

Il était une fois... la *bibliothérapie créative* !

Mais, de quoi s'agit-il ?

Il y a de la littérature bien sûr, couplée à une autre compétence ou un autre univers pour accompagner le public dans toutes les étapes de son développement, de son (r)éveil, de sa sphère multisensorielle et socio-culturelle !

Pour Régine Detambel, autrice du livre *Les livres prennent soin de nous*, « la bibliothérapie créative dite biblio-créativité, est une animation culturelle relationnelle mobilisant divers outils (lecture à voix haute, écriture, dessin, carnets, médiation par les objets...) et permettant d'accompagner tous les publics en quête de sens, d'éveil ou d'apaisement, des enfants aux sujets âgés. La bibliothérapie créative a le pouvoir (...) d'agir sur nous, de nous donner l'envie d'agir, de nous transformer ! ».

Pour moi, les mots ont incontestablement des pouvoirs magiques qui allègent, transportent, apaisent, et touchent les petits et les grands au plus profond d'eux-mêmes. Et si la littérature dans toutes ses formes (poésies, récits, spectacles, ateliers...) en plus de nous offrir une belle parenthèse de plaisir, de détente et d'évasion nous accompagnait finalement vers le bien-être ou un mieux-être ?

Mes différents ateliers biblio-créatifs offrent la possibilité à chacun de laisser son imaginaire et sa créativité se libérer et de les exprimer librement. L'atelier « la magie des mots » est quand-à-lui un atelier de bibliothérapie créative plus authentique dans son approche avec seulement des lectures et des objets pour laisser place à la créativité, mais également aux souvenirs ! (Il s'agit ici de ma médiation par l'objet)

Quels sont les bénéfices et les bienfaits ?

- favoriser l'éveil des sens et des pensées par des liens inconscients
- accompagner le besoin de liberté ou d'apaisement
- accueillir, ressentir, exprimer et libérer des émotions
- encourager la confiance et l'estime de soi par le récit
- stimuler l'imaginaire et/ou les souvenirs
- offrir la possibilité de réveiller sa créativité
- prendre soin de soi, se poser et prendre du temps « pour soi et avec soi » !

Les enfants sont des trésors et ils ont entre leurs mains le pouvoir d'écrire l'histoire du monde de demain... Les publics adultes et plus âgés ont quant à eux, le vécu, l'expérience et le recul sur le monde d'aujourd'hui !

Ce monde, je le veux magique, poétique et féerique...

Pour commencer à écrire cette histoire, je veux les faire voyager au coeur de leur imaginaire, leurs sens et leurs émotions grâce au rythme des mots, des récits et des poésies pour leur laisser la possibilité d'exprimer et d'explorer leur créativité, leur imaginaire, leur « moi-intérieur », leur rêves, leurs émotions...

En parallèle de la bibliothérapie créative je me suis formée sur "l'histoire de l'art et l'éveil sensoriel et artistique" auprès d'Aurore Petit (Artisvic & AvaFormation) afin de proposer des médiums riches et variés au-delà des carnets créatifs mais aussi de proposer un atelier littéraire dédié à l'Art "les gribouill'ART de l'arrosoir".



Lectures à haute voix

sur un thème fil conducteur

+ expression sensorielle et/ou créative

(durée : 1h / groupe restreint



Histoires contées – Lectures

sur un thème lié à l'ART

+ découverte et éveil artistique et/ou sensoriel

(durée : 1h / groupe restreint)

www.lesfloriestoires.fr

les Florie'stoires
de l'arrosoir

Animations littéraires jeune public & familles
spectacles littéraires, ateliers biblio-créatifs, ateliers zen (soins & yoga)

Florie - 06 38 73 56 63 - contact@lesfloriestoires.fr