec soi et avec les autres. Si l'artiste est dans une troupe ou fait partie d'un groupe, il permet d'entrer en totale communion et harmonie avec son groupe et d'aimer et de Respecter chaque membre avec son Moi profond. Il y a là une véritable alchimie dans le groupe, et c'est ici que le public pourra se dire que « ce spectacle a quelque chose en plus » qui paraît inexplicable.

Lorsque l'artiste atteint cette vibration, il excelle dans sa pratique, il ne fait pas de l'Art, il l'incarne ! C'est ici qu'on parlera d'œuvre d'art et de manifestation de l'Âme. Il entre en conscience pure et son corps, son mental et son esprit sont en parfait alignement, ce qui permet à l'artiste d'être un excellent technicien tout en touchant le public avec son âme.

Il faut quand même prendre conscience que pour arriver à ce niveau de vibration, l'artiste doit incarner cet Amour non seulement sur scène mais aussi dans sa vie ! Il n'est pas possible d'être dans une vibration d'égo dans la vie et dans une vibration d'Amour sur scène. Tout est relié, nous ne pouvons pas dissocier les différentes « vies » de l'artiste.

La vibration principale est celle de l'Amour

Je parle d'artiste sur scène depuis le début, mais un peintre, lorsqu'il expose ses tableaux est sur scène lui aussi. Tout ce que j'ai expliqué depuis le début et jusqu'à la fin de ce dossier concerne tous les artistes, quels qu'ils soient.

IV. Une note sur le pouvoir de la création

Avant de continuer ce dossier, j'aimerais juste m'exprimer sur le pouvoir de la création. En tant qu'artiste, vous êtes au cœur même de la création. Vous savez ce que ce mot signifie, et je suis sûre que vous avez déjà ressenti cette manière d'être transcendé et que rien ne comptait plus que ce vous étiez en train de réaliser, là, tout de suite dans le moment présent. Et c'est une fois terminé que, « Wouaw ! », vous réalisez l'ampleur de votre œuvre.

Et pourtant, ce sentiment là, vous ne le ressentez pas toujours.

J'aimerais vous donner deux exemples qui illustrent notre démarche :

Le premier est très concret :

Je suis danseuse et je veux arriver à faire trois pirouettes à la suite avec une technique irréprochable. Pour cela, je ne vais pas me lancer à corps perdu dans ces pirouettes en pensant à ce que je vais manger à midi, sinon je risque de me casser la figure...

Je vais utiliser mon potentiel de création. Et comment ?

1. Je visualise mentalement une première pirouette : comment je l'exécute, comment sont positionnés mes bras, mes jambes, mes pieds, ma tête. Dans quelle direction je vais, quelle intention et quelle force je mets pour réaliser une pirouette.
2. Je mets en pratique ce que j'ai créé mentalement : j'essaie de mettre en place concrètement, dans mon corps, tous les détails que j'ai visualisés précédemment et je commence par réaliser cette première pirouette
3. Puis je fais la même chose avec deux pirouettes avec l'INTENTION de mettre tout en place pour faire deux pirouettes par rapport à la réussite de ma première pirouette (j'ai besoin d'un peu plus de force, d'un port de tête plus haut, de bras plus fermes par exemple)
4. Puis je fais la même chose pour trois pirouettes

Nous pourrions nous arrêter là, sur la technique, mais allons plus loin dans la démarche de l'exemple en utilisant un deuxième exemple plus subtil :

Je reprends exactement la même situation : je veux faire mes trois pirouettes. Je danse depuis des années, je ne comprends pas pourquoi mon corps résiste et trébuche. Parfois, pourtant, j'y arrive, mais c'est aléatoire ! Qu'est-ce qui ne va pas ?

Suis-je vraiment aligné avec mon « corps-mental-esprit » ? Finalement, quand je suis dans un état transcendant comme celui que j'évoquais tout à l'heure, est-ce que ce n'est pas à ce moment-là que je suis alignée ? Alors, pourquoi je n'arrive pas à y être à chaque fois ? Et comment faire pour y être à chaque fois ?

C'est là que mon processus de création commence ! Oui, j'utilise l'exercice que je vous ai donné en exemple précédemment mais en plus de ça, j'utilise d'autres outils pour créer avec mon Moi profond :

1. Je travaille sur des outils de confiance en moi, je prends un engagement envers moi-même de faire un acte symbolique que je choisis et qui parle à mon Moi profond avant de faire ces pirouettes (exemple : avant de passer à la pratique de ces pirouettes, je me regarde dans le miroir et je me répète trois fois « j'accepte de me tromper, j'accepte de tomber et je porte un regard bienveillant sur ce que mon corps réalisera pendant l'exercice. J'accepte le temps dont j'ai besoin pour arriver à réaliser ces pirouettes à chaque fois à la perfection »)
2. Je me connecte à mon Moi profond dans un état méditatif en le consultant sur comment il se sent quand je fais ces pirouettes, et je demande à mon intuition ce que je peux faire pour m'aider à réaliser ces pirouettes. Plus j'entre en contact avec mon Moi profond, plus je la laisse s'exprimer et plus je comprends ce dont j'ai besoin pour arriver à réaliser concrètement mes mouvements
3. Je reprends l'exercice 1 et je le mets en pratique au quotidien

Pour que vous compreniez bien, selon vos objectifs, vos besoins et où vous en êtes en terme d'évolution artistique (qu'on peut difficilement dissocier de l'évolution de votre âme !), l'exercice 1 vous fait travailler concrètement mais l'exercice 2 (et j'aurai pu rajouter bien d'autres outils !) vous permet de travailler concrètement avec votre âme et c'est ce que recherche tout artiste : que le corps s'exprime à travers l'âme. Et c'est ici que vous aurez gagné le cœur de votre public et que vous vous différencierez de n'importe qui. C'est ce moment où « nous avons ce que l'autre n'a pas mais que nous ne pouvons pas expliquer quoi ».

Pour en revenir au concret, nous créons dès que nous mettons l'intention de faire quelque chose dans une certaine direction.

Il suffit juste pour créer ce que vous voulez dans la réalité matérielle de mettre une intention et de prendre un engagement envers vous-même. On crée d'abord l'intention dans son mental et son esprit puis la création se matérialise ensuite dans le corps physique.

Mais ne vous attendez pas à matérialiser quelque chose sans le créer précisément dans votre tête et votre cœur et sans vous engager à mettre tout en place pour le réaliser. Ça ne marche pas si vous attendez passivement que cela vienne vers vous par le Saint-Esprit !

De plus, pour que cela se matérialise BIEN dans votre corps, l'intention et votre potentiel de création est effectivement la première étape mais l'acceptation « mental-corps-esprit » doit être respectée à 100% (c'est-à-dire que si mon mental a encore des blocages, le corps ne pourra pas suivre, par exemple).

V. Déroulement du coaching Liocès®

1. Premier rendez-vous : prise de contact

Nous ne nous lançons pas dans un coaching aussi profond sans une prise de contact approfondi pour poser un diagnostic précis et bien cibler la demande de l'artiste.

Ce rendez-vous me permet par la suite de structurer les séances suivantes. J'utilise également un outil qui me permet de déterminer l'identité vibratoire de l'artiste. Cet outil permet d'apprendre à connaître plus en détail la personne, ses motivations ainsi que son but de vie. Ceci nous donne des éléments clefs de la manière dont le coaching pourra être orienté par la suite. Cet outil est d'autant plus important pour les artistes car il y a une réelle recherche, le plus souvent, de se rapprocher de son Moi profond.

2. Le jeu de carte

Pour ne pas faire doublon avec le chapitre II de ce dossier, je vous renvoie directement à ce chapitre si vous avez besoin de relire la partie jeu de cartes qui est un moment clef de ce coaching.

J'aimerais juste y ajouter la notion de lois universelles propres à la nature humaine qui doit être abordé dans cette étape du développement de l'artiste pour que son évolution soit possible dans la bonne direction (j'y fais allusion dans le chapitre III – Le circuit de l'apprentissage de l'âme dans le monde artistique. Le voici plus en détail)

Ces lois sont au nombre de huit et se composent de :

- La loi de la responsabilité (au sens d'être acteur de sa vie. Je suis responsable de tout ce que je peux faire en faveur ou en défaveur de mon évolution pour ma performance artistique)
- La loi de cause à effet (chaque action que je fais a une conséquence)
- La loi de l'impermanence (rien n'est figé, tout est constamment en changement)
- La loi de l'intrication (tout est relié, si j'agis sur moi, cela fait bouger mon environnement)
- La loi de l'attraction (j'attire à moi les personnes et situations qui sont en accord avec ma propre énergie que je dégage)
- La loi de l'intention (je vais donner une direction à ce que je veux faire. Comme une flèche que l'on dirige vers sa cible. Sans intention, ça ne marche pas)
- La loi de la résonance (je fonctionne en miroir avec mon environnement)
- La loi de la polarité (Je « joue » avec des forces qui me semble opposées pour rester dans l'équilibre)

A l'issu de ce rendez-vous, l'artiste doit poser une première intention (loi de l'intention) et prendre un réel engagement envers lui-même (loi de la responsabilité) pour commencer à travailler sur son objectif final. Il peut également choisir un acte symbolique pour commencer à rentrer dans son évolution.

Cela l'emmène à se poser les questions suivantes :

- Quelle intention vais-je mettre dès le départ pour que mon objectif se réalise sur le long terme ?
- Suis-je prêt à m'engager envers moi-même ?
- Quel engagement je prends envers moi-même ?
- Quel acte symbolique je choisis pour commencer à rentrer dans mon évolution ?

3. Phase de nettoyage et création du futur (voir chapitre II – section 2 et 3)

VI. Conclusion

Étant dans le milieu artistique depuis maintenant plus de vingt ans, je sais de quoi je parle quand je parle d'Âme dans ce milieu et je sais à quel point il est difficile de la laisser s'exprimer dans notre vie quotidienne pendant des répétitions et même sur scène !

Le milieu artistique est rempli d'énergie du mental mettant en avant un égo « destructeur » (égoïsme, dévalorisation, jugement, amour propre, etc). Il est fréquent, pour beaucoup, d'avoir baigné dans ces énergies qui ont laissé des empreintes. Cela n'est pas sans conséquence sur la confiance en soi, l'expression de soi et de son potentiel.

S'éloigner de ces énergies dont nous nous sommes servis pour grandir dans le milieu artistique permet de faire un grand saut dans de nouvelles énergies plus porteuses de charisme et de luminosité.

Avec un travail profond personnel, on mobilise d'autres énergies, les siennes, en allant chercher à l'intérieur de soi sa partie la plus pure, son âme et son corps-énergie.

Il faut éduquer notre mental à des pensées positives et bienveillantes envers nous-même. Il faut se rendre acteur, s'engager à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour atteindre nos objectifs techniques mais aussi intérieurs.

C'est pourquoi je suis convaincue de l'efficacité de cette méthode. Elle ne donne pas simplement des exercices pratiques à faire et à travailler mais elle restructure complètement la personne dans son intégralité en prenant en compte que l'Humain est à la fois « Corps-Matière », « Corps-Energie » et « Corps-Mental ». C'est en alignant ces trois composantes que l'on arrive à des résultats efficaces et permanents (si toutefois l'artiste continue à travailler chaque jour et avec rigueur sur les qualités qu'il a acquises !)

Attention, c'est une méthode puissante mais pas magique ! Je n'ai pas de baguette qui va transformer l'artiste. J'ai des outils qui vont lui permettre de SE transformer s'il les applique, s'il applique la loi de la responsabilité ainsi que toutes les autres lois ! L'artiste doit continuer ce travail là, même lorsque notre travail ensemble sera terminé. C'est à lui de prendre en charge son évolution. Je ne suis pas là pour le prendre en charge mais pour le guider à travers cette évolution, il y a une énorme différence !

Le potentiel d'évolution fait partie de chacun d'entre nous à partir du moment où on en a conscience, qu'on y met la bonne intention et qu'on nous donne des clefs d'accès à notre Moi profond, notre âme.

Dans cette méthode, je suis simplement un guide mettant en place toutes les conditions nécessaire pour permettre à l'artiste d'enclencher lui-même son processus de transformation et de transmutation.

Il est également possible de changer l'énergie d'une troupe/d'un groupe dans son ensemble. En agissant sur chaque membre de la troupe/du groupe, l'énergie changera, c'est inévitable. Mais si on prend maintenant la troupe/le groupe dans son ensemble, qu'on imagine que la troupe/le groupe est une personne à part entière, nous pouvons faire exactement le même travail sur toute une équipe dans son intégralité pour les mener à la réussite et à des performances artistiques plus alchimiques que jamais !

Et c'est ici que l'Âme de chacun s'exprime et que le public ne peut qu'être transporté et transcendé. C'est ici que le public sort d'une représentation en ayant l'impression d'avoir été pendant un temps dans un monde parallèle et qu'il a perdu la notion du temps et de l'espace... Et c'est ici que, vous-même, vous avez perdu la notion du temps, de l'espace et peut être même de la matière parce que votre Âme habite totalement votre corps et vous transporte dans votre propre univers...