2020 - 2021

# Chat Gribouille

## Ateliers d'expression créative & réalisation de portraits

Créé par ENGELS Elodie
06.49.25.88.68
elodie-art@atelier-amih.fr
Narbonne

# ArT MAKES IT Happen

L'art rend ça possible*

## Des ateliers d'expression créative mêlés à de la relaxation

SOUS FORME D'ACCOMPAGNEMENT OU D'ATELIER À L'UNITÉ.

## En ligne ou en présentiel

POUR S'ADAPTER À TOUT LE MONDE COMME À LA SITUATION DE CRISE SANITAIRE

## Avec ou sans matériel

JE PEUX FOURNIR LE MATÉRIEL SUR DEMANDE

## Tarification sur mesure

SELON TAILLE DU GROUPE, MATÉRIEL...

## SOUTIEN PARENTALITÉ

Briser les tabou autour de la parentalité, exprimer tout ce qui ne peut socialement être dit, obtenir des clés pour gérer ses propres émotions.

just breathe

## DÉVELOPPEMENT BIEN-ÊTRE

Un moment dans une journée, dans une semaine, pour se ressourcer, pour laisser tomber la charge mentale quotidienne pour lutter contre l'anxiété et le burn-out.

# Bien-faits du dessin en pleine conscience

## RÉDUCTION DU STRESS

A l'instar de la méditation de pleine conscience créée par Jon Kabat-Zinn.

## LIBÉRATION DES ÉMOTIONS PERTURBATRICES

Donnez leur un espace où les ressentir, donnez la parole à vos émotions.

## DÉVELOPPEMENT DE LÀ CRÉATIVITÉ

Laissez émerger votre esprit créatif.

## AMÉLIORATION DU QUOTIDIEN

Et des relations avec autrui, plus de disponibilité pour accompagner sa famille.

# Pour qui ?

Par exemple...

## FUTUR PARENT

Dans une démarche de recherche d'une parentalité bienveillante

## PARENT

Se sentant dépassé et souhaitant trouver une solution pour s'en sortir.

## CHÔMEUR.SE

Rongé par l'angoisse des entretiens d'embauche et des refus consécutifs.

## SALARIÉ.E SURMENÉ

Besoin d'une pause, trop de stress, ça nuit au quotidien et aux relations familiales.

## RETRAITÉS

Ayant besoin de voir du monde, rompre la solitude, trouver un espace d'écoute.

## PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

N'acceptant pas ses propres limites et sa situation, enfermé dans son propre corps.

# Ce qui rend mes ateliers UNIQUES

Partenariats avec associations et structures pour faciliter l'accès

Approuvé par la majorité des personnes

Bienveillance

Communication non violente

Créés sur mesure et personnalisables
Accompagnement parental innovant

Respect vie privée

S'adaptent à la crise sanitaire actuelle

Un accompagnement vers la confiance en soi.

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

*Près de 20% des Français estiment aujourd'hui subir de manière excessive une charge mentale [...] 82% des Français estiment que ce phénomène peut être à l'origine d'un burn out professionnel et 79% perçoivent un risque d'agressivité envers leurs enfants ou leur entourage. [...]*

IPSOS

Cet atelier est proposé pour permettre à tout le monde de se créer une bulle, un petit coin bien à soi où on n'a plus rien d'autre à penser, simplement à profiter des bien-faits des arts plastiques et créatifs. Que ce soit juste pour de la création ou autour d'un thème donné comme l'anxiété, le stress, la famille... Juste poser sur le papier tout ce qu'on a sur le coeur.

Les ateliers sont créés pour être un moment de détente et ciblent le développement du bien-être au quotidien.

Le but est de pouvoir avoir un moment de lâcher-prise afin de lutter entre autre contre la charge mentale quotidienne.

Ce peut-être aussi un bon soutien pour une recherche d'emploi : un travail sur la confiance en soi, l'angoisse face à un entretien d'embauche...

Un accompagnement individuel peut-être organisé pour un travail plus en profondeur sur le mal-être qui peut être ressenti, ou encore sur la gestion des émotions, l'image de soi...

# Self Love

FICHE ATELIER

Chat Gribouille
Ateliers d'expression créative
& réalisation de portraits

OBJECTIFS : ÊTRE PLUS À L'AISE AVEC SON IMAGE / RELAXATION -
DURÉE : 1H MAXIMUM -

## LE MATÉRIEL

Papier (tout support)

Couleurs (feutres, crayons, peinture, marqueurs...)
Miroir ou téléphone.

Pour animatrice : bol tibétain, support écrit, musique d'ambiance ?

S'il est mieux de pouvoir s'exprimer à l'aide de couleurs, l'atelier peut se faire avec n'importe quel matériel.

## COMMENT SE DÉROULE L'ATELIER ?

### 1 – PRE -ART MAKING

**Adaptation Covid** : *au lieu de miroir nous allons utiliser des selfies, donc photo de soi en arrivant.*
Les participants s'installent à table, dans une position pour sophronisation de base : pieds au sol, mains sur les genoux, les jambes pliées à 90°, dos contre le dossier et tête droite. Le matériel est préparé devant eux.

### 2 – ART MAKING

L'atelier commence, rythmé par la voix de l'animatrice et le son du bol tibétain voir des musiques relaxantes. Sont alternés moments de détente, sophrologie, et moments créatifs guidés par la voix.
L'ambiance se fait calme, propice à la détente. Assimilation de l'état de relaxation et l'image de soi : se voir sans les filtres de la société (beau, moche, couleur, fatigue, défauts, qualités...).

### 3 – POST -ART MAKING

Discussion, réflexion, autour de l'expérience vécue et des réalisations du jour.

# SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Ateliers consacrés à la parentalité à destination des parents en situation d'épuisement émotionnel (ou pas !).

Être parent aujourd'hui est quelque chose de difficile. A devoir être "parfaits" chacun doit répondre à un grand nombre d'injonctions. Nous savons désormais que l'on doit agir avec bienveillance et respect avec l'enfant mais comment faire quand on ne trouve pas l'espace pour décharger nos propres émotions ? Quand on n'a aucun lieu où apprendre à se décoder soi-même ?

Je propose cet atelier comme un espace où chacun pourra accueillir ce qu'il ressent afin de sereinement accompagner son ou ses enfants. Plutôt que de simplement dire aux parents de faire attention aux émotions de leurs enfants, je leur propose un temps pour eux, à leur écoute. Un espace où ils pourront décharger leur trop plein.

Les arts créatifs sont ici utilisés comme un outils de relaxation, pour verbaliser, visualiser, les émotions qui détériorent la relation parent-enfant et les sortir sur un support créatif.

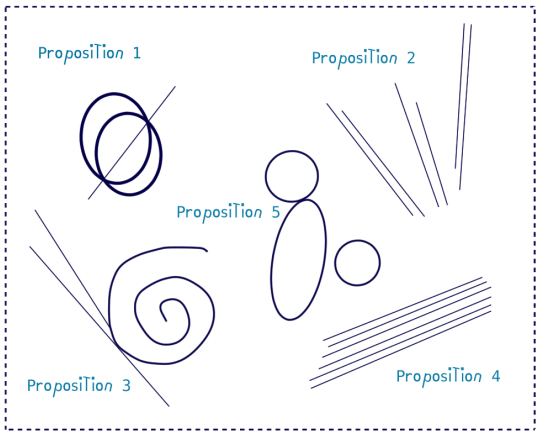
L'accompagnement peut se faire en groupe afin de pouvoir créer une dynamique bienveillante composée d'écoute collective et de conseils pour faire face à telle ou telle situation.
Ce peut aussi être un accompagnement individualisé pour travailler de façon personnalisée sur les traumatismes ancrés ou sur les schémas familiaux.

# Visual STarTer

FICHE ATELIER

Chat Gribouille
Ateliers d'expression créative
& réalisation de portraits

OBJECTIFS : APPRENDRE À LÂCHER PRISE / EXPRIMER SES ÉMOTIONS
DURÉE : 2H MAXIMUM -




## LE MATÉRIEL

Papier (tout support)

Couleurs (feutres, crayons, peinture, marqueurs...)

Les starters

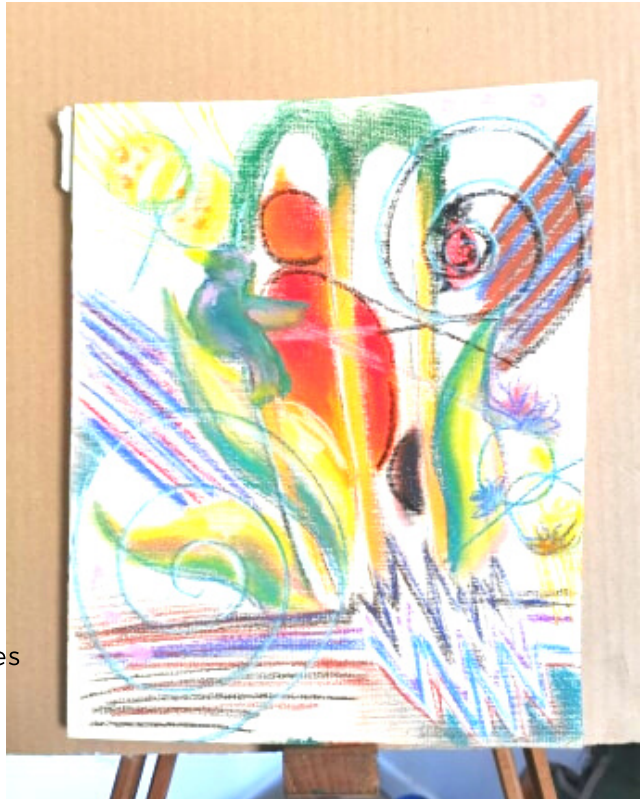
S'il est mieux de pouvoir s'exprimer à l'aide de couleurs, l'atelier peut se faire avec n'importe quel matériel.

## COMMENT SE DÉROULE L'ATELIER ?

1 – PRE -ART MAKING
**Adaptation Covid** : *Port du masque et espacement d'un mètre ou réalisation en visioconférence possible.*
Discussion « comment vous sentez-vous aujourd'hui » attentes des participants. Discussion autour du thème d'atelier choisi (émotion, emploi, naissance...).

2 – ART MAKING
Proposer un début de dessin : avoir une base visuelle pour débuter un dessin permet aux plus réservés ayant peu confiance en eux d'avoir une base sur laquelle s'appuyer pour arriver à commencer un dessin, comme un stimulus de création.
Pendant ce temps de lâcher prise, discussion autour d'un sujet qui préoccupe ou qui plaît, selon le fil de la discussion, selon vers où se tournent les pensées des participants. La discussion permet le lâcher prise, ne plus réfléchir à ce qu'on veut faire ou aux pressions de qualité que l'on peut se mettre.

3 – POST -ART MAKING
Discussion, réflexion, autour de l'expérience vécue et des réalisations du jour.



# Tarifs

Le matériel est fourni pour chacun des ateliers

| ATELIERS DE GROUPE | PRIX |
|---|---|
| Par personne participante - max 10 personnes | |
| 1 séance unique | 40€ |
| 2 séances | 80€ |
| Forfait 3 mois 6 ateliers | 180€ |
| Forfait 6 mois 12 ateliers | 360€ |

| ATELIERS INDIVIDUELS | PRIX |
|---|---|
| 1 séance unique | 75€ |
| 2 seances | 140€ |
| Forfait 3 mois 6 ateliers | 360€ |
| Forfait 6 mois 12 ateliers | 600€ |

| TARIFS COLLECTIVITÉ | PRIX |
|---|---|
| Groupe de minimum 4 personnes | |
| 1 séance unique | 300€ |
| 2 seances | 500€ |

# Qui Suis-je ?

Autodidacte et passionnée, j'ai démarré le dessin à l'âge de 8 ans. Après avoir commencé à travailler ma pratique artistique lors d'un baccalauréat spécialité Arts Plastiques, je me suis intéressée à tous les styles et j'ai affiné ma technique au cours des années pour me consacrer uniquement au portrait réaliste en 2017.

Cependant, mon parcours a été jonché de discrimination face au handicap en plus d'avoir dû affronter mes propres problèmes de santé, puis il m'a fallu surmonter de nombreux traumatismes familiaux. Les arts créatifs ont été pour moi un levier incroyable pour sortir du mal-être et pouvoir aujourd'hui créer ma propre activité.

C'est pour cela que j'anime des ateliers de développement du bien-être, de soutien à la parentalité et d'accompagnement dans le handicap. Je souhaite que chacun puisse profiter des bienfaits des arts sur la santé psychologique comme physiologique.

J'ai particulièrement ciblé la parentalité car étant maman, je suis sensibilisée à une éducation respectueuse de l'enfant.
Il m'a aussi paru évident de pouvoir accompagner les personnes en situation de handicap à mieux appréhender leur corps.