

## PROGRAMME

# Libre expression

Le Programme d'expression libre de la Fondation petits trésors est offert aux écoles sans frais pour les jeunes de 10 à 18 ans. Le Programme, divisé en quatre ateliers, vise à donner des outils pour développer des habiletés en collaboration, en leadership et des compétences en expression verbale. Depuis trois ans, nos ateliers montrent que les participants sont plus enclins à s'exprimer librement, à démontrer des habiletés oratoires et à développer leur confiance en soi.

### Atelier 1

## LANGAGE NON VERBAL

Le corps, dans sa grande intelligence, nous parle, et bien trop souvent, les personnes, lorsqu'elles stressent devant une situation donnée, se déconnectent de leur corps et misent tout sur la parole. Or, le corps doit suivre le langage verbal, afin de rendre son entière cohésion au discours.

Voilà pourquoi je propose d'offrir un atelier de langage corporel. Je pense qu'il est indispensable d'avoir conscience des gestes qui accompagnent nos mots pour avoir un meilleur impact sur nos interlocuteurs ou interlocutrices. Dans cet atelier, nous apprendrons l'importance de coordonner le corps avec le langage oral par des échanges et des exercices très simples, qui démontreront que bien souvent, notre corps trahit les émotions que nous souhaitons cacher (stress, trac, angoisse, tristesse, peur de déplaire, etc.).

### Atelier 2

## ÉLOCUTION

L'éloquence passe par une bonne élocution. Il s'est avéré que lorsqu'un message est dit sur le bon ton, à la bonne vitesse et articulé proprement, il est mieux reçu par son public. Dans cet atelier, je propose aux élèves de petits jeux de diction (vire-langues), de vitesse et d'élasticité de la bouche, de position de la langue, etc. Cet atelier se veut interactif et divertissant.

### Atelier 3

## ESTIME DE SOI

Se faire confiance, s'apprécier pour ce qu'on est et s'offrir la possibilité de s'améliorer, ouvrir le royaume des possibles en poussant les portes de qui on est au fond... ce sont autant de chemins que l'écriture de soi propose. Je crois fermement que l'écriture est une libératrice saine et douce et permet de répondre souvent à des questions qu'on lance trop loin de soi.

Lors de cet atelier, j'offre quelques clés d'écriture pour s'ouvrir à sa feuille blanche, afin de se libérer, de communiquer une information ou de simplement se présenter. Aucune lecture ne sera imposée à la fin de la rencontre, et toutes les questions sont les bienvenues, même pendant la période d'écriture.

### Atelier 4

## RÉSILIENCE

On entend beaucoup parler de résilience en ce moment, mais qu'est-ce que c'est exactement ? Ce mot, prononcé pour la première fois par Boris Cyrulnik, est parfois galvaudé ou piétiné, car devenu banal. Cependant, la résilience existe bel et bien et représente toute la puissance de notre capacité à nous renforcer au fil des épreuves de la vie.

Dans cet atelier, la parole et l'écriture s'entremêlent. Dans un premier temps, j'offre de petits exercices d'écriture poétique destinés à être dits. Dans un second temps, je propose de mini exercices pour exprimer son poème à l'oral. Autrement dit, nous allons slamer notre résilience, la clamer haut et fort et en être fiers.

### Atelier 5

## LE SLAM

Un art oratoire libérateur, rassembleur et le plus souvent engagé. Utilisons le slam comme arme de reconstruction massive!

Dans cet atelier, nous allons parcourir les techniques d'écriture qui peuvent favoriser l'aspect poétique ou rythmique d'un texte.

En première partie, nous pratiquerons des petits exercices d'associations d'idées, découvrirons la puissance des images et métaphores, approfondirons nos connaissances en matière de figures de style et observerons la pertinence de se servir, ou non, des rimes et comment les placer pour amener une plus-value au texte.

Dans un second temps, place à l'écriture!

La Fondation petits trésors travaille en partenariat avec LEM, autrice et artiste de la parole (expression poétique orale), qui a à cœur le bien-être des jeunes vivant avec les différents spectres de l'autisme et diverses réalités de santé mentale.

Avant, elle écrivait pour fuir son environnement chaotique, puis c'est pour se cicatrifier. Aujourd'hui, LEM partage sa plume et sa voix empreintes de résilience en livres et sur la scène, avec notamment son seul en scène *des Limbes à la Surface*.

Après avoir remporté le premier prix du tournoi de slam organisé par le réseau Québec-France/francophonie en 2020, l'artiste sort victorieuse du Festival International de Slam/Poésie en Acadie en 2021 et voit son livre, *Et si les murs avaient su parler*, préfacé par France Castel, publié aux éditions SéLa Prod.



[www.lemofficiel.com](http://www.lemofficiel.com)

