

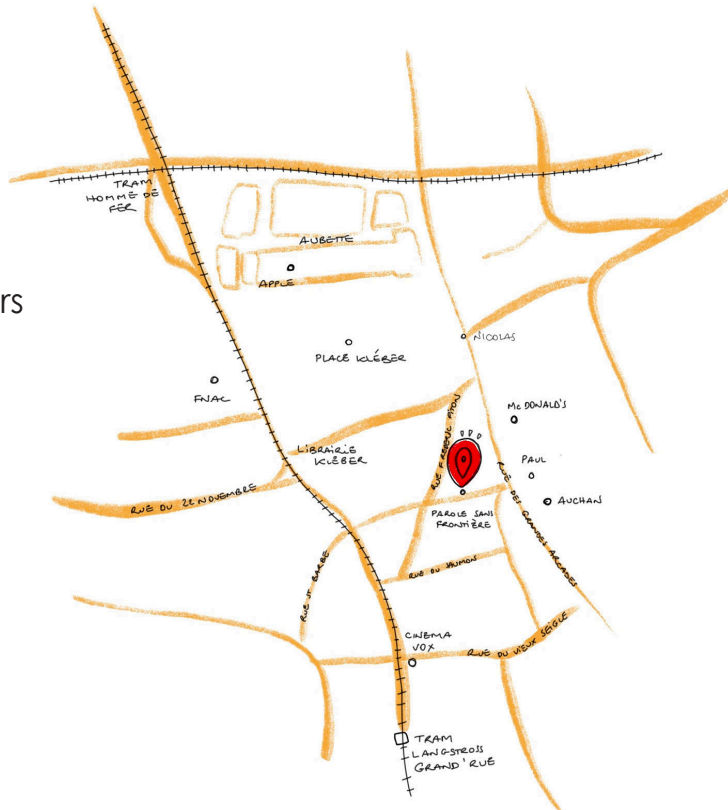
POUR S'INCRIRE

Nous vous proposerons une première rencontre dans les locaux de l'association Parole sans Frontière avec un ou plusieurs membre(s) de notre équipe (un psychologue et la sophrologue) en présence d'un interprète dans la langue de votre choix. Cette première rencontre permettra de vous présenter le lieu de l'atelier, de répondre à vos questions et d'échanger autour de vos attentes. Une date de première séance d'atelier pourra vous être ensuite proposée.

POUR VENIR

4 Ruelle des Pelletiers
67000 Strasbourg

Parole sans
frontière



PAROLE SANS FRONTIERE PROPOSE, UNE PAUSE COMME

"UN PAS DE COTE"

L'association Parole sans Frontière est un lieu d'accueil des souffrances psychiques pour des personnes en situation d'exil. Elle propose un accompagnement psychothérapeutique et met en place des dispositifs afin de faciliter l'accès aux soins des personnes réfugiées. Elle propose maintenant un atelier psychocorporel animé par une sophrologue, afin de permettre aux personnes qu'elle accueille de se ménager un temps pour soi.

UN TEMPS POUR SOUFFLER,
POUR SE POSER



UNE PAUSE COMME "UN PAS DE CÔTÉ"

Un espace sobre et plaisant, des tapis de sol, des coussins aux couleurs variées, des chaises sur lesquelles réellement se poser. Deux ou trois lampes pour l'ambiance.



Un plateau, un thé, un café.
Un fond sonore doux.
C'est comme ouvrir déjà une parenthèse propice au ressourcement et au « pas de côté »

SE POSER ET SOUFFLER SE DÉTENDRE ET SE RESSOURCER
par le biais d'exercices de sophrologie simples, mettant en jeu la respiration, l'attention, la centration, le ressenti corporel.

SE METTRE EN MOUVEMENT ET S'EXPRIMER
la mise en mouvement et l'expression de soi dont les supports sont la musique, le jeu, le conte, l'expression corporelle.

TEMPS DE VIVANCE ET CLOTURE
temps d'écoute, et de parole en groupe pour permettre à chaque personne accompagnée d'exprimer son vécu au cours de l'atelier.
Les difficultés sont prises en compte ainsi que les plaisirs et joies advenues.
Ce temps de « vivance » et de paroles partagées facilite une réappropriation plus positive de l'image corporelle et des représentations de soi qui y sont associées.

LE BUT DE CET ATELIER SE MANIFESTE POUR L'ESSENTIEL

DANS LA RELATION A SOI

expérimenter et s'imprégner de cette capacité de revenir à soi, à se poser à se détendre pour permettre une prise de recul face aux difficultés quotidiennes.



DANS LA RELATION AUX AUTRES

créer du lien autour du partage de l'activité et des échanges qui s'ensuivent.

DANS LA RELATION AUX MONDES

dans lesquels évolue la personne : permettre à la mesure de chacun, de mobiliser de nouvelles ressources et d'adopter des attitudes plus positives dans leur vécu.

