



## Apprivoiser son stress avec le clown

Dans cette formation « Apprivoiser son stress avec le clown », vous prendrez conscience de votre stress et de vos peurs pour mieux les gérer et reprendre confiance en vous.

Vous explorerez votre rapport au stress grâce au clown de théâtre qui permet de dédramatiser les situations. Le rire facilite la prise de conscience et accélère le processus de conscientisation. Vous repartirez avec une expérience positive et joyeuse tout en développant des aptitudes comportementales plus adaptées.

Dans le professionnel comme dans le personnel, l'important est de Vivre le moment présent ! Avec le Clown, vous n'aurez plus de rôles à jouer sauf LE VÔTRE ! Faire avec ce qui est, avec vos ressources, pour un résultat génial ou non...

**Accueillir les propositions, accepter de ne pas savoir, arrêter le contrôle ... le « contre-rôle » ! Celui qui vous stresse depuis un moment...**

### Objectifs professionnels

- Gérer son stress
- Développer sa capacité d'adaptation
- Prendre du recul

### Public concerné

- Tout Public soumis au Stress en milieu professionnel ou personnel
- Enseignants et autres salariés, travailleurs indépendants débordés, en perte de sens
- Personnes vivant une situation de stress liée au télétravail ou à la crise sanitaire.

### Contenu pédagogique

Cette formation comprend 2 modules dissociables.

#### **Module 1 : Comprendre ce qui se passe en soi- Créer son Rituel de gestion des émotions**

- Définir le stress et analyser des émotions grâce aux improvisations
- Symboliser et écrire ses découvertes
  - Acquérir des outils de gestion des émotions par la respiration, la méditation et la visualisation
  - Créer son propre Rituel de Gestion des Emotions
  - Se valoriser de façon positive

#### **Module 2 : Dire NON- Prendre conscience de son Pouvoir- Trouver sa Stratégie Anti- stress**



ÉCRITURE · CLOWN · FORMATION



- Renforcer la confiance en soi et l'image positive de soi.
- S'autodiagnostiquer et rechercher de solutions personnalisées.
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".
- Symboliser et écrire ses découvertes
- Acquérir des outils de gestion des émotions par la respiration, la méditation et la visualisation
- Se valoriser de façon positive.

### Méthodes pédagogiques

- Participation active avec des Mises en situation vécues avec le Clown

### Modalités de suivi et d'évaluation

- Evaluation en amont par entretien téléphonique pour connaître les attentes du stagiaire
- Evaluation par captation des improvisations individuelles en fin de module
- Questionnaire de satisfaction en fin de module

### Prérequis

- Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.
- Participer au Module 0 de découverte- initiation au Clown et au processus utilisé.
- En amont du Module1: Autodiagnostic pour faire le point sur son niveau actuel de stress. (à rapporter le jour de la formation)

### Supports de formation/Ressources pédagogiques

- Livret de formation pour chaque module contenant les informations théoriques, les exercices et acquisitions personnelles.

### Durée

- 2 modules de 7 heures, soit 14 heures.

### Tarif

- Financement : 210 €/ jour / module

### Les + de cette formation

- Une formation dans un cadre sécurisé, ce qui se passe et est dit durant la formation reste dans la formation et bienveillant.: la bienveillance est une disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui. La formation se déroule dans un climat de non jugement, d'accueil, d'écoute et de respect.
- Une découverte de la relaxation et de la méditation.



ÉCRITURE · CLOWN · FORMATION

## Accessibilité

## Délai d'accès/réactivité

## Intervenante

## En savoir plus



- En situation de handicap ? N'hésitez pas à me contacter pour préparer votre accueil.
- 2 semaines
- Virginie Perrussel, clowne, autrice et facilitatrice. Depuis 25 ans, j'anime des ateliers de Théâtre, Danse, Clown avec des publics variés et de tous âges. J'ai développé des outils issus de différents modes d'expressions artistiques pour aider mes stagiaires à acquérir des aptitudes comportementales leur permettant de se sentir mieux, de comprendre ce qu'ils ressentent.
- Le jour de la formation : apporter des crayons de couleurs, un carnet personnel, une tenue confortable et chaude, une bouteille d'eau, un masque. Un nez de clown si vous en avez un.
- Le repas est pris ensemble dans le respect des conditions sanitaires en vigueur.



ÉCRITURE · CLOWN · FORMATION

virginieperrussel@gmail.com  
www.virginieperrussel.com

### **Petit Lexique pour comprendre le Clown/ Cl'Houn Enchanteur :**

**Le Cl'Houn enchanteur :** à partir du travail de Clownessenciel où elle s'est formée, Virginie Perrussel donne le nom de Cl'HOUN à son clown, vu qu'elle s'appelle HOUNE quand elle se tait et qu'elle laisse la place à son Clown ! Vous suivez ?

A travailler et à contacter régulièrement son Cl'Houn, elle découvre tous les bienfaits qu'il apporte à sa vie : plus de Joie, il dédramatise les situations, négocie avantageusement avec ses peurs, éradique les angoisses... Bref ! Le Cl'Houn enchante son monde ! Hop, le Cl'Houn Enchanteur est né !

D'accord, mais c'est quoi le Clown ou Cl'Houn ? C'est la grande antenne qui rend visible ce qui est invisible, niché dans le Dedans. Avec Le Clown/ Cl'Houn, on lâche prise, on se tait et on écoute tout ce qui cause à l'intérieur. Loin du mental, nos sous-personnalités (Jung) s'agitent selon les situations et trop souvent on ne les écoute pas. Le Clown/ Cl'Houn, lui, adore les rencontrer dans une danse endiablée. Sitôt le nouveau copain rencontré, plus besoin de dramatiser : nous ne sommes pas nos sous-personnalités ! Elles sont comme les facettes d'un grand Diamant, Nous, et il y en a dans l'ombre et d'autres dans la lumière !  
Voilà ! Le Clown/ Cl'Houn, ce grand Alchimiste nous aide à transformer le Plomb (les trucs dont on n'est pas fier/ ce qui nous énerve...) en Or !