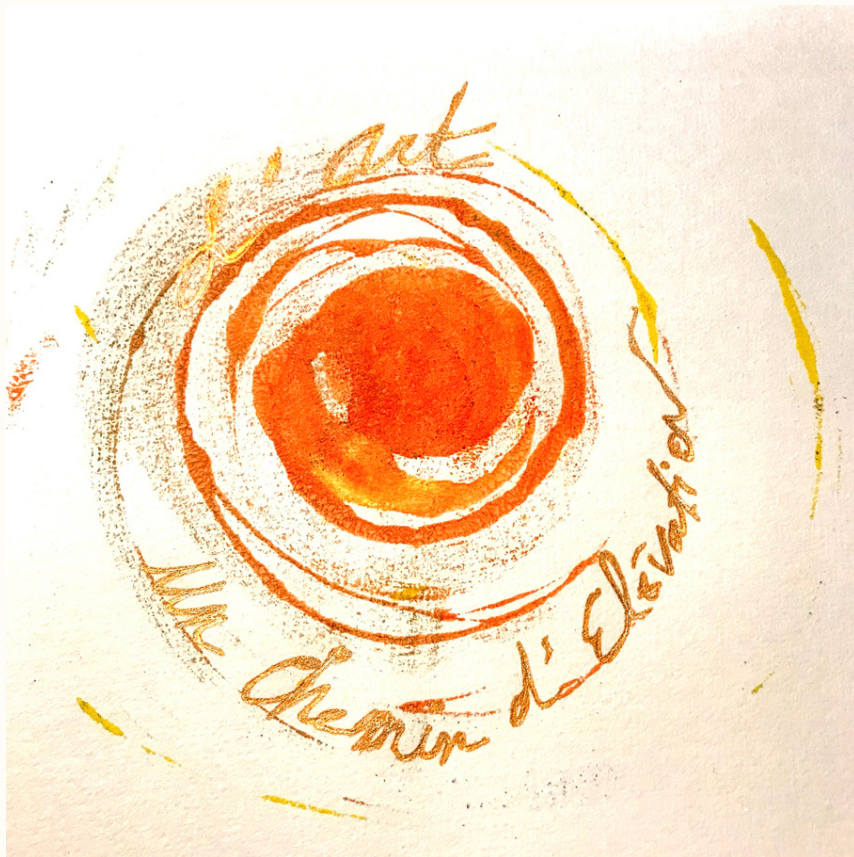


# L'art, un chemin d'élévation





# Sommaire

- 01 Bienvenue
- 02 Introduction
- 03 L'art, un chemin spirituel
- 04 Trois clés pour rencontrer l'art  
comme chemin d'élévation
- 05 Plongées créatives
- 06 Quel art privilégié ?
- 07 Conclusion
- 08 Qui suis-je ?

# 01 – BIENVENUE

Bonjour à toi,

Si tu es ici, c'est que tu as choisi de t'offrir le pack des replays et bonus du Sommet Impacter au Féminin. Je t'en félicite et t'en remercie.

Sans doute désires-tu impacter à ton tour les femmes afin que notre monde soit plus conscient, plus responsable et plus joyeux ?

Bienvenue dans ce guide qui te donnera des pistes pour découvrir l'art comme chemin d'élévation, y compris des plongées créatives.

Belle découverte à toi,

Donatienne Colson

Artiste

Révélatrice et inspiratrice d'élévation

Tous les textes et les photos présents dans cet e-book sont créés et autorisés pour un usage personnel exclusivement et sont la propriété de l'auteure.

La reproduction en tout ou en partie est interdite.

Merci de respecter mon travail.

© 2022 Tous droits réservés



# 02

# INTRODUCTION

Ce qui m'habite, c'est d'inspirer, de partager, faire vivre, faire éclore, élever, ... la/les consciences, en particulier avec ou par l'art.

Ce que tu lis aujourd'hui est bien plus qu'un e-book créatif. C'est un guide dans lequel je partage mon point de vue et des pistes pour participer à l'élévation des consciences afin de créer ensemble un monde plus conscient, responsable et joyeux.

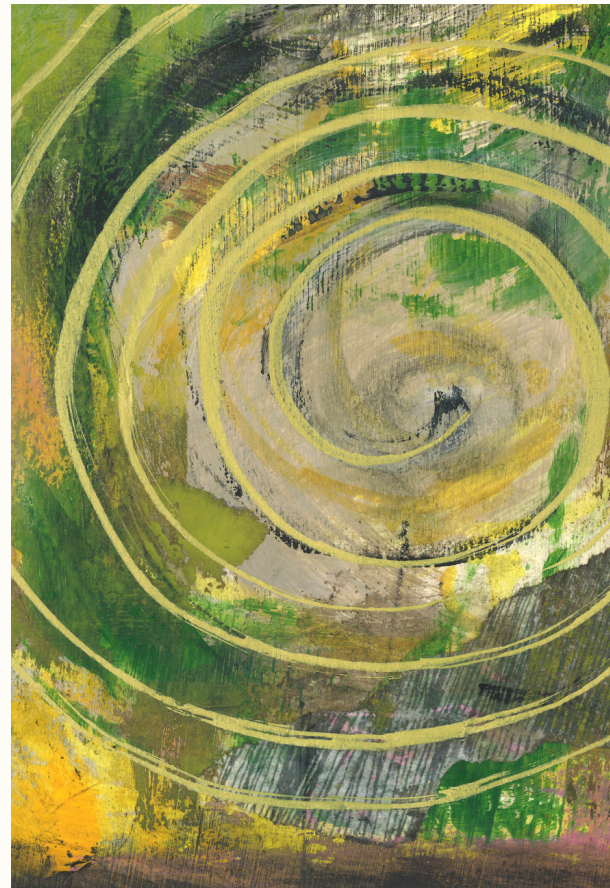
Je crois profondément que l'art nous permet d'élever notre conscience, de développer un regard neuf, curieux, enthousiaste, décalé, ... sur les situations de la vie.

Au cours de ces pages, tu suivras un chemin qui te permettra d'approcher l'art comme cheminement spirituel.

C'est une prolongation de l'interview du Sommet que tu as probablement eu l'occasion de regarder.

Et, je te propose également quelques plongées créatives pour vivre l'expérience de l'art messager et transformateur; l'art qui élève !

Belle lecture et expérimentation !



# 03 L'ART, UN CHEMIN SPIRITUEL



L'art est un cheminement spirituel car il amène à regarder la vie à partir d'une autre dimension.

Il élève à la fois le regard intérieur et le regard extérieur que l'on peut porter sur les situations de la vie; que ce soit pour l'artiste ou pour la personne qui observe la pièce d'art, la contemple, l'acquiert.

Il est révélateur de la joyeuse sagesse intérieure que nous portons toutes. Et, cela apporte énormément de joie.

Je crois profondément qu'en tant qu'être humain, nous naissons totalement joyeux et dotés d'une sagesse intérieure sans limites.

Au cours de notre existence, des expériences et apprentissages, nous nous éloignons de cette sagesse joyeuse pour nous conformer à la société.

Nous passons parfois même en mode survie; oubliant que cette sagesse est présente à l'intérieur de chacune d'entre nous.

Je crois profondément que l'art est un puissant messenger qui transforme et élève l'être humain afin qu'il se retrouve, se dévoile... dans son Unicité pour la révéler avec authenticité ensuite au monde.

Choisir l'art comme aventure spirituelle amène à cheminer vers et avec son âme.

# 04 TROIS CLÉS POUR RENCONTRER L'ART COMME CHEMIN D'ÉLEVATION

Je m'adresse autant aux femmes qui suivent un chemin d'accompagnement qu'aux personnes qui acquièrent les oeuvres d'art.

Le chemin d'élévation les concerne toutes.

Et, trois clés fondamentales permettent cette élévation. Les voici :

01 Apprivoiser le silence

02 Observer avec attention

03 Lâcher prise

01

# APPRIVOISER LE SILENCE

Dans ma pratique d'artiste, et d'accompagnatrice, je constate que le silence est une grande porte d'entrée vers des zones intérieures auxquelles nous n'avons pas accès.

Lorsque je peins ou fais de la photo, j'ai souvent accès, par le silence, à des territoires, des images, des émotions qui m'étaient invisibles.

Ce sont des territoires extrêmement profonds et riches de sagesse et de joie.

Peindre dans le silence me fait rentrer dans les profondeurs de qui je suis et m'apporte une joie intense.

Parfois, les personnes confondent le silence et la solitude (dans son aspect le plus désagréable).

Alors qu'une solitude silencieuse, choisie, permet de se connecter à soi, se poser, être plus présente à soi, à ce qu'on vit.

Lorsque j'accompagne les femmes par l'art, il se passe quelque chose de semblable.

Elles se révèlent à elles-mêmes et se sentent ensuite prêtes à se révéler aux autres.

Elles sont dès lors capables de créer leur vie unique et authentique en conscience.

Cela passe par le silence, porte d'entrée de ce monde intérieur si riche et joyeux.



02

# OBSERVER AVEC ATTENTION

Observer avec attention est une compétence essentielle pour vivre une vie riche et joyeuse.

C'est une compétence nécessaire à tout processus créateur, que ce soit dans sa vie personnelle, ou dans une profession d'artiste, de coach, d'entrepreneur, d'avocat, d'enseignant, de médecin, de prof de yoga, de thérapeute, .....

Le processus créateur se vit à chaque instant de la vie puisque nous créons notre vie à partir de nos pensées, nos émotions et nos actes.

Tout est question d'observer, avec attention, dans le silence intérieur et de découvrir, de révéler ce qui était invisible auparavant.

Cultiver l'observation avec attention est générateur d'élévation car cette observation attentive permet de regarder à partir d'une autre dimension et de développer un autre regard sur ce que l'on vit.

Imagine sortir du brouhaha de la vie et t'octroyer ne fut-ce qu'une heure d'observation attentive par semaine.

Comment cela affecterait-il ton regard sur les choses de la vie, sur toi-même, sur les autres, sur ton activité professionnelle ?

Et si cela pouvait améliorer ta qualité de vie et la manière dont tu travailles ?

L'art peut t'y conduire; qu'il s'agisse de créer une oeuvre ou d'en observer. Car l'art permet d'aller plus loin dans la connaissance de soi, de ses ressentis, de ses propres interprétations.



03

# LÂCHER PRISE



Lâcher prise est une clé de développement et d'élévation.

Lâcher prise ne veut pas dire que tu ne dois rien faire, être dans le laisser-aller.

Il s'agit plus de te détacher de cette envie de contrôler ta pensée, tes actes, tes émotions pour laisser place à ta sagesse intérieure, à ta Joie profonde.

C'est une clé pour créer que ce soit une oeuvre ou ta vie. C'est aussi une clé pour observer, contempler des oeuvres d'art, la nature, ...

Et, imbriquer ces trois clés : le silence, l'observation attentive et le lâcher-prise permet une grande connexion à l'invisible qui réside en toi et à l'extérieur de toi, et à cheminer vers toi, vers ton âme.

# 05 PLONGÉES CRÉATIVES

Je t'invite à présent à faire quelques plongées créatives pour explorer ces 3 clés.

Les expériences que je te propose vont toutes dans le même sens, c'est-à-dire d'être plus présente à toi, au moment qui se vit à l'instant - ce que d'autres nomment le moment présent !

C'est là que se vit la vie !

Nous sommes nombreuses à l'avoir oublié.

Et, pourtant c'est la clé principale pour vivre sa vie en conscience, en confiance, retrouver son unicité et la révéler au monde pour impacter et créer ensemble un monde plus conscient, responsable et joyeux.

Que dirais-tu de vivre ta vie dans l'abondance parceque tu t'es choisie et que tu oses te révéler à toi et au monde, vivre qui tu es, l'exprimer dans ta vie personnelle et professionnelle ?

Ces quelques explorations sont quelques pas sur ce chemin.

Il y en a bien d'autres ...

De quoi as-tu besoin pour expérimenter ces plongées créatives ?

Tout d'abord l'envie, la curiosité d'aller plus loin.

Prendre du temps pour toi, un minimum de 30-45 minutes par exercice. Cela te paraît beaucoup ?

Te mettre dans une énergie de réceptivité et de créativité peut prendre un peu de temps si tu es préoccupée par de longues listes de tâches, de projets,...

C'est juste prendre du temps pour toi, t'honorer, et peut-être découvrir quelque chose que tu n'as jamais expérimenté.

Peut-être auras-tu besoin d'un bon manteau, de bonnes chaussures, ... pour les explorations dans la nature, en fonction du moment où tu décideras de faire cette expérience ?

Pour les plongées créatives, je te fais des propositions. A toi de décider ce que tu veux en faire. Bien sûr, suivre les propositions t'amènera davantage à rencontrer l'instant présent si tu ne l'as pas encore beaucoup expérimenté.

Il n'y a aucune obligation de suivre toutes les consignes. Fais ce qui est juste pour toi dans l'instant.

Je te souhaite beaucoup de plaisir, de joie, de découvertes,...



# PLONGÉE CRÉATIVE

## APPRIVOISER LE SILENCE

Dans une vie active, emplie de bruits divers, il t'est peut-être difficile d'imaginer vivre quelques instants en silence. Peut-être as-tu tout simplement perdu contact avec le silence ?  
Peut-être en as-tu peur ?

Vas-y doucement. Ne te force à rien.

Tu auras besoin d'une feuille de papier, ou ton carnet ou journal créatif, des marqueurs de couleur, un marqueur noir et des pastels, ou crayons de couleurs ou aquarelles ...

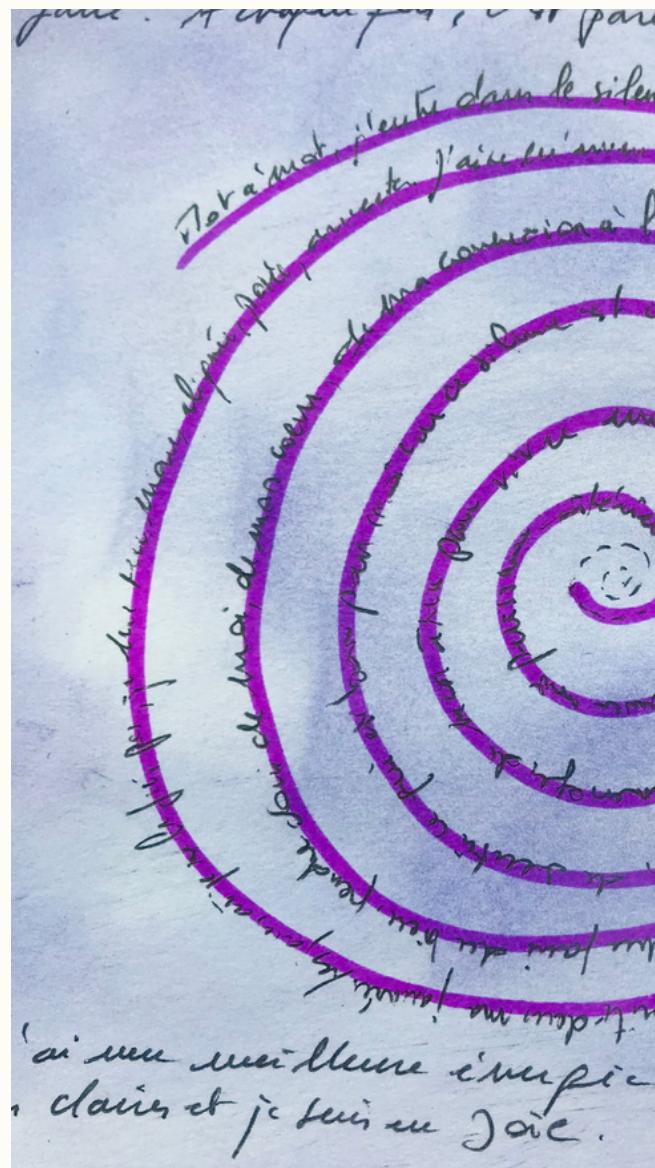
Je t'invite à trouver un endroit où tu sens que tu pourrais t'accorder du temps en silence : un lieu dans ton habitation, une bibliothèque, un musée, un lieu que tu apprécies dans la nature, ...

Choisis de t'octroyer cette pause en silence. Assieds-toi, couche-toi, et ne fais plus rien à part écouter le silence, au moins pendant 3 à 5 minutes.

Pour t'aider à entrer dans le silence, je t'invite à fermer les yeux et faire trois profondes respirations.

A l'inspire, tu inspires le calme, la sérénité, le silence et à l'expire, tu souffles ce dont tu n'as pas besoin dans l'instant.

...Suite à la page suivante...



# PLONGÉE CRÉATIVE

## APPRIVOISER LE SILENCE ...SUITE...

Choisis un marqueur de couleur et trace au centre de ta page une spirale, en la créant à partir de l'extérieur vers l'intérieur.

Ensuite, à l'aide de ton marqueur noir, je t'invite à partir de l'extérieur de la spirale et à aller vers le centre, symbole de ton centre en écrivant spontanément ce qui te vient à partir des mots suivants : "Mot à mot, j'entre dans le silence, j'entre en moi et ..." jusqu'au centre de la spirale. Ecris tout ce qui te vient, sans jugement.

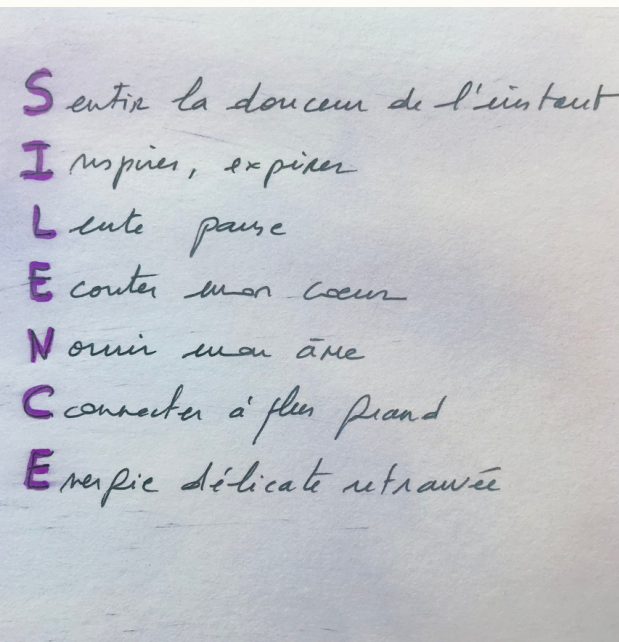
Prends une nouvelle page et réalise un acrostiche du mot SILENCE en y apportant une touche de poésie.

Lorsque tu as terminé, observe la spirale et l'acrostiche et écris autour de la spirale tout ce qui te vient : ce que t'a apporté de faire ces exercices, l'émotion dans laquelle tu te trouves, ce que tu as apprécié, ce que tu as moins aimé, ce qui t'étonne, te touche,...

Et, si tu le souhaites, tu peux ensuite passer du pastel, de la peinture, dessiner, colorier, faire un collage pour peaufiner ou enrichir ta création.

Et, encore une fois, si des réflexions te viennent, n'hésite pas à les déposer autour de cet exercice.

Peut-être trouveras-tu une phrase ou un thème qui synthétise ta création. N'hésite pas à l'écrire.



# PLONGÉE CRÉATIVE

## OBSERVER AVEC ATTENTION

Pour cette plongée-ci, je te propose d'aller dans la nature.

Tu n'as besoin de rien à part ce qu'il te faut pour marcher et éventuellement te protéger des intempéries.

Lorsque tu démarres ta marche, prends au moins 3 grandes respirations pour te recentrer.

A l'inspire, tu inspires le calme, la sérénité, le silence et à l'expire, tu souffles ce dont tu n'as pas besoin dans l'instant.

Je t'invite à marcher avec l'intention de trouver dans la nature les éléments dont tu as besoin pour réaliser une création de type land art, ou autre.

Observe ce qui t'entoure avec les 5 sens ou plus : que vois-tu ? Sens-tu une odeur particulière ? la fraîcheur de la terre ? le purin ? Qu'entends-tu ? la pluie tomber dans les branches et sur les feuilles ? le train ? Sens-tu les aspérités du terrain ? ....

Tu peux ramasser ce que tu souhaites : pierres, morceaux de bois, feuilles, pommes, ... mais ne rien arracher à la nature.

Lorsque tu as fait ton choix, choisis un endroit sur le chemin par exemple où tu peux créer une oeuvre éphémère, avec les éléments que tu as trouvés.

Je t'invite à rester encore en silence, en observant avec attention ta création. Tu peux prendre une photo pour t'en remémorer.

Prends un temps ensuite pour te poser et écrire. Qu'as-tu ressenti pendant cette promenade et cette création ? As-tu aimé ? Comment vis-tu le fait que cette création soit éphémère ?



# PLONGÉE CRÉATIVE

## LÂCHER PRISE

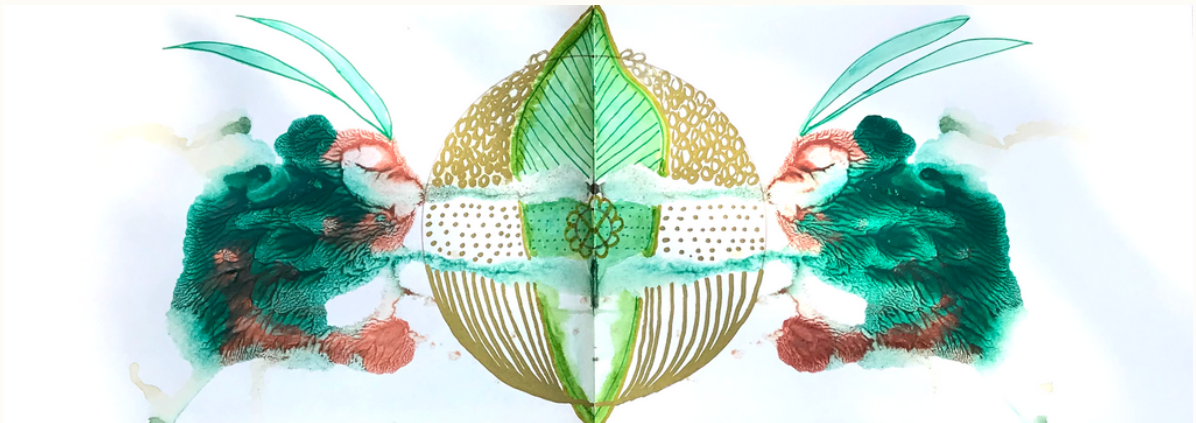
Lâcher prise est souvent quelque chose de difficile à faire tant nous avons été façonnés pour contrôler.

Ce besoin de bien faire, de "perfection", de contrôle est souvent présent également lorsqu'il s'agit de créativité ou d'art.

Explorons un exercice de lâcher prise.

Prends ton carnet ou une feuille volante, une encre, une peinture fluide, quelques gouttes de thé ou de café ou tout autre liquide coloré.

Comme pour les deux premiers exercices, je t'invite à un moment d'intériorité en prenant 3 grandes respirations, en inspirant la sérénité, le lâcher-prise et en expirant tout ce dont tu n'as pas besoin à l'instant.



# PLONGÉE CRÉATIVE

## LÂCHER PRISE ...SUITE...

Prends ton carnet ou une feuille volante, une encre, une peinture fluide, quelques gouttes de thé ou de café ou tout autre liquide coloré.

Laisse couler sur ta feuille quelques gouttes d'encre, de peinture fluide, et de café/thé,...

Ensuite, secoue légèrement ta feuille afin que ces gouttes s'éparpillent.

Plie la feuille en deux et à l'aide de tes doigts, fais en sorte que le liquide se répande sous tes doigts, sans voir le résultat.

Lorsque tu as terminé, ouvre la feuille et dépose-la devant toi.

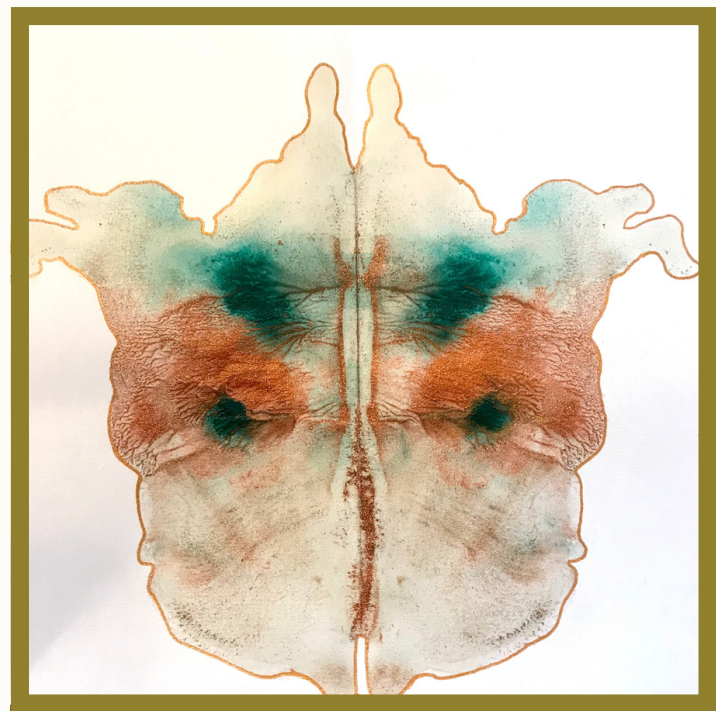
Prends un temps pour observer ces taches, ces couleurs, ...  
Ressens en toi ce qu'il se passe.

Si cela t'inspire, tu peux poursuivre ta création selon ton inspiration comme ci-contre ou sur la page précédente.

Après, prends un feutre ou tout autre instrument qui te permet d'écrire et écris ce qui te vient spontanément pendant quelques secondes ou minutes autour de ce qui est apparu.

Cela te fait-il penser à quelque chose ? Y a-t-il des émotions qui émergent ? Réfère-toi aux questions du premier exercice.

Laisse glisser spontanément les mots de ta plume  
...



# 06 QUEL ART PRIVILÉGIÉ ?

Il n'y a pas d'art privilégié pour prendre ce chemin d'élévation.

L'architecture, la sculpture, la peinture, la photographie, la littérature, l'écriture, le dessin, la musique, les arts de la scène, le cinéma, ...et toutes leurs déclinaisons ... permettent cette élévation.

Pour ma part, étant artiste peintre, photographe et passionnée par l'écriture, je privilégie cela en particulier.

Mais j'adore contempler des sculptures, des éléments d'architecture, des magazines de déco, un concert de musique classique... J'y trouve souvent une occasion de m'émerveiller, d'être emportée, d'être touchée, de porter un regard nouveau sur la vie.

Ce sont toutes formes d'art qui permettent de s'élever, de porter un regard nouveau sur soi et sur le monde.

Tu peux choisir des moments d'intériorité, de créativité, de contemplation seule ou en groupe.

Tout est parfait pour autant que faire quelques pas vers qui tu es profondément, ta nature profonde, ton âme fasse partie de ton intention.





# 07 CONCLUSION

Maintenant que nous clôturons cette aventure, j'aimerais te remercier d'avoir lu ce guide et probablement fait l'un ou l'autre exercice.

J'espère que ce guide t'a inspirée et t'a peut-être offert des réponses ou des pistes pour poursuivre ton chemin et apprécier l'art pour son pouvoir messager, transformateur qui permet l'élévation des consciences.

Le silence, l'observation attentive et lâcher-prise sur les résultats sont des attitudes très utiles sur un chemin d'élévation.

Rappelle-toi, lorsque tu es en contact avec une oeuvre quelle qu'elle soit, d'ouvrir tes 5 sens (et plus) et de te poser pour dégager les messages que ton âme transmet à travers ces oeuvres.

Chaque personne va recevoir un message différent face à une même oeuvre et selon son degré d'observation.

Une série de questions peut t'aider :

- qu'est-ce que j'observe comme couleurs, formes, ... Et qu'est-ce que cela me procure comme sensation, émotion, pensée ?
- J'aime ou je n'aime pas et pourquoi
- as-tu des ressenti dans ton corps ? et que te disent-ils ?
- as-tu appris quelque chose sur toi ? sur des questionnements présents ?

Qu'est-ce que la lecture et éventuellement l'exploration des exercices t'a apporté ?  
As-tu reçu des messages particuliers ?

N'hésite pas à partager sur mon groupe Facebook tes commentaires, des photos de tes créations, ...

J'ai beaucoup apprécié réaliser ceci. Cela m'a plongée moi-même dans un état de silence, d'observation attentive et de lâcher-prise, à la fois en ce qui concerne le contenu et aussi les exercices et les images que je partage.

Je pourrais bien sûr en parler plus longuement et serais ravie d'en discuter avec toi lorsque tu le souhaites.

N'hésite pas à me contacter.

N'oublie pas de rejoindre mon groupe facebook Ose te réinventer  
<https://www.facebook.com/groups/osetereinventer>

Tu trouveras toutes les informations à la page suivante.

Belle Vie à toi !

Donatienne

# 08

## QUI SUIS-JE ?

Mon nom est Donatienne Colson.

Je suis artiste, révélatrice et inspiratrice d'élévation.

Je m'adresse aux femmes atypiques qui rêvent de révéler leur côté unique et authentique.

Pour moi, l'art est révélateur de l'invisible.

Il élève la personne et lui permet de se voir et de voir l'existence à partir d'une autre dimension, l'amenant à connecter sa sagesse intérieure et vivre sa vie personnelle et professionnelle avec plus de conscience et de joie.

J'offre deux types de services.

D'une part, l'expérience de l'art en tant qu'oeuvre pour les amatrices d'art, acheteuses, collectionneuses, ... qui recherchent une oeuvre qui les transporte, qui les élève.

D'autre part, pour celles qui choisissent un chemin d'accompagnement, je les amène à retrouver leur unicité, leur authenticité et oser l'exprimer que ce soit dans leur vie personnelle ou professionnelle. L'art n'est pas mon seul point d'entrée. Je suis également coach et formée à d'autres outils d'accompagnement.

---

Je suis artiste pour m'élever moi-même et pour élever les observateurs de mon art.

Je peins des oeuvres de petits et grands formats, j'ai créé des oracles, je suis occupée à écrire un livre transformateur...

Et, j'utilise dans ma vie quotidienne un carnet d'inspirations créatives et spirituelles.

Comme je suis consciente que je crée ce que je vis, je choisis de continuer à m'élever et à accompagner les femmes sur ce chemin.

J'aspire à un monde où chaque femme prendrait sa place unique afin de contribuer à un monde plus conscient, plus responsable et plus joyeux.

## CONTACTE-MOI

donatienne@donatiennecolson.com  
<https://donatiennecolson.com>

Insta : [https://www.instagram.com/donatiennecolson\\_artiste/](https://www.instagram.com/donatiennecolson_artiste/)  
FB : <https://www.facebook.com/groups/osetereinventer>  
Linkedin : <https://www.linkedin.com/in/donatiennecolson/>



---

WWW.DONATIENNECOLSON.COM