

DESIGNER GRAPHIQUE • MURALISTE
& ARTISTE EN LETTERING

Annaïck Lambin

EN COLLABORATION AVEC

Istvan Van Heuverzwyn

COACH-FORMATEUR EN COMMUNICATION,
MANAGEMENT & THÉÂTRE D'ENTREPRISE

Proposition de projet collectif

Ateliers de création & d'expression artistique

Fresque de la célébration et de la gratitude

Célébrons ensemble l'amitié, la santé, la réussite personnelle,
la diversité et bien plus encore...

Concept créatif

Fresque de la célébration et de la gratitude

Comment rassembler des personnes autour de valeurs communes ? Comment transformer la vie en une célébration, une fête remplie de rencontres, de créativité, de défis et de tous ces petits “riens” qui font du bien ? Et surtout, comment prendre conscience et se montrer reconnaissant de ce que nous avons et vivons ?

Le projet que nous souhaitons mener s'intitule la **FRESQUE de la CÉLÉBRATION et de la GRATITUDE**. Nous proposons la création d'un mur en plusieurs panneaux de bois, qui offrira la possibilité aux visiteurs, aux habitués et aux curieux, de laisser par écrit, sous différentes formes, leurs sentiments de reconnaissance, de remerciement et de célébration.

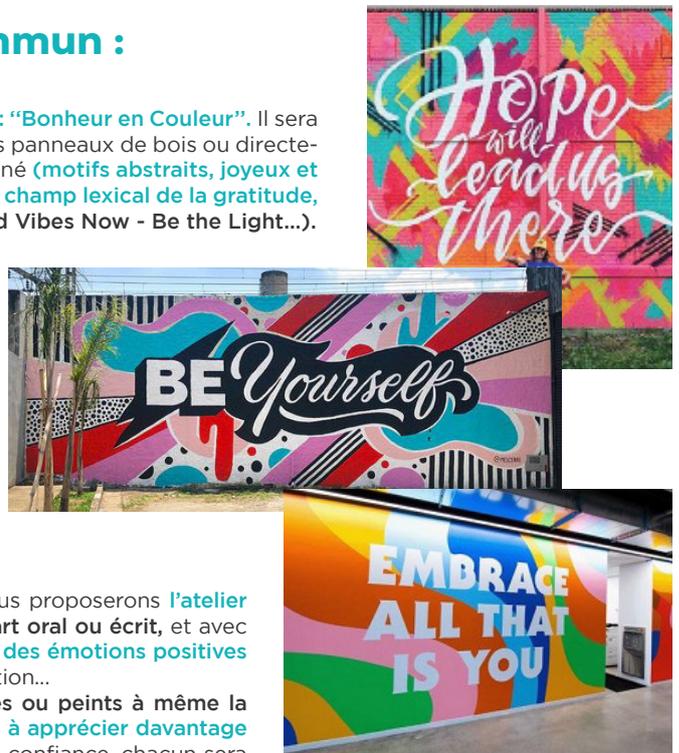
Deux ateliers autour d'un but commun :

1. Dans un premier temps, nous proposerons un atelier peinture : “Bonheur en Couleur”. Il sera sous forme de fresque murale participative, créée sur de grands panneaux de bois ou directement sur un mur. Chacun sera invité à y peindre un motif pré-dessiné (motifs abstraits, joyeux et hauts en couleurs), accompagné d'un mot ou d'une phrase, liés au champ lexical de la gratitude, (exemples : Reconnaissance - Gratitude - Let's Be Grateful - Good Vibes Now - Be the Light...).

Nous souhaitons que chacun se sente libre de peindre comme il le souhaite (seul ou en groupe) ; l'important étant évidemment de participer et de laisser sa trace.

Les participants deviendront alors les artistes de cette belle fresque ultra colorée, qui saura égayer la journée.

Quelques exemples de fresques murales dont nous pourrions nous inspirer pour la réalisation des motifs et de phrases.



2. En parallèle (ou éventuellement dans un second temps), nous proposerons l'atelier “Gratitude Attitude”. Les visiteurs seront invités, à travers l'art oral ou écrit, et avec l'aide de la Communication NonViolente*, à exprimer simplement des émotions positives et des valeurs personnelles en remerciant une personne, une situation...

Sous forme de dessins et/ou de petits messages qui seront fixés ou peints à même la fresque, cet atelier mettra du baume au cœur de chacun et aidera à apprécier davantage les aspects positifs du quotidien. Ainsi, spontanément et en toute confiance, chacun sera libre d'écrire, de dessiner et de peindre ce qu'il souhaite, sans pression ni jugement. Et tous ensemble, réunis autour de cette belle œuvre collective, nous créerons, grâce à l'expression artistique, le mur de la gratitude et de la célébration.

* Cet atelier est élaboré en utilisant les principes de la Communication NonViolente, (développée par Marshall Rosenberg). La Communication NonViolente est à la fois un art de vivre et une méthodologie visant à instaurer un dialogue bienveillant, fondé sur une considération mutuelle. Elle permet de créer un lien profond entre les personnes en se basant sur l'observation des faits, l'expression des sentiments et des besoins ou valeurs.



Différents exemples de murs de la gratitude où chacun peut s'exprimer librement avec des dessins et petits messages.

Concept créatif

Pourquoi la gratitude ?

Le thème de la gratitude est un sujet qui nous tient particulièrement à cœur. Dans un climat mondial souvent marqué par l'inquiétude, le repli sur soi, la morosité ou la rébellion, nous invitons le public à adopter un regard neuf sur les situations que nous vivons et à découvrir des méthodes pour **voir la vie en couleurs et en dessins**.

Avec cette expérience, nous proposons aux participants de mettre leur vie sur "pause" un instant et de replonger dans leurs souvenirs. Prendre le temps de réfléchir **aux petits moments de bonheur qui les ont fait vibrer, ainsi qu'aux contextes et aux personnes qui y ont contribué**.

Le paysage de la gratitude est tracé à partir de l'intérieur.

Après cette pause de réflexion, de rétrospection et d'introspection, où émergent des souvenirs positifs, **il est précieux que chacun s'exprime sur son ressenti** lors de ces moments de joie (à l'oral, à l'écrit, ou en dessin). Grâce aux partages de ce qui les touche et les rend joyeux, chaque personne **a l'occasion de célébrer un événement dans sa vie, une action ou un geste de la part d'autrui**.

Et pour transmettre sa gratitude, tout est possible ! Aucune règle, hormis celle **d'être sincère, spontané et positif** pour maximiser toute sa valeur et sa puissance, tout en étant accompagné par un coach utilisant la Communication NonViolente. Ainsi, l'objectif de cet atelier est de **mettre en lumière ces bons moments qu'on oublie si facilement et de laisser parler nos émotions, nos sentiments**.



Par ailleurs, la gratitude a de nombreux bienfaits !

Elle renforce l'estime de soi, le bien-être et la créativité.

Et en plus, c'est contagieux !!! LE POSITIF ATTIRE LE POSITIF !

Durant cet atelier, nous proposerons également aux participants quelques astuces pour instaurer des "rituels" afin de cultiver cet esprit de gratitude et l'expérimenter au maximum (en famille, entre amis ou entre collègues).

Ainsi, en participant à la fresque, **chacun pourra initier cette habitude en adoptant une attitude de gratitude, stimulant et entraînant le cerveau à voir plus facilement ce qui est beau.**

Cette simple pratique **fera toute la différence** dans leur vie de tous les jours.



Concept créatif

De nombreux thèmes à célébrer :

Nous proposons ce projet ambitieux et inspirant, centré sur la célébration, où chacun sera libre de célébrer ce qu'il souhaite. Cette fresque vise à **rassembler notre communauté autour de valeurs positives** et à mettre en lumière les moments heureux, les personnes et les initiatives qui ont marqué et enrichi chacun d'entre nous.

L'oeuvre finale sera **un témoignage vibrant de nos réussites, de nos relations, de notre solidarité, de notre créativité et bien plus encore.**

Lors de notre atelier, nous évoquerons de nombreux thèmes et inviterons les participants à choisir librement parmi ces thèmes, ou à en proposer de nouveaux, afin de partager leurs histoires dans une attitude de célébration et de gratitude.



QUELQUES EXEMPLES À EXPLORER :

La santé et le bien-être :

Célébration en lien avec la bonne santé physique et mentale.

Les relations amicales, professionnelles et familiales :

Célébration des liens d'amitié, des relations familiales et des connexions qui enrichissent nos vies.

Les réussites personnelles et professionnelles :

Célébration des moments de dépassement de soi et des accomplissements personnels ou professionnels.

La solidarité, l'entraide et la compassion :

Célébration des actes d'entraide, de soutien mutuel et de bienveillance.

La diversité et l'inclusion :

Célébration de la richesse de nos différentes cultures, origines, langues, croyances, identités et expériences et des actions visant à promouvoir l'inclusion et l'égalité des chances.

La célébration est essentielle dans nos vies

Adopter une attitude de célébration autour de ces thèmes permet de valoriser les succès et les efforts de chacun, inspirant ainsi la persévérance et l'innovation. **Cela crée un environnement positif où les contributions individuelles et collectives sont reconnues et appréciées.**

Par exemple : la célébration de la **DIVERSITÉ** et de **L'INCLUSION** favorise un climat de respect et d'acceptation, où chaque personne se sent valorisée pour ses différences. Elle encourage également l'empathie et la compassion, renforçant la cohésion sociale et le soutien mutuel.

EN RÉSUMÉ : célébrer ces thèmes nous aide à construire **une communauté plus forte, plus inclusive et plus résiliente**, où chacun trouve sa place et contribue au bien-être commun.

Qui sommes nous ?

Un duo de choc !

Nous nous sommes rencontrés il y a quelques mois et rapidement, nous avons découvert des passions communes pour l'art et l'humain.

Ce qui nous motive, à travers nos passions et nos métiers respectifs, c'est le désir de rencontrer, de partager et d'animer différemment autour de l'art, du jeu, du théâtre et du bien-être ; **comme une thérapie libératrice permettant de capter et propager de belles énergies afin de contribuer au changement social.**

C'est pourquoi nous avons établi une collaboration sur ce type de projets, fusionnant nos deux arts et notre créativité. Nous proposons ainsi des ateliers participatifs centrés sur un thème qui nous est cher et essentiel à tous : **LA GRATITUDE.**

Une manière originale et ludique de réunir tout le monde, qu'ils soient inconnus ou familiers, et de nous rapprocher les uns des autres pour simplement dire : **MERCI !**

Istvan Van Heuverzwyn

Tout petit, j'aimais passer mon temps à regarder les tableaux des grands maîtres tels que Brueghel, Van Eyck... Mais curieusement, je rêvais d'être danseur.

Aujourd'hui, je suis artiste pluridisciplinaire, comédien-improvisateur, clown, et coach en communication.

En tant que **directeur et formateur chez 'Théâtre Moderne'** (organisme de formation labellisé Qualiopi), je suis spécialisé en **communication, management, théâtre d'entreprise, feedback, prise de parole et cohésion d'équipe.**

Grâce à mon expérience personnelle et professionnelle, j'ai **développé une expertise en gestion des conflits et du stress.** Ma passion pour le théâtre et la Communication NonViolente me pousse à animer et dynamiser des individus et des groupes dans **leur transformation personnelle, professionnelle et sociale.**

Aujourd'hui encore, j'ai un rêve : celui de **stimuler l'expression créative, renforcer les liens communautaires** et permettre à chacun de **vivre un moment de réflexion, d'échange et de célébration collective** autour de cette fresque de la gratitude.

Et je suis persuadé qu'en combinant nos compétences artistiques et pédagogiques, nous saurons susciter tout ce qu'il faut **d'émerveillement, d'inspiration et de cohésion sociale.**



*Mur de la Célébration
Salon Human Day - Lille*



*L'incroyable aventure du roi Émir,
Parc de la légion d'honneur - St Denis*



*Stage CNV et Clown
Troupe de clown en Slovaquie*



Qui sommes nous ?

Annaïck Lambin

Graphiste, webdesigner et illustratrice, j'ai débuté mon parcours en étudiant les arts graphiques et les métiers du web. Durant plus de 15 ans, j'ai pu, au sein de différentes agences, consolider mon expertise en **création d'identités visuelles et conception d'interfaces utilisateurs intuitives et esthétiques** (web et mobile). Ces dernières années, je me suis spécialisée dans la **création de solutions visuelles captivantes**, dans les domaines **du lettering, de l'image de marque et de la peinture murale**.

Grande passionnée d'art depuis l'enfance, j'ai tellement dessiné et peint que les crayons, pinceaux et feutres sont devenus des extensions naturelles de mes doigts ! J'aime expérimenter différentes techniques et styles (illustration de BD, croquis sur le vif, portraits ultra réalistes ou encore customisation d'objets).

Mon désir de partager cette passion m'a conduit à travailler avec des jeunes publics, que ce soit en milieu scolaire, associatif ou lors de séjours culturels. J'ai pris plaisir à **les captiver, stimuler leur créativité et élargir leurs horizons** à travers mes différents ateliers artistiques, notamment en **conception et réalisation de fresques murales participatives**.

L'art a toujours été pour moi un moyen de faire avancer le monde à ma manière et je crois fermement **à son impact positif sur le quotidien de chacun d'entre nous**. Aussi, en tant que native de Lille, je serais ravie de **co-animer ces ateliers** et de pouvoir mettre mes compétences artistiques au service des Lillois (et autres participants), **avec ce beau projet collectif que nous vous présentons**.



Illustration pour enfants



Customisation de chaussures en peinture



Différents ateliers artistiques et fresques en peinture, réalisées avec les enfants



Fresques murales pour particuliers et entreprises

Coté pratique

Comment ?

Pour ce faire, nous vous proposons les différentes possibilités ci-dessous, en fonction du budget alloué et des frais annexes pour les ateliers :

Pour qui ?

Ces 2 ateliers sont ouverts à tous et nous serons vraiment ravis de transmettre et de partager ces instants avec chaque participant.



1

MINI FRESQUE MURALE

Réalisation sur 1 seul panneau de bois de 2,5m x 1,25m.
Surface totale d'environ 3m²

SUR 1 SEUL JOUR (6h)

Ce projet à été étudié pour se tenir idéalement sur 2 jours, c'est pourquoi nous préconisons les choix **2** ou **3** afin de maximiser le temps de réalisation pour les deux ateliers et de permettre à un plus grand nombre de participants de prendre part à cette belle expérience.

2

MOYENNE FRESQUE MURALE

Réalisation sur 2 panneaux de bois de 2,5m x 1,25m.
Surface totale d'environ 6m²

SUR 2 JOURS (ou 2x6h)

Avec **LA MOYENNE FRESQUE**, réalisée sur deux jours, l'espace créatif est doublé (6m²). L'idéal pour créer une **œuvre captivante avec de jolis messages de Gratitude et de Célébration**.

3

GRANDE FRESQUE MURALE

Réalisation sur 3 panneaux de bois de 2,5m x 1,25m.
Surface totale d'environ 9m²

SUR 3 JOURS (ou 2x6h)

LA GRANDE FRESQUE, avec ses trois panneaux, atteint une surface beaucoup plus impressionnante. **9m² de pure créativité !!! De quoi faire rêver les grands et les petits.**

Optez pour une oeuvre qui marque les esprits,
qui laisse une impression positive
et qui rassemble la communauté de manière **puissante et inspirante !**

Plus l'oeuvre est **GRANDE**,
plus l'effet visuel est *spectaculaire!*

Notice technique

Le matériel

Matériel de prêt :

- Plusieurs tables et chaises pour l'atelier
- Des tréteaux en bois pour poser les panneaux

Matériel à acheter :

- 2 à 6 panneaux de bois (en fonction de la proposition choisie)*
- 1 pot de sous-couche blanche de qualité professionnelle
- plusieurs pots de peinture de qualité professionnelle
- Rouleaux de différentes tailles
- Pinceaux en bois de différentes tailles
- Baches de protections pour les sols
- Pots/seaux d'eau pour le nettoyage du matériel
- Gobelets
- Adhésifs et différents scotchs de masquage
- Chiffons
- Bacs à peinture
- Sacs plastique (ou sacs poubelles)
- Gants de protection
- 10 feutres Posca
- Lots de feuilles et post-it de couleurs
- Stickers et petits pochoirs pour la personnalisation

Le budget matériel de ce projet reste approximatif et sujet à variation, pouvant fluctuer entre 400 et 800 euros selon la proposition retenue.

L'artiste Annaïck Lambin pourra ramener, en complément de cette liste, du petit matériel personnels (quelques pinceaux, adhésifs, seaux et gobelets).
Le reste sera devisé en fonction de la proposition retenue.

Le déroulement

Chaque panneau de bois sera esquissé au préalable à la craie ou au crayon, puis délimités à la peinture afin de marquer les zones de couleurs.

Les participants seront responsables de peindre les aplats colorés ainsi que les petits détails pour les plus aguerris.

Afin de préparer et de bien repérer les zones de couleurs sur les panneaux de bois, un point de couleur et un numéro seront préalablement indiqués pour guider les participants dans l'emplacement des couleurs, et chaque pot de peinture sera numéroté selon la couleur. L'illustration de la fresque (format A3) sera imprimée plusieurs fois, pour servir de modèle.

L'artiste Annaïck Lambin préparera la surface des panneaux avant le début du 1er atelier, puis **guidera les participants dans la peinture de la fresque.**

Enfin, l'atelier : "Gratitude Attitude", invitera les participants à agrémenter et embellir la fresque de petits mots et de dessins de remerciement.

Istvan Van Heuverzwyn les accompagnera à **s'exprimer joyeusement et positivement, dans un esprit de célébration.**

Contacts

Annaïck LAMBIN

+33 6 24 90 70 97

annaicklambin@gmail.com

<https://annagraph.ultra-book.com/>

Istvan VAN HEUVERZWYN

+33 6 82 35 79 69

theatremoderne@yahoo.fr

<https://www.theatremoderne.com/>