

PROJET D'ÉTUDE ET DE RECHERCHE : ACCOMPAGNEMENT AU PROCESSUS DE CRÉATION VIA LES ÉTATS DE CONSCIENCE ÉLARGIS

ALICE REVEILLIEZ - LE NATURIUM

QUI SUIS-JE ?

Certain·es me connaissent comme graphiste et webdesigner, d'autres connaissent mon chemin dans l'exploration du vivant, avec un goût certain pour la psychologie, le corps, la conscience et ce qui nous rend profondément humains.

Depuis de nombreuses années, mon chemin personnel me mène vers une réintégration profonde de ce qui nous anime : qu'est-ce qui nous rend vivants, qu'est-ce qui nous entrave, comment l'inconscient façonne nos élans, nos créations, nos limites... et nos guérisons ?

J'ai longtemps senti que quelque chose de plus vaste circule en nous : une forme d'intelligence subtile, presque universelle, qui nous traverse autant qu'elle nous écoute. Cette intuition m'a guidée vers un chemin qui n'aura probablement pas de fin où se croisent psyché, symboles, fréquences, corps et inconscient.

Mes premières clés, je les ai trouvées en naturopathie : une vision globale du vivant, l'encrassement du terrain, la physiologie, l'alimentation, les différents corps... Et puis un constat personnel : lorsque l'on tire le fil d'un symptôme, on finit souvent par rencontrer la psyché. Et j'ai fini par observer que le corps garde beaucoup - et que parfois, il transmet.

Sur ce chemin, je rencontre des personnes extraordinaires (merci), dont fait partie Stéphane Maillard, psychologue de la voix et spécialiste des fréquences vibratoires du corps humain. Pendant près de cinq ans, nous avons co-animé des groupes à travers la France. J'ai suivi son enseignement en Maïeutique Universelle¹. En parallèle, j'ai développé mes propres explorations autour de la photoneurostimulation (PandoraStar), en séance individuelle ou en groupe.

En mars 2025 certifiée en Integral Breathwork auprès d'Estelle Roy (Breathwork Institut), psychologue clinicienne formée à la Respiration Holotropique² (Stanislav Grof) et aux trances cognitives auto-induites avec Corine Sombrun.

À travers cette méthode, j'explore plus profondément ce que le corps a gardé, et la façon dont le souffle ouvre l'accès à des états de conscience élargis., avec un approfondissement de l'accompagnement psycho-corporel.

Aujourd'hui, je peux dire que j'ai un penchant certain pour les profondeurs de l'être. C'est donc tout naturellement que ce projet naît : au croisement du corps, du souffle, de la lumière et du processus créatif.

Ma posture s'inscrit dans une approche maïeutique : je ne guide pas vers un contenu, je crée les conditions pour que ce qui est déjà là puisse émerger. Je n'interprète pas à la place de l'artiste, j'accompagne un processus d'accouchement intérieur, dans le respect du rythme, de la sensibilité et de l'autonomie de chacun.

1. démarche qui vise à faire émerger - « accoucher » au sens symbolique - des parts de soi encore inexprimées.

2. technique de respiration consciente et approfondie visant à modifier temporairement l'état de conscience afin de faciliter l'exploration intérieure, émotionnelle et symbolique, dans un cadre structuré et sécurisé.

LE PROCESSUS DE CRÉATION COMME ACCOUCHEMENT D'UNE PART DE SOI

Aujourd'hui, je souhaite explorer comment il est possible d'accompagner et de soutenir le processus de création artistique avec ces outils – qu'il s'agisse de spectacles, de musique ou d'arts visuels. Bien que je considère que toute forme de création soit un acte créatif potentiellement accompagnable, cette proposition se concentre cependant spécifiquement sur les arts, réunissant ainsi plusieurs aspects et critères importants.

Il me semble évident que le processus de création pour certains projets est une plongée profonde en soi, un voyage qui fait émerger des éléments cachés de notre inconscient. Une forme de « *naissance* », un accouchement de soi. C'est ainsi que je le vois, dans la filiation de Jung : l'inconscient collectif, les archétypes, les profondeurs de la psyché.. Pour un artiste, cette exploration dépasse la simple technique : elle devient une introspection. C'est ce que j'entends dire par celles et ceux que j'accompagne : que l'œuvre finit par refléter quelque chose d'eux qu'ils n'avaient pas prévu.

OBJECTIFS DU PROJET : EXPLORER LES ÉTATS DE CONSCIENCE POUR ENRICHIR LE PROCESSUS DE CRÉATION ARTISTIQUE

Ce projet vise à accompagner des artistes dans l'exploration de leurs états de conscience afin de nourrir leur processus créatif. Grâce aux techniques de photoneurostimulation, de son binaural, et de breathwork, les participants pourront se familiariser avec des pratiques qui modifient leurs perceptions, ouvrent de nouvelles perspectives et permettent d'accéder à des ressentis peut-être inédits. Cette démarche offre une expérience immersive, engageante et personnelle, nécessitant une réelle implication et une introspection approfondie.

Ce projet peut :

- **Accompagner/Débloquer un projet déjà en cours** : qui peut être bloqué dans son processus ces pratiques peuvent ouvrir un espace là où l'inspiration semble figée. Ce qui s'y dénoue appartient à l'artiste, et varie d'une personne à l'autre..

- **Accompagner/Soutenir un projet de création défini** : en approfondissant les intentions et en enrichissant le contenu grâce à une meilleure compréhension des ressentis émergents.

- **Être le point de départ d'un projet** : pour ceux qui sentent une impulsion créative sans pouvoir encore lui donner forme, ce travail peut ouvrir des portes vers des idées, des thématiques ou des formes inédites.

Cette démarche se veut immersive, introspective, et profondément personnelle. Explorer comment les états de conscience élargis peuvent enrichir, débloquer ou approfondir un processus de création artistique.

HYPOTHÈSES DE RECHERCHE

Ces axes guident l'ensemble du projet :

1 - Les états de conscience élargis enrichissent le processus créatif.

Ils ouvrent l'accès à des contenus internes (émotionnels, symboliques, imaginaires) habituellement moins disponibles.

2 - Le corps porte des mémoires qui influencent la création.

Leur mise en mouvement (souffle, lumière, vibrations) peut fluidifier, débloquer ou réorienter un projet.

3 - Le travail psycho-corporel transforme la trajectoire d'un projet artistique.

Parce qu'il permet d'accéder à une conscience plus fine de ce qui se joue dans la création.

LES OUTILS ET TECHNIQUES UTILISÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT

Ces outils ne sont pas utilisés comme des moyens de production d'expérience, mais comme des supports au processus maïeutique : ils permettent de poser une intention en lien avec un projet ou une question de création, et facilitent l'accès à des états propices à l'écoute intérieure, sans jamais imposer de contenu ni d'interprétation à ce qui émerge.

PandoraStar (outil de photoneurostimulation)

PandoraStar est un dispositif de photoneurostimulation : une lumière pulsée, reçue les yeux fermés, à travers les paupières.

Ce que l'on perçoit, ce sont des couleurs, des motifs géométriques, parfois du mouvement. Et cela change énormément d'une personne à l'autre : certaines voient beaucoup, d'autres presque rien. Les deux sont des expériences.

Dans ce projet, PandoraStar ouvre un temps d'écoute intérieure autour d'une question de création. Je ne sais pas ce qui va se présenter, et c'est justement ce qui m'intéresse. Ce qui émerge appartient à l'artiste : je ne l'oriente pas, je ne l'interprète pas.

Breathwork

Le breathwork, c'est le travail de la respiration. On respire plus amplement, sans pause entre l'inspiration et l'expiration, allongé, porté par la musique.

Le corps répond à sa façon : des picotements dans les mains, parfois les doigts qui se replient tout seuls. C'est passager. Et là-dessus peuvent venir des sensations, des émotions, des souvenirs, des images. Ou simplement un repos très profond.

Pour un artiste, c'est un accès direct à des matériaux intérieurs. Ce qui en émerge lui appartient : je tiens le cadre, je ne conduis pas le contenu.

Son binaural

Le son binaural envoie une fréquence légèrement différente dans chaque oreille. À l'écoute naît une pulsation qui n'existe dans aucun des deux sons.

Les études sur ses effets ne s'accordent pas, et je ne lui demande rien de précis. Je m'en sers comme d'une texture, au même titre que la musique : quelque chose qui aide à rester avec soi.

ORGANISATION DU PROJET : ACCOMPAGNEMENT DE TROIS ARTISTES OU COMPAGNIES EN 2026-2027

Ce projet est une étude personnelle, elle est initiée par moi-même avec mes propres moyens et mon investissement d'âme, de coeur et de temps. Je ne suis ni médecin ni psychologue. Je suis une exploratrice, et c'est de cette place que je conduis cette étude. Je serai donc exigeante sur le sérieux des candidats concernant certains critères afin de voir cette étude avancer.

Mon rôle n'est pas d'interpréter les vécus des artistes, mais de les accompagner dans leur propre mise en sens, par un dialogue, une présence et un cadre sécurisant.

De mon côté, l'objectif sera dans un **1er temps** de rassembler mes pratiques en une approche cohérente et de documenter un travail qui pourrait contribuer à l'intégration de nouveaux outils d'accompagnement. Dans un **2ème temps**, l'occasion de collecter photos et textes peut-être vidéos/audios pour une exposition traitant du sujet (rien d'encore défini à ce niveau - je laisse les choses se manifester à travers l'expérience). Dans un **3ème temps** les données collectées dans ce cadre pourront soutenir également la constitution d'un dossier de candidature pour intégrer le DU sur les états modifiés de conscience à l'Université Paris 8, afin d'élargir et d'approfondir la compréhension de ces phénomènes.

Pour les Artistes, l'objectif est de bénéficier d'un accompagnement personnalisé en ayant l'opportunité d'explorer les états de conscience élargis, approfondissant ainsi la connaissance de soi et enrichissant leur processus créatif.

Je ne demanderai aucune participation financière pour cet accompagnement. Si toutefois vous aviez envie de proposer un échange ou toutes autres formes de soutien, sentez-vous libre. Mais ce ne sera en aucun cas un critère de sélection.

Je propose un accompagnement pour 3 artistes et/ou compagnies désireux. ses de s'engager pleinement dans ce processus. Cet engagement requiert une implication réciproque, où l'artiste s'investit non seulement dans son œuvre mais aussi dans une introspection régulière de sa démarche créative. Les participant.e.s seront invité.e.s à partager leurs ressentis, à faire des retours concrets sur leur progression et à travailler en pleine conscience leur processus intérieur.

PROFIL RECHERCHÉ :

Artistes avec une pratique créative affirmée et une envie d'aller explorer intérieurement/intimement son processus de création qui peut amener les personnes à traverser certains aspects de leurs histoires personnelles.

Conditions d'engagement

- Une réelle démarche de travail sur soi est nécessaire.
- La capacité à verbaliser ses ressentis et à partager ses observations est primordiale pour tirer pleinement profit de l'accompagnement.
- Chaque artiste s'engage à suivre le protocole de séances défini ensemble lors de l'entretien qui se veut respectueux de l'évolution de son projet de création.

Séances proposées :

Entre 3 et 6 séances max sur la totalité de chaque projet, sera défini lors de la définition de l'accompagnement. Les séances se tiendront à Caen et nécessiteront une présence en personne.

DESCRIPTION D'UN ACCOMPAGNEMENT : UN EXEMPLE DE FONCTIONNEMENT

Ce scénario est une proposition imaginée, une ébauche de fonctionnement. Il est essentiel de souligner que l'accompagnement sera toujours adapté à la dynamique et aux besoins spécifiques de chaque artiste et projet. L'adaptabilité sera un élément clé, permettant d'orchestrer un processus fluide et personnalisé.

Dans le cadre d'une résidence artistique d'une semaine, voici un déroulé possible :

Jour 1 :

L'artiste commence par une journée de travail en autonomie comme il le ferait habituellement. Cette première phase sert à poser les bases du projet, explorer les premières idées ou ajuster une création en cours. C'est un moment d'introspection et de prise de contact avec le processus créatif.

Jour 2 :

Une première séance d'accompagnement est proposée. Elle pourrait inclure une exploration avec la PandoraStar, une session de son binaural, ou une séance de breathwork. Cette intervention vise à enrichir la réflexion et à faire émerger de nouvelles perceptions ou ressentis. L'objectif n'est pas de forcer un résultat, mais d'introduire un espace où des informations inédites peuvent se révéler et nourrir le processus créatif.

Jours 3 à 4 :

Travail en autonomie ou en petits échanges pour intégrer les éléments découverts lors de la séance. Ce temps permet à l'artiste d'observer comment les inspirations ou ressentis issus de l'accompagnement influencent sa pratique.

Jour 5 :

Une deuxième séance est organisée pour approfondir les axes explorés ou débloquer des résistances éventuelles. Cette intervention peut également permettre de réorienter le projet si des enjeux nouveaux se sont manifestés.

Selon les besoins et la sensibilité de l'artiste, une troisième séance pourrait être envisagée en fin de semaine pour clôturer l'accompagnement et synthétiser ce qui a émergé.

Quel rôle jouent ces séances dans la pratique artistique ?

Il est difficile de prédire précisément leur impact, c'est justement l'objet de cette étude, car chaque artiste, chaque projet, et chaque pratique sont uniques. Je ne sais pas ce que ces séances vont produire dans le travail d'un artiste, et personne ne peut le savoir à l'avance. Ce que je peux décrire, c'est ce qui se passe pendant une séance, et ce que les personnes en racontent ensuite. Le reste appartient à leur expérience.

CONTRE-INDICATIONS GÉNÉRALES

Lumière pulsée (PandoraStar)

Épilepsie ou antécédents de crises convulsives, photosensibilité connue, traumatisme crânien récent, AVC. Chirurgie oculaire récente, décollement de la rétine, glaucome, migraines avec forte photophobie. Traitement des yeux ou de la peau au laser au cours des trois derniers mois.

Respiration (Breathwork)

Hypertension non stabilisée, troubles cardiaques graves, antécédents d'infarctus, anévrisme, AVC, glaucome. Épilepsie, traumatisme crânien, migraines sévères ou troubles sensibles à l'hyperventilation. Asthme sévère sans inhalateur, chirurgie récente, ostéoporose ou fractures, ulcères, hernies.

Communes aux deux pratiques

Troubles psychiatriques non stabilisés, notamment troubles bipolaires, schizophrénie, dépression avec idées suicidaires, état de stress post-traumatique non accompagné. Port d'un stimulateur cardiaque. Grossesse, en particulier aux deuxième et troisième trimestres. Usage récent de substances psychoactives, traitements photosensibilisants. Certains traitements demandent un avis médical préalable, notamment les anxiolytiques, les antidépresseurs et les antiparkinsoniens.

Ces pratiques sont des expériences d'exploration : elles ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique. Un entretien préalable permet de vérifier ces éléments ensemble. En cas de doute sur votre situation ou votre traitement, demandez l'avis de votre médecin avant la séance.

VOUS AVEZ L'ÉLAN - OUI JE SOUHAITE PARTICIPER AU PROJET !

Démarche d'inscription :

Bien prendre le temps de lire ce document

Remplir le formulaire en ligne sur <https://lenaturium.fr/formulaire-de-participation>

Les artistes et compagnies intéressés devront envoyer une candidature comprenant

- Prénom et Nom de chaque participant
- Adresse email
- Description du projet de création
- Motivation personnelle pour cet accompagnement (de chaque participant - si cie)
- Consentement à la publication de témoignages (possibilité de pseudo - pour chaque participants))

Merci pour votre lecture... et votre intérêt !

Pour toutes informations complémentaire

Alice Reveilliez - alice@lenaturium.fr - lenaturium.fr