



# L'art de rencontrer un obstacle

---

## L'atelier découverte

Que se passe-t-il si l'on décide de rencontrer un obstacle au lieu de le gérer, le surmonter, le ruminer ou encore l'éviter ?

Dans cet atelier, vous allez engager votre corps et vos ressources créatives pour explorer avec précision et profondeur un blocage identifié en amont, en navigant entre mouvement, dessin, écriture et échange en petits groupes. Il s'agit de s'ouvrir avec curiosité à ce blocage, en intégrant les ressentis émotionnels et les sensations physiques qu'il génère. Il est fort possible que ces explorations transforment ce blocage en ressources insoupçonnées et proposent des pistes d'actions nouvelles...

Durée : 1 journée

Tout public

# Les intentions

---

Découvrir une approche sensible pour explorer une difficulté de façon non cérébrale

S'ouvrir à une rencontre corporelle et créative avec un obstacle identifié

Offrir son regard et ses perceptions en tant que témoin

Laisser émerger un autre regard et s'ouvrir à de nouvelles ressources, à partir de l'intelligence du corps et de l'expressivité

# Notre cadre de travail

---

Au cours de la journée, vous serez invité·e à :

- explorer votre blocage, à partir d'activités et d'explorations guidées
- recevoir des échos et résonances de la part des participant·e·s, en duo, trio ou quatuor
- offrir votre propre regard et vos ressentis aux autres personnes

Vous n'aurez pas besoin de nommer à vos partenaires l'obstacle sur lequel vous travaillerez car les partages auront lieu sur la base de vos créations (postures, mouvements, dessins, ...), ce qui vous invite à vous relier à la situation de façon décalée, expressive et non frontale.



# Les ingrédients de cet atelier

---



le corps,  
premier invité

# Life Art Process

une approche complète pour plonger  
au coeur de notre être, en alliant...



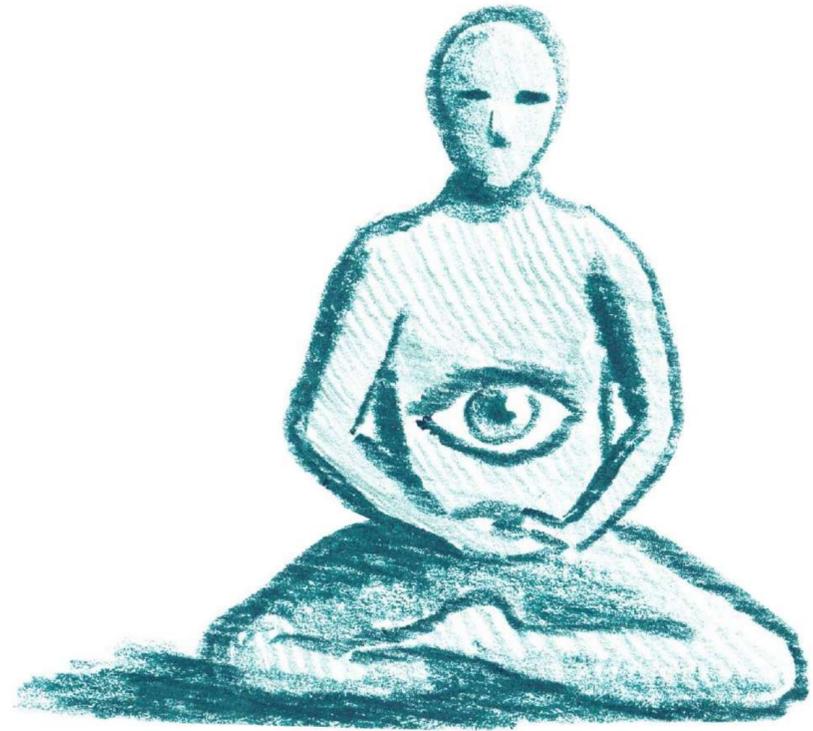
l'écrit, notre allié  
pour décrypter



le dessin, porte ouverte  
sur notre imaginaire

# Théâtre de présence sociale

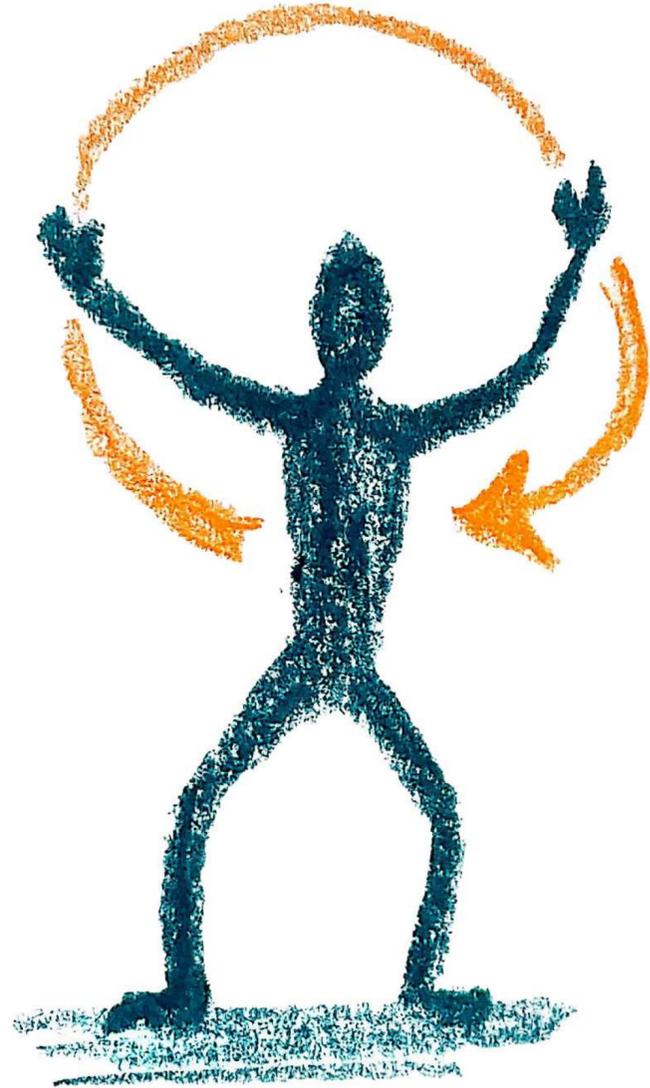
Une pratique corporelle issue de la théorie U



Pour rendre visible ce qui se joue en nous,  
laisser résonner et accueillir le futur qui émerge

# Introspection créative

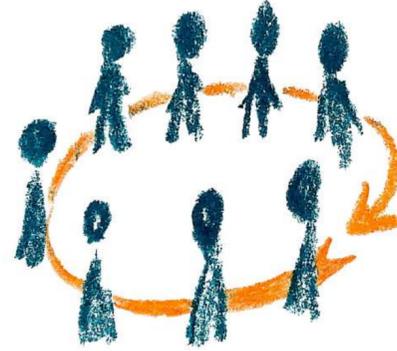
Des propositions ludiques et  
profondes pour se rencontrer vraiment



sentir, écouter et relier  
les différentes parts de soi



pour rayonner dans le monde,  
unifié.e, inspiré.e et confiant.e



le cercle, notre rituel  
d'ouverture et de clôture

# Intelligence collective

Des pratiques collaboratives et  
des invitations à être pleinement  
soi au sein d'un groupe



des échanges, des explorations  
et des résonances en duo



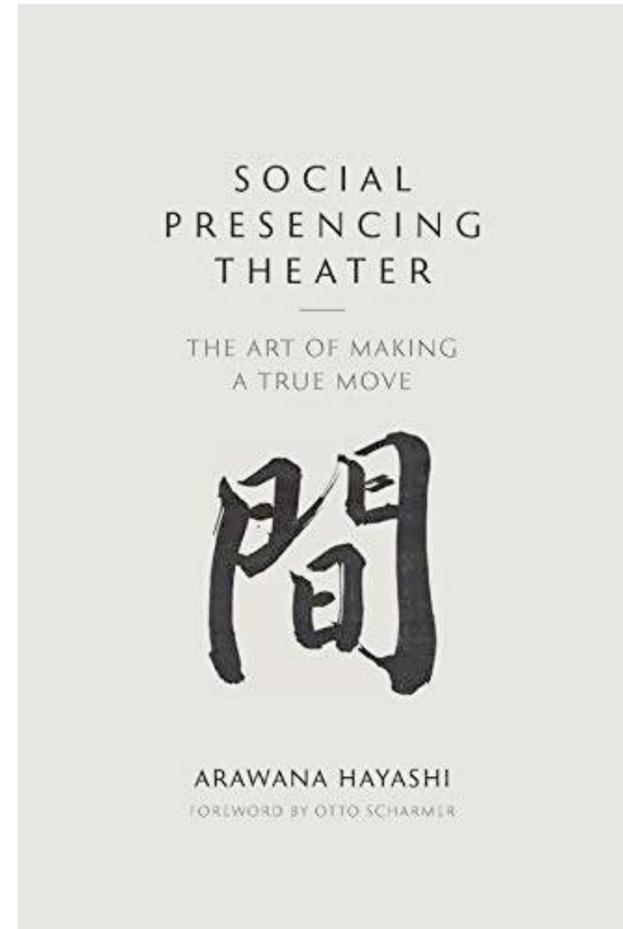
un esprit de communauté,  
un partage avec des pairs

# Sources d'inspiration

---



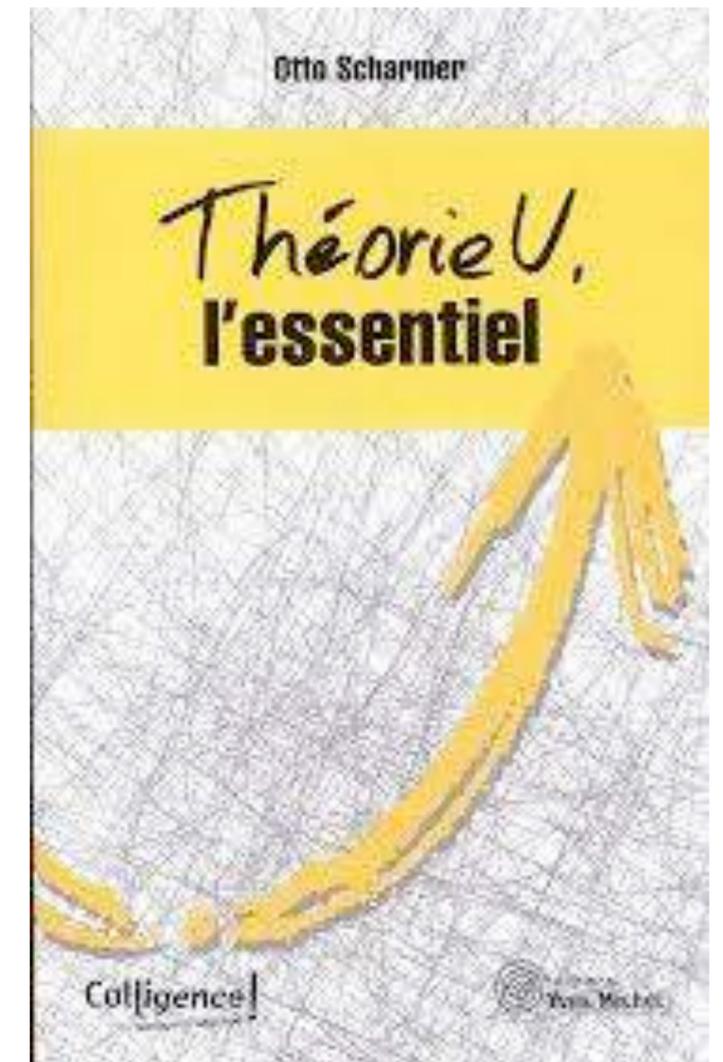
**BERGER GROSJEAN Ève,**  
Retrouver l'intelligence du corps,  
Interéditions, 2023



**HAYASHI Arawana,**  
Social Presencing Theater : the  
art of making a true move,  
2018



**HALPRIN Daria**  
La force expressive du corps,  
Le souffle d'or, 2014  
(édition originelle  
américaine 2003)



**Otto Scharmer** Théorie U,  
l'essentiel Colligence, 2018

# Le format

---

## Avant l'atelier

Vous recevez un **questionnaire en amont**, pour nommer vos besoins et vous projeter dans l'atelier avec un projet sur lequel pratiquer. Vos réponses me permettent de bien saisir ce qui vous intéresse et d'en tenir compte dans ma préparation.

## Pendant l'atelier

Vous n'avez qu'à vous laisser guider.  
Venez avec une **tenue souple et confortable**, ainsi qu'un **carnet pour garder trace de vos explorations**.

## Après l'atelier

Je vous propose un **questionnaire d'intégration** pour clore le processus et laisser infuser, dans la durée, les enseignements de cette expérience.

# Cet atelier est pour vous si...

---

Vous sentez que vous avez tout à gagner à **penser avec votre corps**,  
et pas seulement depuis votre tête

Vous êtes prêt·e à considérer les **émotions, intuitions et ressentis**  
comme des informations précieuses capables d'éclairer une situation

Vous avez un blocage récurrent et vous sentez que c'est le moment de lui  
consacrer du temps et de la **curiosité**, avec une méthode différente

Vous n'avez pas une idée très claire d'obstacle à explorer mais votre  
curiosité pour **la démarche vous donne envie** d'en trouver un !

Vous êtes tenté·e mais vous pensez qu'il faut un talent artistique ou une  
fibre créative (sauf que... pas du tout, cet atelier est ouvert à tous·tes !)

Si vous vous reconnaissez dans l'un des points mentionnés ci-dessus, il y a de bonnes chances que l'atelier vous corresponde !

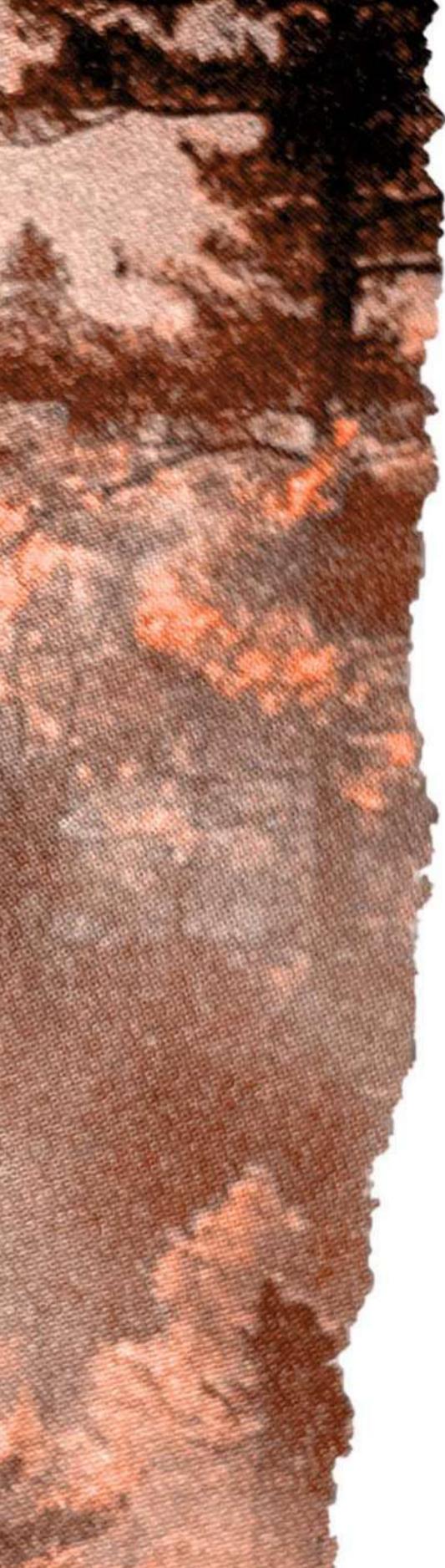
# Cet atelier n'est pas pour vous si...

---

Vous souhaitez avant tout résoudre un problème, avoir des solutions et de nouvelles astuces, sans curiosité particulière pour le processus

Vous ne souhaitez pas mobiliser votre corps, votre intelligence sensible et votre créativité dans l'expérience

Vous n'avez pas d'obstacle actuellement (qu'il soit interne, externe, ponctuel ou récurrent)... c'est tant mieux pour vous et je dois dire que je vous envie !



# Coût de l'atelier

---

Prix libre

Afin de rendre cet atelier le plus accessible possible, je le propose à prix libre. Un montant de 50€ sera à ajouter à votre contribution pour me permettre de couvrir les charges de location de salle, de matériel et de déplacement.

# Quelques témoignages

« Hyper intéressant de ressentir comment le corps peut apporter des réponses de façon si intuitive. »

**Fabien**

"Une manière originale, différente de traiter un problème, en passant par le corps et l'inconscient.»

**Manon**

« J'ai trouvé cela hyper enrichissant, ça ouvre de nouvelles perspectives.

Même si au début j'étais un peu déboussolé car c'était la première fois que j'assistais à un atelier où on est à l'écoute de son corps. »

**Vincent**

« Un atelier qui casse les codes et qui nous rend ouvert à la curiosité et à l'écoute de soi.»

**Françoise**

« Un atelier doux, qui est facile à intégrer à son travail. »

**Julia**

« J'ai été surprise de ce qui s'est mis en place intérieurement. »

**Yann**



# Intervenante

## Jeanne Dobriansky

J'aime entreprendre. Ecouter les rêves pour qu'ils se fraient un chemin vers le réel. Dialoguer avec les idées, les inviter à s'incarner. **Ressentir les projets.** Depuis mes tripes, mon coeur et ma tête, j'aime entreprendre. **De tout mon être.**

Entrepreneuse depuis 2013 dans le secteur de la formation et de la facilitation, je suis convaincue qu'**une idée qui a cheminé dans notre corps a plus de chance de voyager dans le monde.** C'est pourquoi j'ai à coeur de proposer aux personnes et aux organisations de se relier à leurs projets, à leurs défis et à leurs aspirations d'une façon corporelle, pour mieux les ressentir et les incarner. Je suis praticienne en Life Art Process, (formée au Tamalpa Institute de Californie), et j'ai créé le podcast « Entreprendre de tout son être », qui relie le monde de l'entrepreneuriat et celui des approches artistiques et sensibles.



Quelques-uns de mes clients,  
venus de tous horizons...

Rennes Métropole, Mairie de Paris,  
CCAS, Missions Locales, Sciences Po,  
Université Paris 8, Leroy Merlin,  
Ministère de la Défense, ISFEC, ...



**Prochaine session :**  
**22 janvier 2025 de 9h30 à 17h**

---

Au sein du tiers-lieu **El Capitan**  
45 Le Vieux Lavoir  
61100 Athis-Val-de-Rouvre

Prix libre + 50€ de participation aux frais  
Inscription : [jeanne@alliam.fr](mailto:jeanne@alliam.fr)