

D'un  
moi  
à  
l'autre

DU 15 AU 24 OCTOBRE 2020  
AU 25 RUE DE SEINE

Comment prendre sa place dans le (nouveau) monde ?

## 0.0 Sommaire

### 1 - Introduction générale

Notre vision .....	p.4
Notre raison d'être .....	p.4
Notre spécificité : l'exposition-exploration .....	p.4

### 2 - Contenu de l'exposition

Parcours de l'exposition-exploration .....	p.5
Galerie «Qui suis-je ?» .....	p.6
Galerie des pensées et des émotions .....	p.8
Galerie du rêve .....	p.12
Galerie « D'un moi à l'autre ».....	p.14

### 3 - Pour aller plus loin

Pour aller plus loin personnellement .....	p.16
Pour aller plus loin professionnellement .....	p.17

### 4 - Fiche technique

Scénographie .....	p.18
--------------------	------

### 5 - Qui sommes-nous ?

L'association «D'un moi à l'autre» .....	p.20
L'équipe .....	p.21
Contacts .....	p.23

## 1.1 Introduction générale

### Notre vision

La crise que nous traversons actuellement est à la fois universelle et individuelle. Il y aura un avant/après dans le monde et il y aura un avant/après pour chacun d'entre nous.

A l'aube de tous les possibles, quelle place voulons nous tenir dans le nouveau monde ? Quels outils de connaissance de soi pouvons-nous utiliser pour devenir le meilleur de nous-même et pouvoir ensuite agir au mieux ?

C'est pour vous aider à répondre à ces questions que nous avons créé l'exposition-exploration qui s'intitule : "D'un moi à l'autre - Comment prendre sa place dans le (nouveau) monde".

Revenir à ce qui nous touche et ce qui est essentiel par le biais d'œuvres artistiques, prendre du recul par la méditation, se projeter grâce à la visualisation, booster sa confiance dans des ateliers, mais aussi mieux comprendre nos fonctionnements et notre personnalité, c'est ce que nous proposons tout au long de cette exposition-exploration.

### Notre raison d'être

Entraîner le public à la découverte d'outils de connaissance de soi et des autres. Contribuer à ce que chacun puisse utiliser pleinement ses ressources et s'épanouir davantage dans un monde anxiogène mais riche de potentialités.

### Notre spécificité : l'exposition-exploration

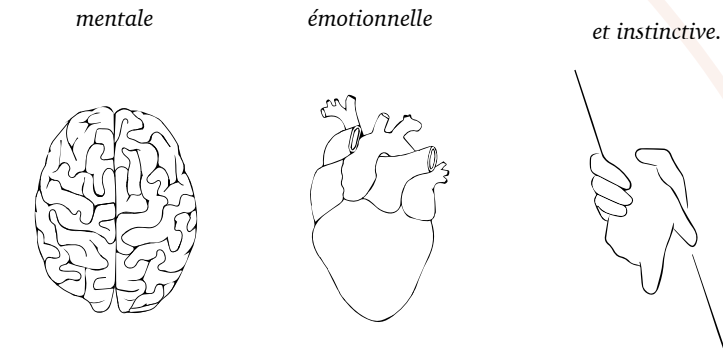
Nous proposons un format d'exposition nouveau, celui de l'exposition-exploration qui allie le mental (informations), l'émotionnel (art) et l'instinctif (action) afin d'appréhender toute la richesse humaine et le monde qui nous entoure.

"D'un moi à l'autre" nous emmène dans un voyage à la rencontre de nous-même et des autres. Puiser dans ce que nous avons découvert pendant cette longue pause, comprendre, ressentir, agir, remettre du sens, du bon sens dans nos vies, c'est ce qui nous est proposé de vivre tout au long de cette exposition. Mais ce n'est pas tout. La spécificité du format de cette exposition amène le public à des découvertes et prises de conscience qui l'inciteront à prendre sa place dans le monde et poursuivre et entretenir ce lien à soi. interpersonnelles.

## 2.1 Contenu de l'exposition

### Le parcours de l'exposition-exploration

Pour construire l'exposition, nous sommes parties du postulat selon lequel chaque profil de personnalité a une façon d'apprendre différente et est touché par les événements extérieurs de façon singulière. Nous avons élaboré le parcours de l'exposition avec une vision en trois dimensions :



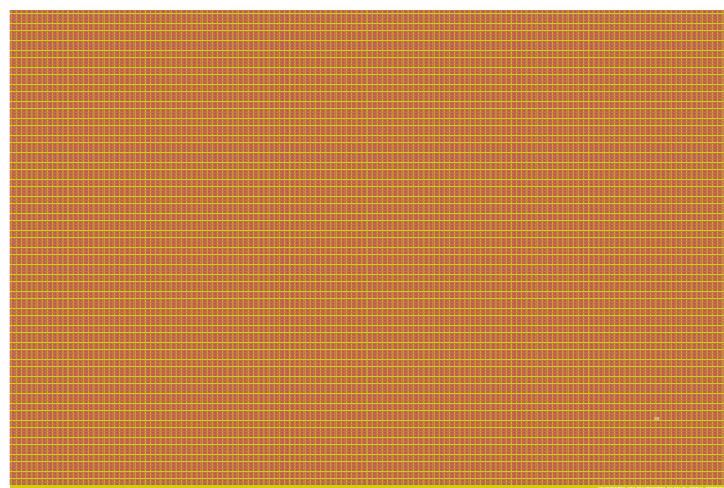
Ainsi, dans chacun de nos espaces, définis en différentes "galeries", sont proposées des œuvres reposant sur trois formes de support :

*cartels explicatifs* (pour les personnes à dominante "mentale"),  
*œuvres d'art contemporaines et interactives* (pour les personnes à dominante "émotionnelle" et "instinctive").

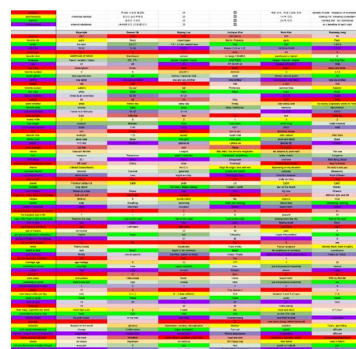
## 2.2 La galerie «Qui suis-je ?»

Dans la galerie “Qui suis-je ?” vous vous pencherez sur votre profil de personnalité mais aussi sur vos talents et vos valeurs. C’est quoi au juste la personnalité ? Étymologiquement, personnalité vient de personae qui veut dire masque. Quels masques avons-nous mis sur nos vies? Quelles influences ont ces masques sur nos automatismes et nos croyances? Que se passe-t-il, dans la solitude d’un confinement, lorsque nos masques n’ont plus le même sens ? Vous découvrirez dans cette galerie votre profil de personnalité. A travers ces découvertes, vous pourrez aussi mieux comprendre les masques et les réactions des autres.

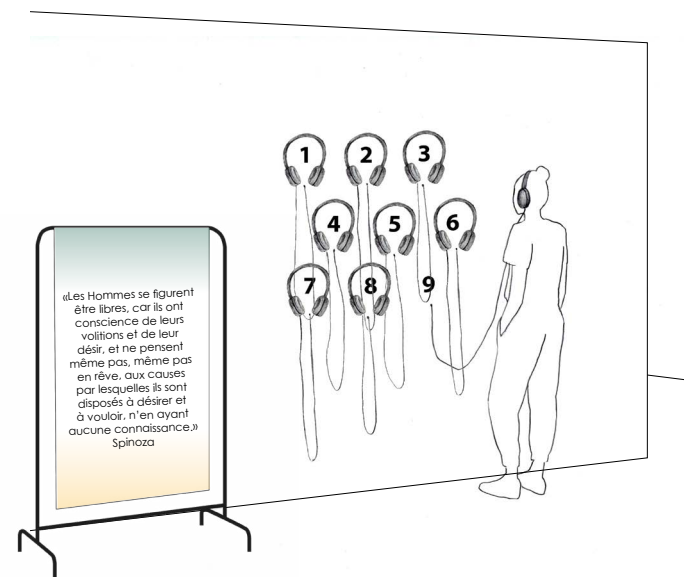
Posez un casque sur vos oreilles et glissez-vous dans la peau d’autres profils de personnalité en écoutant leur manière de réagir face à une même situation. Continuez ensuite cette exploration de la richesse des personnalités grâce à des œuvres, des textes et des coaching interactifs.



Partir à la recherche de son Moi  
Avec Benoit Dutour



Découvrir l’ADN des artistes de l’exposition  
Avec Hippolyte Thillard et Bora Kim



Se plonger dans les pensées de chaque type de personnalités.



Se donner des défis afin de s’émanciper.  
Avec Maël Budiartna



Questionner son identité à travers une conversation avec soi-même  
Avec Camilo Oliviera

## 2.3 La galerie des pensées et des émotions

Cette deuxième galerie est la boîte à outils qui va vous aider à aller d'un moi ... à l'autre. Deux outils principaux : les pensées et les émotions font l'objet de deux espaces distincts au sein desquels vous pourrez aller et venir pour découvrir la richesse de vos potentiels.

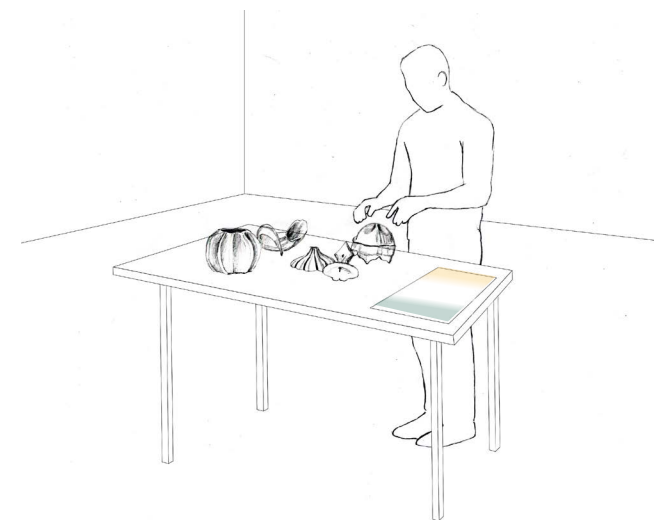
### Les pensées

Savez-vous que nous avons tous en moyenne 60 000 pensées par jour ? Et la plupart d'entre elles sont les mêmes que celles de la veille. Pour beaucoup, le confinement a mis en exergue cette marée de pensées constantes et il a été difficile, de s'y confronter.

Comprendre d'où viennent nos pensées, être en mesure de les observer, de jouer avec de s'en détacher ou de les transformer, c'est ce qui vous est proposé d'essayer dans cette galerie. Parce que la réalisation du nouveau monde commence par le rêve et s'enracine dans les pensées.



Observer des pensées s'éffiloche, en écoutant des sons méditatifs  
Avec Kirsten Spruit



Revenir à ses sens pour se libérer de ses pensées  
Avec Céline Bouichou

## Les émotions

Dans cet espace, vous êtes invités à prendre conscience du lien entre pensées et émotions. Comprendre l'utilité des émotions, leur message pour ne plus en avoir peur et commencer à les apprivoiser.

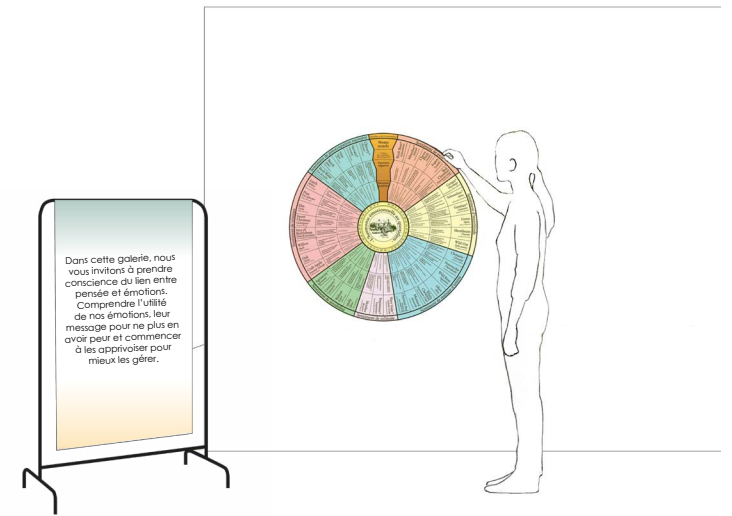
Vivez la peur, la joie, la tristesse, la colère, le dégoût ou la surprise puis partagez vos ressentis. D'autres activités ludiques vous emmèneront à la découverte de la respiration en cohérence cardiaque (grâce à une fontaine). Des poèmes, des musiques ou des exercices de yoga vous permettront d'avoir un nouveau regard sur vos émotions.

Des ateliers seront proposés pendant toute la durée de l'exposition pour booster votre confiance et vous donner de l'énergie.

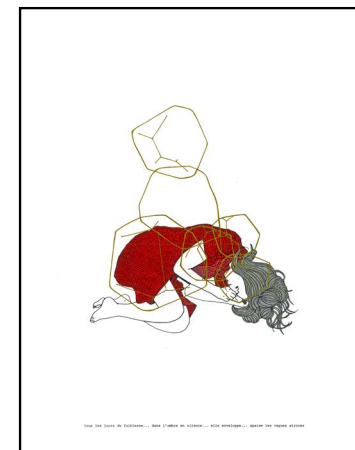
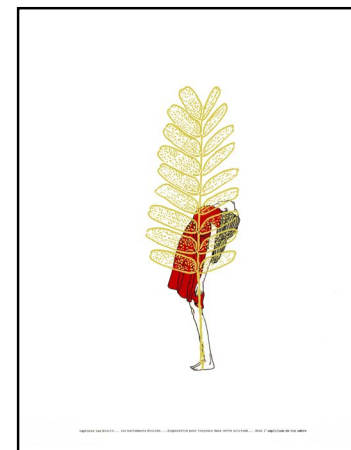
**IT'S OK  
TO FEEL  
MAD**



Appréhender les émotions comme une énergie  
Avec Lauriane Heim



Découvrir les besoins cachés derrière une émotion



S'ouvrir aux émotions enfouies  
Avec Bertrand Robert



## 2.4 La galerie du rêve

La galerie «Où vais-je?» est la galerie des rêves. Elle donne tout son sens à la phrase de Sénèque : « Il n'est pas de vent favorable à celui qui ne sait où il va ».

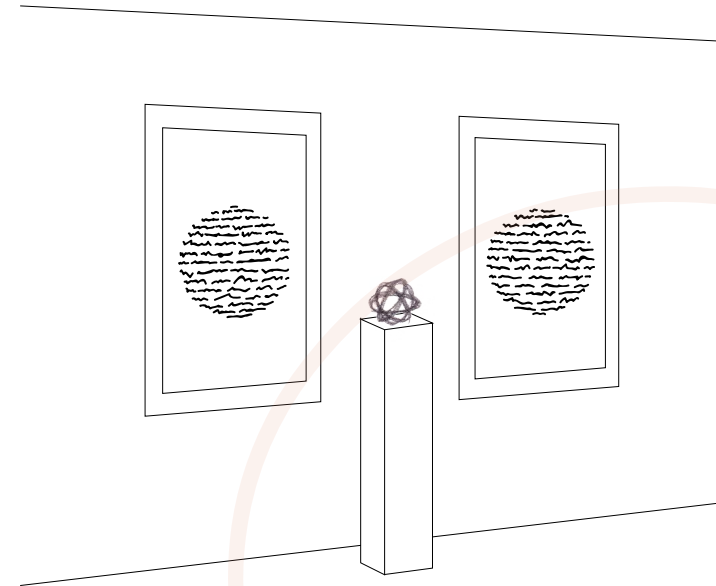
Cette galerie a pour objectif de vous aider à définir vos rêves, vos envies, votre vision. Peut-être le confinement vous aura-t-il permis de remarquer ce qui vous manque au quotidien ou ce dont vous rêvez pour le monde ? C'est le moment de formuler vos rêves pour vous donner ensuite les moyens de les atteindre !

Des séances de méditations/visualisations régulièrement organisées pendant toute la durée de l'exposition vous permettront d'imaginer clairement là où vous voulez aller. Une œuvre collective intitulée Jemonde sera l'occasion d'écrire votre portrait d'âme et de livrer votre façon d'appartenir au monde.

Ensuite, la galerie «Je me lance» vous donnera des outils pour vous aider à réaliser vos rêves en vous appuyant sur un travail sur les pensées et les émotions



Être en symbiose avec le vivant  
Avec Lorène Gaydon



Observer des portraits d'âmes  
Avec Maud Louvrier Leclerc



Incarnier la force des autres  
Avec Alice Renaud

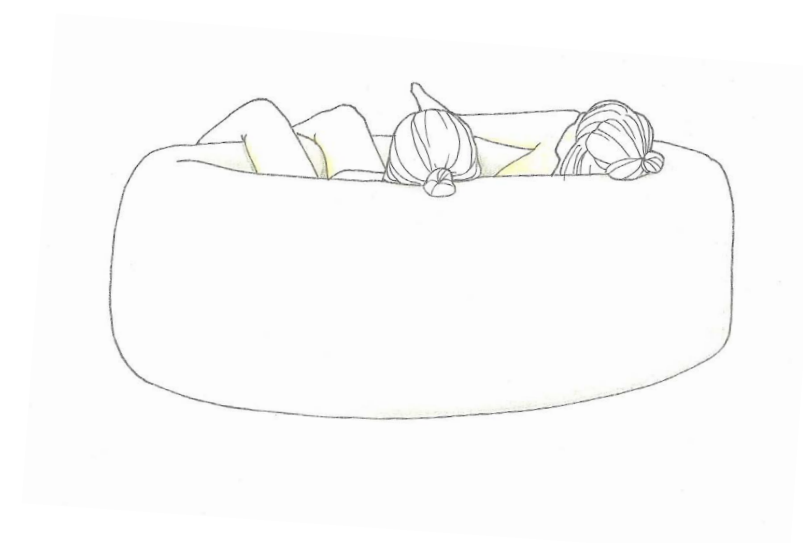
## 2.5 La galerie « D'un moi à l'autre »

Allez et venez dans cette galerie pour vous poser, réfléchir et méditer. Vous pourrez noter dans “votre passeport” donné en début d'exposition ce que vous comptez faire pour avancer dans votre chemin personnel. Dans ce passeport vous retrouverez les points essentiels de l'exposition, des liens vers des conférences et podcasts, des tests à faire, ou refaire mais aussi des espaces libres pour noter ce qui vous inspire, vous touche pendant le parcours de l'exposition. Ce passeport vous accompagnera ensuite dans votre quotidien comme une invitation à approfondir cette connaissance de soi.

Dans la galerie “D'un moi à l'autre », vous pourrez aussi trouver un comptoir proposant une sélection de livres, jeux de société, DVD, cartes pour approfondir ce que vous avez découvert lors de l'exposition.



Se ressourcer tout en douceur





## 3.1 Pour aller plus loin - Personnellement

### Comptoir "D'un moi à l'autre"

Dans un espace dédié appelé "le comptoir", retrouvez une sélection de livres, magazines, jeux de société, DVD, cartes pour approfondir ce que vous avez découvert lors de l'exposition.

### Atelier d'approfondissement

Nous proposons de coupler la visite avec un atelier de développement personnel.

Deux options possibles :

- Week-end de découverte de son profil enneagramme
- Demi-journée spéciale gestion du stress

## 3.2 Pour aller plus loin - Professionnellement

### Ateliers d'approfondissement

Nous proposons aux entreprises une prestation complémentaire qui associe à la visite de l'exposition "D'un moi à l'autre" un atelier de développement personnel

Deux options sont proposées pour cet atelier :

#### Atelier de connaissance de soi (animé par un coach professionnel certifié)

Cet atelier permet d'approfondir les profils de personnalité. Pour une meilleure communication, un mieux-vivre ensemble au travail et une meilleure efficacité globale, il est important que les différences de personnalité soient comprises, valorisées et donc mieux acceptées.

#### Atelier gestion du stress (animé par une sophrologue certifiée)

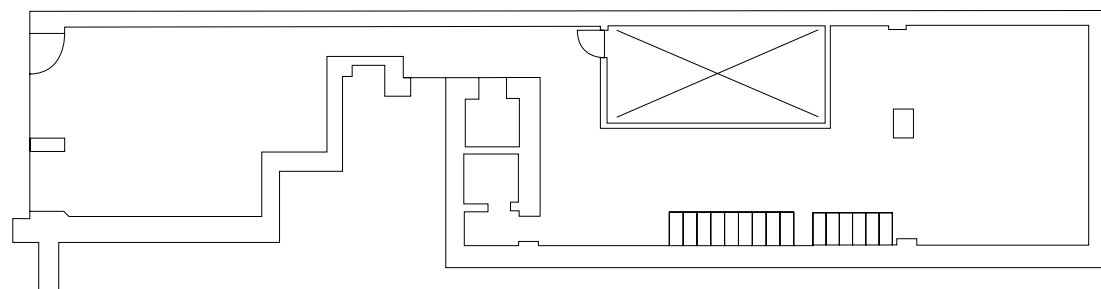
Cet atelier permet d'apporter concrètement des outils permettant de mieux gérer les situations de stress au travail. Par la pratique d'exercices de respiration, de mouvement de détente ainsi que des temps de méditation et de visualisation chacun apprend à se relaxer et à se recentrer rapidement. Les effets sont directs sur le niveau de stress, la confiance en soi, la concentration ainsi que sur la créativité.

## 4.1 Scénographie

### Une expérience unique et authentique

La progression dans l'exposition se fait à travers un parcours dans quatre galeries. La première galerie intitulée Qui suis-je? permet de révéler nos talents et nos valeurs et d'en savoir plus sur le fonctionnement de notre personnalité. Ensuite, le public déambule dans la galerie Où vais-je ? dans laquelle il est amené à rêver le monde à venir et la place qu'il souhaite y tenir. La troisième galerie Je me lance ! est composée de deux espaces : l'espace des pensées et l'espace des émotions. Dans le premier espace le public prend conscience des pensées et des automatismes qui sont propres à sa personnalité et la façon dont il peut les faire évoluer. Puis il avance dans l'espace des "émotions" où il apprend à apprivoiser ses émotions et bénéficier de leur énergie. Enfin, il est temps de prendre une pause dans la galerie "d'un moi à l'autre" pour assimiler la richesse de son parcours. C'est une fois son expérience terminée, que le public profitera du comptoir où lui seront proposés des livres, jeux, dvd... qui lui permettront d'aller plus loin si l'envie lui en dit.

La scénographie permettra à chacun de s'immerger dans la compréhension des notions clés. A la fois à travers des cartels explicatifs, des œuvres interactives in situ et des œuvres existantes, chacun pourra se saisir des outils proposés pour faire son cheminement à la découverte de soi.



## 5.1 Qui sommes-nous ?

### L'association « D'un moi à l'autre »

D'un moi à l'autre est une association loi 1901 à but non lucratif, laïque et apolitique qui a pour objectif de faire découvrir au plus grand nombre les richesses de la connaissance de soi.

En mettant de la conscience sur nos pensées, nos émotions, nos conditionnements, nous faisons preuve de plus de discernement et progressons vers plus de liberté intérieure. Mieux se connaître, c'est aussi mieux comprendre les autres et c'est aussi mieux vivre ensemble.

Pour une diffusion au plus grand nombre et pour déclencher ce processus de prise de conscience, nous avons choisi de développer des expositions-explorations. Dans un esprit ludique et joyeux, nous avons à coeur d'apporter des informations, de susciter la curiosité et d'impliquer les visiteurs dans des parcours à la découverte de soi.

## 5.2 L'Équipe



### Marie-Axèle Dutour - Co-fondatrice

Après avoir travaillé 5 ans en tant que DRH et vécu 6 ans d'expatriation au Canada puis aux USA où elle a monté une petite société, Marie-Axèle a décidé de revenir vers les ressources humaines avec une approche différente : s'investir dans l'accompagnement, en privilégiant l'écoute et le bien-être. Formée à la PNL, la sophrologie, l'hypnose, la méditation de pleine conscience et l'ennéagramme elle accompagne depuis une dizaine d'années chacune et chacun en fonction de leur personnalité et de leurs besoins.

Marie-Axèle est également la créatrice des «Pause'Card» une collection de cartes, ludiques et efficaces, qui permettent à chacun de découvrir la sophrologie.



### Aurèle Fransès - Co-fondatrice

D'origine lyonnaise et âgée de 25 ans, Aurèle est arrivée à Paris lors de ses études de management de projets culturels à l'EAC (Ecole des Arts et de la Culture). Après plusieurs expériences dans les industries culturelles, elle s'est orientée vers l'Ecole de Commerce de Dijon (Burgundy School of Business) pour compléter ses compétences en matière de gestion de projet. Aurèle s'intéresse au développement personnel depuis son adolescence et a suivi la filière leadership au sein de son école.



### Marie-Marie Dutour - Directrice Artistique

Diplômée de l'École Nationale Supérieure des Arts Décoratifs de Paris, Marie-Marie est aujourd'hui designer et développe des projets à impact positif sur l'Homme et son environnement.

Vous pourrez trouver son travail sur son site internet :  
<https://www.mariemariedulour.com>



### Mathilde Sene - Graphiste

Diplômée d'un Master 2 en Communication Visuelle à l'Académie Royale des Beaux Arts de Bruxelles, Mathilde aime créer une identité graphique, l'assimiler pour enfin créer du contenu en cohérence avec cette dernière.

Elle aime imaginer de nouveaux concepts innovants et sensés.  
Vous pourrez trouver son travail sur son site internet :  
<https://www.mathildesene.com/>



Contacts :

[dunmoialautre@gmail.com](mailto:dunmoialautre@gmail.com)

Marie-Axèle Dutour : 06.81.73.98.91

Aurèle Fransès : 06.29.35.43.73

[www.dunmoialautre.com](http://www.dunmoialautre.com)

