

Durée : 3 x 1h, 1h30 ou 2h (sur 3 à 5 séances, en fonction des possibilités)

Groupe de participants : jusqu'à 6

« Sur la voûte des cieux notre histoire est écrite. »

Racine - Dramaturge

Présentation

En se basant sur un ouvrage ou un texte choisi au préalable, cet atelier propose au participant de raconter une histoire personnelle, ou son histoire de vie, comme un témoignage ou bien un conte, de l'enregistrer et de l'illustrer à l'aide de sons ou de musiques choisis dans des banques sonores. Le participant est guidé à travers l'ensemble du processus créatif et finit l'atelier avec un cd audio contenant sa réalisation.

Raconter une histoire qui nous tient à cœur, raconter sa propre histoire, témoigner, s'exprimer sur un sujet qui nous parle, ... autant de voies d'expressions qui peuvent devenir des transmissions destinées à des personnes proches de nous. Des grands-parents pourraient souhaiter transmettre à leurs petits enfants leur histoire, comme un témoignage de leur propre enfance.

Cet atelier peut aussi prendre la forme d'un simple acte d'expression de soi, créatif et libérateur pour la personne.

But

- favoriser l'expression de soi et permettre le partage de souvenirs
- travailler sur les émotions liées à ces souvenirs
- développer la créativité