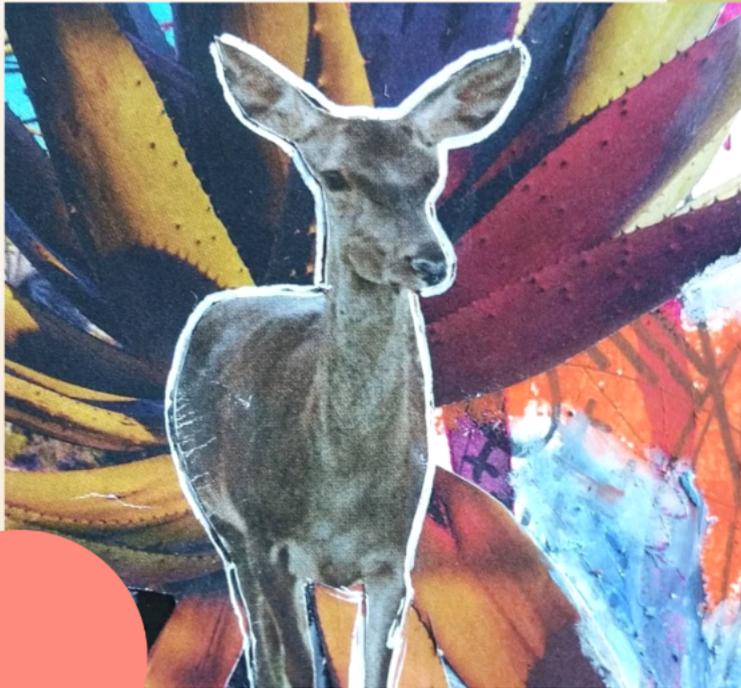


L'INTÉGRATION ÉMOTIONNELLE

avec l'art thérapie

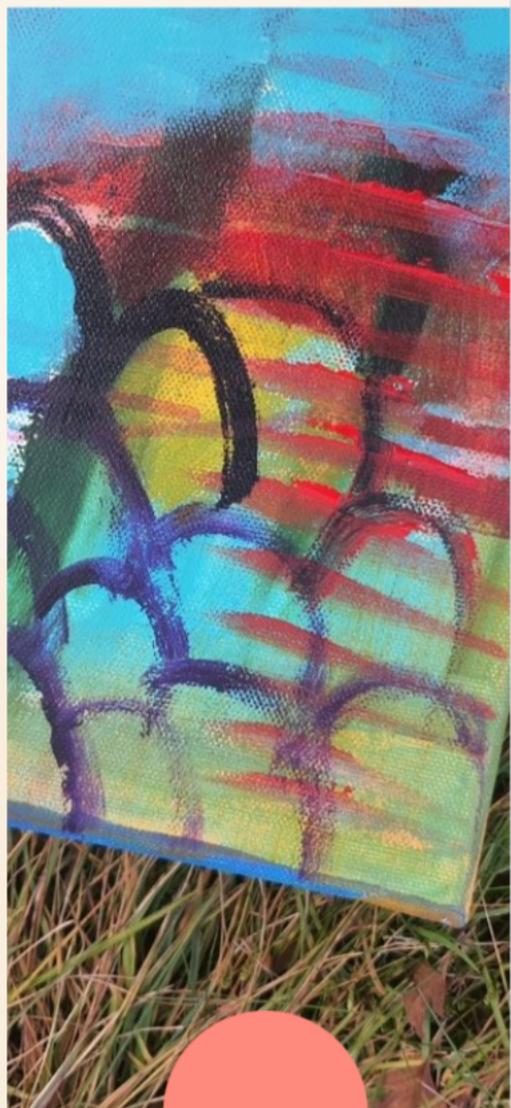


Par

Fanny Wild



Sommaire



Préface	2
Chapitre 1: Les émotions	3
Chapitre 2: L'intégration	7
Chapitre 3: La thérapie par l'art	10
À propos de l'auteure	12





Créer

du VRAI !

Préface

Et si, nous avons tout faux sur ce qu'est l'éveil ? Et si cette illumination que nous poursuivons tous, était en réalité un état bien plus accessible que nous le croyons ? Un état dont nous avons peut-être même, déjà, fait l'expérience ?

Dans cette quête de paix et de bonheur qui nous anime tous, nous rencontrons parfois de nombreuses résistances face à nos émotions.

Bienvenue dans l'univers de la créativité authentique

Fanny Wild

Depuis 2009, j'avance sur 2 chemins passionnant : la gestion des charges émotionnelles et l'art intuitif.

Tous deux se sont finalement combinés en une méthode d'art thérapie au service de l'intégration.

Cet ebook vous permettra de découvrir rapidement les bases de ma méthode de retour à l'expression vraie et profonde de Soi-même.

CHAPITRE 1:

Les émotions



Nous avons souvent appris à pourchasser les émotions agréables et à réduire, ignorer et renier les plus inconfortables. On nous conseille de serrer les dents, de refouler nos larmes et d'ignorer les appels de notre âme afin de nous intégrer au mieux dans ce monde : réussir, avoir du succès, de la reconnaissance sociale, de l'argent, un beau corps, etc...

Pourquoi continuer à faire cela ?

La réponse est simple mais oh combien difficile à accepter ! Car nous faisons cela pour obtenir la reconnaissance de nos figures parentales d'avant nos 7 ans.

Inconsciemment, après cet âge, ce ne sera plus directement l'amour de papa et maman que nous rechercherons, mais celui de ceux qui leur ressembleront. Hommes et femmes.



Et pour obtenir la reconnaissance de ceux et celles qui nous rappellent ces premières figures éducatives, nous allons jouer la comédie.

Ce n'est pas forcément de façon spectaculaire : juste un petit sourire comme cela, ou un mot dans ce goût là. Devant ces regards, nous sommes dans la représentation et dans l'inauthenticité.

Cela nécessite aussi de contrôler nos émotions. Car nous n'utilisons pas que nos mots ou nos actes pour plaire et obtenir de l'attention... nous réprimons les émotions que les autres ne veulent pas voir en nous.

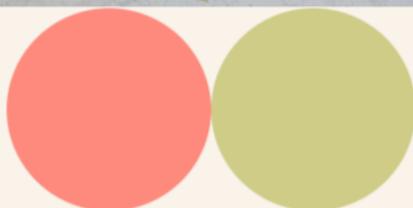
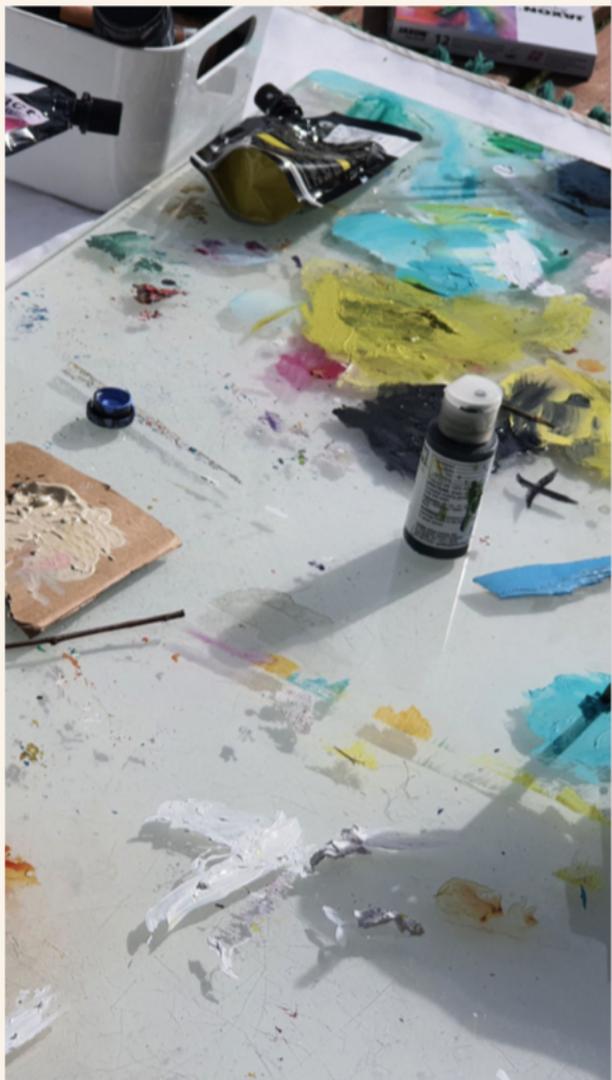
L'existence du subtil

Évoquons-le immédiatement histoire de bien être clairs sur le sujet : pour moi, les mondes invisibles existent et en travaillant avec l'art thérapie, vous en aurez vous aussi la certitude.

Les émotions ainsi mises de côté, ne nous quittent jamais vraiment. Elles restent dans dans nos espaces subtils et invisibles (que l'ont peut regrouper sous le terme d'inconscient).

Alors oui, nous obtenons la reconnaissance tant souhaitée... mais un jour, tout ce faux semblant nous rattrape !

- Les émotions refoulées vont aller se loger dans nos corps invisibles tout autour de nous.
- Elles restent présentes, attendant de pouvoir faire ce pourquoi elles existent : être vues, reconnues et digérées.



Reconnaitre ses émotions



À la base, il n'y a rien de plus naturel, sain et « normal » que d'éprouver des émotions...

Elles ne sont que des informations qui nous permettent d'analyser notre environnement intérieur ou extérieur pour en tirer des conclusions.

Et ces conclusions nous orientent ensuite vers des actions à entreprendre afin de survivre. La colère nous permet notamment de comprendre que nous sommes face à un danger et que nous avons besoin de mettre en place rapidement de nouvelles limites pour sauvegarder notre équilibre. La joie nous dit que la situation telle qu'elle est maintenant, est idéale pour nous sur tous les plans.

Par besoin de plaire, nous apprenons à ne pas accepter certaines émotions : "ne pleures pas !" "une petite fille ne doit pas se mettre en colère !", etc...

Ces émotions refoulées vont aller se loger dans notre inconscient..

Elles restent présentes, attendant de pouvoir faire ce pourquoi elles existent : être vues, reconnues et digérées.

Notre inconscient n'étant pas extensible à l'infini, lorsque le stockage maximal est atteint, elles vont commencer à déborder de plusieurs façons :

- **agressivité** : nous nous mettons à réagir en système de fuites ou de défenses violentes. Cela peut-être des mots durs ou des reproches...
- **anxiété mentale** : scénarii catastrophes et dialogues rejoués à l'infini, les pensées sont hors de contrôle engendrant obsessions, phobies, etc... et nous pourrissent la vie.
- **maladie** : les émotions vont s'exprimer par le corps pour nous faire revenir au moment présent. Et quoi de mieux pour cela que de nous faire souffrir dans la chair ou d'activer notre peur de mourir ?

CHAPITRE 2:

L'intégration



Dans ce partage gratuit, j'ai à coeur de rendre accessible cette digestion émotionnelle. Ce joyau que l'on nomme « intégration » !

Ce n'est que quand j'ai commencé à mêler la spiritualité avec la psychologie que j'ai enfin compris quoi faire de mes émotions.

Et avec cette nouvelle hygiène s'est installé du sens et surtout un mieux-être. Durable. Car l'intégration est bien l'une des voies de l'illumination.

Cependant, ne nous trompons pas !

L'illumination n'est sans doute pas ce à quoi vous vous attendez...



Pour vous, le mot illumination rime-t-il avec grâce éternelle ? Avec être capable de ne plus réagir, ni de ressentir d'inconfort, de souffrance ou même de désir ? L'illumination ou l'éveil n'est pas tout à fait cela...
... déjà parce que cet état n'a rien d'éternel !

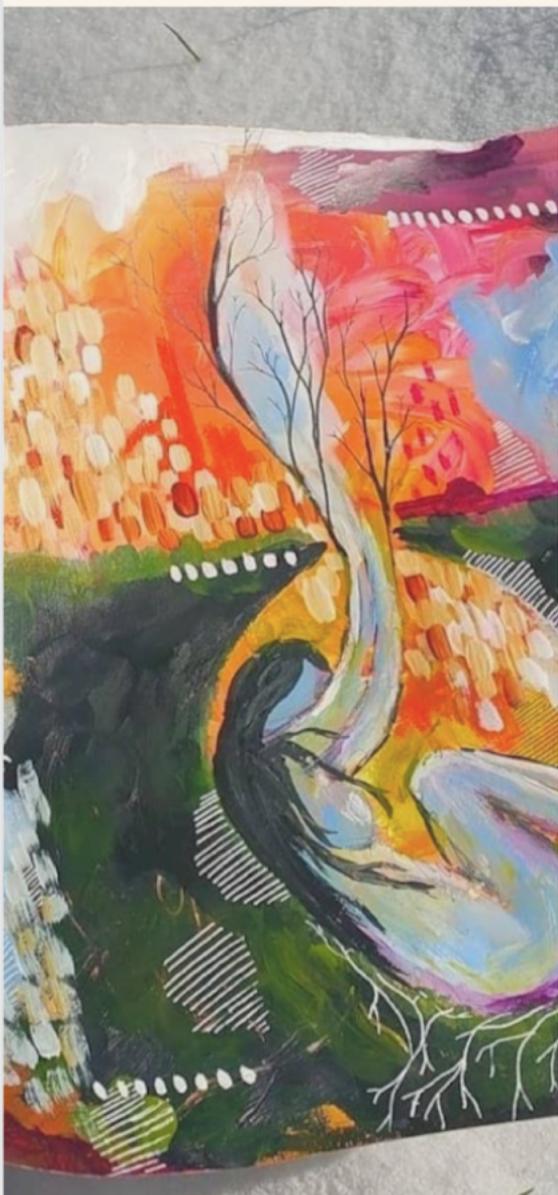
Une paix temporaire

Pour autant, nous pouvons vivre des états de sérénité, de plus en plus longs et de plus en plus nombreux. Mais jamais infiniment. Car la vie est intelligence. Elle n'arrêtera pas de nous faire grandir, de nous faire apprendre... et cela passe par des cycles d'intégration de charges émotionnelles. Nous ne pouvons y échapper : la vie est faite de rythmes et cycles. Les femmes le savent bien !

La Terre présente des saisons afin que tous les êtres vivants puissent obtenir ce dont ils ont besoin pour leur survie. Personne, n'est oublié, grâce aux rythmes jour nuit, aux climats et aux saisons. C'est ce qui lui permet sa diversité ! Et c'est cette diversité là qui constitue un enrichissement dans notre vie aussi : chaud, froid, maladies, santé, rencontres, séparations, avancés, stagnation... voici la richesse expérimentale que nous offre la vie.

Pour notre évolution

Ainsi, nous vivons un rythme cyclique de périodes d'illumination et de périodes plus intenses. Ce sont ces dernières qui vont constituer notre apprentissage et notre évolution. Vivre des émotions qui nous donnent l'impression de nous noyer n'est alors plus un temps d'échec mais bien ce qui nous permet le plus de grandir. Ce sont eux qui sont en réalité nos moments d'évolution...
... à la condition d'arrêter de les ranger dans notre inconscient.



Pour restaurer notre équilibre entre paix et évolution, il va donc nous falloir peu à peu réintégrer toutes nos émotions passées - Et oui, c'est un gros boulot ! -

Autant dire qu'on ne pourra pas faire ça en quelques séances en ligne ou en cabinet... mais vous apprendrez à le faire pour toute votre vie.

Nous commençons à nous occuper déjà des charges émotionnelles les plus urgentes, celles que votre inconscient montreront. Le travail s'accomplit donc à VOTRE rythme.

Ce fameux inconscient !

Chacun est différent, avec une capacité de stockage des émotions différentes, une histoire différente et des traumatismes uniques... nous allons donc au rythme que votre inconscient décidera et que je ne connais pas encore.

Nous marcherons aussi à l'aveugle ensemble, car chaque inconscient a son propre langage unique.

Un langage symbolique que VOUS SEUL ET SEULE pouvez comprendre.

Un automatisme

La bonne nouvelle, c'est que ce processus ne nécessite pas de se souvenir ou de re-vivre une situation passée. Cela ne nous intéresse pas pour accueillir la charge émotionnelle et l'intégrer.

Comme pour une digestion physique, nous n'avons pas besoin de faire des choses compliquées ! Une fois qu'on a avalé, nous lâchons prise... tout est automatique.



CHAPITRE 3:

La thérapie par l'art

Nous devons donc entrer en contact avec l'inconscient, lui laisser délivrer son message symbolique puis analyser ce qu'il signifie.

Quand la lumière se fait, la charge émotionnelle apparaît comme attendue et nous n'avons plus qu'à l'avalier pour enclencher la digestion automatique. Simple non ?



Rétablir la route énergétique

L'intégration est la clé de notre mieux être mais toutes nos années de refoulement ont créé des peurs et des blocages qui ont eux-mêmes engendrés des dérèglements de notre circuit énergétique.

Métaphoriquement parlant, c'est comme si l'émotion était une voiture... et que nous avons passé toute notre vie à saccager toutes les routes de notre territoire.

Nous devons recréer au moins une route praticable.



Les circuits abîmés nous coincent dans des émotions qui persévèrent et qui nous noient.

Nous nous retrouvons en état constant de danger.

Hors, le cerveau ne fait pas la différence entre imaginaire et danger réel.



Créer

Trouver sa
Voix

Trouver sa
Voie

L'expression artistique seule, apporte déjà un grand bien être. Mais il est dommage de la réduire à une libération hormonale de courte durée. Elle peut tellement plus !

Utiliser la création intuitive permet de faire émerger des charges émotionnelles en accord avec notre inconscient. De réparer nos routes énergétiques en coordination avec l'EFT ou les Fleurs de Bach.

Nous exprimons l'inconscient. Nous analysons. Nous ressentons et intégrons. Et cela avec quelques feutres ou collages.

Dans chaque cas, nos créations sont des portails à la découverte de nos profondes sagesse intérieures. Des voies de communication avec notre authenticité. Ce sont aussi des rappels tangibles de notre grandeur sacrée sachant nous guider, nous inspirer et nous faire rencontrer le ravissement.

Vous trouverez sur www.sheartswild.com de nombreuses propositions de thérapies intégratives par l'art :

- ateliers en ligne pour soigner les blessures d'âmes ou intégrer les sagesse des Mères ;
- consultation en ligne ou en présence pour un travail personnalisé ;
- stage de peintures intuitives pour se reconnecter au Soi sauvage et authentique.

Rejoignez l'aventure de la créativité sacrée... vers l'illumination !





À propos de l'auteure

Fanny Wild est une artiste intuitive initiée à la créativité chamanique et à la magie de la nature. Formée la méthode d'art thérapie par l'intégration, elle marie gestion émotionnelle, peinture et outils énergétiques tels que EFT, MLC et l'alchimie de la Rose ou holistiques comme les Fleurs de Bach, les huiles Aura Soma et ses propres créations de synergies.

Fanny adore peindre des femmes sacrées en pleine puissance... ou dans leur vulnérabilité la plus totale. Elle est également passionnée de tarot, de chevaux, de botanique et de montagne et adore partager les sagesses sauvages qu'elle découvre au fil de ses aventures un brin mystiques.

