

## « Corps et Instrument »

*Gestion du stress & Bien Être sur Scène  
Stress Management & Well-Being on Stage*

**SIX JOURNEES DE SEMINAIRE-ATELIER**

**par Arnaud Van de Cauter**

Professeur d'orgue au Conservatoire de Liège  
Professeur de formation corporelle – gestion du stress au Conservatoire de Mons  
Thérapeute en Somatic Experiencing® et NARM®

*Le stress vous entrave lorsque vous jouez en public ?*

*Des pensées envahissantes vous déconcentrent ?*

*Vous souhaitez améliorer votre confiance en vous ?*

*Ces journées sont faites pour vous !*



*Stress gets in the way when you perform in public?*

*Intrusive thoughts distract you?*

*You would like to improve your self-confidence?*

*These days are made for you!*

**Crlg - Vendredis**

**9h30 – 15h00**

**18/10, 22/11 et 20/12/2024**

**04/02, 14/03 et 18/04/2025**

**Inscrivez-vous en envoyant un mail au plus tard le mercredi précédant la date choisie.**

**Get in touch by email no later than the Wednesday preceding the chosen date.**

[arnaud.vandecauter@crlg.be](mailto:arnaud.vandecauter@crlg.be)

## Pour qui ?

Ces journées s'adressent à **tous les étudiants**, tous domaines et tous niveaux.

## Deux cycles de trois journées

La participation à une seule journée isolée est possible mais, si vous souhaitez acquérir de nouvelles capacités de façon durable, nous recommandons l'inscription à **un cycle de trois journées**.

## Objectifs

Ces journées sont destinées à **découvrir par l'expérience** et à comprendre comment mettre en œuvre les conditions permettant de :

- Appréhender les manifestations du stress en tant que **processus physiologiques et émotionnels naturels** conduisant au réflexe de figement.
- Expérimenter que **la physiologie ne demande qu'à se défiger**, c'est-à-dire à **retrouver et à conserver l'équilibre par elle-même**.
- Le tout à l'aune de quelques éléments proposés par la Somatic Experiencing®.
- Parmi ceux-ci, le **“ressenti corporel” (Felt Sense)** à l'instant présent, voie d'accès principale à la vitalité et à l'équilibre.
- Apprendre à utiliser l'énergie du stress en tant qu'**énergie positive** qui nous met en mouvement et nous permet d'agir.

## Comment ?

**L'alternance entre pratique et théorie** laisse une large place à **l'expérimentation des processus qui entrent en jeu** lorsque l'on se met en situation de prestation, tout particulièrement le réflexe de figement suivi par le défigement.

En **pleine conscience et à l'instant présent**, nous explorons les conditions favorisant la sortie du figement et/ou permettant d'éviter qu'il ne se manifeste de façon excessive.

Chacun.e est invité.e à explorer (s'il.elle le souhaite et toujours librement) ce qui se passe lorsqu'il.elle se met **en situation de représentation**. La double impulsion – l'envie de se produire en public et, en même temps, les craintes qui y sont liées – est explorée jusqu'à ce qu'elle se transforme. Un travail qui vous enrichira de **nouvelles expériences positives** renforçant la confiance en soi.

### • Modalités d'inscription :

- Envoyer un mail à [arnaud.vandecauter@crlg.be](mailto:arnaud.vandecauter@crlg.be)
- Précisez :
  1. La (les) dates(s) choisie(s)
    - 1<sup>er</sup> quadrimestre
      - 18/10/2024
      - 22/11/2024
      - 20/12/2024
    - 2<sup>ème</sup> quadrimestre
      - 04/02/2025
      - 14/03/2025
      - 18/04/2025
  2. Votre instrument et degré d'études (Bachelor ? Master ? – précisez)



## Matériel

Les participant.e.s se munissent d'un tapis de sol et d'un coussin pour le confort

Vêtements chauds et confortables

Son instrument

Un piano se trouve sur place.