

PROJET D ATELIER D ÉCOUTE ACTIVE AU MOYEN DE L'EXPRESSION THÉÂTRALE ET DE LA COMMUNICATION CENTRÉE SUR LA PERSONNE

Parrainé par la MJC des Pont Jumeaux

1- PROLOGUE

Ce projet réuni à la fois mon activité de psychothérapeute dans le quartier des 7 deniers à l'espace « Terres de Rencontres » et mon activité d'animateur d'ateliers théâtre au sein de la MJC depuis des années . J'ai déjà animé ce genre d'ateliers créatifs en tant que formateur à l'écoute active selon Carl Rogers (psychothérapeute à l'origine de cette approche humaniste) dans des organismes de formation professionnelle et d'éducation populaire et auprès de différents groupes..

2- QUELS PUBLICS

J'accompagne des personnes à travers :

- leurs questionnements et leurs difficultés liés à leurs problématiques personnelles quotidiennes ; relations familiales , amicales , amoureuses et professionnelles (souffrance au travail , perte ou absence de travail)
- difficultés sociales liées à la citoyenneté , à l'organisation de la vie en société , face aux diverses formes de violences .
- problématiques existentielles ; perte ou absence de sens , sentiments de solitude...

Ces ateliers peuvent s'adresser à un public adolescent - à partir de 16 ans - et adulte mêlés .

3- QUELS SCENARIOS ?

Voici les outils que je propose de mettre en place qui ont lieu tous les quinze jours et durent deux heures :

- Des ateliers d'écoute active et de communication au moyen de groupes de paroles (appelés groupes de rencontres) où chacun.e peut s'exprimer en son nom avec authenticité et se forme à une écoute mutuelle en accueillant l'autre avec empathie , dans le non jugement et dans le respect de la confidentialité.
- Des ateliers d'expressions multiples et actives comme des jeux de mise en scène de la vie quotidienne pour travailler à la gestion des conflits , des malentendus , des sentiments d'injustices ressentis à partir des expériences vécues par les participant.tes .
- Des temps de ressenti corporel avec comme support la musique, le masque neutre , l'écriture, le dessin , le travail sur les émotions , la rencontre avec l'autre et ce non dans le but d'établir des performances artistiques , mais plutôt d'apprendre à se connaître et se comprendre.
- Des exercices et des jeux de confiance qui permettent d'expérimenter quant à la confiance , la compréhension et l'estime mutuelle à partir de valeurs comme l'entraide et la solidarité . Comment créer un climat de sécurité collective pour que chacun puisse se dire ou se taire librement ?!

Toutes ces propositions devront respecter les rythmes des personnes présentes. Faire comme observer doit rester possible . Des temps de silence , de relaxation d'écoute profonde ponctueront également ces temps partagés. L'animateur et le thérapeute que je suis est garant de l'expression et de la sécurité de chacun.ne.

4- EPILOGUE

Cette première présentation n'est pas exhaustive. Le déroulement et le processus de vie de ce groupe dépendra aussi de la co-construction qui sera mise en place.

6 personnes inscrites au minimum, 8 personnes ce serait l'idéal et 10 personnes au maximum.

Patrick Leclerc, salarié d'Écoute Solidaire