

NOTE D'INTENTION

Mon travail artistique explore les thèmes de la mémoire, de la résilience et de la transformation intérieure. À travers la peinture, les techniques mixtes, le textile et la sculpture, je cherche à rendre visibles les processus de réparation qui accompagnent les parcours de vie, les ruptures et les renaissances.

Inspirée par les philosophies japonaises du Kintsugi et du Wabi-Sabi, j'utilise la matière, les reliefs et les dorures comme symboles des cicatrices qui deviennent des forces. Mes œuvres invitent à porter un regard nouveau sur la fragilité humaine, non comme une faiblesse, mais comme un espace de reconstruction et de beauté.

Originaire de Sardaigne et installée à Metz, mon travail est également nourri par les notions de transmission, d'exil, d'identité et d'appartenance. Depuis 2024, je collabore activement avec l'Académie Européenne des Arts du Grand-Duché de Luxembourg, ce qui enrichit ma démarche dans une dynamique de dialogue et d'ouverture culturelle.

À travers mon travail, je souhaite créer des espaces de contemplation et de résonance, où l'art devient un langage sensible capable de relier l'intime à l'universel.

Mikíco

Mikica

PORTFOLIO 2025 / 2026



Mikico



LIENS :

<https://linktr.ee/mikico>

<https://linkr.bio/Mikico>

Lien portfolio canva :

<https://mikico.my.canva.site>

Lien Academie:

<https://aeagrandducheluxembourg.blogspot.com/p/michela-cau-mikico.html?m=1>

Lien presse:

Interview ConnectivART

<https://www.connectivart.it/intervista-a-michela-cau-in-arte-mikico/>

 @mikico_spiritual_art

 @mickymindset



Mikico

“MIKICO”

MICHELA CAU

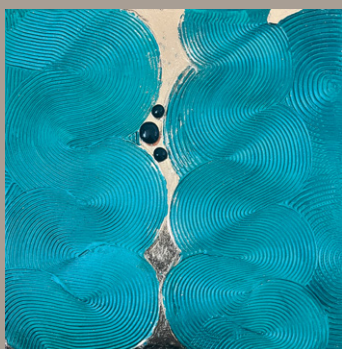
ARTISTE

+33 6 48 23 80 05
mikicospiritual.art@gmail.com

TikTok/ [mikico.spiritualite](https://www.tiktok.com/@mikico.spiritualite)
insta/ [mickymindset](https://www.instagram.com/mickymindset)

Michela Cau, alias MIKICO, est une artiste visuelle franco-italienne dont l'univers explore le lien entre art, guérison et traditions spirituelles. Marquée par l'exil et le deuil, elle transforme les épreuves en force créatrice à travers des œuvres vibratoires, nourries par le Kintsugi, le Wabi-Sabi et le travail énergétique.

Son approche, où la matière, la lumière et le Ki vital deviennent vecteurs de transformation, s'ancre dans une quête de résilience et de beauté intérieure.



DEMARCHE ARTISTIQUE

Mon art est une quête spirituelle, une exploration des états de conscience, des ombres et des lumières qui façonnent l'âme humaine. Mes œuvres sont imprégnées de symboles, de textures évocatrices et de fragments de récits invisibles. Elles sont des passages entre les mondes, des fenêtres sur l'invisible.

Ayant traversé l'épreuve du deuil périnatal et en étant expatriée en Europe depuis 18 ans, mon travail est marqué par la notion de renaissance intérieure. Chaque création est une prière silencieuse, un espace sacré où les blessures trouvent une forme, où la lumière transperce les fêlures. Inspirée par les philosophies de la réparation, je transforme la fragilité en force, la douleur en beauté.

Ma recherche artistique s'ancre aussi dans une quête esthétique, où la matière, la lumière et l'équilibre jouent un rôle essentiel. Le Ki vital - cette énergie qui circule et insuffle la vie - est au cœur de mon approche, insufflant à mes œuvres une dimension vibratoire et immersive.

Ma fascination pour le Japon nourrit cette exploration. La philosophie du Kintsugi, le Wabi-Sabi et l'harmonie des formes influencent mon travail, m'amenant à concevoir des œuvres qui résonnent avec la profondeur du temps et du vivant. En 2025, j'ai eu l'honneur d'être acceptée au sein de l'Académie Européenne des Arts du Grand-Duché, une reconnaissance qui soutient et amplifie mon engagement artistique.

Mikico



COMPÉTENCES & FORMATIONS

CERTIFICATION ART ET RECONSTRUCTION - ARTHUY JUIN 2025

Cette formation unit la Méthode japonaise ancestrale du Kintsugi avec la philosophie du Wabi Sabi.
Voir la beauté dans l'imperfection.
Elle m'apporte un nouvel outil professionnel et personnel.

2021-24 Certifications en Pranathérapie: Niveau Base, Avancé, avec Cristaux, Psycho Pranathérapie.
J'ai choisi de me spécialiser sur blessures émotionnelles et je suis à mon compte depuis 2022.

ECOLE DE MODE ALINE BUFFET- CANNES 2019

Formation avec la couturière du Festival de Cannes, affinant mon sens du détail et de l'harmonie des formes

Techniques mixtes :

- Expérimentation artistique alliant acrylique, modeling paste, résine époxy, tissus et textures variées.
- Intégration du symbolisme sacré et de l'énergie dans l'art, inspirée par le Wabi Sabi et le Kintsugi.
- Esthétique orientée vers l'équilibre, l'harmonie des formes et le détail subtil.
- Création digitale et communication artistique sur TikTok et Instagram.
- Exploration du Kinusaiga (art textile japonais).

Italien-Langue maternelle
Français-Bilingue
Anglais- Niveau C

Mikica

TOILES / PEINTURES



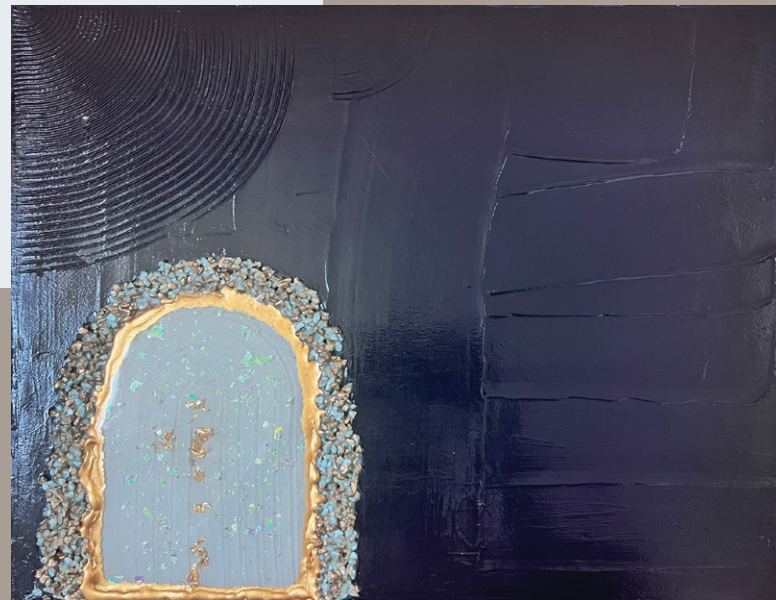


Zen

40 x 50cm

Cette œuvre est un paysage intérieur, inspiré du Japon.

Les cercles rosés rappellent les cerisiers en fleurs, symboles d'éphémère et de beauté fragile. La vague sombre au centre trace le chemin d'une rivière, fluide et immuable à la fois. Les éclats dorés, comme des fruits suspendus, portent la promesse d'une abondance intérieure.



Eveil

40 x 50cm

Technique Mixte: modeling paste, acrylique, feuille d'or, pierres, resine epoxy, posca

« Des épreuves naît la compréhension, de l'ombre surgit la lumière : l'éveil. »



ISOL HATED
Triptyque



Vol. 1 — La Brûlure

Vol. 2 — La Réparation

Vol. 3 — La Réinsertion

ISOL HATED

Triptyque

Dedicato alla mia terra.

Isol Hated explore l'isolement, la réparation et le retour en société — trois étapes liées à la santé et à ce qu'elles font à une personne. Le titre joue sur deux mots : island et hated. Parce que grandir sur une île, c'est apprendre tôt que la solitude n'est pas un vide. C'est un espace pour rester entier.

La série se déroule en trois temps : la brûlure, la guérison, la réinsertion.

Vol. 1 — La Brûlure

Techniques mixtes sur toile — 80 x 80 cm — Tonalité sable

L'oeuvre de départ. Le moment où tout s'arrête. La forme centrale rappelle une île, une blessure, quelque chose d'organique qu'on ne sait pas encore nommer. La matière est épaisse, travaillée à la main. Les veines bleu marine qui la traversent ne cherchent pas à être belles — elles disent ce que les mots ne disent pas encore. Un texte est inscrit dans la composition, à peine lisible. Certaines choses ne se prononcent pas encore à voix haute.

Vol. 2 — La Réparation

Techniques mixtes sur toile — 80 x 80 cm — Tonalité bleue

Le bleu ouvre l'espace. On respire un peu plus. Le travail se fait blessure par blessure, sans rien cacher, avec quelque chose de difficile à acquérir : de la compassion envers soi-même. L'or qui apparaît dans la matière n'est pas là pour décorer — c'est la marque de la résistance.

Vol. 3 — La Réinsertion

Techniques mixtes sur toile — 60 x 60 cm — Tonalité rose

Réintégrer le système après en être sorti pour sa santé, ce n'est pas un retour

simple. Il y a de la gentillesse — et aussi de la vengeance silencieuse, des punitions par l'absence, des visages familiers qui révèlent ce qu'ils étaient vraiment. Le rose ici n'est pas naïf. C'est la couleur de quelqu'un qui a retiré ses unettes roses. Et dans ce que ça dévoile, il y a aussi de l'espoir : le silence ramène au présent. C'est souvent là que tout recommence.





CAGLIARI-LUXEMBOURG

Techniques mixtes - acrylique, collage, encres - 87 x 137 cm

Le bleu ici n'est pas décoratif. C'est la couleur de quelqu'un qui a tout quitté et qui regarde devant sans savoir exactement ce qui l'attend.

Cagliari-Luxembourg raconte l'émigration sans la romancer. Il y a la peur de s'être trompé, l'excitation d'un nouveau lieu de vie, l'envie de faire ses preuves - tout ça en même temps, mélangé, pas résolu. Les lignes qui traversent la toile ressemblent à des repères qu'on essaie de reconstruire de mémoire. Le texte enfoui sous les couches dit ce qu'on n'arrive pas encore à dire à voix haute. Les traces d'or ne décorent pas - elles relient deux points sur une carte, deux versions d'une même personne.



Babylone

30 x 40cm

Technique: modeling paste, acrylique, posca, feuille d'or

Cette œuvre est une mosaïque de symboles et de contrastes.

Elle juxtapose les centrales nucléaires de Cattenom, les échos de Babylone,

Les signes protecteurs sardes et les illusions de la fausse lumière.

Entre luxe et pauvreté, entre puissance et fragilité, l'humanité cherche encore son équilibre.

Les touches évoquant l'extraterrestre rappellent que nous ne sommes jamais seuls : d'autres regards, visibles ou invisibles, observent et nous guident.



Femme Machi

Femme Machi

40 x 40cm

Technique: modeling paste, posca, vernis

« Cette œuvre nous relie à la voix des premiers peuples, gardiens de la Terre et de la mémoire.

Elle incarne le courage face à l'oppression, la dignité dans la lutte,

et la transmission d'une médecine ancestrale qui traverse le temps.

Un hommage à la force féminine qui guérit et qui se lève. »





Justice

technique: modeling paste,
acrylique, feuille d'or, resine epoxy

40 x 40 cm

Dans cette œuvre, l'empreinte de la main surgit au cœur d'une matière sombre et vibrante, travaillée en mouvements circulaires.

Elle évoque la marque laissée par les épreuves, mais aussi l'acte de reprendre sa place, d'affirmer son existence.

Les éclats dorés, tels des cicatrices de lumière, symbolisent une réparation intime : la justice rendue au cœur, à l'être profond, face aux blessures passées.



La vie en Rose

40 x 50cm

technique modeling paste,
acrylique, posca

Un souffle tendre, une vague délicate.

« La vie en rose » est une invitation à voir le monde à travers un voile d'apaisement. Les nuances se superposent comme des instants de douceur, rappelant que même les cicatrices peuvent se teinter de lumière.



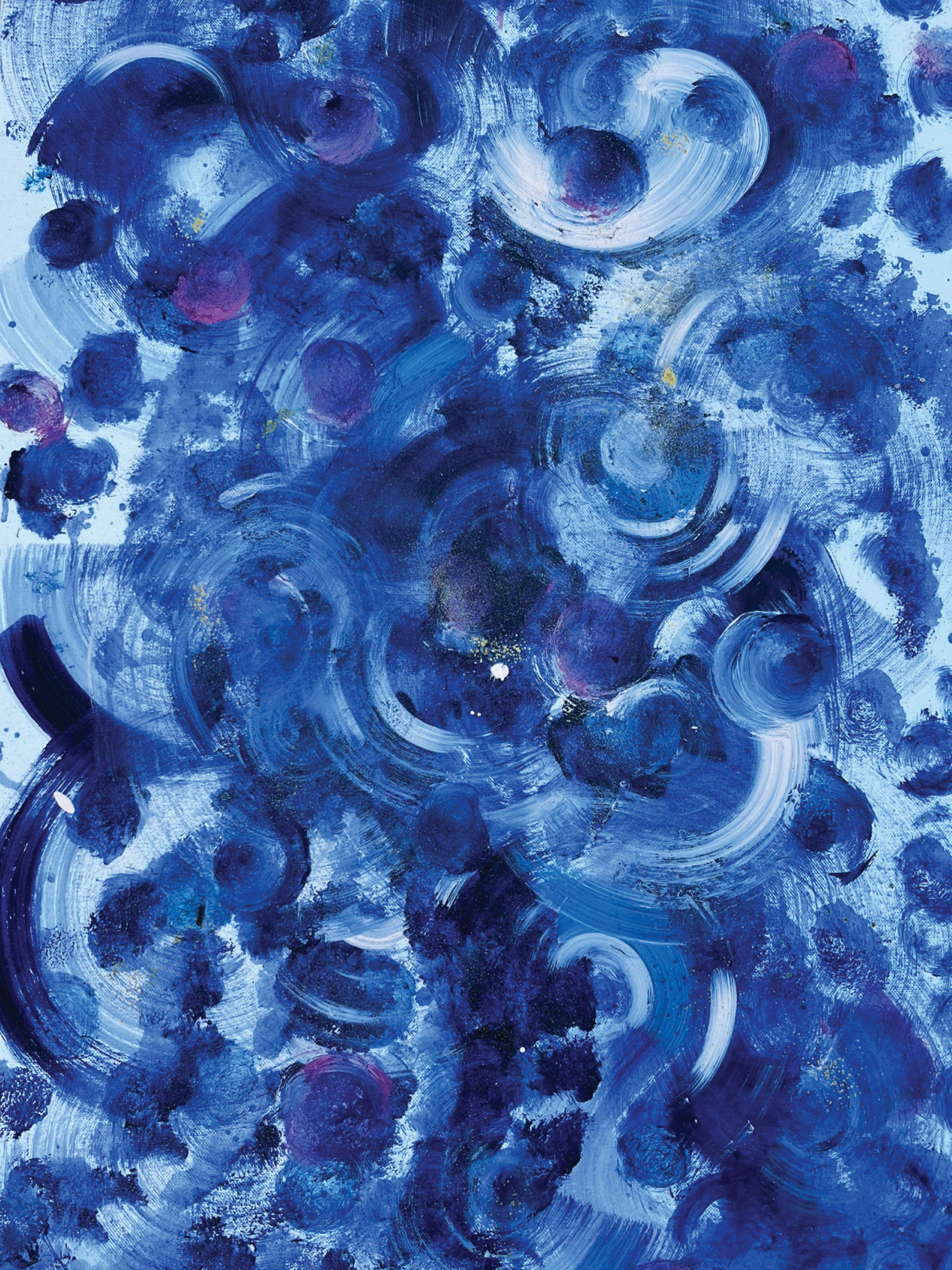
Nuraghe

29 x 29cm

Technique mixte-modeling
paste, medium gloss, acrylique

Ce tableau représente un nuraghe sarde, témoin millénaire de l'histoire et de la mémoire des ancêtres. La pierre brute se dresse au centre, entourée d'un champ coloré, symbole de la vie qui continue de croître et de se réinventer. Entre héritage et renouveau, il incarne la force d'un peuple et la beauté de sa terre.





Enfance à la Mer

Souvenir de mon enfance en Sardaigne

50 x 70cm

Medium: Égagropile**, acrylique, posca

**Un égagropile, ægagropile est une boule de couleur brune, de texture fibreuse, formée de restes de posidonies s'accumulant sur les plages sous l'action des vagues.





Tesla

40 x 40cm

Technique:
Acrylique, reliefs en modeling
paste et pastels à l'huile

L'œil ouvert sur l'invisible, les
spirales d'or comme
conducteurs d'énergie.

Une œuvre inspirée par les
champs vibratoires, l'intuition
et le génie fulgurant.





Wicked

40 x 40cm

technique mixte : modeling
paste, pierres noires, feuille d'or,
posca

Vert émeraude comme la cité
tant convoitée, or comme la
route de briques jaunes :
ce tableau incarne la quête
d'une magie extérieure.

Mais les pierres noires
rappellent les épreuves, les
passages obligés.

Au centre, une fissure dorée
s'ouvre et révèle la vérité :
la lumière ne vient pas d'ailleurs,
elle jaillit de l'intérieur.

« Wicked » est un voyage
initiatique : la découverte que la
véritable magie est en nous.

Mikico
ARTS PLASTIQUES



Cœur Kintsugi

Ce cœur sculptural, rouge profond et traversé de veinures dorées, est le centre vital de la pièce « Mannequin ».

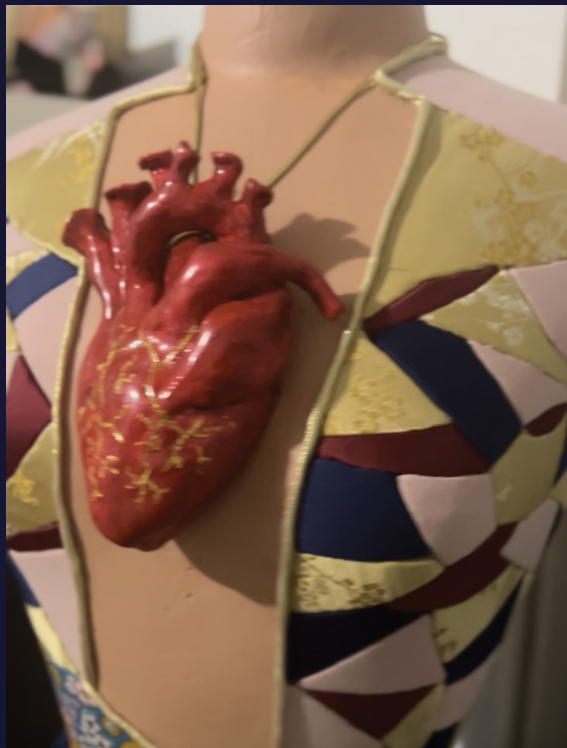
Sa forme organique, réaliste et vibrante, rappelle à la fois la fragilité de la chair et la puissance de l'énergie qui y circule.

Les éclats dorés, inspirés du Kintsugi, transforment les failles et les cicatrices en chemins lumineux, soulignant que la vie se régénère à travers les blessures.

Le cœur devient ici un symbole de résilience et de transmutation : il incarne la douleur réparée, l'énergie vitale qui persiste, la mémoire de ce qui a été brisé mais qui, par l'acte créatif, retrouve sa force et son rayonnement.

mesure 13 x 16cm
medium argile, acrylique, posca,
resine epoxy





“Guérir l’enfant intérieur”

(Diptyque – L’enfant blessé et la femme qui le guérit

Cette création se déploie en diptyque.

Le mannequin adulte incarne la femme guérisseuse et la puissance réparatrice du cœur.

Le mannequin enfant se façonne avec des tissus délicats aux motifs de cœurs et de la soie, symbolisant l’innocence blessée et la mémoire de l’enfant intérieur.

L’ensemble exprime une vérité universelle : en travaillant sur nous-mêmes et nos blessures, nous réparons et guérissons l’enfant intérieur.

Détails techniques

Mannequin femme : 1,50 m × 40 cm

Technique : Kinusaiga revisité

Matériaux : soie, polyester, acrylique, Posca

Mannequin enfant : 54 cm × 18 cm

Technique : Kinusaiga revisité

Matériaux : soie, polyester, acrylique, Posca



Mannequin enfant

Détails techniques

Mannequin enfant : 54 cm × 18 cm

Technique : Kinusaiga revisité

Matériaux : soie, polyester, acrylique, Posca

CARO VASO

Céramique, écriture manuscrite, dorures —
pièce unique

Une lettre écrite sur un vase. Pas encadrée,
pas distancée — posée directement sur la
terre cuite, comme si les mots avaient
besoin d'un corps pour exister.

Le texte court sur toute la surface de la
pièce, en italien, à la main. On y reconnaît
des fragments d'une Sardaigne intime : un
jardin, une grand-mère, des gestes du
quotidien transmis sans cérémonie —
cuisiner, cultiver, s'occuper des siens. Des
choses qu'on n'a pas apprises dans des
livres. Les petites dorures qui ponctuent la
surface ne décorent pas — elles marquent,
comme des points d'arrêt dans une phrase
qu'on relit longtemps après.

Caro Vaso part d'un geste simple : écrire à
une terre, à des gens, à une mémoire qu'on
ne peut plus atteindre autrement.

Le vase ici n'est pas un contenant vide. Il
garde.



Vases kintsugi



AURA : Quand l'Art rencontre l'Énergie

Dans ma formation Art & Reconstruction ArThuy, j'ai appris un Kintsugi revisité inspiré du Wabi Sabi : un art qui célèbre les cicatrices comme des lignes de beauté et d'histoire.

Les vases que je crée incarnent cette philosophie :

Chaque fissure devient lumière,
Chaque cassure se transforme en renaissance,
Chaque objet retrouve une identité nouvelle,
enrichie de son parcours.

Mais au-delà de l'objet, cette démarche rejoint la Pranathérapie. Car ce que le Kintsugi révèle dans la matière, la Pranathérapie l'accomplit dans l'âme : libérer les mémoires, transformer la douleur, redonner circulation et vitalité.

Ainsi est née la méthode AURA :

Les vases réparés témoignent que rien n'est jamais perdu, seulement réinventé.

La Pranathérapie permet aux personnes d'expérimenter la même alchimie intérieure.

Ensemble, elles offrent une expérience artistique et thérapeutique où les cicatrices visibles et invisibles deviennent des sources de lumière.

AURA est donc à la fois une œuvre, une pratique, et une invitation : transformer ses failles en force, ses blessures en beauté, et retrouver l'unité en soi.



Mikica

MERCI

+33 6 48 23 80 05

mikicospiritual.art@gmail.com

