



Sylvie DOREMBUS

PRISE DE DISTANCE PAR L'HUMOUR

Pour faire face aux contraintes quotidiennes et au stress, le biais de l'humour représente une piste attrayante d'expression de ses émotions pour soi, avec les autres et dans le respect des autres

Objectifs :

- Développer sa capacité à prendre du recul
- Accepter ses émotions et les canaliser
- Utiliser l'humour pour apporter de la fluidité dans les relations et les situations délicates

Outils :

- Déverrouillage des tensions du corps de façon douce et dynamique
- Jeux d'improvisations
- Supports de textes, d'objets, de musiques, d'images
- Différentes formes d'humour : clownesques, décalés, parodiques, jeux de mots...



Sylvie DOREMBUS

PRISE DE DISTANCE PAR L'HUMOUR

Pour faire face aux contraintes quotidiennes et au stress, le biais de l'humour représente une piste attrayante d'expression de ses émotions pour soi, avec les autres et dans le respect des autres

Objectifs :

- Développer sa capacité à prendre du recul
- Accepter ses émotions et les canaliser
- Utiliser l'humour pour apporter de la fluidité dans les relations et les situations délicates

Outils :

- Déverrouillage des tensions du corps de façon douce et dynamique
- Jeux d'improvisations
- Supports de textes, d'objets, de musiques, d'images
- Différentes formes d'humour : clownesques, décalés, parodiques, jeux de mots...



Sylvie DOREMBUS

PRISE DE DISTANCE PAR L'HUMOUR

Pour faire face aux contraintes quotidiennes et au stress, le biais de l'humour représente une piste attrayante d'expression de ses émotions pour soi, avec les autres et dans le respect des autres

Objectifs :

- Développer sa capacité à prendre du recul
- Accepter ses émotions et les canaliser
- Utiliser l'humour pour apporter de la fluidité dans les relations et les situations délicates

Outils :

- Déverrouillage des tensions du corps de façon douce et dynamique
- Jeux d'improvisations
- Supports de textes, d'objets, de musiques, d'images
- Différentes formes d'humour : clownesques, décalés, parodiques, jeux de mots...