

# Projet - "Ouvre toi"

Thème : CORPS ET ÉMOTIONS

---

Charlene Bouilly - Art-therapeute

Année 2016/2017

## PROJET "OUVRE TOI"

Le travail proposé dans cet atelier d'animation art-thérapeutique s'appuiera sur l'expression corporelle. Une discipline qui permet au jeune d'agir corporellement sans se référer à un modèle (si ce n'est celui de son imagination) et de ne pas avoir de but à atteindre (pas de notion d'échec mais d'expérimentations).

L'atelier "ouvre toi" c'est recevoir, accepter l'autre, s'accepter soi même.

### LE MOUVEMENT / LE CORPS

Les gestes sont portés par la musique, le rythme, l'énergie et l'émotion. Pendant ces ateliers, nous allons chercher à réveiller le corps, danser, jouer, et explorer des énergies différentes. La place est donnée à l'expression, à l'exploration du corps, à travers différents éléments tel que : **Le schéma corporel, L'énergie du corps et L'utilisation de l'espace.**

Avec la prise de conscience (et l'utilisation) de son corps et de l'espace qu'il occupe, le travail sur le simple déplacement à l'intérieur d'un espace délimité et au sein d'un groupe défini.

Il y a également la notion de vitesse de ce déplacement, que l'on apprend à maîtriser en suivant des mots, des consignes vocales ou instrumentales.

Vient ensuite le travail de dissociation entre l'utilisation des pieds et des mains, la droite et la gauche, la voix et le geste, un groupe et un autre... une métrique et une autre... suivant les consignes données.

Au fil des séances et de leurs thèmes, différents éléments sonores, visuels et à toucher seront proposés afin de permettre une expression sensible et non verbale qui accompagne, précise, souligne, contient et porte l'expression.

### LE SONORE

Il ne s'agit pas d'être un instrumentiste virtuose mais de se sentir en confiance pour produire un son et vibrer au rythme de celui-ci, de le partager et de s'harmoniser avec le reste du groupe. En plus de la voix et du corps, différents instruments seront proposés.

### LE VISUEL / LE TOUCHER

Il sert et nourrit l'expression. Un objet, une couleur, une matière devient support, accompagne le corps vers l'expression d'une émotion, d'une histoire.

Chaque séance est comme une nouvelle découverte de soi-même, à travers des propositions de jeux et de mise en situation, les jeunes vont prendre conscience de leur possibilités gestuelles et/ou les améliorer. Les différents exercices proposés aident à améliorer la confiance en de soi et en l'autre, favorise la communication entre les jeunes et l'expression de chacun à travers le verbal et le non verbal.

### ● OBJECTIFS DE L'ATELIER

-> **Permettre aux jeunes d'exprimer des sensations et des émotions**

-> **Investir son corps différemment, le découvrir comme outil d'expression**

-> **Favoriser la communication et la relation entre les jeunes à travers une activité d'expression artistique commune favorisant les interactions.**

## ● FRÉQUENCE ET DURÉE DES ATELIERS

L'atelier propose 1h15 d'activité et se déroule un **samedi par mois, de 10h à 11h15**.

L'atelier se déroulera dans les locaux de l'association "Trisomie 21" dans l'attente d'un éventuel partenariat avec un établissement.

Les deux heures facturées comprennent :

- 1/4 d'heure d'installation
- 1h15 d'activité
- 1/4 d'heure de rangement
- 1/4 d'heure de compte rendu de séance
- Le matériel fournit par l'art thérapeute

## ● LIEUX ET NOMBRE DE PARTICIPANT

Il pourra se composer d'un maximum de **six jeunes, âgés de 5 à 12 ans**.

L'art thérapeute sera accompagnée à chaque séance par la même bénévole de l'association, Isabelle, qui sera un repère pour les jeunes, et un soutien matériel et sécuritaire.

## ● DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE TYPE (3 temps)

**Premier temps** (15mn) : **échauffement - concentration - respiration**

Ce temps prépare à la fois le corps et l'attention du jeune.

**Deuxième temps** (3/4 d'heure) : **expression avec le support dédié à la séance**

*Un temps d'exercices dirigés* sera proposé, certains seront donner à vivre individuellement et d'autres pourront être réalisés à deux ou à plusieurs.

*Un temps d'expression libre* sera également mis en place afin que chacun puisse se saisir de la thématique proposée de manière libre et personnelle.

Chaque exercice et intervention pourra donner lieu à une verbalisation sur le ressenti, les difficultés..

**Troisième temps** (15mn) : **détente**

Afin de permettre de clôturer l'atelier dans le calme, un temps de relaxation sera proposé.

Les séances étant espacées d'un mois, il semble plus judicieux de proposer un thème spécifique et différent à chaque séance, tout en suivant toujours le même fil conducteur : le corps et les émotions.

## THÈMES DES SÉANCES

- **SEANCE 1 (8 octobre) : RENCONTRE**

Rencontre et jeux collectifs avec le parachute et ballon colorés

Mise en place des repères et des différents temps (échauffement, expression, détente)

- **SEANCE 2 (5 novembre) : CORPS ET RYTHME**

Matériel : tambour et percussion corporelle

- **SEANCE 3 (3 décembre) : CORPS ET LUMIÈRE**

Matériel : spot lumineux et bracelets fluorescents

- **SEANCE 4 (7 janvier) : CORPS ET MATIÈRES**

Matériel : Foulards et tissus colorés

- **SEANCE 5 (4 février) : CORPS ET SONS**

Matériel : Instruments (djambé, xylophone, tambourins, grelots, guitare, maracas)

- **SEANCE 6 (4 mars) : CORPS ET OBJETS**

Matériel : masques et accessoires

- **SEANCE 7 (1 avril) : CORPS ET VOIX**

Matériel : micro

- **SEANCE 8 (13 mai) : CORPS ET ÉMOTIONS**

Matériel : tous