



A LA RENCONTRE DE SES ÉMOTIONS

*Nos émotions sous toutes
leurs coutures...*

Une expérience



N°SIRET : 80268062900010

À partir de 4 ans

Pour enfants et/ou adultes
En groupe ou en individuel

Sommaire

La compagnie Ap'Art Thé.....	p 3
L'expérience théâtrale : à la rencontre de ses émotions.....	p 4
Références et inspirations du projet.....	p 4
Les ateliers.....	p 5

La compagnie Ap'Art Thé



La compagnie Ap'Art Thé propose les services de comédiens(ennes) professionnels(elles) dont la vocation est d'utiliser **le théâtre comme outil d'épanouissement**. La complémentarité de leurs parcours professionnels et la diversité de leurs interventions leur permettent d'aborder tous les sujets et de toucher tous les publics.

Ap'Art Thé prend ses origines dans l'esprit de **Nathalie Veneau**, comédienne professionnelle depuis les années 2000 sur les Pays de la Loire.

C'est en 2014 que la compagnie est créée avec Nathalie et deux autres comédiens : **Harmony Rimbault** et **Thomas Jeanneteau**. Ils ont alors multiplié les types d'interventions à la demande d'écoles, de centres de formation, d'entreprises, d'institutions, d'associations, de villes, etc.

Pour répondre à une demande croissante, le nombre de comédiens(ennes) intervenant pour la compagnie est passé de 3 à 5 en accueillant : **David Chapeau** (2016) et **Isabelle Gallard** (2018). C'est une structure en perpétuelle évolution, toujours ouverte à de nouveaux défis.



L'expérience théâtrale :

À la rencontre de ses émotions...

Références et inspirations du projet

Lors de nos nombreuses interventions auprès de publics divers et variés, nous avons été amenés à observer les différentes réactions des personnes que nous rencontrons. Nous avons remarqué que beaucoup de **problèmes** et de **conflits** pourraient être résolus de manière **plus apaisée** si les différents interlocuteurs apprenaient à **gérer leurs émotions**.

Les émotions jalonnent notre vie. Nous en rencontrons tous les jours. Mais peu de gens savent à quoi elles servent, et surtout comment les décharger sans blesser personne.

Apprendre à gérer ses émotions est **une clé** qui permet de **se reconnecter à soi** et de vivre des relations apaisées avec les autres. Plus tôt une personne y est sensibilisée, plus vite elle est en mesure d'agir en connaissance de cause. C'est pourquoi la compagnie Ap'Art Thé tente de sensibiliser à cette thématique dès le plus jeune âge.

Pour mener à bien ce projet, notre équipe s'est appuyée sur des outils existants tels que la communication non violente, la méthode ESPERE, les travaux de Thomas d'Ansembourg, d'Isabelle Filliozat et de Jacques Salomé, entre autres. **Notre pédagogie théâtrale** permet de rendre ce contenu accessible à tous.

Les ateliers

Objectifs :

- Expérimenter les différentes émotions et leurs intensités ;
- Jouer avec les émotions et se les approprier ;
- Comprendre ce qu'est une émotion et à quoi elle sert ;
- Comprendre comment accueillir une émotion et la décharger sans blesser ;
- Comprendre ce qu'on peut faire des émotions que l'on reçoit.

Thématiques :

- Les émotions qui explosent ;
- Les émotions que l'on garde ;
- Interpréter une émotion ;
- L'intensité de l'émotion ;
- Décharger son émotion ;
- Accueillir une émotion.

Exercices :

Tous les exercices sont issus de l'univers du théâtre et sont très variés afin de rythmer les séances :

Exercices collectifs et individuels, expression orale et corporelle, mises en situation, etc.

Notre approche est bienveillante et ludique. Grâce à une ambiance détendue, les participants se prêtent volontiers aux jeux et entrent facilement en réflexion.

Nous adaptons et personnalisons les séances en fonction des participants et de ce qui ressort des exercices pour agir au plus près de leurs besoins.