



LIMITES INVISIBLES

maddy Delqueux

SOMMAIRE

1 INTRODUCTION

1.1 Les barrières et yōkais

2 HISTOIRE DES BARRIERES MENTALES

2.1 Naissance de la psychologie

2.2 L'Histoire des barrières Psychologiques : De la psychologie de l'antiquité à la psychologie moderne.

2.3 Les premières théories et l'analyse psychanalytique

2.4 L'auto-actualisation et la psychologie humaniste

2.5 La psychologie positive et l'accompagnement personnel

2.6 Les obstacles psychologiques dans la société actuelle

3 L'EVOLUTION DES YOKAIS



4 LISTES DES BARRIERES MENTALES ET CHOIX DES YOKAIS

4.1 Listes de toutes les barrières et de leurs sous classes

4.2 Yōkai choisit en fonction de la barrière

5 CHOIX DES THEMATIQUES

5.1 Pourquoi avoir choisi de travailler les barrières mentales à travers les yōkai

6 COTE ARTISTIQUE

6.1 Procédé de travail

6.2 Techniques

6.3 Croquis

6.4 Exemple de procédé de travail

6.5 Références artistiques

7 CONCLUSION

8 SITES UTILISES

INTRODUCTION

LES BARRIERES MENTALES CHEZ LES JAPONAIS

Les barrières mentales, ce sont des obstacles invisibles qui nous empêchent de réaliser nos objectifs. Ces barrières apparaissent souvent après des réactions émotionnelles intenses comme le stress, la peur, la colère, la tristesse et la frustration.

Une incapacité à faire face.

Ou le fait de ne pas savoir s'exprimer ou écouter les autres attentivement.

Auparavant, les Japonais ne comprenaient pas leurs maux, leurs tourments inexplicables, ils ont donc créé des monstres qui expliqueraient tous ces problèmes, qui sont les barrières mentales.

Les yōkai sont alors nés.

Dans ce travail je vais donc associer le réel et l'irréel.



画
卷

徒然袋
壽

中

James Fenner



L'HISTOIRE DES BARRIÈRES MENTALES



NAISSANCE DE LA PSYCHIATRIE

Certains éléments¹ montrent que les barrières mentales existe au moins depuis la préhistoire, pour commencer ceux sont les grands singes qui auraient commencer à les développer.

La psychologie évolutionniste suggère que certaines dispositions génétiques, mécanismes

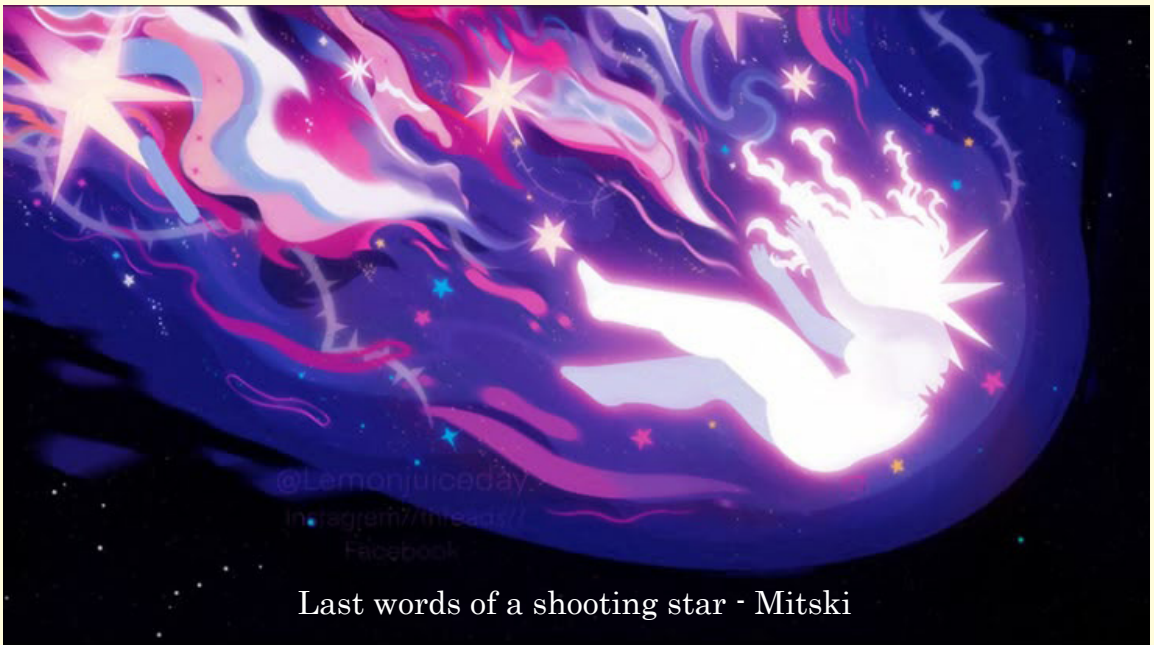
psychologiques et demandes sociales étaient présentes, mais c'est surtout dû à l'environnement qui évolué mais également le pensées, des expériences passées et croyance.

1 comme par exemples des les peintures rupestres, les gravures et les artefacts, montrent une évolution de la pensée abstraite.

En 1656, la psychiatrie n'existait pas. Les gens qui avaient des problèmes mentaux n'étaient pas pris en charge, la famille devait s'occuper d'eux ou ils finissaient enfermés et oubliés.. Ils étaient vus comme des personnes «en dehors des cadres de la société de l'époque».¹

Les gens avec des problèmes mentaux pouvaient même être vus comme possédés et être envoyés au bûcher car pour eux c'étaient de la sorcellerie².

C'est en 1808 que Johann Christian Reil commence à étudier ces maux et affirme les méthodes de traitements psychique et commence également des méthodes chirurgicales. Il a inventé le terme «psychiatrie» qui signifie médecin de l'âme. Et ce n'est qu'à partir de 1900 que les patients sont vraiment pris au sérieux et en charges.



Last words of a shooting star - Mitski

¹ Techno-science.net

² Au Moyen Age

L'Histoire des barrières Psychologiques. De la psychologie de l'antiquité à la psychologie moderne.

Les obstacles psychologiques constituent des entraves imperceptibles qui limitent la capacité des personnes à réaliser leur potentiel. Ces limitations sont souvent liées à des croyances, des peurs ou des expériences passées qui influencent la manière dont une personne réagit à certaines

situations. L'histoire des entraves psychologiques s'inscrit dans un développement prolongé de la compréhension



Les premières théories et l'analyse psychanalytique

L'histoire des barrières psychologiques trouve ses racines dans les recherches de Sigmund Freud, effectuées au commencement du XX^e siècle. Freud, le créateur de la psychanalyse, est l'initiateur du concept de l'inconscient. Selon lui, les individus sont influencés par des désirs et des pensées refoulés qui échappent à leur conscience. Ces mécanismes de défense, comme la répression, peuvent créer des entraves psychologiques qui influencent les attitudes et les émotions, sans que la personne

ne s'en aperçoive. Ces barrières psychologiques étaient alors perçues comme des mécanismes inconscients préservant l'individu de la détresse psychologique, mais qui finissaient par freiner sa croissance personnelle. psychologique de l'esprit humain, depuis les premières théories psychanalytiques jusqu'aux avancées récentes en psychologie cognitive.

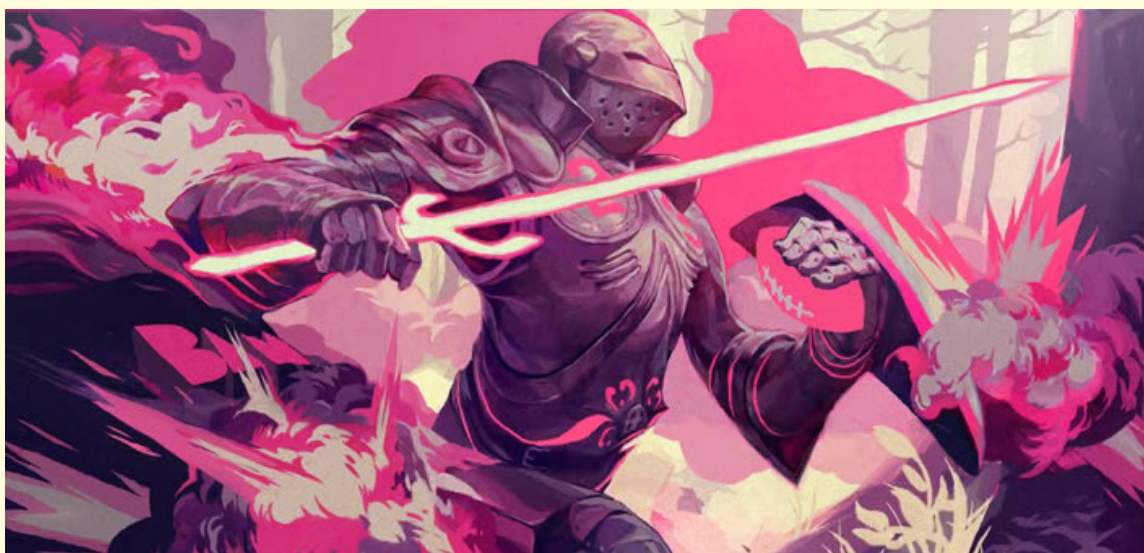
gawki

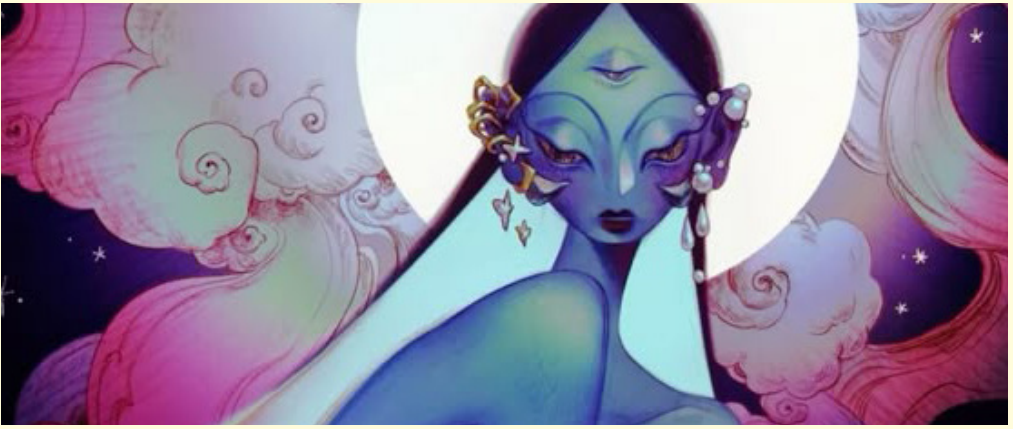


L'auto-actualisation et la psychologie humaniste

Dans les années 40 et 50, des figures telles que Carl Rogers et Abraham Maslow ont contribué à l'émergence d'une nouvelle approche en psychologie. La psychologie humaniste privilégie le développement personnel et le potentiel de l'être humain. Maslow a, par exemple, suggéré la célèbre hiérarchie des besoins, arguant que les individus ne peuvent atteindre leur plein potentiel (l'auto-actualisation) que si leurs besoins fondamentaux sont satisfaits. Le concept d'auto-actualisation a engendré une vision plus positive

des entraves mentales : celles-ci ne représentent pas seulement des limites inconscientes, mais également des freins résultant de la non-satisfaction des besoins psychologiques et émotionnels. Ainsi, la psychologie humaniste a mis l'accent sur les barrières psychologiques comme des freins à l'épanouissement personnel, et a focalisé ses démarches thérapeutiques sur la transcendance de ces restrictions internes.





L'apparition de la psychologie cognitive

C'est durant les années 60 et 70 que la psychologie cognitive a commencé à prédominer dans les études concernant le cerveau et la cognition. Des scientifiques tels qu'Aaron T. Beck et Albert Ellis ont élaboré des méthodes pour comprendre comment les idées irrationnelles et les convictions restrictives peuvent engendrer des obstacles psychologiques. D'après leur perspective, les idées négatives, généralement dérivées de fausses convictions sur soi-même ou sur le monde, modèlent les sentiments et modifient les actions d'une façon nuisible. Par exemple, quelqu'un qui est convaincu qu'il ne peut pas accomplir une tâche

à cause d'un échec antérieur peut être paralysé par cette conviction restrictive, malgré l'évolution des circonstances. Beck a élaboré la thérapie cognitive, une méthode conçue pour accompagner les patients dans l'identification et la restructuration de leurs pensées négatives. Ainsi, la psychologie cognitive a permis de saisir que les obstacles psychologiques étaient essentiellement des structures de pensée susceptibles d'être altérées.

La neuroplasticité et l'évolution des convictions restrictives.

Les dernières évolutions en neurosciences ont démontré que le cerveau humain n'est pas statique, mais capable de se réarranger au fil de l'existence, un processus désigné sous le terme de neuroplasticité. Cela indique que les personnes sont capables de développer de nouvelles connexions neuronales, modifiant

ainsi leur façon de penser et de répondre aux défis. Cette notion a des conséquences significatives pour la compréhension des obstacles psychologiques. Autrefois, on considérait que les croyances limitantes étaient immuables et durables. Cependant, grâce à la neuroplasticité, nous savons



désormais qu'il est possible de franchir ces obstacles en faisant un travail actif et conscient sur notre mental. Par ailleurs, des études ont démontré que les émotions sont essentielles dans la création des barrières psychologiques. L'apprentissage à gérer ses émotions, en utilisant notamment des méthodes

comme la thérapie cognitive émotionnelle ou la pleine conscience, est devenu crucial pour surmonter les défis psychologiques.



La psychologie positive et l'accompagnement personnel

Depuis les années 1980 et 1990, le développement personnel et le coaching se sont popularisés, soutenant les individus dans la surmontée de leurs limites psychologiques. Des méthodes telles que la visualisation ou les déclarations positives ont gagné en popularité pour remodeler l'esprit et instaurer des croyances plus positives. Des personnalités telles

que Tony Robbins et d'autres experts en coaching ont grandement participé à la popularisation de l'idée que tout un chacun peut surmonter ses limites psychologiques en modifiant sa perspective. La psychologie positive, créée par Martin Seligman, a aussi souligné l'importance des forces et des ressources personnelles pour surmonter les freins internes.

Les obstacles psychologiques dans la société actuelle

Actuellement, les barrières psychologiques ne font pas uniquement l'objet d'études en psychologie clinique, elles sont aussi explorées dans des domaines tels que la psychologie sportive, l'éducation et le management. Par exemple, les sportifs se heurtent fréquemment à des obstacles psychologiques comme la terreur de l'échec ou des blocages affectifs, ce qui peut avoir un impact sur

leurs résultats. Des méthodes telles que la visualisation mentale ou la maîtrise du stress sont fréquemment employées pour contribuer à la surmonter de ces difficultés. L'évolution de la méditation et de la pleine conscience a aussi contribué à fournir des réponses concrètes pour aider les personnes à franchir leurs obstacles psychologiques. Ces méthodes encouragent une meilleure sensibilisation aux pensées et aux

sentiments, facilitant ainsi pour les personnes la compréhension et la déconstruction des modèles de pensée restrictifs.

De nos jours, ce sont les adolescents les plus susceptibles de développer des barrières mentales. S'ils ne sont pas pris en charge directement, cela peut s'étendre jusqu'à l'âge adulte, ce qui les empêchera d'avoir une vie épanouissante et d'avoir des problèmes allant jusqu'au physique.

L'adolescence est une période cruciale pour l'adoption d'habitudes sociales et émotionnelles importantes pour le

bien-être mental. Il s'agit notamment pour les adolescents d'adopter des rythmes de sommeil sains, d'avoir une activité physique régulière, de développer leurs capacités d'adaptation, et d'apprendre à résoudre des problèmes, à nouer des relations interpersonnelles et à gérer leurs émotions. Un environnement protecteur et favorable au sein de la famille, à l'école et dans la communauté en général joue également un rôle.

nephelolivia



FOLKLORE JAPONAIS

Le terme yōkai désigne les créatures surnaturelles présentes dans le folklore du Japon. Notre définition se concentre spécifiquement sur le folklore pour deux motifs. En raison de l'origine japonaise du terme yōkai et de la présence déjà établie du mot « Surnaturel » dans la langue française.

Le folklore japonais est un mélange de diverses traditions qui trouve ses racines dans les cultes populaires des tribus isolées résidant sur les îles du Japon. La religion Shinto et, plus tard, le bouddhisme ont influencé et transformé ces traditions.

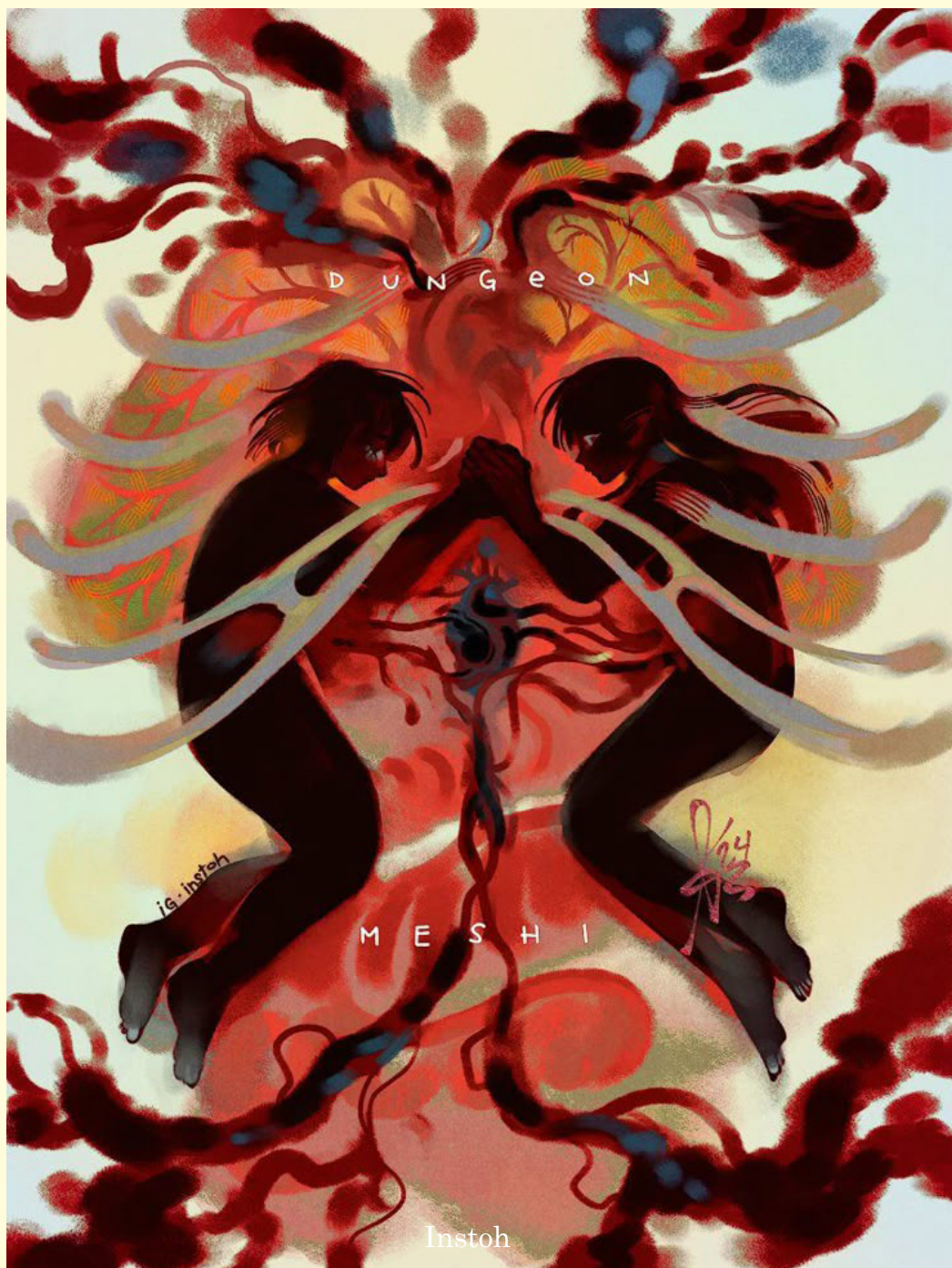
Les éléments du folklore et de la mythologie chinoise et indienne ont également été intégrés par les bouddhistes.

Dans l'ancêtre du Japon, on croyait que les esprits étaient

sans forme et imperceptibles à la vue humaine. Toutefois, l'évolution de l'art japonais a rendu indispensable la représentation visuelle des esprits et des créatures fantastiques issus des contes.

Initialement, les dessins ont été réinterprétés en tant que parchemins illustrés et d'estampes japonaises. Ils ont par la suite évolué en encyclopédies illustrées en plusieurs tomes, relatant des contes fantastiques et des récits surnaturels concernant les démons et les divinités japonaises !

Les légendes japonaises les plus anciennes datent du 8ème siècle. Ces récits incluent les mythes de la création et la préhistoire légendaire du Japon.



L'ÉVOLUTION DES YŌKAIS



Les yōkais étaient des monstres créés à l'époque¹ pour expliquer les tourments inexplicables des japonais, mais il existe également des yōkais qui jouent avec les personnes en faisant des apparitions, comme des revenants, ou encore des voix, ou même des petites lumières qui flottent, des objets qui bougent, etc.

Pour les japonais, les yōkais sortaient de toute explication rationnelle et ça les effrayait. Ce mot signifie esprit ou encore démons.

C'était des esprits mauvais ou juste farceurs, il en existe une grande variété.

Ce sont à partir de l'époque d'Edo, au 18^e siècle, que les yōkais ont commencé à être appréciés, grâce à Toriyama Sekien qui les a représentés en tant que source de divertissement.

les yōkai étaient connus sous le nom de « bakemono métamorphes ». Cette appellation vient de la croyance ancestrale que des animaux comme le renard et le tanuki avaient la faculté

¹ Au Moyen Âge



takato yamamoto

de changer de forme pour tromper les hommes, mais on faisait entrer dans la même catégorie des yōkai dotés d'une forme fixe tels que les kappa ou les rokuro-kubi. En réalité, l'expression désignait tout ce qui échappait aux critères définissant les choses vivantes "normales".

Maintenant, les yōkais sont énormément connus dans les festivals, les contes pour enfants ou même dans

les animés et les jeux vidéo.

Ils ont aussi moins le côté «monstres», car désormais la plupart ont des caractéristiques d'animaux et même d'humains.

Ils peuvent être bienveillants, mais aussi porter chance.

Dans les livres, les bakemono étaient presque tout le temps représentés par des personnages fantastiques.

Cette association entre les bakemono et le monde de l'imaginaire trouve



Morana - Peter Polach

un écho dans un dicton populaire de l'époque : « Au-delà de Hakone, il n'y a que des ploucs et des bakemono. »² Cet aphorisme témoigne de la haute opinion que les habitants d'Edo se faisaient d'eux-mêmes, le mot « plouc » s'appliquant à toutes les personnes qui n'avaient pas une bonne maîtrise des règles et des manières des quartiers de plaisir, et bakemono jetant le discrédit sur tout ce qui sortait des frontières de la sphère d'influence et de la sophistication d'Edo.

D'autres dictons véhiculaient ce message ; à titre d'exemples, on peut citer : « Il est aussi difficile de garder son argent que de trouver un bakemono » et « Il n'existe rien de tel qu'un bakemono ou un abstinent »³.

2 nippon.com

3 même site

4 Le shintô ou O-Bon est une tradition qui honnait à la fois aux esprits qui peuplent le monde naturel mais également à ceux d'ancêtres disparus.

À la suite de ça, des mangas et animés sur les yokais sont apparus, comme le manga de Mizuki Shigeru (1922-2015) et l'animé Gegege no Kitarô (1968).

Ce sont des œuvres ayant touché les adultes et aussi les jeunes.

Des festivals⁴ les honorant sont souvent organisés au Japon de nos jours, car ils ont encore ce lien de religion et de divinités.



uploaded by sadpugillumination



Toutes les barrières mentales

Anxiété et Peur

~Peur de l'Échec :

Peur profonde de l'échec, pouvant conduire à éviter les défis ou les occasions de crainte d'être jugé ou ridiculisé.

~Peur du Succès :

Peur inconsciente des responsabilités ou des attentes croissantes pouvant découler du succès, ce qui peut mener à l'auto-sabotage.

~Anxiété Sociale :

Une peur excessive des interactions sociales ou des situations sous observation peut restreindre les perspectives professionnelles et privées.

~Peur du jugement :

Crainte d'être jugé par les autres, de ne pas être à la hauteur des attentes sociales.

~Peur de l'inconnu :

Hésitation à sortir de sa zone de confort, peur des situations non maîtrisées.

Doute de Soi

~ Faible Estime de Soi :

Un manque de confiance en soi ou en sa propre valeur qui peut conduire à une hésitation à agir de manière proactive ou à exprimer ses points de vue.

~Imposteur Syndrome :

Sentiment durable de ne pas être digne de ses réussites ou d'être un fraudeur, en dépit des évidences contraires.

Procrastination

~Évitement :

Tendance à différer les tâches essentielles, souvent en raison de la peur de l'échec ou d'un manque d'engagement.

~ Perfectionnisme :

L'attente de résultats impeccables avant de débiter une tâche peut provoquer des retards ou même son abandon.

~Procrastination :

Reporter constamment les actions importantes à cause de la peur, de l'incertitude ou du manque de confiance en soi.

Croyances Limitantes

~Croyances sur les Capacités

Personnelles :

La certitude que l'on ne peut atteindre certains buts ou obtenir de nouvelles capacités.

~Croyances sur les Relations :

Des convictions sur le fonctionnement idéal des relations, fréquemment influencées par des expériences antérieures ou des standards sociaux.

~Croyances sur le Changement :

Croyances que le changement est irréalisable ou extrêmement ardu, ce qui peut entraver la croissance personnelle.

Dévalorisation de Soi

~Auto-critique Excessive :

Tendances à se juger sévèrement et à minimiser ses réalisations ou ses qualités.

~Sentiments d'Inadéquation :

Se sentir constamment insuffisant par rapport aux autres ou aux attentes sociales.

Manque d'intelligence émotionnelle

~ Difficulté à gérer ses émotions :

L'incapacité à comprendre ou à réguler ses émotions peut créer des tensions internes et des réactions impulsives.

~Ignorer ses besoins émotionnels :

Ne pas prendre soin de son bien-être émotionnel, ce qui peut mener à l'épuisement et à la frustration.

Mécanismes de Défense

~ Dénégation :

Nier une vérité désagréable ou un souci, ce qui peut freiner la mise en œuvre de solutions adéquates.

~ Rationalisation :

Explication des actions ou des défaillances par des motifs rationnels mais erronés, dans le but d'atténuer la dissonance cognitive.

~Projection :

Imputer ses propres émotions ou faiblesses à autrui afin d'éviter de faire face à ses propres difficultés.

~Formation Réactionnelle :

Adopter un comportement ou une attitude opposée à ses véritables sentiments pour éviter de les confronter.

Stress et Épuisement

~ Burnout :

État de fatigue extrême et de désengagement souvent causé par un stress prolongé, particulièrement dans un contexte professionnel.

~Surcharge Cognitive :

Difficulté à traiter des informations en raison d'une charge mentale excessive, ce qui peut entraîner des problèmes de concentration et de prise de décision.

Trauma et Expériences Passées

~Trauma Non Résolu :

Effets persistants d'événements traumatisants passés qui continuent d'affecter le comportement et les émotions.

~ Réactions Conditionnées :

Comportements ou réponses émotionnelles apprises en réaction à des expériences passées, qui peuvent limiter la capacité à faire face à des situations similaires à l'avenir.

Autocontrôle et Habitudes

~Habitudes Négatives :

Comportements répétitifs et néfastes qui sont difficiles à changer, même si l'on est conscient de leurs effets négatifs.

~Manque de Discipline :

Difficulté à maintenir des comportements positifs ou à respecter des engagements en raison d'un manque de motivation ou d'organisation.

Conflits Internes

~Ambivalence :

Sentiments contradictoires ou d'incertitude quant à la direction à prendre ou les choix à faire, ce qui peut mener à l'inaction.

~ Dissonance Cognitive :

Incongruence entre les croyances, les attitudes et les comportements qui provoque une tension interne et des difficultés à faire des choix cohérents.

Dépendance et Addiction

~Dépendance Psychologique :

Besoin compulsif de comportements ou de substances spécifiques pour gérer le stress ou les émotions, ce qui peut limiter la liberté et le contrôle personnel.

~ Addictions :

Comportements répétitifs et nuisibles tels que l'alcoolisme, le tabagisme ou la dépendance aux jeux, qui créent des obstacles à la réalisation des objectifs personnels.

LES YOKAIS QUE J'AI ASSOCIE AUX BARRIERES MENTALES

J'ai choisi de travailler la dénégarion qui sera représenté par Ao Nyobo, un fantôme féminin sous la forme d'une femme qui continue à se faire belle sauf que la beauté l'a quitté depuis longtemps.

Anxiété Sociale, Azuki Arai /Togi est petit homme repéré souvent près des rivières et autres points d'eau. Il vient y laver ses haricots rouge et dès qu'une personne approche il fuit à tout vitesse.

Dissonance Cognitive, Aka Manto, l'esprit d'un jeune homme victime d'harcèlement. Il aurait été retrouvé décédé dans les toilettes et viendrait se venger de l'humiliation vécue par son esprit à la suite de la découverte de son corps. Lorsque la personne utilise les toilettes une voix lui demande si elle souhaite du papier rouge ou du papier bleu. Le choix de l'une ou l'autre option entraînera la mort de la personne.

Perfectionnisme, Akaname, il fait la taille d'un enfant ou d'un petit adulte. Malgré son physique sale, gras il adore nettoyer les bains publics et toilettes, avec sa longue langue collante il lave boue, graisse, les cheveux et autres saletés trouvés.

Addiction, Futakuchi-Onna est une femme à deux bouches qui lui permet de se nourrir deux fois plus vite. Dans certaines histoires on raconte qu'elle est arrivée à un stade où elle commence à dévorer des humains pour ce nourrir. Réaction conditionnée, Hashihime était une femme solitaire qui se languissait du retour de son mari/amant mais en rai-

son de l'infidélité de ce dernier, elle est devenue jalouse et s'est transformée en un démon et depuis elle tue tout homme qui rentre chez lui trop tard.

Surcharge cognitive, Iso Onna Est une sorte de sirène qui hypnotise ses victimes les empêchant à prendre une décision rationnelle les poussant vers la mort.

Dépendance psychologique, Zenko est un renard à poil blanc qui peut posséder une personne qui l'invoque pour profiter d'une grande richesse sauf que le Zenko ne lui rend pas son corps et l'humain est spectateur de ce que le yokai fait.

Sentiment d'inadéquation, Kubire Oni est un yokai qui nous fait se sentir insuffisant par rapport aux autres jusqu'à le pousser à se pendre.

Trauma non résolu, Kage-onna est une ombre qui suit une personne sans qu'elle puisse s'en débarrasser et qui est aussi appelé Umibozu, elle est souvent très grande et imposante reflétant l'ampleur du trauma et de la peur qui surgissent à des moments inopportuns, perturbant la vie quotidienne.

la difficulté à gérer ses émotions, (pas de nom) un yokai qui ressemble à une entité humanoïde faite de fragments de miroirs brisés. Chacun des morceaux du miroir reflète différentes émotions conflictuelles : colère, tristesse, confusion. Ce yokai pourrait avoir des yeux fracturés qui reflètent plusieurs facettes de la même personne, symbolisant l'incapacité à voir ou à comprendre clairement ses propres émotions.

La procrastination, le Baku apparaît comme un être translucide et flottant, en train de dormir ou de rêver. Ses rêves prennent la forme de tâches importantes mais il n'a jamais l'énergie ou la volonté de les accomplir. Ce yokai se cache dans des nuages de brume, devenant difficile à saisir ou à concrétiser.

La peur de l'inconnu, Michi-no-oni est une créature qui garde un chemin sinueux, bordé de murs invisibles qui repoussent ceux qui tentent de s'y aventurer. Ce yokai est fait d'arbres tordus et de racines mouvantes, un labyrinthe vivant. Ses yeux brillent à peine à travers la végétation dense, et il crée des illusions de pièges invisibles qui rendent l'avancée presque impossible.

Peur de l'échec, Yurei est un esprit qui n'a pas pu passer de l'autre côté car ayant laissé sur terre des chagrins, des colères, ou des regrets.

Syndrome de l'imposteur, Kagami-no-oni apparaît dans les miroirs en remplaçant le reflet de la personne par un corps déformé et avec un visage inconnu comme une version étrangère de soi qui ne fait pas les mêmes actions.

Faible estime de soi, Otoroshi est une créature monstrueuse mais extrêmement gentil, il attaque uniquement les personnes avec une âme perverse. Le reste du temps il se fond dans le décors pour ne pas effrayer les gens avec son physique.



POURQUOI CE CHOIX DE SUJETS

J'ai choisi de parler des barrières mentales, car c'est un sujet très peu abordé dans le cadre scolaire, mais aussi social ; pourtant, c'est quelque chose qui touche tout le monde.

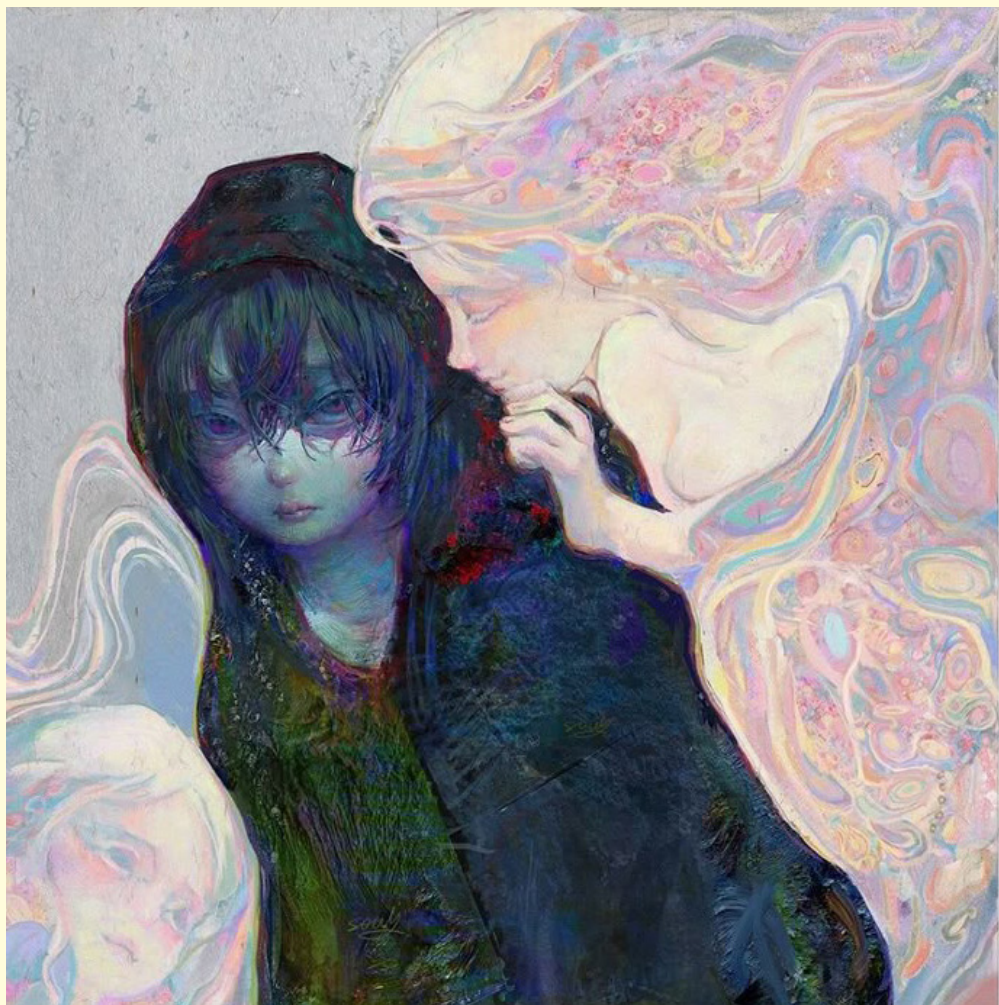
C'est un sujet qui reste dans l'ombre ou est minimisé, peu de personnes se penchent réellement sur le sujet.

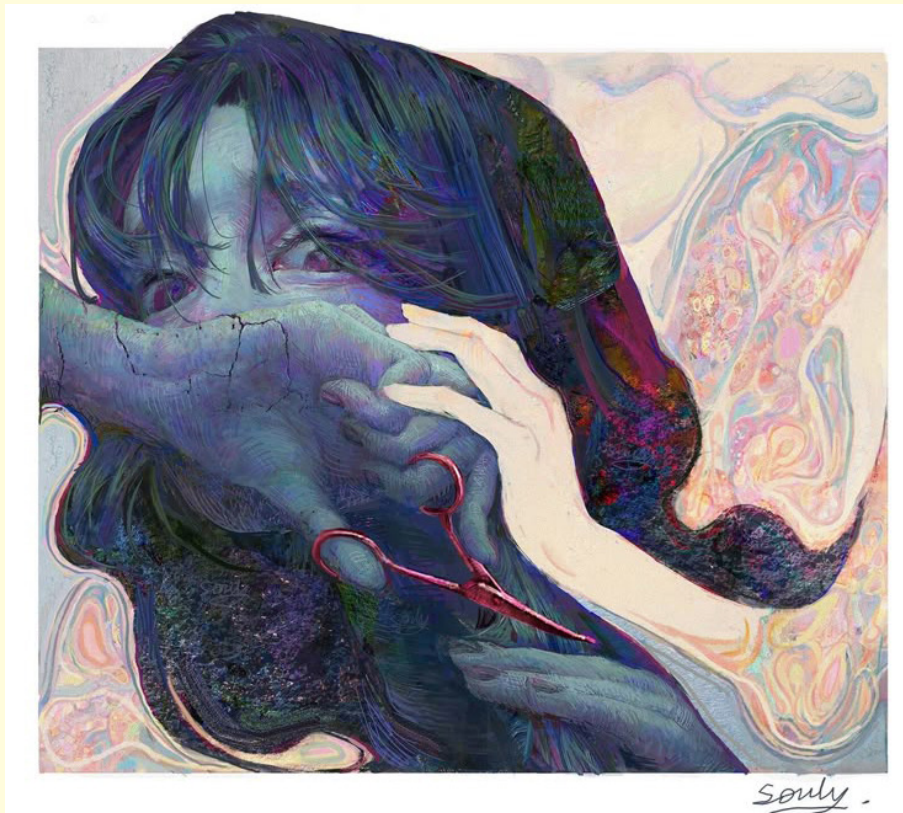
Ces obstacles invisibles sont le résultat de nos traumatismes, du passé...

Ce sont nos peurs et nos doutes du quotidien, et ça peut avoir un impact

très important sur nos vies, compliquer nos prises de décision et développement personnel.

C'est un thème qui me tient particulièrement à cœur, car moi-même j'ai été confrontée à ces limitations psychologiques et je sais à quel point ça peut être difficile à vivre avec. C'est un travail qui a donc pour but d'informer les gens et de les faire réfléchir et de les faire comprendre comment gérer ça.





J'ai également inclus les yōkai qui sont, comme j'ai expliqué dans les pages précédentes, des créatures surnaturelles qui permettent de donner du sens à des problèmes psychologiques des Japonais avant la période d'Edo.

C'était un moyen d'apporter une perspective différente comme la mythologie pour expliquer comment des peurs irrationnelles, des

croyances ou des conditionnements culturels peuvent créer des murs invisibles dans notre tête. Les yōkai peuvent également aider pour le côté illustratif de mon travail.



Delqueux Maddy

COMMENT JE COMPTER PAROCCEDER

Tout d'abord, j'ai choisi entre plus d'un millier de yōkais une vingtaine qui correspondent tous à une barrière mentale. À partir de ces créatures, je vais adapter leurs histoires pour les rendre plus contemporaines avec des problèmes qui touchent la société actuelle.

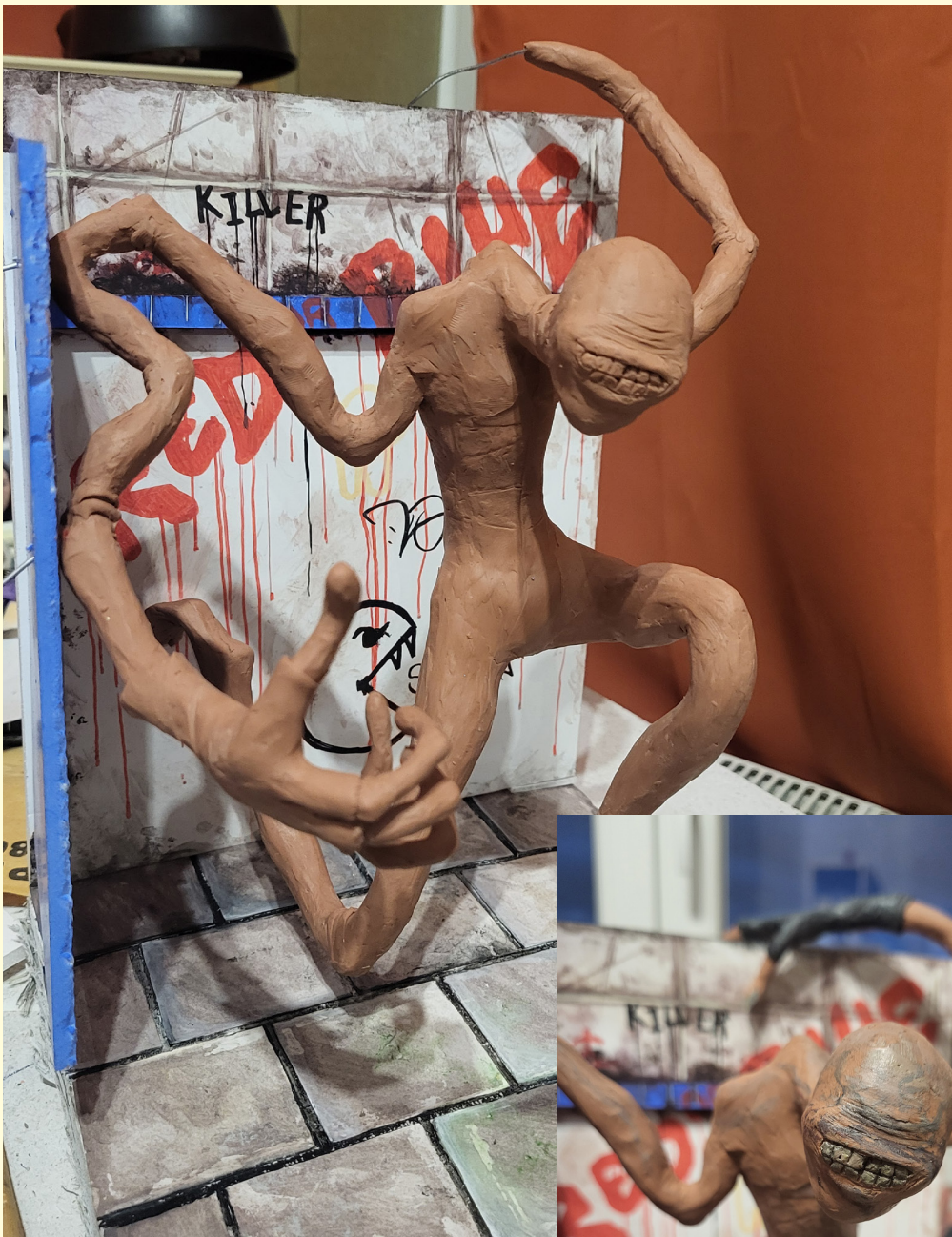
Je vais également travailler sur leur représentation visuelle pour qu'il puisse aider plus facilement à la compréhension de la barrière. Il faut qu'on comprenne directement les émotions et l'histoire. Je vais introduire des

éléments graphiques comme de la typo ou des textures, etc., pour casser le côté illustratif pur. J'ai pour but de faire également des styles différents les uns des autres pour créer une diversité dans mon travail, effectuer certains travaux plus graphiques d'autres plus réalistes, jouer aussi avec les formats en allant de petits formats scannés puis imprimés en plus grands pour pouvoir travailler plus dessus et rajouter des détails, ou même travailler directement sur des très grands formats.

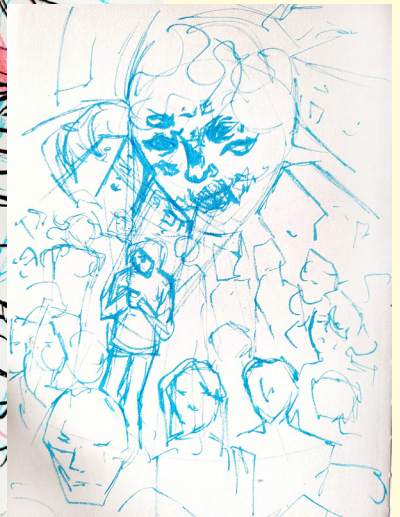
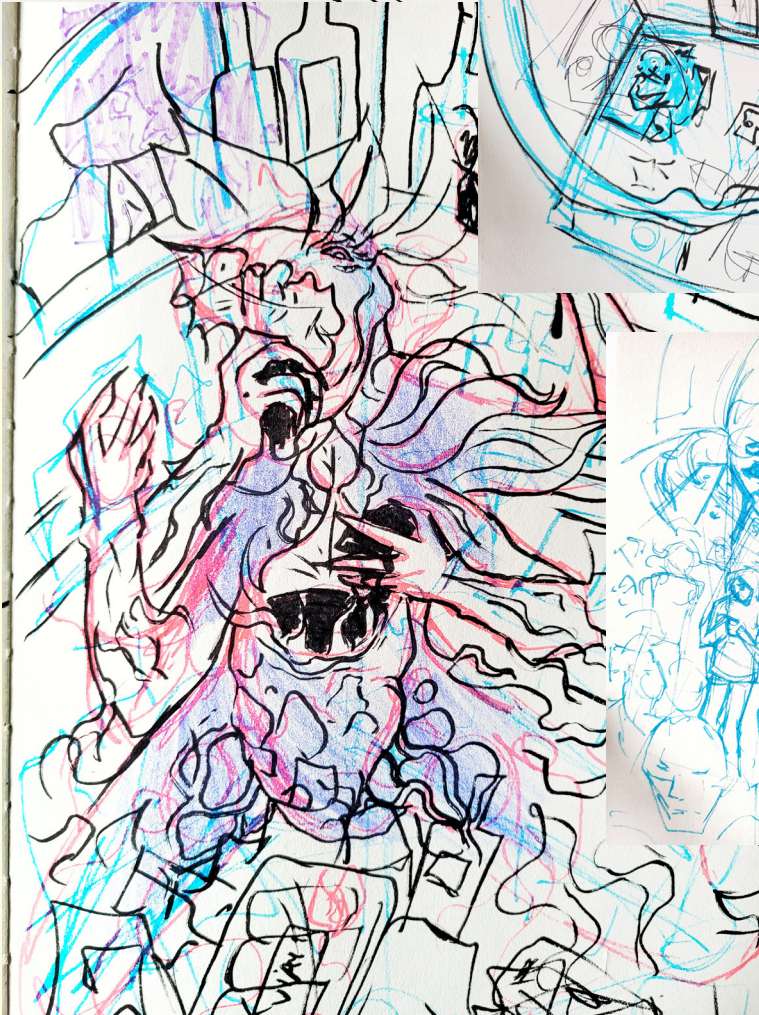
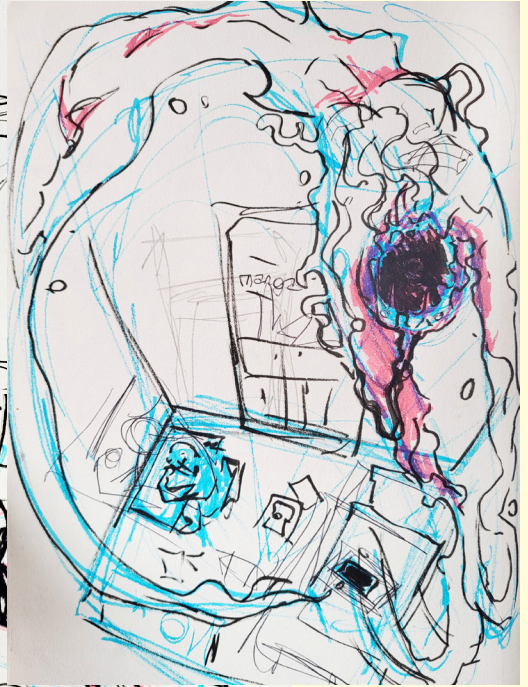
Je compte aussi faire de la sculpture pour pouvoir travailler le volume, la pièce où se trouve le yōkai, pour mieux le comprendre, le prendre en photo et par la suite, travailler le montage photo et redessiner par-dessus.

Pour moi, c'est important que le spectateur puisse être surpris par chaque œuvre d'un artiste grâce à ses différentes maîtrises.









EXEMPLE DE PROCEDE DE TRAVAIL





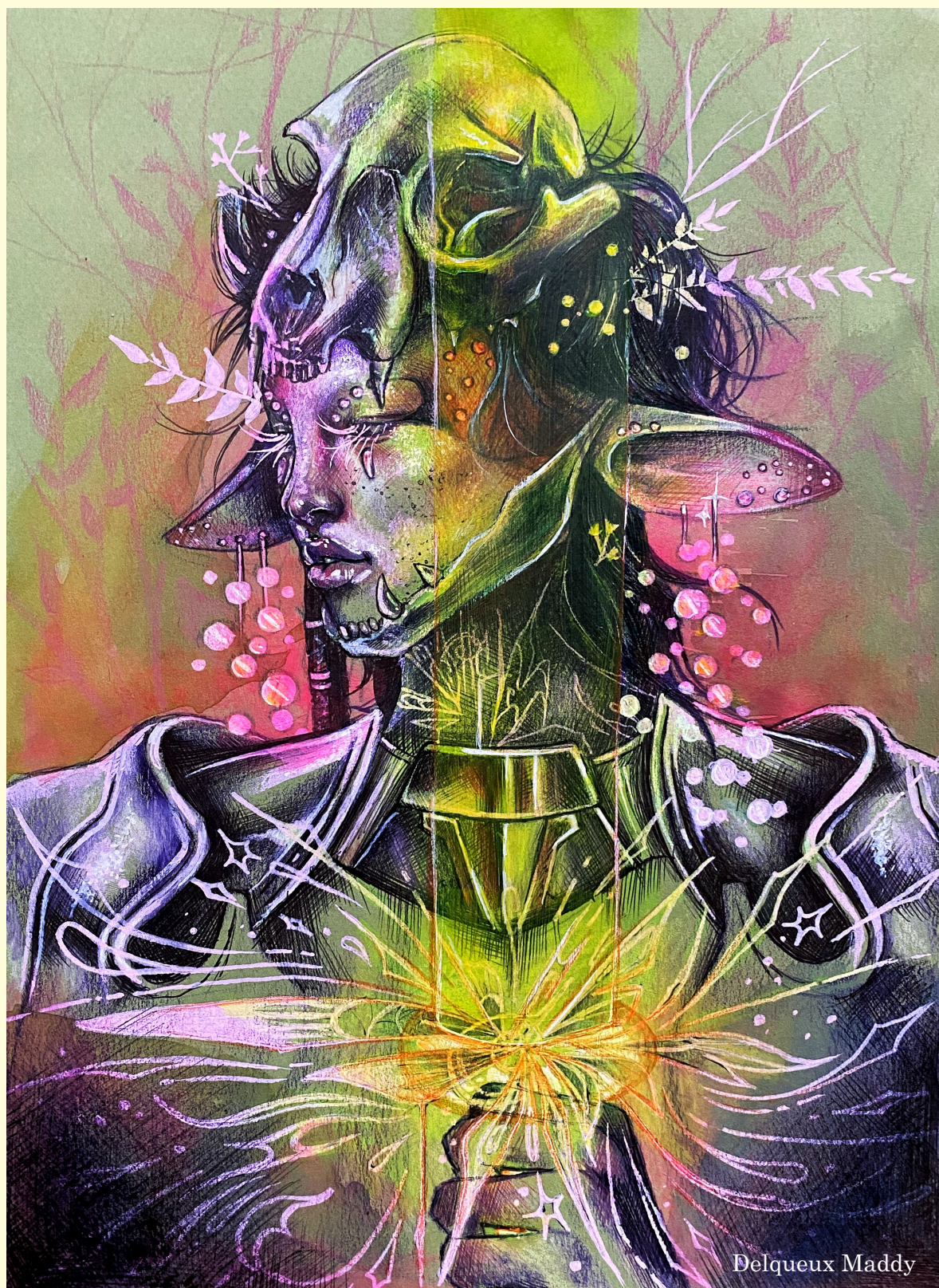
REFERENCES ARTISTIQUES

Dans les exemples que j'ai sélectionnés, on peut clairement percevoir un aspect très psychologique dans des éléments tels que la composition, les textures et la technique.

Des œuvres spécifiques m'ont impressionné par leurs couleurs et par leur aptitude à véhiculer des émotions. Par exemple, des teintes froides telles que le bleu ou le gris peuvent susciter des émotions de mélancolie ou de sérénité, ce qui

est associé à certaines émotions analysées en psychologie. Par contre, des teintes chaudes comme le rouge ou l'orange suscitent des sentiments d'énergie ou de tension, ce qui peut représenter des facettes plus vives ou conflictuelles de l'esprit humain.

Et certains ont simplement su me séduire grâce à leur esthétique distinctive qui m'a permis de progresser jusqu'à présent.



CONCLUSION

Au terme de ce travail, il est essentiel de retenir que les barrières mentales sont des obstacles invisibles mais omniprésents qui influencent profondément nos vies, souvent en silence. Ce projet, en se servant des yōkais comme symboles visuels, a réussi à établir une connexion entre les enjeux psychologiques contemporains et les convictions d'autrefois, démontrant comment des peurs déraisonnables et des croyances restrictives peuvent prendre diverses formes. Les yōkais, grâce à leurs récits et illustrations, proposent une approche unique pour exposer ces limites et en simplifier leur compréhension.

Cette tâche m'a conduit à modifier ma manière d'aborder la question des blocages mentaux, en intégrant une démarche plus inventive et visuelle, loin des descriptions strictement théoriques. Ça m'a amené à explorer de nouvelles dimensions artistiques, tout en renforçant ma conviction que l'art peut être un outil puissant de sensibilisation et de réflexion sur des problématiques profondes. J'ai aussi exploré la profondeur de la symbolique japonaise et comment elle peut aborder des thèmes universels et éternels.

Cette pensée m'ouvre de nouvelles horizons. Elle m'incite à explorer d'autres axes de recherche, en particulier l'étude de la façon dont diverses cultures exploitent les mythes et les symboles pour appréhender et transcender les affections psychologiques. Par ailleurs, l'emploi de l'art comme outil thérapeutique ou pour exprimer les émotions et les convictions représente un domaine que je

souhaiterais explorer davantage dans mes projets à venir. Cela pourrait aboutir à des initiatives plus pluridisciplinaires, impliquant la psychologie, l'art et la culture, et m'encourage à découvrir de nouvelles formes d'expression pour traiter des questions sociales et individuelles avec davantage de subtilité et de profondeur.

PSYCHO-BARRIERES MENTALES

-Histoire de la psychiatrie, Techno-science.net,
<https://www.techno-science.net/glossaire-definition/Histoire-de-la-psychiatrie.html>

-Histoire de la psychologie, Wikipédia, 2024,
https://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_de_la_psychologie

-Histoire de la psychologie, psychanalyse, Rachel Ferrere,
<https://www.psychanalyse.com/pdf/HISTOIRE%20DE%20LA%20PSYCHOLOGIE%20-%20DIAPORAMA%20%2860%20Pages%20-%201%2C5%20Mo%29.pdf>

-La psychanalyse: Histoire, concepts et impact, KmeTrix, 2024,
<https://kmetrix.fr/la-psychanalyse-histoire-concepts-et-impact/>

-L'Auto-Actualisation : Vers la réalisation de soi, If coaching, 2024,
<https://www.if-coaching.com/2024/09/26/auto-actualisation/>

-La restructuration cognitive, Apprendre les TCC, M. Stéphane Rusinek, 2016,
<https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/la-restructuration-cognitive.html>

-La Neuroplasticité et le Changement Personnel, .gestion-de-taches, Jean Edmond, 2025,
<https://www.gestion-de-taches.com/neurobiologie/la-neuroplasticite-et-le-changement-personnel/>

-psychologie positive, outils-psy, 2025,
<https://outils-psy.com/theme-psychologie-positive/>

-Nouveau tournant barrieres mentales, esprit science metaphysiques, Jean-Charles Réno, 2014,
<https://www.espritsciencemetaphysiques.com/nouveau-tournant-barrieres-mentales.html>

YOKAIS

- Les « yōkai » : faire la lumière sur l'histoire des créatures imaginaires et terrifiantes du Japon, nippon.com, Kagawa Masanobu, 2022,
<https://www.nippon.com/fr/japan-topics/b02504/>
- Les mystérieux yōkais, Jotun Japon, 2024,
<https://www.shogun-japon.com/blogs/blog-japon/yokai>
- Les Yōkai, ces démons japonais fascinants, universdujapon, 2023,
<https://universdujapon.com/blogs/japon/yokai>
- Yōkai, les monstres et esprits japonais, panodyyssey, 2020,
<https://panodyyssey.com/fr/article/curiosites/yokai-les-monstres-et-esprits-japonais-7kw9wud85sms#>
- O-Bon, la fête des fantômes au Japon, nautiljon, 2020,
<https://www.nautiljon.com/culture/coutumes+-+rituels-6/o-bon,+la+f%C3%AAt+des+fant%C3%B4mes+au+japon-177.html>
- Princesse Mononoké, animation, Studio Ghibli, 1997
- Le voyage de Chihiro, animation, Studio Ghibli, 2001
- Yōkai !: Le monde étrange des monstres japonais, livre illustré par Sandrine Thommen, 2017
- Un monde flottant - Yōkai and Haïkus, livre illustré par Nicolas de De Crecy, 2016
- Yo-kai Watch, jeu vidéo de rôle, Noriyuki Konishi, 2015

