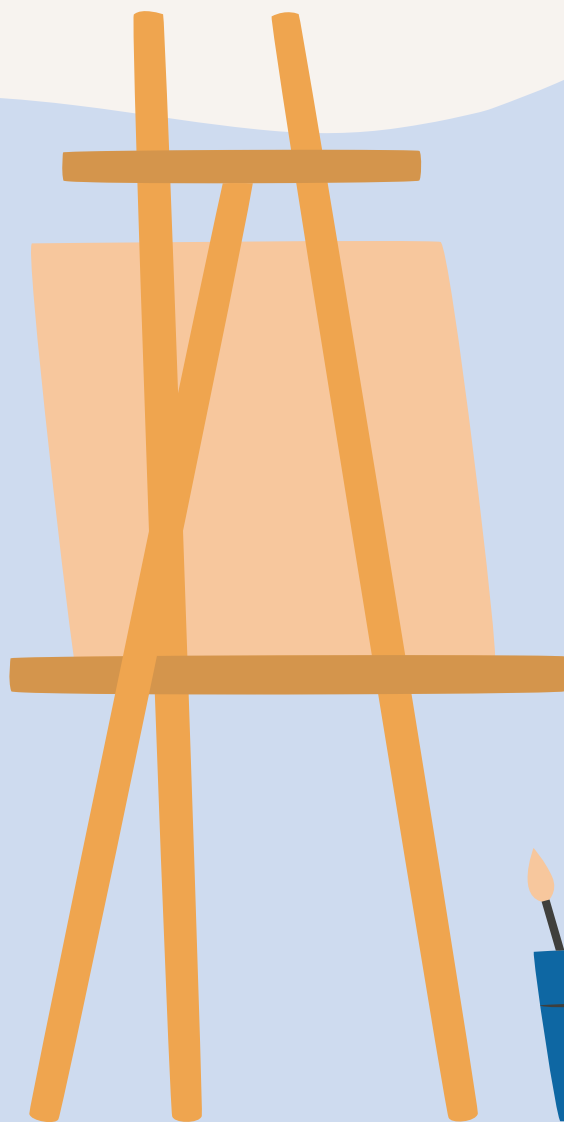


ATELIER PEINTURE



Écoute moi en image

2 PERS. MIN
TEMPS: 1H00



@En_Therapart

THÈME MON IMAGE ?

Il peut être difficile de bien écouter sans passer par soi. Parfois, nous n'avons ni la force, ni les capacités de se mettre à la place de l'autre ce qui peut donner l'impression que nous n'écoutons pas, que nous sommes pas attentifs aux besoins de notre interlocuteur.

C'est pourquoi dans cet atelier, nous allons voir ensemble comment apprendre à écouter, et par la même occasion, être écouté, pour favoriser une relation saine !



@EN_THERAPART



DÉROULEZ L'ATELIER !

Il s'agira d'un atelier de peinture en deux étapes:

Total: 1h00

1. Écoutons-nous parler (discussions: 10 min)

2. Peignons notre image (peinture : 50 min)



A VOS CRAYONS ! PRÊT ! CRÉEZ !

1. Écoutons nous parler

- Pendant ces 10 minutes (5 min chacun), nous allons discuter avec l'autre personne pour apprendre à la connaître.
- Nous pouvons parler par exemple de ce que nous aimons (animaux, nourriture, voyages, travail, amis, etc.). Ca sera plus facile de créer à partir de quelque chose d'agréable !
- L'idée est d'avoir un maximum d'informations que nous allons essayer de retenir !



A VOS CRAYONS ! PRÊT ! CRÉEZ !

2. Peignons notre image

- Dans cette deuxième partie, nous allons essayer de mettre en image ce que nous avons retenu de l'autre, son identité qu'il nous a dévoilé lors de la conversation, en essayant de ne pas incruster nos propres idées, avis, conseils, dans l'image. (L'autre personne en fait de même avec nous)
- Par exemple: Si notre partenaire nous a dit qu'il adorait les voyages en solitaire dans la montagne, et que nous au contraire, nous préférons être toujours entouré de nos proches, nous allons essayer de peindre sa vision de la joie sans chercher à rajouter des personnes, même si nous pensons qu'un peu de compagnie serait mieux.



A VOS CRAYONS ! PRÊT ! CRÉEZ !

2. Peignons notre image (2)

- Evitons de ne pas poser des questions pendant le temps de peinture. Nous devons travailler notre mémoire !
- *L'objectif est d'apprendre à s'écouter pleinement et à se mettre à la place de l'autre en essayant le moins possible de d'influencer sa perception de la vie.*



@En_therapart



FÉLICITATION ! ATELIER TERMINÉ !

Fantastic!

Une fois la peinture terminée, nous pouvons échanger avec notre partenaire sur les peintures. Est-ce que nous nous reconnaissons dans l'image de l'autre ? Est-elle fidèle à qui nous sommes ? Arrivons-nous à être attentif à notre partenaire ?

Le but de l'atelier est d'apprendre à écouter, donc du moment que nous arrivons à ressortir une image, même abstraite, nous avons fait du bon travail !!

You did it!



@En_therapart

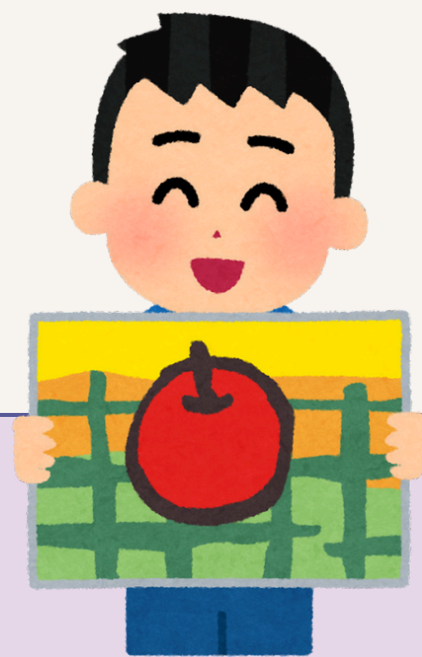


PETITES NOTES EN PLUS...

- *Ne soyez pas dur avec vous même. Il s'agit d'un exercice qui peut être très difficile selon les individus. Lors de la peinture, on peut se perdre dans la création et oublier ce qui a été dit. L'important est de faire de son mieux !*
- *Et comme d'habitude, prenez plaisir à le faire :)*



@EN_THERAPART



HAVE FUN



ABONNES TOI POUR
D'AUTRES ATELIERS !



@En_therapart