



Thalia, Ici et Maintenant

présente

# Emotions en Photos

~ Une image de soi positive dans le regard de l'autre ~



## POURQUOI ?

Nous partons d'un constat : les émotions nous accompagnent tout au long de nos existences, témoins de nos expériences heureuses comme douloureuses. Elles permettent de nous sentir vivants et humains.

Or, notre société, notre entourage, notre éducation, nous demandent de les canaliser, les maîtriser, les museler parfois. Mais couper le circuit de nos émotions, c'est perdre la boussole qui guide nos actes et décisions, et nous refuser la possibilité de nous connaître davantage.

Nous proposons, dans nos activités alliant diverses techniques, de travailler sur nos émotions, leur libération, leurs expressions, afin de pouvoir les accueillir et les déchiffrer. C'est également une manière de soigner nos liens avec les autres, en comprenant plus clairement les émotions qui les animent, eux.

Par la créativité que nous souhaitons mettre en œuvre, nous voulons vous aider à agir durablement pour votre bien-être et la relation à votre entourage.

**L'idée est donc de travailler sur les cinq émotions primaires** afin de mieux se connaître, de mieux gérer nos pulsions, de mieux comprendre l'effet de cette incroyable énergie sur nous-même et sur les autres.

Si nous comprenons nos émotions, si nous les acceptons, les travaillons, les canalisons, alors la densité du réel s'ouvre à nous, et le rapport aux autres aussi.

Parce que pour se sentir bien, et aussi pour garder de bonnes relations avec les autres, il est important de garder la maîtrise de ses émotions.



L'expression corporelle permet de ressentir l'émotion physiquement

## COMMENT ?

**Nous allons mixer deux formes de technique artistiques.**

Nous allons vivre et respirer les 5 émotions primaires afin de les ressentir au plus profond de soi. De les renvoyer à des moments passés, des souvenirs et des moments de vie.

Et puis, nous travaillerons en binôme. Chaque participant prendra une photo de l'autre dans la meilleure expression donnée de l'émotion.

Les photos prises de chaque participant, vivant une émotion, sont ensuite partagées pour une verbalisation du groupe.

La photographie est prise alors comme un miroir, un marqueur, une preuve de l'instant

Les deux première heures sont consacrées à la joie avec un exercice de mise en bouche : le *yoga du rire* !





## LE DEROULE

- Temps 1 : Ancrage et Respiration
- Temps 2 : Emotions et Corps
- Temps 3 : Photos

## LE RENDU

Chaque participant pourra recevoir les photos de groupe et de lui-même pris lors de l'atelier.

La photo est l'objet souvenir que l'on peut ressortir régulièrement après l'atelier. Il aura aussi en souvenir le son des rires enregistré : rien de plus évocateur que le son pour se remémorer les bons moments de l'atelier.

## Qu'est-ce que “Thalia, Ici et Maintenant” ?

“Thalia, Ici et Maintenant” est une association loi 1901 de professionnels dans les domaines du spectacle vivant, de l'art plastique, graphique et visuel, de l'écriture, de la formation et du bien-être, souhaitant mettre au service de chacun ses expériences professionnelles et personnelles dans un constant souci de bienveillance.

Cette association se propose donc :

- de créer des ateliers, des rencontres, des partenariats, entre professionnels et amateurs d'une pratique.
- de mettre en relation des savoir-faire, des pratiques et techniques artistiques et culturelles.
- d'organiser des événements artistiques et culturels.



## Quelle est notre spécificité ?

Chaque atelier est original car nous le créons systématiquement en associant deux techniques différentes, et de fait, deux professionnels d'une pratique.

Nous créons chaque atelier dans son intégralité, en nous adaptant autant aux spécificités de notre public qu'à l'ensemble des demandes qui nous sont faites.

Nous nous interrogeons régulièrement sur nos pratiques, avec notre public et entre nous, en restant attentifs aux retours qui nous sont faits, de façon à encore mieux nous adapter.

Nous sommes convaincus de la nécessité de créer une production pour chaque événement, comme l'aboutissement d'une démarche, dans un esprit de partage.



## En quoi croyons-nous ?

- Nous sommes convaincus des bénéfices positifs de la création artistique sous toutes ses formes, pour le bien être et l'estime de soi.
- La création et la production artistiques sont des vecteurs qui favorisent une connaissance de soi-même, de ses émotions, et permettent une meilleure communication avec l'autre.
- La création et la production artistiques demandent des allers retours permanents entre soi et le monde, entre sa richesse intérieure et sa capacité à les partager.
- La prise de conscience de notre corps et de nos émotions favorise l'ancrage, la gestion du stress et la régulation des conflits.
- L'expérience d'un atelier permet de s'approprier des outils que chacun pourra réutiliser à son gré.



# Qui sommes-nous ?

Nous sommes actuellement six femmes, entre 46 et 52 ans, sociétaires de l'association “Thalia, Ici et Maintenant”.

Nous avons toutes une expérience de vie professionnelle dense, nécessitant une réflexion permanente sur l'Humain et une interaction bienveillante avec lui.

Nous sommes chacune passionnée par notre pratique artistique, et nous aimons autant la partager qu'en découvrir d'autres.

Notre amitié commune nous amène régulièrement à échanger nos expériences de façon conviviale.



## Pascale Moine-Frémy, photographe

Pascale a travaillé plus de 20 ans au service de grandes entreprises renommées comme La Poste, La Banque Postale, Géopost, le Groupe Radio France ou encore dans des groupes de médias online plus petits mais tout aussi réputés comme [aufeminin.com](http://aufeminin.com).

Elle s'appuie sur une solide formation universitaire (Sciences Pô) mais aussi une pratique reconnue des nouvelles technologies depuis maintenant 20 ans.

Elle utilise et fait vivre les outils de communication actuels avec aisance à la fois pour des opérations promotionnelles externes aux entreprises mais aussi en interne pour le bien des salariés.

Et pour parfaire ces techniques, et dans une logique plus intimiste, elle utilise la création artistique comme base pour toute forme d'innovation et d'expression. Elle s'est spécialisée dans la photographie.

Elle a ainsi fondé en 2010 *Photographie & Partage*, une association qui entend utiliser le médium photographique comme un acte de solidarité, un moyen de partage, de dons aux autres. Cette démarche a depuis bientôt 10 ans pris plusieurs formes. Avec Les Petits Frères des Pauvres de la ville de Saint Denis, et le soutien de l'artiste de rue et photographe JR, il s'est agi par exemple, de prendre en photo plus de 200 personnes âgées et de les mettre en format géant dans les rues de la ville. A Nantes en mai 2019, l'opération est renouvelée et nommée 'rendre visible les invisibles'. La pratique photographique devient alors un acte solidaire et militant. *Photographie & Partage* a aussi développé des partenariats avec France Terre d'Asile, Ikambere, l'Apeng à Moscou, Comlan Family au Bénin, ou encore en Inde auprès de l'Ecole Rainbow Montessori School.

Il était tout à fait logique qu'elle partage son expertise à la fois de l'entreprise et de la pratique artistique en rejoignant l'équipe de Thalia. Et ensemble concevoir des ateliers innovants au service du bien être de chacun.



## Françoise Calvel, Metteur en scène

Françoise, surnommée par tous Fanfan, pratique les arts de la scène depuis qu'elle est toute petite.

Elle en a fait son métier, à 18 ans, et ne la plus quitté.

Par ses formations, autant de base, que professionnelles, elle s'est construite un univers artistique qui lui ressemble, où le corps, l'émotion, le rythme, et la rhétorique, sont au cœur de son propos.

Elle préfère parler de « spectacle vivant » ou « d'art de la scène » plutôt que de théâtre, car elle n'aime pas placé l'ensemble des expressions artistiques dans des petites boîtes réductrices.

Elle étudie et pratique la Commedia dell'arte depuis 1998, et effectue des recherches sur l'anthropologie théâtrale ; ou comment trouver le lien, le fil rouge, dans les cultures différentes où l'art de la scène s'exprime ?

Elle travaille et vit ainsi en Bulgarie, Crète, République Dominicaine, et Sri Lanka, entre 1991 et 1995, et en Inde du sud, au Kérala, entre 2007 et 2016.

L'Inde du sud, en plus d'être un vivier d'arts traditionnels comme le Kathakali, le Kalaripayat ou le Bharata Natyam, qu'elle étudie et pratique, c'est aussi un pays où la vie au quotidien nous permet un retour à l'essentiel, à l'humain, au « ici et maintenant », et à nos respirations consciente.

Son implication, comme artiste intervenante, dans les milieux éducatifs et sociaux, autant en France qu'en Inde, lui ont permis de toujours garder un regard sur le réel et sa transformation possible en don de soi grâce aux multiples outils que proposent l'enseignement théâtral.

En 2016, elle revient en France, avec son mari et sa fille de 10 ans, suite à l'annonce d'un cancer du sein.

Sa résilience passera par la pratique de ces mêmes outils, ainsi que de nouveaux découverts au fil des rencontres comme le yoga du rire.

Ainsi en 2 ans, et ce pendant ses traitements lourds, elle présente une VAE du diplôme d'état de professeur de théâtre (partiellement acquise), elle obtient un DU de « Mission d'accompagnement du parcours du patient en cancérologie », ainsi qu'un diplôme d'animatrice de club du rire.

Elle crée l'association « Thalia, Ici et Maintenant » suite à la volonté commune de 5 autres femmes souhaitant porter leur énergie, leur expérience, leur bienveillance, aux services de l'autre, dans une générosité dynamique et créatrice.





Thalia, Ici et Maintenant

## Contacts

Françoise Calvel : +33 6 50 35 58 44  
[thaliacalvel@gmail.com](mailto:thaliacalvel@gmail.com)

Pascale Moine-Frémy : +33 6 66 35 91 82  
[thaliapmf@gmail.com](mailto:thaliapmf@gmail.com)

Thalia, Ici et maintenant  
<http://www.thalia-icietmaintenant.com>

<https://www.facebook.com/culturel.artistique>