

# Projet “ J’écoute mon corps !” mené au sein d’Epsilon auprès des femmes victimes de violences

Projet élaboré dans le cadre de l’appel à projets “Lutte contre les violences faites aux femmes” lancé par le Département de Loire-Atlantique

Epsilon est une association nantaise regroupant différents corps de métiers du soin valorisant le groupe comme source d’enrichissement dans l’accompagnement psychologique. Engagés depuis plusieurs années sur la question de la condition féminine, nous proposons aujourd’hui des ateliers d’expression créative pour des femmes victimes de violences physiques ou verbales. En appui sur une co-animation art-thérapeute/psychologue assurant un cadre sécurisant et bienveillant, les participantes pourront explorer des voies d’expression spontanées et créatives tant verbales que non-verbales. L’action se développe à partir de cycles de 6 ateliers hebdomadaires axés sur une même médiation artistique permettant d’explorer progressivement la réappropriation de son corps et de sa vie par le biais du mouvement, de la musique, du modelage et de l’écriture.

## Se réapproprier son corps

### Intervenantes :

**Sandra WALLE** ~ Danse thérapeute  
**Edwige YAM** ~ Psychologue clinicienne

### Outil thérapeutique :

Mouvement et parole

### Objectifs :

Se réapproprier des capacités motrices ; renforcer l’ancrage du corps ; être à l’écoute de soi et de l’autre, retrouver et lier le mouvement spontané du corps et de la parole.

### Résumé de l’intervention :

Au cours de ces ateliers, nous explorons le mouvement, la rencontre avec son corps et celui de l’autre, à travers le mouvement.

Il s’agit de partager un moment où le corps peut s’exprimer en passant outre la cognition, de retrouver pour chaque participante un niveau d’interlocution interne dont le vécu puisse être accompagné et verbalisé, en bénéficiant de l’étayage et de la dynamique d’un petit groupe. S’ajoutent au plaisir de danser, la coordination, l’ancrage, l’amplitude, la précision ainsi que l’expressivité des gestes.

Certaines capacités motrices peuvent être (re)découvertes, ce qui permet la réappropriation du corps comme espace de mouvements spontanés, de retrouver confiance en soi et de restaurer un sentiment de sécurité interne. Le binôme danse thérapeute et psychologue clinicienne permet d’articuler des séquences de mouvements dansés et des temps de parole en groupe. Il s’agit de faire l’expérience de différentes qualités de mouvement tout en développant la conscience corporelle de chacune, en lien avec les autres.

## À la rencontre de sa propre voix

### Intervenantes :

**Lara WAKIM** ~ Musicothérapeute  
**Edwige YAM** ~ Psychologue clinicienne

### Outil thérapeutique :

Voix, musique écoutée et/ou jouée et parole

### Objectifs :

Se dire autrement en se basant sur son potentiel vivant et créateur et se mettre à l’écoute de soi et de l’autre ; (ré)apprendre à s’accepter et à s’aimer ; donner à chaque participante la possibilité de s’affirmer en donnant de la voix, en trouvant sa propre musicalité et son propre rythme.

### Résumé de l’intervention :

Au cours de ces ateliers, nous explorons le potentiel personnel créatif et expressif par le biais de jeux vocaux, rythmiques et musicaux.

Nous stimulons le naturel, l’imaginaire et les émotions ce qui permettra aux participantes de revivre des expériences positives, de se redécouvrir. Le binôme musicothérapeute et psychologue clinicienne accompagne et autorise le partage en groupe des moments ludiques, spontanés, d’apaisement et de plaisir. L’idée est d’accompagner chacune dans la découverte de sa propre singularité.

Nous souhaitons par ces ateliers, proposer un endroit favorisant l’expression libre de soi verbale et non verbale ; la conscience et l’estime de soi ; le renforcement des liens sociaux ; et l’affirmation de son être et de ses propres choix.



## Se reconstruire par le modelage

### Intervenantes :

**Sylvie UGARTE** ~ Art-thérapeute  
**Edwige YAM** ~ Psychologue clinicienne

### Outil thérapeutique :

Modelage d’argile, écriture et parole

### Objectifs :

Ressentir et exprimer son vécu sensoriel et émotionnel ; réguler son angoisse ; effectuer un travail symbolique de réparation corporelle ; renforcer son estime de soi.

### Résumé de l’intervention :

Au cours de ces ateliers, nous explorons la rencontre avec une matière sensible qui nous invite au modelage et à la construction.

L’argile possède des qualités intrinsèques qui rendent ce support tout à fait indiqué à l’élaboration d’une image de soi cohérente et positive et à la re-structuration d’une identité mise à mal par les violences subies.

Le caractère permanent (on ne peut détruire l’argile) permet l’expression des angoisses de mort et vécus de destruction, tout autant qu’il assure une protection contre ces émotions. L’argile est une matière malléable et résiliente qui autorise pour chaque participante la reprise d’un travail sur le matériel inconscient. Le modelage et la construction contribuent d’une manière concrète et symbolique à la restauration d’un soi unifié et par là d’une estime de soi renforcée.

L’écriture et la lecture ouvrent sur une élaboration plus intellectuelle. Il s’agit également d’une activité sensori-motrice qui complète le travail sur l’argile et rend possible le fait d’être entendue à travers la matière et par son discours.

Le binôme art-thérapeute et psychologue clinicienne permet à chacune des participantes, lors de temps de parole, de poser “des mots sur les maux” ainsi que sur les étapes franchies.