

# ATELIERS THERAPEUTIQUES D'IMPROVISATION THEATRALE

## Les Objectifs Thérapeutiques

- Estime et expression de soi
- Confiance en soi
- Affirmation de soi et compétences sociales
- Lâcher-prise
- Expression et gestion émotionnelle (aide à développer le processus de défusion, cf. Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)
- Gestion du regard de l'autre
- Stimulation émotionnelle positive



## Le Déroulement

- Temps d'échauffement (petits jeux rapides de présentation, d'exercices verbaux et/ou corporels)
- Tirage au sort de binômes (et/ou trinômes) et de thèmes
- Possible court temps de préparation (définition rapide des personnages et de la situation)
- Improvisations en jeux de rôles de 3 minutes par binômes/trinômes devant le groupe

### ***Public visé***

**Le but principal est de passer un bon moment et se faire plaisir. Néanmoins, les ateliers garderont un objectif avant tout thérapeutique. C'est pourquoi ils s'adressent essentiellement aux personnes souffrant d'un déficit de l'humeur, une anxiété sociale, un déficit d'affirmation de soi, une estime de soi détériorée, présentant une difficulté dans l'acceptation et la gestion émotionnelle, et le lâcher-prise.**

## Bibliographie

DAVIS, B.-W. (1985). The Impact of Creative Drama Training on Psychological States of Older Adults: An Exploratory Study. *The Gerontologist*, 25 (3), 315-321.

NÉLIS, D., QUOIDBACH, J., HANSENNE, M., KOTSOU, I., WEITENS, F., DUPUIS, P., & MIKOLAJCZAK, M. (2011). Increasing Emotional Competence Improves Psychological and Physical Well-Being, Social Relationships, and Employability. *Emotion*, 11(2), 354-366.

SEZNEC, J.-C., OUVRIER BUFFET, E. (2014). *Pratiquer l'ACT par le Clown : Thérapie d'Acceptation et d'Engagement*. Paris, France : Dunod.

## POINT PRATIQUE

Les ateliers ont lieu au 229 Rue Solférino à Lille, 18h00, pour une durée d'environ 1h15, et pour un tarif de 12,50€ par séance. Les personnes concernées pourront prendre contact directement avec moi par téléphone ou par mail, afin que je les informe davantage et que je les inscrive dans l'atelier. Les groupes ne pourront excéder 8 personnes.

