

Atelier thérapeutique : Impro Émotions

Développer ses compétences émotionnelles avec les outils de la psychologie et de l'expression théâtrale

L'idée, c'est de partir d'une page blanche, de monter sur le plateau sans avoir rien préparé, puis de se laisser emporter par ce qui vient. C'est d'être à l'écoute de son ressenti, de celui de l'autre et de la relation qui s'établit. C'est de s'ancrer dans l'instant. Et puis, c'est de semer des éléments qui nourriront, peu ou prou, l'histoire. Certains seront oubliés, d'autres prendront de l'importance au fil de son déroulement pour, finalement, l'amener à son dénouement.

Le participant à l'atelier, en montant sur l'espace d'expression, ne va pas décider à l'avance de son jeu. Il ne va pas se dire : « Je vais être amoureux de ma partenaire » ou « Je vais être en colère contre elle ». Non, il va être à l'écoute de son état, d'une petite humeur de départ qui le traverse, de ce qu'il ressent au contact de l'autre. Il va simplement se servir de « l'ici et maintenant », de ce qui naît du jeu des regards, pour amener un élément de l'histoire qui en entraînera un autre, et ainsi de suite. Ce n'est que dans un temps ultérieur qu'il appliquera quelques règles narratives pour utiliser au mieux ce qu'il aura créé avec ses partenaires.

Mais l'objectif se situe bien au-delà de la technique. Les émotions étant au cœur même du processus, cet atelier conviendra bien aux adolescents (dès 15 ans) et aux adultes qui désirent mieux les percevoir, les identifier, les comprendre et les utiliser. Il aidera à sortir du « tout cérébral » pour aller vers un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit. Il soutiendra le bien-être psychologique, améliorera l'estime et l'image de soi, la communication et la créativité, tout en étant, et c'est important, dans le plaisir du jeu, de la création improvisée d'une histoire. Cet atelier s'adresse aussi aux personnes qui sont fort centrées sur le mental et souhaitent mieux prendre en compte leurs ressentis.

Pour ce faire, vous bénéficierez de l'aide de deux psychologues qui vous permettront d'exprimer votre vécu émotionnel perçu lors des exercices, d'apprendre diverses techniques psychologiques pour mieux gérer votre stress, calmer vos ruminations, atteindre le lâcher-prise, trouver un état d'apaisement.

Le cadre bienveillant lèvera vos éventuelles appréhensions et, tout en améliorant votre bien-être psychologique, vous pourrez davantage ressentir, percevoir, saisir l'instant, semer, enrichir l'histoire et la développer en arborescence, jusqu'à créer des improvisations qui, sans-doute, vous étonneront vous-mêmes.

En pratique

L'atelier compte 17 séances et se tient le lundi à Verviers, au lieu et selon le calendrier se trouvant ci-après.

Coût :

Cet atelier bénéficie du remboursement de l'Inami dans le cadre des soins psychologiques de première ligne et spécialisés.

Montant par séance, à charge du patient : 11 € ou 4 € (Bénéficiaires de l'Intervention Majorée - BIM)

Un entretien individuel après l'atelier est conseillé. Il revient également à 11 € ou 4 € (BIM)

Modalités d'inscription :

Cet atelier s'adresse aux adultes et aux jeunes dès 15 ans.

La participation à l'atelier nécessite un entretien individuel préalable avec un des deux psychologues. Cet entretien est entièrement remboursé.

Pour prendre un rendez-vous, merci d'appeler Monsieur René FLORENCE, psychologue, au 0494/98.52.96

Lieu :

L'atelier se déroule dans les locaux du Réseau de santé Mentale de l'Est (Résme), Rue de Dinant 11, 2^{ème} étage à 4800 Verviers.

Calendrier 2024

Les lundis de 13h30 à 15h30 :

(La durée minimale de chaque atelier est de 90 min et la durée maximale de 120 min)

22 et 29 janvier ;

05, 12 et 19 février ;

11, 18, et 25 mars ;

8, 15 et 22 avril ;

13 et 27 mai ;

3, 10, 17 et 24 juin.

(N.B. L'atelier n'a pas lieu durant les congés scolaires)

Retrouvez le descriptif de l'atelier sur :

<http://couretjardin.over-blog.com/2023/12/atelier-therapeutique-impro-emotions.html>