

Valéry Conquet

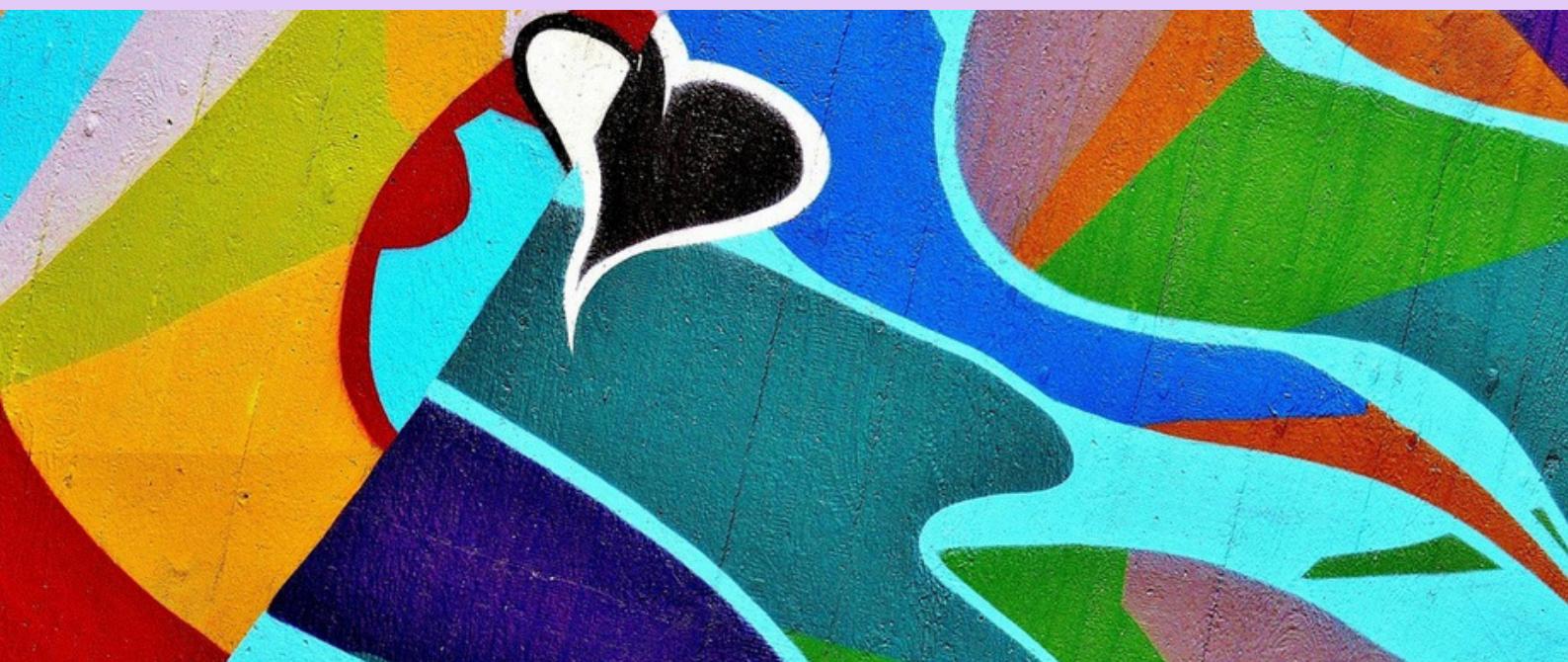
Animatrice et praticienne bien-être depuis + de 20 ans,
j'interviens dans les associations, entreprises, centres médicaux
et auprès du public pour allier expression, détente et bien-être

Ateliers d'expression créatrice

Pour les centres de loisirs, périscolaire

- Ouverts aux adolescents, enfants de tout horizon
- Eveil et développement en chacun
- Exploration de sa créativité

On joue, on crée, tel que l'on est !



QUEL BESOIN RESSENTEZ VOUS ACTUELLEMENT POUR VOTRE STRUCTURE ?

- Hyperactivité, agitation, difficultés d'expression émotionnelle
- Besoin d'activités créatives mais cadrées
- Fatigue, conflits entre enfants
- Émotions mal gérées
- Besoin d'apprendre la concentration, l'apaisement, la coopération



POURQUOI PROPOSER UN ATELIER D'EXPRESSION CREATRICE ?

- Activité amusante, colorée, qui stimule l'imaginaire
- Développe l'autonomie et la confiance
- Apprentissage du calme et de l'écoute
- Atelier participatif, adaptable à tous les âges
- Mise en valeur des jeunes
- Possibilité de projeter un thème (nature, émotions, saison...)

LES BENEFICES POUR LES PARTICIPANT(E)S



Des effets concrets

- Stimule la créativité
- Encourage l'exploration
- Favorise l'innovation
- Détente et lâcher-prise
- Meilleure gestion du stress
- Confiance et estime de soi
- Légitimité



Cohésion et lien social

Le travail en groupe favorise
l'écoute
la coopération
le partage
Créant une dynamique de
confiance et de solidarité



Expression émotionnelle

Il offre un espace sûr pour
exprimer des émotions ou des
idées parfois difficiles à dire
autrement, par le corps, la
parole ou la création

QU'EST CE QU'UN ATELIER D'EXPRESSION CREATRICE ?

C'est un espace où chaque participant peut explorer et développer sa créativité à travers différentes formes artistiques et ludiques, dans un cadre bienveillant et sans jugement, soutenu par le groupe

👉 Les objectifs principaux

sont de favoriser l'expression personnelle, le bien-être, la cohésion de groupe et la confiance en soi

Un atelier unique qui permet de :

- ★ De créer librement sans jugement ni obligation de résultat
- ★ D'exprimer ses émotions et son imaginaire de façon immédiate
- ★ De développer la confiance en soi et le bien-être, tout en stimulant la créativité naturelle

L'animatrice est formée à l'Art Cru@ qui est une approche spontanée et authentique, où l'expression prime sur la technique



LES OBJECTIFS se transformer par la création



- ★ Ces ateliers encouragent l'expression et la communication
- ★ Ils ouvrent chacun à sa propre expression et à celle des autres
- ★ Ils aident à retrouver sa dimension créative et expressive, souvent limitée par les codes sociaux et culturels
- ★ Ils favorisent aussi l'intégration de chacun au sein du groupe

L'atelier permet de :

- ★ Se libérer des automatismes et conditionnements
- ★ Lever les inhibitions
- ★ Ouvrir l'expression à de nouvelles formes d'expérimentation

L'accompagnement vise à :

- ★ Faire émerger une dynamique commune, un véritable « faire ensemble »



CES ATELIERS SONT ADAPTES POUR LES :

**Adultes, enfants, adolescents,
Salariés en entreprise
Participants de centres
Animation lors d'évènements**

Entreprises et organisations

Salariés souhaitant développer la créativité, la cohésion d'équipe et la gestion du stress
Managers et collaborateurs cherchant un espace de détente et de renforcement de la confiance en soi

Centres associatifs et sociaux

Adultes, adolescents ou enfants dans un cadre de loisirs, de développement personnel ou d'insertion sociale
Participants souhaitant explorer leurs émotions, stimuler leur imagination ou se reconnecter à leur créativité

Structures spécialisées

Centres de soins, maisons de retraite, hôpitaux ou établissements médico-sociaux : pour le bien-être, la stimulation cognitive et l'expression émotionnelle

Établissements éducatifs et périscolaires

Enfants et adolescents pour encourager l'expression, la confiance en soi et la coopération

LES PRINCIPES CLEFS

★ **Liberté d'expression** Chacun est invité à s'exprimer librement à travers la médiation artistique

★ **Espace d'exploration** où l'on peut créer, expérimenter et se découvrir sans contrainte

★ **Cadre non compétitif et inclusif**

Aucun niveau n'est requis : chacun avance à son rythme, dans le respect de soi et des autres.

★ **Accompagnement bienveillant**

★ **Développement et mieux-être**



👉 **Les ateliers favorisent la détente, la gestion du stress, la confiance et l'estime de soi**

★ **Le rôle de l'animatrice**
Elle propose des jeux, des exercices et des pistes créatives adaptés au groupe
Elle soutient **la dynamique collective tout en respectant la singularité**, les besoins et les choix de chacun, dans **un cadre sécurisant et structurant**
Elle invite à renouer avec ses ressources intérieures, sa sensibilité et sa créativité

COMMENT SE DÉROULE UN ATELIER ?

1 - Accueil et présentation

2 - Echauffement, respiration, relaxation

3 - Propositions de jeux en collectif ou individuel

L'animatrice propose des exercices ludiques, un espace riche en stimulations sensorielles, et met à disposition différentes matières et supports, invitant chacun à explorer librement ces langages comme autant de tremplins vers l'imaginaire.

4 - Temps de parole pour celles et ceux qui souhaitent partager leur ressenti sur leur expérience vécue

NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

A partir de 5 personnes

Nombre estimé en fonction :

Du type de groupe

De la grandeur de la salle

FREQUENCE

Au minimum 3 interventions sont à prévoir :

Afin de laisser la confiance s'installer

De laisser le temps à la recherche de son expression

LES ACTIVITES PROPOSEES

ATELIER EXPRESSION THEATRE

Cet atelier n'est pas une troupe théâtrale, mais un espace de jeu et de créativité.

Il permet d'exprimer ses émotions et sa créativité à travers l'improvisation, le corps, la voix et le langage

Les participants **communiquent avec les autres**, explorent leur univers intérieur, prennent **confiance en eux** et **stimulent leur curiosité**

L'acte théâtral engage l'être dans sa totalité

Imaginer
Créer
Jouer



👉 L'atelier favorise la découverte et l'exploration des émotions, ainsi que la **mobilisation des énergies créatrices** de chacun

LES ACTIVITES PROPOSEES

ATELIER EXPRESSION ECRITURE



Un espace de liberté et de créativité, où l'on dépasse les cadres scolaires et les préjugés pour retrouver le **plaisir d'écrire et d'explorer sa propre expression**.

Différents supports et outils sont proposés : textes, images, collages, sons ou dessins, pour stimuler l'inventivité et l'expression singulière de chacun.

👉 L'atelier invite à créer, expérimenter et partager, dans un cadre structuré et bienveillant, adapté à tous les participants.



LES ACTIVITES PROPOSEES

ATELIER EXPRESSION POLYVALENT

alliant différentes médiations artistiques
comme le collage, le land art...

Cet atelier propose un espace créatif polyvalent, où différents supports et médiateurs sont mis à disposition : recyclage, collages, dessins, écriture, jeux, lecture...

Les participants peuvent expérimenter librement, explorer différents langages et matériaux, et laisser émerger leur créativité de façon spontanée.

👉 Il favorise le jeu, l'expression personnelle et le partage, tout en offrant un cadre structuré et bienveillant.



★ Curiosité et ouverture

La diversité des activités encourage la découverte, l'adaptabilité et l'ouverture à de nouvelles expériences.

EXEMPLE ATELIER THEATRE AVEC LES JEUNES

★ Explorer la créativité à travers des mises en situation ludiques et adaptées à l'âge



Différentes jeux sont proposés avec la mise en confiance, le corporel, les expressions, de créations individuelles et collectives

Découvrir les bases du jeu théâtral : voix, regard, posture, intention, improvisation

👉 Les objectifs et Bénéfices pour les jeunes

L'atelier offre un espace sécurisé où chaque enfant et adolescent peut explorer sa créativité et s'exprimer librement

- ★ Développe la confiance et l'estime de soi tout en s'amusant
- ★ Encourage l'expression des émotions et la capacité à les identifier
- ★ Apprend à écouter, à collaborer et à respecter le rythme du groupe
- ★ Développe les liens sociaux, l'esprit d'équipe et l'empathie
- ★ Favorise une meilleure conscience corporelle
- ★ Permet à chacun de trouver sa place dans un groupe bienveillant
- ★ Stimule l'imagination, favorise la spontanéité et encourage l'audace

Le théâtre est un merveilleux moyen
de libérer les tensions
et de canaliser l'énergie



Règles méthodologiques

- L'animation repose sur la bienveillance, une écoute empathique, un respect mutuel et la discréetion
- Une grande rigueur est apportée au maintien du cadre et à la gestion attentive du matériel utilisé lors des ateliers
- L'animatrice veille aux échanges et à l'accueil des uns et des autres dans leurs différences afin de développer la tolérance et l'acceptation de soi et des autres car nous apprenons des autres sur soi
- Les échanges se déroulent dans une attitude non directive, afin de laisser émerger librement la parole et l'expression de chacun
- L'accompagnante accueille avec sensibilité les réactions émotionnelles et les émergences inconscientes qui peuvent jalonner toute expérience créatrice authentique
- Chaque séance comprend un temps d'élaboration et de parole, dédié à la mise en mots de l'expérience vécue. Ce moment permet à chacun de revenir sur ses ressentis, ses découvertes et les transformations intérieures qui accompagnent le travail de création
- L'atelier prend en compte chaque personne dans sa globalité et sa singularité, en respectant son rythme, son état émotionnel et sa manière propre d'entrer dans le processus
- Il favorise la rencontre entre l'expression individuelle et la dynamique du groupe, dans un esprit de coopération et d'ouverture
- Lorsque l'atelier s'adresse à des personnes en situation de fragilité, l'animation s'adapte avec souplesse aux besoins et aux capacités de chacun. Des formes d'accompagnement spécifiques peuvent être mises en place selon la nature des difficultés rencontrées
- Pendant l'atelier, l'animatrice ne poursuit pas d'œuvre personnelle. Cependant, elle peut s'impliquer de manière expressive, en résonance avec la création d'un participant ou le mouvement affectif du groupe, lorsque cette mise en relation favorise le sens et le cheminement de la personne

L'ANIMATRICE

Faisons connaissance

Très tôt, mon chemin m'a conduite vers une compréhension élargie de l'existence. A travers les épreuves et les transformations j'ai découvert que le véritable changement commence en soi. Il m'a menée à trouver des guides, à développer et à me former à diverses approches holistiques.

Dirigeante d'entreprises et depuis plus de 20 ans praticienne bien-être, j'accompagne adultes, adolescents et enfants à retrouver leur équilibre.

Mon engagement est de mettre cet accompagnement au service de chacun pour l'aider à se libérer de ce qui l'entrave, découvrir qui il est réellement et développer son plein potentiel. Que ce soit en entreprise, auprès de personnes en situation de fragilité ou auprès du personnel soignant, mon objectif est de créer un espace de bien-être, de reconnexion et de soutien, permettant à chacun de retrouver sérénité, énergie et confiance dans sa vie quotidienne.

Formations et diplômes :

- Animatrice d'ateliers d'expression créatrice formée à l'Art cru@
- Massage Amma assis, diplômée de l'Ecole Xavier Court
- Méthode Surrender, relaxation profonde
- Fac de psychologie + sensibilisée aux approches humanistes et relationnelles ainsi que la dynamique de groupe
- Modules naturopathie : IFSH
- Et différentes formations de méthodes corporelles, énergétiques et créatives

Qu'est ce qui fait la différence ?

Un gage de qualité et de sérieux

Des pratiques qui ont fait leurs preuves



Vous souhaitez organiser un atelier ou en savoir plus ?

Contactez-moi. Possibilité de devis sur demande

Valéry CONQUET EI.

06 15 39 02 40

<https://valeryconquet.wixsite.com/contact>

