

# Clown-éveilleur et corps vivant

“ Oser la liberté d’être soi ”

Laurence Charroin

41 avenue Sadi Carnot

26000 Valence

Tél : 06 16 92 41 28

Mail : [contact@ecoutetonclown.com](mailto:contact@ecoutetonclown.com)

Site : [www.ecoutetonclown.com](http://www.ecoutetonclown.com)

<https://www.facebook.com/ecoutetonclown>

<https://www.facebook.com/aucoeurdusensible>



## Mission

- Accompagnement à la connaissance de soi par le clown-éveilleur et le corps vivant.

## Objectifs

- Accueillir sa singularité et l’expérimenter comme un atout.
- Libérer sa créativité et son élan de vie.
- Apaiser la relation à soi, aux autres et au monde.
- Améliorer l’estime de soi.
- Trouver de la douceur avec son corps et libérer l’expression du mouvement corporel et vocal.
- S’entraîner aux allers-retours entre le monde du dedans et le monde du dehors.
- Expérimenter une posture proche de soi et en relation à son partenaire et au public.
- (Re)trouver le plaisir du jeu.
- Développer l’écoute et le partage de ses ressentis (sensations, émotions, sentiments).
- Trouver un espace de détente et de respiration.

## Cadre de travail

- Ateliers en groupe pour adultes et jeunes à partir de 16 ans.
  - Groupe fermé ou ouvert selon les propositions.
  - Groupe mixte intégrant tous les profils et toutes les (a)typicités.
  - Tenue des ateliers principalement à Valence à la MPT du Polygone (salle accessible aux personnes à mobilité réduite).
  - Se tenir informé.e des propositions sur le site [www.ecoutetonclown.com](http://www.ecoutetonclown.com) ou/et la page facebook <https://www.facebook.com/ecoutetonclown>
- Soin manuel et sonore sur rendez-vous, en cabinet à Valence ou à domicile.
- Prise en charge individuelle (médiation corporelle et clownesque, relaxation) : me contacter.
- Intervention sur-mesure possible auprès de toute structure associative ou institutionnelle.

## Approche somatique et pédagogie

Le clown et les pratiques d'éducation somatique sont de merveilleux médiateurs pour développer la conscience de soi et des autres, se connecter à l'intérieur et s'ouvrir dehors, accepter les différences pour mieux vivre en harmonie avec soi le monde.

Dans le champ somatique, nous ne faisons pas d'exercices, nous faisons des expériences. Rien n'est à réussir, tout est à observer.

L'accompagnement proposé lors des différentes pratiques se veut bienveillante et ludique, valorisant et délicat, et respectueux des particularités de chacun. Il repose sur plusieurs piliers dont voici les principaux :

- Absence d'attente, de comparaison, de jugement, d'interprétation → accepter et cultiver sa singularité → développer sa créativité.
- Respect de soi et de l'autre → accepter les différences et mieux vivre ensemble.
- Intégrité et authenticité → développer la parole intègre et la Communication Non Violente.
- Ecoute de mes ressentis → mieux se connaître.
- Conscience que « Il n'y a pas de version mieux que moi » → améliorer la confiance et l'estime de soi.

## Formation

- La compréhension de l'autisme – Planète Autisme Drôme Ardèche – 2022.
- Musique et Autisme – Planète Autisme Drôme Ardèche – 2021.
- Auto-formation à l'autisme d'après les ressources et ouvrages de Tony Attwood, Michelle Garnett, Peter Vermeulen, Olga Bogdashina, Brigitte Harisson, Lise Saint Charles, Craif et autres auteur.e.s – en continu.
- Clown : « défi d'acteur, défi d'auteur », « musique et rythme », « corps dansant » – Compagnie du Moment – 2019, 2020, 2021.
- Clown : « être clown », « clown à la rue » – Bataclown – 2020, 2021.
- Mouvement et toucher – Christine Wahl, danseuse, ostéopathe et fasciathérapeute – 2018-2021.
- Diplôme Universitaire de Pratiques d'Education Somatique – Lyon 1 – 2018-2019.
- Animer un atelier à médiation musicale – Pascal Viossat – 2018.
- Facilitatrice clown-éveilleur et clown-thérapeute – Clownessence – 2017-2018.
- Communication Non Violente – NVC.EUROPE.ORG – 2017.
- Chant – Eduardo Lopes, Thierry Peala, Laura Littardi, Rodger Letson, Adèle Braco, Brigitte Gardet – 2008-2015.

## Qui suis-je ?

“ Eprise de liberté et de mouvement, je me passionne pour les pratiques du corps vécu qui visent à mieux vivre l'instant présent. Ma perception sensorielle du monde m'offre une sensibilité particulière à la musique, à la poésie, aux odeurs et aux vibrations. La nature est ma source d'inspiration. Le toucher ma porte d'accès au sensible. J'aime faciliter et créer les conditions d'une expérimentation douce et joyeuse.”