

Valéry Conquet

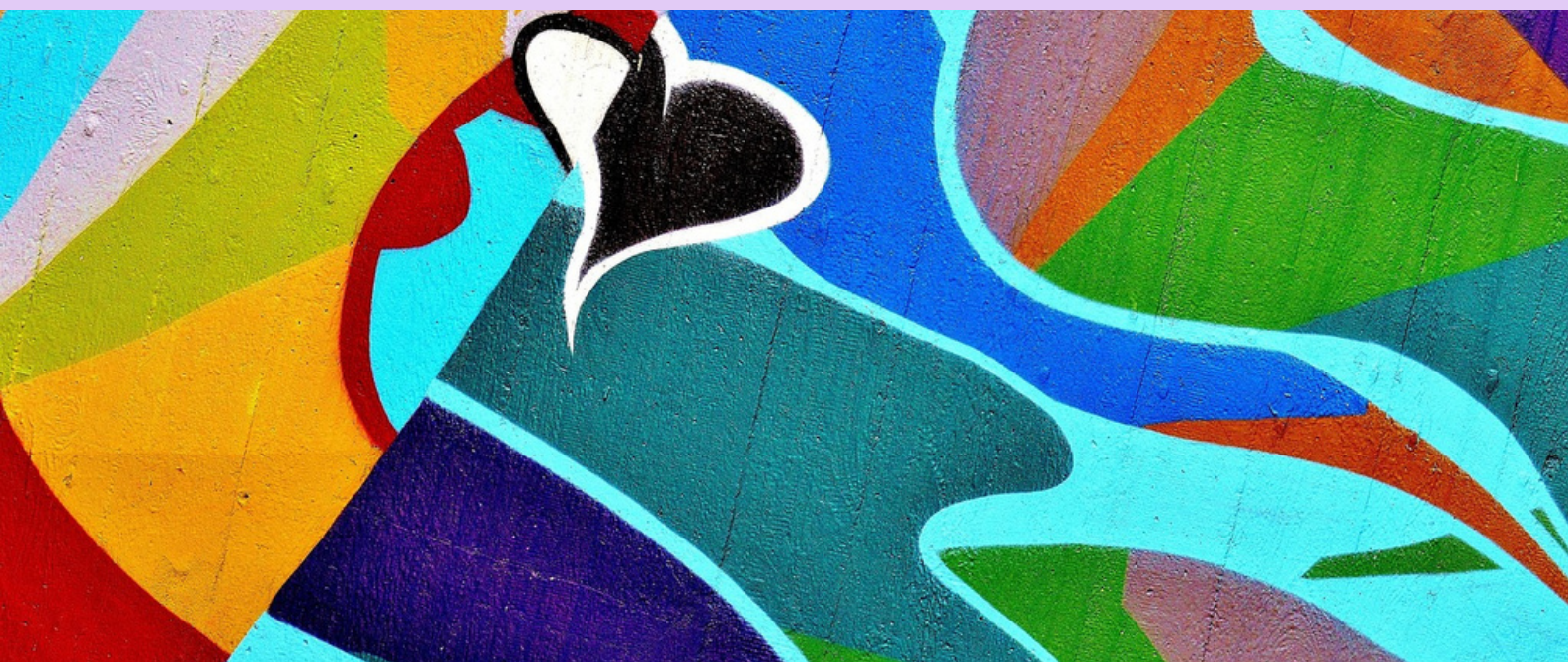
Ateliers d'expression créatrice

Accompagné par une praticienne expérimentée dans un climat de confiance et à l'écoute de vos besoins

Les ateliers sont adaptés selon les publics et les groupes.
Ils sont ouverts aux adultes, adolescents, enfants de tout horizon.
Il s'agit d'éveiller et de développer en chacun un état de liberté et de vérité afin de laisser émerger sa créativité.

On joue, on crée, tel que l'on est !

FICHE



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.**

L'objectif principal est de **favoriser l'expression personnelle, le bien-être, et la confiance en soi.**



Un atelier unique

L'Art Cru@ est une approche spontanée et authentique, où l'expression prime sur la technique.

Il permet :

- 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



Ces ateliers sont adaptés aux :

Adultes, enfants, adolescents,

Salariés en entreprise

Participants de centres associatifs

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
 - L'atelier offre un 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
 - L'objectif n'est pas la performance, mais **le plaisir de créer, de partager et de se relier**
- Accompagnement bienveillant
 - Développement personnel et **mieux-être**
 - Les ateliers **favorisent la détente, la gestion du stress**, la confiance et l'estime de soi



- L'animatrice 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

LES BENEFICES

POUR LES PARTICIPANT(E)S

- Stimulation de la créativité
- L'atelier réveille l'imaginaire, encourage l'exploration et **favorise l'innovation** à travers la pratique artistique
- Détente et **lâcher-prise**
- Les activités proposées invitent à **relâcher les tensions**, à se recentrer et à mieux **gérer le stress** au quotidien
- **Confiance et estime de soi**



- En valorisant l'expression personnelle, l'atelier aide chacun à **se sentir plus légitime, capable et confiant dans ses ressources**



- **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
- **Cohésion et lien social**
- Le travail en groupe **favorise l'écoute, la coopération et le partage**, créant une dynamique de confiance et de **solidarité**

LES ACTIVITES PROPOSEES

ATELIER EXPRESSION THEATRE



IMAGINER
CREER
JOUER

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 : corps, voix, images et mots.

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.



On se laisse
surprendre

On joue avec ses mots...
et avec ceux des autres.



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.

L'atelier 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.

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 aide à se libérer des automatismes et conditionnements
- Il permet de **lever les inhibitions** affectives et psychologiques qui y sont liées
- Il ouvre l'expression à de nouvelles formes d'expérimentation, nourries par **le jeu et l'imaginaire, individuel et collectif**
- C'est un espace où chacun cherche, s'exprime et crée à partir de son énergie du moment, soutenu par le groupe
- Un lieu d'imaginaire, de symbole et de jeu, où corps et langage trouvent leur équilibre
- L'accompagnement vise à faire émerger une dynamique commune, un véritable « **faire ensemble** »



EXEMPLE ATELIER THEATRE EN ENTREPRISE

Objectif général

L'atelier théâtre en entreprise propose un espace de respiration et de **créativité au cœur du travail**.

Il permet aux salariés d'explorer de nouvelles formes d'expression, de **renforcer la cohésion d'équipe** et de développer la confiance en soi, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Mises en scène collectives autour de **situations du quotidien professionnel** ou de thèmes choisis ensemble.



Bénéfices pour les salariés

Cohésion d'équipe renforcée

Le théâtre favorise la coopération, l'écoute et la bienveillance entre collègues. Il crée un climat de confiance et d'entraide.

Développement de la communication

Les exercices ludiques permettent d'améliorer la prise de parole, la gestion du stress et la qualité des échanges verbaux et non verbaux.

Créativité et adaptabilité

En explorant des situations imaginaires, les participants stimulent leur capacité à improviser, à innover et à s'adapter à l'imprévu.

Confiance et estime de soi

Le jeu théâtral aide chacun à se sentir plus à l'aise face aux autres, à valoriser sa présence et à oser s'exprimer pleinement.

Bien-être au travail

L'atelier offre un espace de détente, de rire et de lâcher-prise, contribuant à réduire la tension et à favoriser une meilleure qualité de vie au travail.

EXEMPLE ATELIER THEATRE AVEC DES PERSONNES EN SITUATION DE FRAGILITE

Objectif général

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 participants

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.

COMMENT SE DEROULE UN ATELIER ?

- L'atelier débute par un temps d'accueil et de présentation, permettant à chacun de s'installer et de prendre contact avec le groupe et le cadre proposé
- Un échauffement suit : mouvements du corps, respiration, relaxation... Ces temps favorisent la détente et la mise en confiance
- Le dispositif s'appuie ensuite sur un ensemble de jeux et de propositions évolutives, adaptés au groupe et aux médiations utilisées. Ils visent à développer la confiance en soi, la créativité, la communication et les échanges
- On y retrouve : des jeux de relation, de concentration et de détente, des jeux d'expression individuelle et collective, l'exploration du rêve éveillé, de l'expression verbale et non verbale, des improvisations, la création de personnages et d'histoires, et des créations collectives
- Une attention particulière est donnée à la mise en jeu du corps, pour développer les capacités à ressentir, à exprimer et à utiliser consciemment ses ressources sensibles, émotionnelles, imaginaires et relationnelles
- L'atelier favorise aussi l'écriture singulière de chacun, et propose des mouvements et exercices vocaux pour enrichir la palette langagière et expressive
- La créativité individuelle et groupale est sollicitée à travers l'utilisation d'un espace riche en stimulations sensorielles (tactiles, visuelles, auditives) et imaginaires
- L'animatrice met à disposition différentes matières et supports, invitant chacun à explorer librement ces langages comme autant de tremplins vers l'imaginaire
- Enfin, un temps de parole est proposé à ceux qui souhaitent partager leur ressenti et exprimer l'expérience vécue au cours de l'atelier

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'accompagnant 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

Contact :

Valéry CONQUET EI.

06 15 39 02 40

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

