

Les ateliers du ui, c'est reparti !

Jeu théâtral et connaissance de soi

Pour retrouver sa spontanéité par le plaisir de jouer, mieux se connaître par le contact aux autres, déployer ses capacités personnelles sur scène et les prolonger dans la vie de tous les jours

Un dimanche après-midi par mois, de 14h à 17h

A Chêne-Bourg, dans la grande salle de l'Arcade,
1 rue du Gothard



L'ARCADE

Les prochains ateliers 2024 :

- 21 janv. – Mon territoire, ma sécurité
- 11 fév. – L'autre, une étrangeté ?
- 10 mars – Fuite et combat, la sortie du figement
- 21 avril – La honte, ouh la la !
- 5 mai – Recyclage de mes vieux dossiers
- 16 juin – Célébration de mes bizarreries

Tarif : 60.- par atelier

Pour s'inscrire : www.ateliersduoui.ch



Une formule en toute liberté

- Même si le programme proposé aborde des thèmes clés de l'approche Somatic Experiencing, chaque atelier est indépendant. Et chacun.e est libre de participer aux ateliers de son choix, avec toutefois **une annonce / un engagement au plus tard la semaine qui précède.**
- D'où un groupe à géométrie variable, inattendu dans sa composition. D'où aussi, un cadre très strict de sécurité, avec lequel je serai vigilante. Chaque atelier sera limité à 10 personnes. A partir de 4 inscrit.e.s, il aura bien lieu et sera aménagé autour d'un travail plus personnalisé, pour profiter à chacun.e.
- **Les prérequis :** aucune expérience de la scène n'est exigée, seulement un intérêt pour le développement personnel + un échange préalable avec moi, en cas de 1^{er} atelier du oui.

Quant à moi ?

- Je suis une Gestalt-thérapeute formée aux arts de la scène. J'ai une pratique régulière d'impro, de clown, de théâtre... et j'adooore la Somatic Experiencing ! Convaincue que c'est une des approches les plus pertinentes pour les personnes qui ont l'impression de tourner en rond, car elle aide, de façon simple et naturelle, à venir à bout des vieux blocages. Bientôt certifiée, après une formation de près de 3 ans, je pratique la SE en cabinet et j'en mesure chaque jour les résultats.

Contact : 079 777 41 73
info@ateliersduoui.ch

La légèreté du jeu improvisé

Les ateliers du oui s'appuient d'abord sur des supports artistiques : impro, clown, jeux de rôle. Pour jouer avec des partenaires bienveillants et explorateurs. Au fil des propositions, on savoure ensemble la fantaisie et on prend plaisir à découvrir des parties inconnues de soi. Avec l'acceptation de ce qui est, comme principe de jeu (mais bien sûr, on est forcé à rien !).

Car dire oui à ce qui survient, c'est construire ensemble tout en prenant sa place. Pas à pas, on apprend à lâcher le contrôle, à trouver des ressources pour s'adapter aux situations, à se déployer... dans le jeu comme dans la vraie vie !

Le clown est, plus qu'il ne fait

« Être un clown », c'est laisser vivre son propre ridicule, son dérisoire, se moquer de soi, de sa propre réalité, c'est être présent dans l'instant, sans défense, dans une urgence vitale, c'est laisser apparaître son innocence, c'est « jouer à » et pour le public. Ce n'est pas ce qu'il fait qui importe, c'est ce qu'il vit, ce qu'il est et dans lequel chacun reconnaît ses propres failles. C'est retrouver l'enfant intérieur... » J-C. Seznec

Des apports personnels tous azimuts

- Intuition, créativité, humour, prise de distance, apaisement
- Ouverture à l'autre, fluidité des relations, écoute, acceptation, collaboration
- Adaptation aux imprévus, souplesse, spontanéité, lâcher prise, dynamisme, audace
- Régulation des émotions, authenticité, capacité à prendre sa place, confiance, estime de soi

En scène et en profondeur

Les ateliers du oui se nourrissent aussi de certaines approches thérapeutiques : la Gestalt et la Somatic Experiencing, ou comment renégocier nos difficultés de vie, qui nous limitent en permanence dans notre élan, comment triompher d'elles et retrouver notre puissance au quotidien !

Encore peu pratiquée en Suisse, la SE nous invite à abandonner nos vieux schémas de fonctionnement, pour passer, à notre rythme, du mode « survie » au mode « sérénité - vitalité » !

Et ça tombe bien, la SE se marie à merveille avec toutes les approches artistiques et scéniques, puisqu'elle prend appui sur le corps et la physiologie.

Impro et Gestalt

Improviser, c'est inventer sur l'instant des histoires, à partir de rien ou presque. Et ça commence par un apprentissage collectif à composer avec les imprévus, à apprivoiser son stress, à écouter les autres, à accepter leurs idées et s'y ajuster. Les exercices d'impro n'engagent pas forcément (ni que) la parole, mais bien toutes les dimensions – corporelle, émotionnelle, relationnelle... – et favorisent la connaissance de soi et la connexion aux autres. Construire ensemble dans la valorisation les uns des autres, c'est accéder à un espace de souplesse où l'on se sent joyeusement grandi.

La Gestalt est une approche holistique, avec une attention importante accordée au corps et aux émotions. Basée sur les interactions avec notre environnement, en particulier les autres, elle vise à remettre en mouvement nos fonctionnements devenus répétitifs ou bloquants. Expérimenter pour mieux sentir nos besoins, apprendre à les satisfaire dans un rapport juste avec l'environnement. Mais aussi trouver la sécurité nécessaire pour oser la nouveauté et dépasser nos peurs. Autant de ressources à explorer pour reprendre le pouvoir sur notre vie