

La confiance en soi par l'expression théâtrale

Ce week-end, la Maison des Jeunes de Colmar a été le cadre d'un atelier intitulé « La confiance en soi par l'expression théâtrale », animé par Catherine Meyer, formatrice en communication.

CE 3^E ATELIER DE COMMUNICATION de l'année a utilisé les outils du théâtre et de l'improvisation. La plupart des onze participants avaient déjà suivi le stage précédent consacré à la prise de parole en public. Dans ce dernier atelier, le challenge a été plus élevé, car les stagiaires ont appris à être plus expressifs, à travers une série d'exercices ludiques, à travailler leur réactivité et leur affirmation de soi. Cette formation a été un réel travail de développement personnel et non un stage de théâtre. Catherine Meyer accompagnait individuellement chaque participant, pour lui permettre d'acquérir plus d'aisance et de confiance dans l'expression de soi au quotidien. Le stage a également été l'occasion de vivre dans la convivialité, en se ressourçant à travers un groupe dynamique dans une ambiance bienveillante. Mieux gérer son quotidien sur le plan profes-



Des stagiaires très motivés. PHOTO DNA

sionnel, relationnel ou familial est l'objectif de ces stages de développement personnel. L'expression théâtrale est un excellent outil pour sortir de sa réserve. Catherine Meyer est formée à la relation d'aide et pratique l'expression théâtrale depuis plus de 20 ans. Elle l'utilise à titre professionnel pour la formation continue du personnel soignant et des enseignants ; mais intervient également en

entreprise pour la cohésion des équipes et le leadership. Parmi les stagiaires, Raymond 64 ans témoigne : « Jeune, j'étais timide et réservé, actuellement à la retraite je préside une association où je suis souvent obligé de prendre la parole devant une quarantaine de personnes ; cette formation me permet de ne plus appréhender le regard des autres ». Elisabeth 55 ans confirme : « Dans le cadre de ma

profession, je paniquais dans certaines situations lorsque je devais présenter des dossiers ; cette formation m'a apporté un sentiment de confiance en moi, dont je mesure la progression au fur à mesure des séances ». ■

► Renseignements :
[www.catherine-meyer-
formations.blogspot.com/c.meyer.f
ormations@orange.fr](http://www.catherine-meyer-
formations.blogspot.com/c.meyer.f
ormations@orange.fr)
© 06.78.14.88.48.