

Expérimentation

Ré-incarner le travail en mobilisant le corps

Approche	Objectifs	Spécificités
Activités artistiques et physiques inspirées de l'Art-Thérapie	Réengager physiquement les individus dans leur travail	Combinaison d'échanges entre collaborateurs et d'activités artistiques synchroniques et diachroniques

Réconcilier digitalisation et corps

Dans un monde **ultra-connecté**, notre corps est souvent mis de côté au profit de l'intellect. Télétravail, visioconférences et sédentarité entraînent une **déconnexion progressive entre l'esprit et le corps**, provoquant fatigue, stress et perte de tonus.

Pourtant, le corps est **bien plus qu'un simple outil** : il est **l'interface entre notre monde intérieur et le monde extérieur**. Il permet de nous exprimer de manière verbale et non-verbale.

Cet atelier propose une approche inspirée de l'Art-thérapie pour **réintégrer le corps dans le travail** par le mouvement et la réactivation sensorielle, à travers des pratiques créatives et corporelles.

Objectifs de l'atelier

- Réaccorder **une place à son corps, ses émotions et ses ressentis** en créant des productions artistiques individuelles et collectives variées
- **Favoriser l'écoute et la relation avec ses pairs**
- **Intégrer cette expérience** dans ce que l'on peut **vivre au travail** actuellement



Expérimentation

Ré-incarner le travail en mobilisant le corps

Déroulé de l'atelier

La méthode que nous proposons s'inspire de **méthodes pratiquées en Art-Thérapie**. Elle prend la forme d'un **atelier de travail en présentiel** d'environ 3h, qui réunit **un collectif de travail**. Cette méthode va rapidement mettre en lumière les tensions et les conflits pour les apaiser durant la séance de travail. Pour cette raison nous conseillons qu'elle soit **animée par un membre extérieur à l'organisation**.



Pourquoi participer à cet atelier ?

L'atelier offre un cheminement progressif, **de l'écoute individuelle de soi vers une création collective**. Il établit un pont entre le monde intérieur – accepter ses ressentis, ses émotions et son vécu du moment – et le monde extérieur, incarné par ses pairs et le collectif de travail. Cette expérience permet **non seulement de reconnaître et d'accueillir son propre ressenti**, mais aussi de **prendre en compte celui des autres** pour **construire ensemble un projet commun**.

Réintégrer le corps dans le travail, c'est **redonner une matérialité à l'acte professionnel**, ancrer l'activité dans une réalité tangible et réaffirmer son importance. C'est aussi une prise de conscience : **chaque geste, chaque action a un impact sur l'autre et sur le collectif**.