

L'association CORPO-REL propose
Atelier Corps, Voix et Émotions



Comprendre, exprimer, gérer ses émotions et en plus comprendre celles des autres ? Cela n'est déjà pas toujours évident pour le commun des mortels ! Alors pour certains enfants, adolescents et adultes que nous sommes susceptibles d'accompagner, cela peut s'avérer être une épreuve des plus ardue ! En effet, les émotions ne cherchent qu'une chose : "sortir" par tous les moyens ! Mais pour certains cela peut se traduire par des "colères"- sans parfois savoir pourquoi - des somatisations, des automutilations, ...

Un espace de jeu a pour avantage de pouvoir libérer ses émotions sans pour autant être détruit soi-même par elles ou pouvant détruire l'autre.

Les différents jeux proposés lors de cet atelier sont tirés d'exercices d'improvisation théâtrale permettant de jouer à faire semblant. Jouer à faire semblant c'est pouvoir se décentrer, se mettre à la place d'un autre, incarner un personnage avec une autre histoire que la sienne. Cela implique de voyager entre le réel, les participants mobilisent en effet leurs propres affects, représentations et émotions, et l'imaginaire puisque tout cela se joue dans une situation fictive. L'engagement corporel que cela implique provoque spontanément sensations et émotions. C'est à partir de ce corps en jeu que va pouvoir naître la créativité et se mettre en place le processus de symbolisation. De plus, le théâtre d'improvisation a pour règle d'or *d'oser*. D'oser aller vers les autres et surtout d'oser se tromper. De par le regard bienveillant que cela suscite cela permet de dédramatiser et de prendre confiance en soi.



L'intervenant (psychomotricien, psychologue, ...) aussi s'implique et joue. Il est à la fois garant du cadre, de la réalité mais aussi support et médiateur permettant ainsi que le jeu et l'expression circulent de façon la plus harmonieuse possible.

Cet atelier a pour vocation, dans un esprit ludique et bienveillant, de découvrir, d'expérimenter et jouer avec différents outils empruntés à l'improvisation théâtrale qui sera joyeusement mené par **Valérie LEPELTIER** de l'association *Macédoine* à Caen.

Rendez-vous dans la joie et la bonne humeur le

Samedi 21 mars

De 14h à 17h

Salle de loisir de la MJC du Chemin Vert

1 Rue d'Isigny – 14000 Caen

Bus 1, 6 et 9 : arrêt Coty

Tarif adhérent CORPOREL : 20 €

Tarif non adhérent CORPOREL : 25 €

Inscription : psychomotbasnormand@gmail.com