MCI Medical Coaching Institute

La Responsabilisation par L'Expression de Soi

Livret

L'Expression de Soi par
Les Mots

L'Expression de Soi par
Les Couleurs & Les Images

L'Expression de Soi par
Le Jeu

Quelques mots sur moi...

Je m'appelle Shiri Ben-Arzi.

J'ai créé le modèle du Coaching Médical et je dirige MCI (The Medical Coaching Institute).

Je suis Maître Coach Médical, Maître Formatrice en Coaching Médical, Superviseur en Coaching, Maître praticien PNL, Maître praticien ACE (Advanced Clearing Energetics), spécialiste en TDA/TDAH, animatrice d'ateliers et conférencière au niveau international.

Je suis aussi la maman d'Ella, je suis également une fille, une sœur et une tante.

Je vis avec une maladie chronique rare depuis 1999 et quand vous me regardez, cela ne se voit pas. ☺

Je suis une rebelle, une écologiste, une féministe, une militante, une écrivaine, une penseuse, une rêveuse... Je suis beaucoup de choses, tout comme vous.

Par le biais de ce livret, je voudrais partager les choses que j'ai faites et utilisées dans mon voyage d'apprentissage de l'expression de tout ce qui me constitue.

Quelques mots sur ce livret...

Ce livret est un recueil d'informations, d'outils et de techniques que j'ai appris, reçus, trouvés ou bien encore développés au cours des 20 dernières années et qui se concentrent sur l'expression de soi.

Je vous invite à utiliser et jouer avec ce livret et expérimenter son contenu tandis que vous explorez et développez l'expression de vous-même.

Expression de Soi par les Mots

Écriture intuitive

1. Choisissez un sujet sur lequel vous souhaitez créer de la clarté.

2. Réglez un chronomètre sur 40 minutes et commencez à écrire tout ce qui vous vient à l'esprit (TOUT) concernant le sujet choisi.

3. N'arrêtez pas d'écrire pendant les 40 minutes. Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit sans supprimer, omettre, censurer ni corriger les fautes d'orthographe/grammaire - même si ce que vous écrivez ne semble plus être lié au sujet.

4. Lorsque vous remarquez que vos pensées se sont éloignées du sujet, continuez à écrire ce qui se présente en redirigeant doucement votre attention sur le sujet.

5. Si vous ressentez un « blackout » mental, continuez à déplacer le stylo de gauche à droite comme si vous écriviez. Continuez à le faire jusqu'à ce que votre attention revienne.
   *Remarque – il y aura probablement une expérience de « blackout » mental 20 à 30 minutes après le début du processus. Il passe après quelques minutes.

6. Une fois les 40 minutes écoulées, posez votre stylo/crayon et faites une pause de 10 minutes.

7. Commencez à lire ce que vous avez écrit et rayez tout ce qui n'est pas lié au problème ou répétitif. L'objectif est d'obtenir un paragraphe qui contienne des idées, de nouvelles perspectives et/ou de nouveaux éclaircissements sur le sujet.

** Ne faites pas cela plus d'une fois par jour.

LA LETTRE DE COLÈRE

Le Principe :

1. Écrivez la lettre à une personne ou au déclencheur de votre colère (Dieu, votre corps, l'univers, votre mère, un ami, etc.). Ne l'écrivez pas à vous-même.
2. Écrivez sans aucune forme d'autocensure. Vous pouvez utiliser un « langage informel voire grossier », utiliser des informations sensibles, utiliser des adjectifs très créatifs, etc.
3. Il s'agit d'un processus de trois jours.

ATTENTION

1. Vous n'allez pas envoyer cette lettre
2. Le but de cette lettre est de laisser sortir la colère de votre système interne.
3. Une lettre de colère écrite à un être cher ne change pas cet amour et ne blesse en rien la personne. Il fait de la place pour la guérison en libérant la colère.

Le Processus :

Jour 1—	**Jour 2—**	**Jour 3—**
• Écrivez votre colère jusqu'à ce que vous sentiez qu'il n'y ait plus rien à dire • Signez votre lettre • Pliez-la et rangez-la dans un endroit sûr jusqu'au lendemain	• Sortez votre lettre et lisez ce que vous avez écrit la veille • Écrivez la colère qui monte à la lecture • Signez votre lettre, pliez-la et rangez-la	• Sortez et lisez ce que vous avez écrit au cours des 2 derniers jours. • Écrivez la colère qui monte à la lecture • Signez votre lettre • Détruisez chacune des 3 lettres d'une manière différente

Blogs :

Des patients comme moi - https://www.patientslikeme.com/
Les Puissants – https://themighty.com/
Maman chronique - https://www.chronicmom.com/

Pages Facebook :

- Poussins malades - https://www.facebook.com/thesickchicks/
- Bébé chronique - https://www.facebook.com/chronicbabe/
- Maman chronique - https://www.facebook.com/ChronicMoms/
- Patients intelligents - https://www.facebook.com/smartpatientscommunity/
- Maladies cachées, ou « Mais tu n'as pas l'air malade » - https://www.facebook.com/HiddenIllnesses/
- Nyle DiMarco: https://www.facebook.com/NyleDiMarco/
- ZDoggMD - https://www.facebook.com/ZDoggMD/?referrer=video_home
- Soutien aux maladies chroniques. Page sœur de l'association caritative cisfa uk - https://www.facebook.com/chronicallyJo/
- Harnaam Kaur: https://www.facebook.com/thebeardeddame/
- Les amis au travers de la douleur - https://www.facebook.com/RSDCRPSFriendsinPain/
- Zona's Zone - https://www.facebook.com/Zonas.Zone/
- Chloe Temtchine: https://www.facebook.com/chloetemtchine/
- Caring Voice Coalition, Inc. - https://www.facebook.com/CaringVoiceCoalition/
- Qui est mon médecin ? https://www.facebook.com/whosmydoctor/
- Patients pour un moment - https://www.facebook.com/Patients-For-A-Moment-107335179318083/
- Dave deBronkart: https://www.facebook.com/epatientdave

Thérapie par la poésie

La thérapie poétique utilise des poèmes et l'écriture de poèmes pour aider à traiter les aspects physiques, émotionnels et spirituels des expériences de vie.

Vous pouvez utiliser des poèmes écrits par vous ou par d'autres personnes pour aider à mettre des émotions, des pensées et des expériences en mots et à vous exprimer.

Il ne s'agit pas d'être poète, il s'agit d'assembler des mots et de les exprimer à vous-même et/ou aux autres.

Comment ? Simple : connectez-vous à vous-même en pleine conscience et commencez à assembler intuitivement des mots. Peu à peu, vous trouverez votre style, votre rythme et votre chemin avec les mots.

Livre recommandé sur la thérapie par la poésie : « **Poetic Medicine » (La Médecine Poétique) par John Fox**

Deux poèmes qui ont résonné en moi à travers différentes périodes où j'ai fait face à ma maladie :

Pleinement vivante

Je ne mourrai pas une vie non vécue. Je ne vivrai pas dans la peur de tomber ou de prendre feu. Je choisis d'habiter mes journées, de permettre à ma vie de m'ouvrir, de me rendre moins effrayée, plus accessible, de relâcher mon cœur jusqu'à ce qu'il devienne une aile, une torche, une promesse. Je choisis de risquer ma signification, de vivre de telle sorte que ce qui est venu à moi comme semence passe à la prochaine comme fleur et ce qui m'est venu comme une floraison, continue comme fruit.

Dawna Markova

Je vous défie !

JE VOUS DEFIE... de prouver que vous êtes plus que vous ne l'avez jamais cru.

OSER... Pour prouver qu'il y a plus en vous, plus pour vous, qu'il y a une dimension de vous que le monde n'a pas encore vue.

OSER... Pour déployer vos ailes, et planer et naviguer.

RIEZ face à l'adversité et réjouissez-vous.

SACHEZ que vous êtes maintenant, et que vous serez toujours, victorieux en toute circonstance.

VOUS êtes plus grand que n'importe quelle circonstance qui n'a jamais fait partie de votre vie.

Jack Boland

Livres mentionnés dans la vidéo

- 🕮 La maladie et l'art de l'expression de soi créative/ John Graham-Pole, M.D.
- 🕮 Quand la Belle au bois dormant se réveille / Patt Lind-Kyle
- 🕮 Frapper le mur / Barbara Pate Glacel
- 🕮 Avec le pouvoir de chaque respiration / Susan Browne, Debra Connors et Nanci Stern
- 🕮 Ne le donnez pas / Iyanla Vanzant
- 🕮 Voyage de vie / Issac Meller
- 🕮 Le cancer était mon remède/ Vania Castaneira
- 🕮 Quand quelqu'un que vous aimez a le cancer

Expression de Soi par les Couleurs & les Images

Peinture intuitive

Choisissez des couleurs et du matériel/fournitures artistiques que vous aimez (je vous mets au défi de choisir celles que vous ne savez pas comment utiliser « correctement »).

Choisissez ce sur quoi vous souhaitez peindre.

Connectez-vous à ce qui est présent maintenant ou à une expérience ou à un souvenir spécifique, sans jugement ni attachement, et permettez-vous de vous exprimer librement et intuitivement avec les couleurs et le matériel que vous choisissez sur tout ce que vous choisissez de peindre.

Les règles sont qu'il n'y a pas de règles !

Il y a cependant quelques conseils :

- Suivez votre intuition
- Faites confiance à ce qui se présente
- Prenez des pauses et regardez votre travail
- De temps en temps, transformez votre travail et continuez sous un angle différent
- Autorisez-vous à enfreindre les règles de l'art et à utiliser le matériel de la « mauvaise » façon
- Écrivez sur votre peinture ou utilisez le matériel de la « mauvaise » façon
- Intégrez d'autres formes d'expression de soi que vous pratiquez
- Prenez votre temps

Peindre la santé dans le corps

Il existe deux approches pour peindre la santé dans le corps.

1. **Approche directe**
   Prenez un moment et connectez-vous à ce que la santé signifie pour vous et à la façon dont vous voulez qu'elle se manifeste dans votre corps. Utilisez les principes de la peinture intuitive et peignez-les dans les silhouettes de corps que vous aurez préalablement dessinées, comme si elles étaient votre corps.

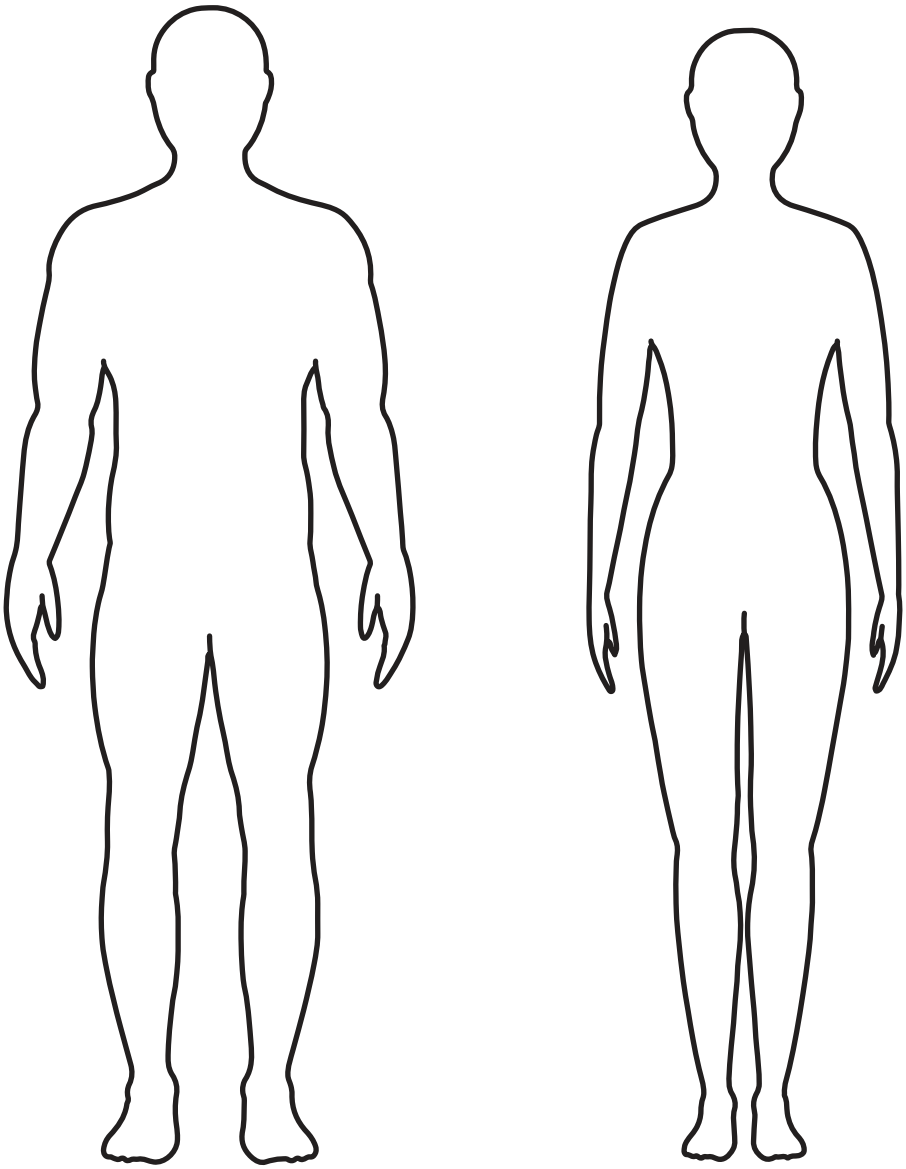
2. **Approche par processus**
   Connectez-vous à la façon dont votre corps se sent en ce moment. Utilisez les principes de la peinture intuitive et peignez-les dans les silhouettes de corps comme si elles étaient votre corps.

   Prenez du recul et observez ce que vous ressentez lorsque vous regardez le corps peint.

   Fermez les yeux et connectez-vous à la façon dont vous voulez qu'il se manifeste dans votre corps en ce moment. Utilisez les principes de la peinture intuitive et peignez-les dans le corps peint comme s'il s'agissait de votre corps.

Vous pouvez créer le contour du corps en taille réelle sur une grande feuille de papier et en dessinant le contour de votre propre corps.

Page suivant, vous trouverez deux petites silhouettes de corps.



Collages

Vous aurez besoin de : magazines, d'une paire de ciseaux, de la colle et du carton.

Parcourez les magazines et chaque fois que vous tombez sur une image ou un mot qui résonne, découpez-les.

Coupez un morceau de carton, n'importe quelle forme, ou taille, du moment que cela vous convienne.

Collez vos découpages, dans n'importe quel ordre, ou arrangement, sur le carton.

Asseyez-vous et regardez. Que voyez-vous ?

Qu'est-ce qu'il se passe ? (Pensées, sentiments, souvenirs...)

Vous pouvez faire votre collage en partant d'un problème ou d'une intention spécifique, ou simplement en suivant votre intuition.

Mandalas - Faire votre propre Mandala

Dessinez un grand cercle sur une feuille de papier vierge. Ce cercle va vous représenter.

Vous allez le remplir avec six aspects différents de vous-même : physique, émotionnel, mental, spirituel, vous-même dans les relations avec les autres et enfin, vous-même dans votre environnement.

Ces six aspects peuvent être liés à un problème spécifique dans votre vie comme votre santé, votre maladie ou votre cheminement de guérison, ou ils peuvent concerner votre vie en général.

Rappelez-vous, il ne s'agit pas de créer des symboles répétitifs parfaits, il s'agit d'exprimer authentiquement comment vous vivez ces aspects de votre vie en ce moment.

Comme pour la peinture intuitive, il n'y a pas de règles.

Effets de l'expression de soi sur la santé et les conditions médicales:

- Effets de l'écriture sur des expériences stressantes - https://www.researchgate.net/publication/13090421_Effects_of_Writing_About_Stressful_Experiences_on_Symptom_Reduction_in_Patients_With_Asthma_or_Rheumatoid_Arthritis
- Le lien entre l'art, la guérison et la santé publique : une revue de la littérature actuelle - https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2008.156497
- Avantages émotionnels et physiques de l'écriture expressive - https://www.researchgate.net/publication/231337110_Emotional_and_physical_benefits_of_expressive_writing
- Effets de la divulgation écrite guidée d'expériences stressantes sur les visites à la clinique et les symptômes chez les fréquents des cliniques - https://academic.oup.com/fampra/article/19/2/161/490940
- « A lifestyle coat-hanger » : une étude phénoménologique des significations des œuvres d'art pour les femmes aux prises avec une maladie chronique et un handicap. Invalidité et réadaptation - https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2041/1/Lifestyle%20coathanger%20Dis%20Rehab.pdf
- Les effets de la divulgation écrite guidée sur les symptômes psychologiques chez les parents d'enfants atteints de cancer - https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1074840707303843
- Communiquer les complexités des maladies chroniques par l'art - https://www.interaliamag.org/articles/elizabeth-jameson/
- Pour qui cela fonctionne-t-il ? Modérateurs des effets de la divulgation émotionnelle écrite dans une étude aléatoire chez des femmes souffrant de douleurs pelviennes chroniques - https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2004/03000/For_Whom_Does_It_Work__Moderators_of_the_Effects.3.aspx
- Les effets sur la santé de la divulgation émotionnelle écrite à domicile dans la fibromyalgie : une étude aléatoire - https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3202_11
- Conversations sur la créativité et les maladies chroniques II : les artistes textiles aux prises avec des problèmes de santé à long terme réfléchissent au processus créatif. Journal de recherche sur la créativité - https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2034/1/CRJ2.pdf

Notre crainte la plus profonde n'est pas que nous soyons inadéquats.

Notre peur la plus profonde est que nous soyons puissants au-delà de toute mesure.

C'est notre lumière, et non nos ténèbres, qui nous effraie le plus.

Nous nous demandons, qui suis-je pour être brillant, magnifique, talentueux, fabuleux ?

En fait, qui êtes-vous pour ne pas être ? Vous êtes un enfant de Dieu.

Votre « petit jeu » ne sert pas le monde. Il n'y a rien d'éclairé dans le fait de rétrécir pour que les autres ne se sentent pas en insécurité autour de vous.

Nous sommes tous faits pour briller, comme le font les enfants.

Nous sommes nés pour manifester la gloire de Dieu qui est en nous. Ce n'est pas seulement chez certains d'entre nous ; C'est dans tout le monde.

Et comme nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

Comme nous sommes libérés de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres.

Marianne Williamson