



# LES EMOTIONS AU SERVICE DE LA REUSSITE

**Laëtitia LOFFREDA**  
psychologue clinicienne

**Geneviève ARNAUD**  
comédienne

## LES EMOTIONS AU SERVICE DE LA REUSSITE

Le contexte professionnel peut générer de la peur, du stress, de la nervosité, un manque de confiance en soi, des états émotionnels qui briment notre plein potentiel.

Le but de l'Intelligence Emotionnelle est d'introduire une distance entre l'émotion ressentie et le comportement.

Cela se passe en plusieurs étapes :

- identifier ce que l'on ressent
- en comprendre la cause
- prendre une décision en accord avec nos valeurs, le but poursuivi et les données du contexte.

Ce processus nous permet d'optimiser:

- nos performances professionnelles.
- notre créativité
- nos compétences relationnelles

Le dispositif proposé s'appuie sur les regards croisés de Laetitia Loffreda, psychologue clinicienne, et Geneviève Arnaud, comédienne. Il apporte :

- un éclairage sur les enjeux de la relation
- une prise de conscience des dimensions verbales et non-verbales qui sont à l'œuvre.
- une appropriation du vécu émotionnel

Cette approche peut se décliner sous deux formes:

- ▶ La formation
- ▶ L'Analyse de la Pratique

## LES INTERVENANTES

### **Laëtitia LOFFREDA**

Psychologue clinicienne/ formatrice.

Titulaire du D.E.S.S. de Psychologie Clinique et de Psychopathologie.

Thérapeute en établissement social et en cabinet privé, spécialiste des questions de l'adolescence et de la parentalité. Elle accompagne des équipes éducatives dans l'élaboration des projets individuels, dans le cadre des placements administratifs ou judiciaires.

En parallèle à son travail de psychologue clinicienne, elle est formatrice auprès d'étudiants en école sanitaire et sociale, auprès de candidats en préparation carrières sociales, jury de sélection.

Elle supervise des équipes pluridisciplinaires dans l'analyse de leur pratique professionnelle.

### **Geneviève ARNAUD**

Directrice artistique de la Cie *Monnaie de Singe* / formatrice.

Diplômée en Histoire, Histoire de l'Art et Philosophie, du Conservatoire National de Région de Grenoble en art dramatique, du Centre National des Arts du Cirque et du Bataclown.

Elle dirige depuis 1997 la Cie de théâtre "Monnaie de Singe"; intervient en tant que "clown acteur social" lors de séminaires et de congrès.

Elle est formatrice en entreprises depuis 2002, ainsi qu'à Grenoble École Management depuis 2006, sur les thèmes: développer ses compétences d'expression, gagner en confiance en soi, parler en public, développer son leadership.

Ses outils : la valorisation du capital humain à travers les techniques du théâtre et du clown-théâtre.

## FORMATION

Durant les trois jours de formation, nous proposons d'éprouver les bénéfices de l'Intelligence Emotionnelle à travers un apport théorique et des expériences ludiques de mises en jeu.

### LES OBJECTIFS :

- augmenter sa capacité à oser
- s'engager positivement dans la rencontre
- éprouver la confiance en soi
- découvrir ses compétences relationnelles
- identifier les déclencheurs d'émotion parasites

### LES MOYENS :

- définir l'Intelligence Emotionnelle
- se connecter à son ressenti émotionnel
- improviser par rapport à une situation donnée
- affiner sa conscience corporelle
- préciser l'adresse du regard
- transformer ce ressenti en support de communication

## ANALYSE DE LA PRATIQUE

Le dispositif s'appuie sur les apports théoriques et pratiques du « Théâtre Forum » d'Augusto Boal et du « Groupe Opératif » d'Enrique Pichon-Rivière. Il doit permettre aux équipes de penser autrement l'analyse de leur pratique. Il ouvre sur un espace groupal différent qui leur offre la possibilité de retrouver de la créativité, de lutter contre l'usure professionnelle et de dépasser les vécus douloureux ou conflictuels.

Le dispositif se décline en 4 temps :

1. L'exposé d'une situation en guise de fil conducteur du jeu et l'attribution des rôles

2. La mise en jeu pour permettre un développement fantasmagorique des enjeux émotionnels conscients et inconscients véhiculés par la situation exposée

3. La reprise verbale afin d'analyser les éprouvés de l'ici et maintenant déployés dans le jeu pour opérer une distanciation avec la réalité vécue. Elle permet ensuite de s'engager dans un travail d'élaboration psychique en écho avec la situation problématique.

4. En conclusion de la séance, une seconde mise en jeu de la situation doit permettre d'ouvrir sur un « autrement possible » afin de dynamiser les potentiels créatifs de l'équipe et opérer un apaisement psychique.

## CONTACTS

### Site internet

[www.psychologue-loffreda-lyon.fr](http://www.psychologue-loffreda-lyon.fr)  
[www.ciemonnaiedesinge.com](http://www.ciemonnaiedesinge.com)

### Mail

[loffreda.laetitia@neuf.fr](mailto:loffreda.laetitia@neuf.fr)  
[ciemonnaiedesinge@gmail.com](mailto:ciemonnaiedesinge@gmail.com)

### Téléphone

Laetitia LOFFREDA 06.60.85.71.30  
Geneviève ARNAUD 06.84.54.08.85

COMPAGNIE  
MONNAIE  
DE  
SINGE