



Formation « Calligraphie japonaise – le lâcher prise et après »

Présentation

Pourquoi la calligraphie japonaise vous est-elle proposée ?

D'après vous, que vous propose-t-on de découvrir à travers un atelier de calligraphie ?

On parle et on écrit fréquemment sur le « lâcher prise », sur la gestion du stress, la gestion des relations humaines, le développement personnel et sur différentes techniques susceptibles de nous apporter un mieux-être, pour nous-même comme avec nos collègues, nos proches, nos enfants...

Néanmoins, ces informations sont essentiellement destinées à notre intellect : nous apprenons des savoirs en les lisant.

Certes, nous apprenons également des techniques pour, par exemple, lâcher prise. Mais qu'en est-il vraiment, quand nous sommes confrontés à un stress, à des soucis, par exemple, qui nous taraudent l'esprit ?

« Il faut arrêter de penser », nous serine-t-on alors régulièrement. Oui, forcément, mais c'est plus facile à dire qu'à faire ; on fait comment, pour arrêter de penser ?

« Arrêter de penser », « lâcher prise », ce sont des dispositions intérieures habituellement associées au Zen, à la sérénité asiatique. Pour autant, « arrêter de penser », par exemple : penser, c'est dans notre constitution humaine et. « Arrêter de penser », ce serait comme nous amputer d'un bras, d'une jambe... L'état de sérénité, de zen, plutôt qu' « arrêter de penser », c'est « Les pensées, c'est comme les nuages : on ne peut pas les arrêter. Par contre, on peut ne pas s'y accrocher ».

Une fois que c'est dit, on fait quoi et surtout, comment ?

Comment se libérer du mental et de nos pensées ? ; plus exactement, comment prendre de la distance avec notre mental ? Et surtout, quels seraient les bienfaits de cette mise à distance du mental ?



L'ÉLAN CRÉATIF

Généralement, nous sommes toujours en train de penser, voire de ruminer, ce qui entraîne une tension dans notre corps, dont nous sommes plus ou moins conscients : nous sommes à l'instar de l'interrupteur électrique, toujours en position « on ». Et quand on est en position « on », on ne peut donc pas être en position « off », ce que j'appelle « la position de réception ».

La position « on », c'est la situation dans laquelle nous sommes quand nous avons un objectif, que l'on s'efforce à atteindre. C'est une position dans laquelle nous courrons toujours après quelque chose : la concrétisation d'un « désir » conscient, d'une idée...

La position « off », c'est quand nous sommes en position de réception, de ce qui nous vient à la fois de notre environnement tout autant que ce qui nous vient de nous-même. Les intuitions par exemple. L'esprit et le corps ainsi non tendus et polarisés par la recherche de l'atteinte d'un objectif ou la concrétisation d'un désir « mentalisé », nous sommes à même de recevoir de notre environnement et de percevoir par exemple toutes les opportunités qui s'offrent constamment à nous.

Par l'atelier de calligraphie et la pratique de la calligraphie au pinceau, le participant fera ainsi l'expérience, en pleine conscience qu'il n'y a pas que le mental seulement et la volonté et des objectifs que l'on se fixe, mais autre chose, qui nous guide et qui, ici « tient le pinceau ». Ici, ce n'est en effet pas la « tête qui tient le pinceau », mais le « pinceau qui parle » !

Pour qui ?

- Toutes personnes que l'on souhaite sensibiliser à la question de la nécessité de lâcher prise.
- Professionnels des métiers de contacts : managers, services ventes, relations partenaires.
- Professionnels des métiers de la créativité : communicants, équipes de créatifs.
- Formateurs, tuteurs et intervenants.
- Toutes autres personnes soumises au stress.
- Prérequis : il n'est pas nécessaire d'avoir au préalable de connaissances en japonais et/ou en arts graphiques ni en calligraphie.



L'ÉLAN CRÉATIF

Pour quoi ?

- Objectifs
 - A travers la réalisation d'une calligraphie de son prénom, harmonieuse et équilibrée :
 - Oser l'expérience du lâcher-prise.
 - Laisser exprimer sa créativité.
 - Maintenir à distance son mental, pour laisser son corps atteindre ses objectifs.
 - Recevoir et exprimer ses ressentis dans les différentes phases de l'expérience du lâcher prise et de la réalisation.
- Objectifs opérationnels
 - Comprendre l'importance du non mental, dans son comportement, dans ses actions, dans la relation.
 - Libérer / développer la créativité.
 - Lâcher prise par rapport à ses objectifs initiaux, afin de glisser sur d'autres objectifs, plus en conformité avec la situation du moment, les besoins de son interlocuteur (par exemple, je cherchais des lattes de parquets pour recouvrir une partie de la cloison proche de ma cuisine, afin d'éviter les projections grasses et, en trouvant par hasard une planche de bois contreplaqué, je me suis dit que cela fera parfaitement l'affaire).
 - Percevoir avec plus d'acuité les signaux faibles et forts dans la relation (en ne restant pas polarisé sur un objectif notamment, nous gagnons en agilité pour percevoir d'autres signaux émis par notre interlocuteur)
 - Aider à la prise de décision : en atteignant un état d'apaisement intérieur, les intuitions émergent.

Comment ?

- Format, durée, lieu
 - Formation de 3h maximum (minimum 1h30)
 - Groupe de 15 participants maximum
 - Dans votre lieu ou tout autre lieu suffisamment spacieux pour disposer d'une table 2 places par participant et mettant à disposition un vidéo-projecteur et support de projection (écran ou mur blanc), un tableau blanc ou un paper-board.
- Méthodes et supports
 - Présentation Power Point du japonais et de ses systèmes d'écriture.
 - Tableau du système d'écriture katakana, réservé aux mots et noms non japonais.
 - Matériel de calligraphie japonaise.
 - Papier japonais pour calligraphie, pour la réalisation finale.



- Le programme
 - Présentation de la calligraphie japonaise et du japonais écrit
 - Transcription de son prénom en japonais
 - Démonstrations de calligraphie par l'intervenant
 - Exercices de calligraphie de son prénom par les participants
 - Accompagnement et conseils personnalisés apportés par l'intervenant.
 - Bilan de la formation.

- Le formateur – intervenant

Stéphane Paumier

De formation initiale Infirmier de Secteur Psychiatrique, Stéphane Paumier a fait l'expérience d'un intense lâcher prise, à l'occasion d'un *rebirth*, au cours de cette formation. Par la suite, Stéphane s'est attaché à découvrir cette face insoupçonnée de sa personnalité en parallèle à son parcours professionnel, à travers un travail sur lui-même, avec notamment les outils de la psychanalyse lacanienne puis de la Motrice Sensitive Therapy associée à la Pleine Conscience.

Après une activité professionnelle de Faisant Fonction d'Infirmier en Chirurgie dans une clinique parisienne, Stéphane a enchaîné différentes activités, tout d'abord auprès de jeunes enfants, en centre de loisirs, puis en relation avec le Japon, dans une société de photographie, un centre culturelle franco-japonais puis une école de langue.

Après un passage dans un organisme de formation professionnelle, il a co-fondé en 2008 Quartier Japon, école de langue japonaise, centre culturel et espace événementiel, dont il a été le Directeur Opérationnel pendant près de 15 années. Stéphane utilise le japonais à travers son activité professionnelle et dans sa vie quotidienne.

Outre la gestion et le développement au quotidien de Quartier Japon, Stéphane a développé une activité de présentation de la culture japonaise, à travers l'animation d'ateliers comme de conférences et de formations en entreprises, auprès de particuliers comme de professionnels, tant des enfants, des adolescents que des adultes. Depuis 2018, il intervient ainsi régulièrement auprès d'établissements scolaires et hospitaliers, de municipalités, d'agences de communication et d'entreprises.



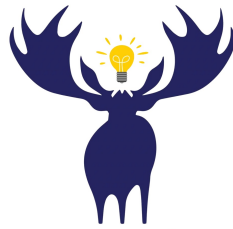
L'ÉLAN CRÉATIF

Stéphane commet actuellement un livre pour relater ce parcours, afin de faire partager au plus grand nombre ses savoirs tirés de ses expériences, tant concernant le lâcher-prise et ce qui en découle, quant à son rapport avec soi-même, avec son activité consciente, ainsi qu'avec ses semblables et avec son environnement au sens large.

Stéphane souhaite également mettre à disposition ce savoir et savoir-être pour accompagner celles et ceux qui ont pour projet de se découvrir et de développer leur potentiel.

Parmi ses récentes interventions :

- Entreprises :
 - Présentation de la culture japonaise et du travail avec les Japonais, auprès de l'entreprise Fujitsu.
 - Accompagnement de la Présidente France et du Codir de l'entreprise Fujitsu, autour du savoir être avec des Japonais, avant un déplacement dans la maison mère de l'entreprise, au Japon.
 - Présentation de la culture japonaise et du travail avec les Japonais, auprès de l'entreprise Leroy Merlin, avant un déplacement au Japon.
 - Présentation de la calligraphie japonaise auprès des créatifs de l'agence Publicis, au cours d'une journée de cohésion d'équipe.
 - Présentation de la calligraphie japonaise auprès des formateurs de l'entreprise EDF, au cours d'une journée de cohésion d'équipe.
 - Journée de lancement d'une nouvelle gamme de stylos de la marque Pilot, auprès d'influenceurs.
 - Présentation du nouveau modèle Lexus, auprès des clients de la succursale de Eragny...
- Hôpitaux : animation d'ateliers de pratiques de la culture japonaise (calligraphie, etegami, omen, Koï nobori...)
 - Saint-Louis – service d'hématologie pour les adolescents,
 - Hôtel Dieu – service de psychiatrie adulte,
 - Georges Pompidou – services de nutrition et de pneumologie,
 - Beaujon – service de pancréatologie...
- Animation d'ateliers de pratiques de la culture japonaise (calligraphie, etegami, omen, Koï nobori...) :
 - Médiathèques et municipalités d'Ile de France...
 - Etablissements scolaires, de la maternelle à des universités d'Ile de France
 - Département de l'Essonne, à l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine et des Rendez-vous au Jardin...



L'ÉLAN CRÉATIF

- Conférences - présentation du Japon et de la culture japonaise : Fujitsu, club séniors de Bièvres, Hôpital La Pitié-Salpêtrière – service de Pédiopsychiatrie, médiathèques...

Evaluation et suivi

- En fin de formation, une évaluation générale de la prestation sera proposée.
- Un accompagnement complémentaire pourra être proposé aux participants qui le souhaiteront, autour de la thématique « Après le lâcher prise » ?