



La honte... S'en décoller pour rester dans la relation

*La honte, c'est de l'acide, ça isole, ça rend monstrueux, petit...
La honte se cache, elle ne dit pas son nom... Elle prend racine dans les humiliations, affronts, turpitudes de l'enfance.*

Ça vous parle ? Ce stage est fait pour vous.

La honte est une maladie de la relation, de l'âme, un tourment intérieur. Il en découle de nombreux affects qui ont à voir avec les blessures relationnelles.

La honte attaque trois piliers vitaux :

- l'estime de soi
- le besoin d'amour et de reconnaissance
- le besoin d'appartenance à un groupe

Premiers pas vers la libération : la reconnaître, la nommer, la traverser... la dissoudre petit à petit sous le regard d'autrui.

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

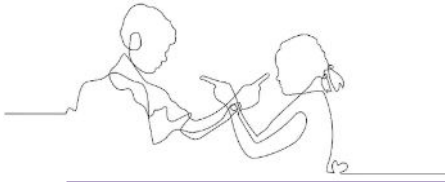
Un espace pour :

- oser explorer ce qui me fait honte/peur
- faire un pas de côté grâce au jeu
- se décaler de ce qui me colle à la peau
- partager mon vécu
- aller plus loin dans l'accueil de qui je suis
- m'unifier, me réconcilier
- restaurer la relation à moi-même et aux autres



Le clown n'a pas peur de partager ses émotions et de vivre les sensations que celles-ci font émerger. 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 traverser la honte pour ce qu'elle est : une reviviscence de l'affront initial impactant l'image de soi et la dimension corporelle.

Le jeu nous permettra de déconstruire les à priori, les jugements, les croyances et les amalgames qui se rattachent à notre vécu honteux. Pour aller vers des relations plus affirmées, plus saines.



La honte...

S'en décoller pour rester dans 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 ?

Voir dates sur formulaire en ligne

A Paris 12^{ème}

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-thérapeute et artiste-clown

isolde.dauge@gmail.com

<http://www.hautslesmasques.fr/>
