



Les conflits, je les fuis ! Ou la colère au service de la relation

« En colère, moi ? Jamais ! »... « C'est pas bien d'être en colère... »... « J'ai peur de me mettre en colère... »... « La colère, c'est de la violence ! ». Ça vous parle ? Bonne nouvelle : ce stage est fait pour vous.

La colère fait partie des six émotions fondamentales que nous connaissons tous. Elle ne nous est donc pas étrangère. Mais elle n'a pas bonne presse, étant moins facile à vivre que la joie, ou même la peur. D'aucuns préfèrent donc s'en couper et la mettre de côté pour moins la sentir. Etouffée, elle ressortira avec davantage de force ou trouvera un autre biais pour se manifester.

Alors que faire ? La réponse tient en quatre verbes : accueillir, traverser, dépasser, transformer.

C'est ce que nous vous proposons d'expérimenter, avec l'aide précieuse du plus petit masque du monde, le nez rouge.

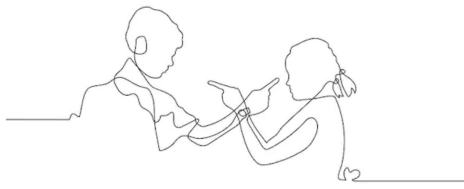
Un espace pour :

- oser explorer ce qui me fait peur
- faire un pas de côté grâce au jeu
- s'amuser de ce qui m'encombre
- exprimer mon authentique
- partager mon vécu
- aller plus loin dans l'accueil de qui je suis
- m'unifier, me réconcilier



Le clown n'a pas peur de partager ses émotions. Chez lui, elles ont plus que le droit de cité. Elles ont le droit d'exister, d'être célébrées. Au plus près de ce qui le traverse Ici et Maintenant, le clown va nous donner une belle leçon d'humanité en nous permettant de vivre la colère pour ce qu'elle est : un gros orage qui passe. Et témoigner que pour voir réapparaître le soleil à l'horizon, la colère n'est rien moins que... nécessaire !

Le jeu nous permettra de déconstruire les à priori, les jugements, les croyances et les amalgames qui s'y rattachent en faisant de la colère une alliée qui viendrait nous prévenir que les limites sont dépassées. En un mot comme en cent : il est temps de se mettre en rogne !



Stage : Les conflits, je les fais ! Ou la colère au service de la relation

Pour qui ?

Ouvert à tous ceux et toutes celles que le sujet interpelle, même débutant.es en clown.

Nos bases d'intervention

La Gestalt-thérapie est une approche thérapeutique utilisée en relation d'aide, psychothérapie et coaching. Elle permet de « donner forme » à ce qui se passe en nous, d'identifier et de modifier la façon dont nous sommes en relation avec nous-mêmes et avec notre environnement. Elle envisage la santé dans une perspective globale où corps et psyché sont simultanément pris en compte.

Elle réhabilite le ressenti émotionnel souvent censuré par la culture occidentale.

Elle s'inscrit dans le courant humaniste et existentialiste.

Le clown-Gestalt

Le clown et la Gestalt partagent les mêmes outils : le travail sur l'émotionnel, le corps, l'Ici et Maintenant, la relation à soi, à l'autre, à l'environnement. Il est donc très pertinent de les marier pour en faire un outil encore plus puissant, avec, cerise sur le gâteau par l'intermédiaire du nez rouge, la notion de décalage par le jeu. Il est souvent plus facile (et plus joyeux, plus libérateur !) d'aborder de biais que frontalement...

Quand ? Où ? Combien ?

2 et 3 Juillet 2022

A Paris intra muros (adresse communiquée à l'inscription)

De 10H à 18H

260 euros le week-end

Qui sommes-nous ?

Marie-Christine Cornou, Gestalt-thérapeute
contact@zebreandco.com
www.zebreandco.com

Sophie Daugé, Gestalt-praticienne et artiste-clown

isolde.dauge@gmail.com
<http://www.hautslesmasques.fr/>
