

# 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

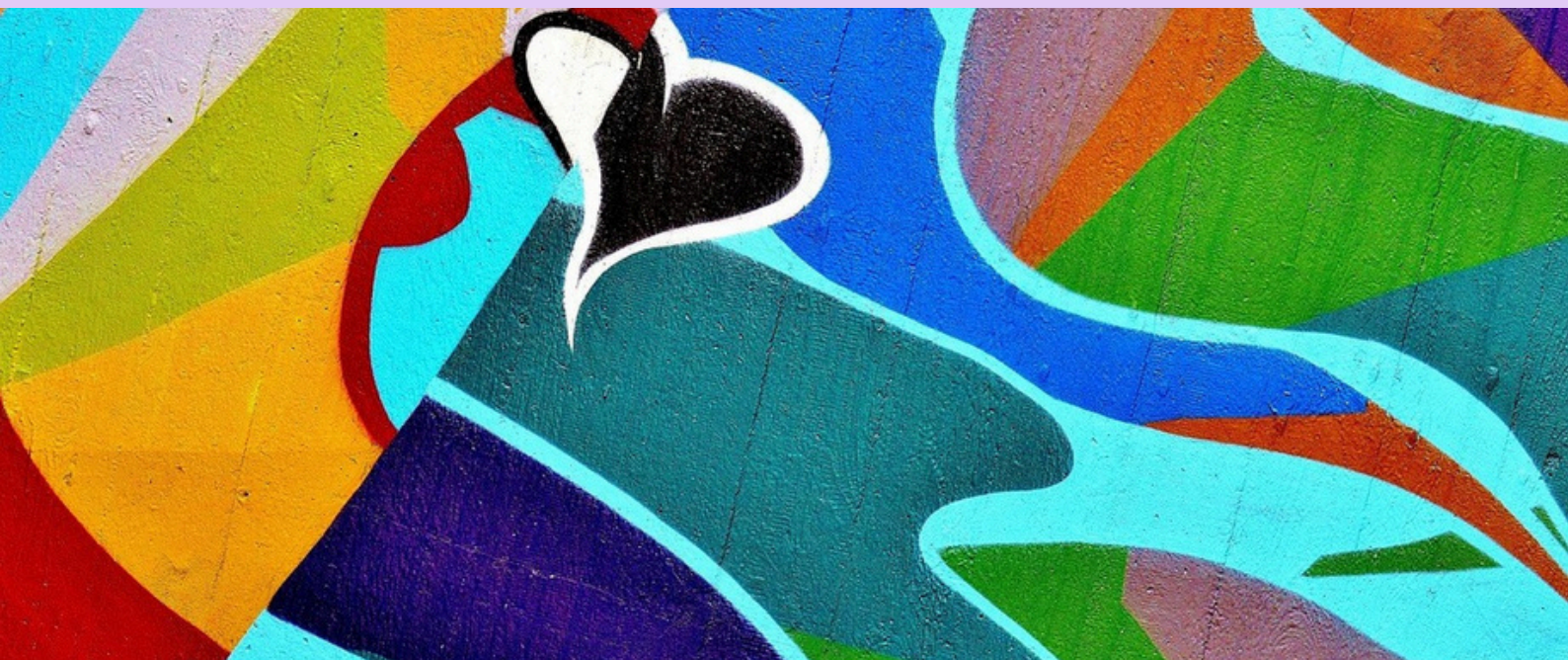
### **Centres associatifs et sociaux**

Adultes, adolescents ou enfants dans un cadre de loisirs, de développement personnel ou d'insertion sociale

### **Structures spécialisées**

Centres de soins, maisons de retraite, hôpitaux ou établissements médico- sociaux.

**On joue, on crée, tel que l'on est !**



# QUEL BESOIN RESSENTEZ VOUS ACTUELLEMENT POUR VOTRE STRUCTURE ?

- Manque d'estime de soi
- Isolement, difficultés d'expression verbale
- Stress, angoisses, difficultés émotionnelles
- Besoin d'activités non médicalisées mais soutenantes
- Recherche d'une activité valorisante et accessible
- Besoin d'un cadre sécurisé et bienveillant



## POURQUOI PROPOSER UN ATELIER D'EXPRESSION CREATRICE ?

- Atelier sans jugement
- Expression non verbale → facilite communication et libération interne
- Activité apaisante, relaxante et structurante
- Adaptable à chaque personne
- Favorise le lien, la confiance en soi et la valorisation
- Approche très humaine, centrée sur la personne

# 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 »



# 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 DEROULE 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

# COMMENT SE DEROULE 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

# EXEMPLE ATELIER THEATRE AVEC DES PERSONNES EN SITUATION DE FRAGILITE

## ★ Objectifs généraux

Cet atelier propose un espace sécurisant et bienveillant où chaque participant peut s'exprimer librement à travers le jeu théâtral.

Il offre un **cadre soutenant pour retrouver confiance en soi**, explorer ses émotions, développer ses capacités relationnelles et renouer avec sa créativité.

L'atelier s'adapte **au rythme et aux besoins du groupe**, favorisant la présence à soi et aux autres, la confiance en soi, **l'exploration d'expressions verbales et non verbales** et expérimenter différentes émotions et situations.

## ☞ Bénéfices pour les participant(e)s

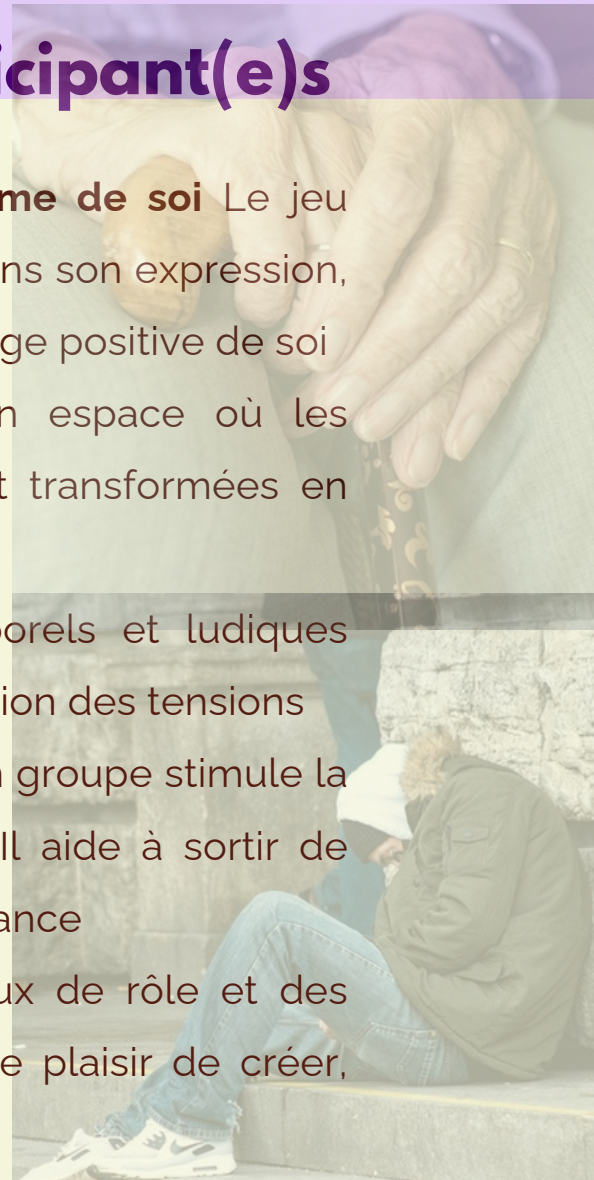
★ **Renforcement de la confiance et de l'estime de soi** Le jeu théâtral permet à chacun de se sentir reconnu dans son expression, de valoriser ses capacités et de retrouver une image positive de soi

★ **Expression des émotions** L'atelier offre un espace où les émotions peuvent être ressenties, exprimées et transformées en matière créative, sans jugement ni interprétation

★ **Détente et apaisement** Les exercices corporels et ludiques favorisent la relaxation, le lâcher-prise et la libération des tensions

★ **Développement des liens sociaux** Le travail en groupe stimule la rencontre, la coopération et l'écoute mutuelle. Il aide à sortir de l'isolement et à renforcer le sentiment d'appartenance

★ **Ouverture et créativité** En explorant des jeux de rôle et des univers imaginaires, les participants retrouvent le plaisir de créer, d'inventer et de rêver



# Règles méthodologiques

- L'animation repose sur la bienveillance, une écoute empathique, un respect mutuel et la discrétion
- 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 jaloner 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 psychique ou affective, 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>**

