

“De l’art du chant à l’art de vivre”

L’Art de Sophie’ M

Sophie Chappel

ATELIERS d’ Art-Philo- de Créativité et d’Art-Thérapie .

enfants-adolescents-adultes-séniors

savoir être et vivre ensemble

Experte en créativité et
fondatrice de la méthodologie
"Corps, Voix, Création et
Questionnement" j'accompagne
depuis de nombreuses années des
publics divers dans des pratiques
collectives sensibles et inventives.
Au coeur de ma démarche : le
corps,
la voix et la pensée en
mouvement comme langage
d'exploration, de connaissance et
de transformation de soi, des
autres et du monde.

*"il faut avoir une musique
en soi pour faire danser le
monde" Friedrich Nietzsche.*



Autobiographie

Après des études musicales en musicologie, au conservatoire de Boulogne Billancourt, à l'Ecole Normale de Musique de Paris en chant lyrique , puis en chant jazz et en musiques actuelles , je me suis consacrée professionnellement au théâtre musical. Ce genre hybride entre théâtre et musique, me fit découvrir un langage original.

Cette rencontre inattendue m'invita à poursuivre mon propre chemin créatif . Celui-ci , enrichi par une formation universitaire en Art-Thérapie et en Philosophie pour les enfants et les adolescents à l'école et dans la cité, m'entraîna vers de nouvelles aventures.

Après plus de trente ans d'enseignement comme professeur de comédie musicale au sein de l'école municipale de musique et de danse de la ville de Bezons, , la municipalité me proposa de développer sur l'ensemble de son territoire des ateliers "Art-Philo" pour tous les publics.

Pour répondre aux exigences de ce nouveau poste, j'ai puisé dans ma triple formation universitaire , dans ma longue expérience pédagogique et dans ma pratique artistique de chanteuse-comédienne afin d'élaborer une méthodologie singulière et innovante intitulée :

" Corps-Voix-Création et Questionnement"

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Les ateliers “Art-Philo” ou de créativité offrent un espace bienveillant pour aller à la rencontre de soi, d’autrui et du monde.

Grâce à la qualité des échanges réflexifs, au processus créatif collectif, ils favorisent de nombreuses compétences psychosociales indispensables pour vivre ensemble.

Parallèlement, la démarche artistique créative favorise l’expression et la canalisation des émotions.

Le cadre contenant des ateliers favorise l’accès au “moi” profond permettant aux participants quelque soit leur âge d’être de s’émanciper du moi social pour expérimenter d’autres façons d’être plus proche de leur “enfant intérieur”.

Espace de liberté, d’expressivité, de créativité et de réflexion, les ateliers favorisent le bien-être individuel, la santé psychique et les liens interrelationnels.

LA CONNAISSANCE DE SOI

ENRICHIR -

L'intelligence émotionnelle et
sensible

Ressentir-

Comprendre

Analyser- expérimenter

Cultiver -mettre à profit.

LA CONNAISSANCE DE SOI

STIMULER

Conscience corporelle -
Capacités proprioceptives-
Schéma corporel-
Capacités sensori-motrices
S'exprimer

LA CONNAISSANCE DE SOI

ACCROITRE

Vitalité existentielle

Enthousiasme-

Curiosité-

Détermination

Résilience

LA CONNAISSANCE DE SOI

PREVENIR

Stress chronique-
Troubles anxieux -
Symptômes dépressifs
Epuisement émotionnel

LA CONNAISSANCE DE SOI

VALORISER

Confiance en soi -Estime de soi -

La confiance en soi est le premier secret du succès “ Ralph Waldo Emerson

CREATION COLLECTIVE : LE SENS DU COMMUN

La création artistique collective renforce le sentiment d'appartenance au groupe.

Dans un climat de bienveillance et de joie partagées, l'atelier invite à la rencontre de soi, d'autrui et du monde.

Face à l'essor de l'individualisme, de la virtualisation des rapports humains, les ateliers proposent de tisser des liens intersubjectifs de qualité et d'honorer le mot Fraternité.

CREATION COLLECTIVE : LE SENS DU COMMUN



“L’oeuvre est ce qui demeure et témoigne d’un monde commun entre les hommes”

Hannah Arendt

LA CONNAISSANCE D'AUTRUI

Compétences psychosociales

COMMUNIQUER

Ecouter -s'exprimer

Dialoguer -nuancer

Echanger

LA CONNAISSANCE D'AUTRUI

Compétences psychosociales

PARTAGER

Savoir-faire et savoir-être
(gestes-sensations-émotions-idées)

LA CONNAISSANCE D'AUTRUI

Compétences psychosociales

COLLABORER

Engagement collectif

But commun

Effort concerté

Interdépendance

Motivation commune

Confiance

interpersonnelle

Responsabilité partagée

LA CONNAISSANCE D'AUTRUI

Compétences psychosociales

VALORISER

Respect

Authenticité

Bienveillance

Équité

Valeurs communes

LA CONNAISSANCE D'AUTRUI

Compétences psychosociales

PRIVILEGIER

Autonomie

Esprit critique-

Apprentissage continu

Inventivité

Agentivité

Intelligence collective

Les ateliers permettent de renouer avec son potentiel existentiel tout en tissant des liens de collaboration fécond avec autrui.

Le processus créatif invite à la transformation de soi comme au changement des modalités de fonctionnement des groupes.

On observe :

Des interactions plus fluides, un sens de la nuance, une plus grande tolérance , des jugements plus circonspects.

Le plaisir de penser, de créer et de chanter en groupe engendre un élan vital et une joie qui viennent nourrir les besoins fondamentaux de l'homme .

La réalisation de soi est l'étayage premier de toute relation interpersonnelle.

Dans le sens le plus profond être créatif, c'est se réaliser en tant que personne”
Carl Rogers



CONTACT



- 06- 81- 57- 01- 93



- sophie3chappel@gmail.com
- s.c@lart-de-sophiem.com



- sophie chappel



- L'Art de Sophie'M
-

METHODOLOGIE

DISPOSITIF

Discussion à visée philosophique

Echauffement vocal et corporel

Jeux vocaux et corporels

Création collective

Chanson collective

Retour d'expériences

PUBLIC CONCERNE

Groupe de 5 à 15 personnes



Atelier famille

Enfants

Adolescents

Adultes

Groupe intergénérationnel

Salariés / Entreprise/ Collectivités

²¹
Séniors

Méthodologie existentielle : 4 axes complémentaires

pour une pédagogie vivante, réflexive et inclusive

01

Axe de subjectivité

02

Axe relationnel

03

Axe du vivant

04

Axe du temps

1. Axe de la subjectivité

Cet axe invite à aller à la rencontre de soi en accordant une attention soutenue à ses sensations, ses capacités langagières verbales et non verbales et ses émotions.

Le climat de bienveillance généré par la fiabilité du cadre permet aux participants de s'exprimer avec authenticité.

Cette liberté expérientielle favorise l'accès au “moi profond” qui permet de mieux appréhender sa subjectivité.

Cette démarche pédagogique par son caractère ludique, réflexif et créatif développe la confiance en soi.

Le dispositif riche et varié tend à renforcer l'estime de soi, car chaque participant peut y trouver sa place en affirmant sa puissance d'être et d'agir selon sa singularité.

C'est une démarche d'émancipation intérieure, qui encourage à exister pleinement pour soi et en lien avec autrui.



2. Axe relationnel

"Être homme, c'est précisément être responsable. C'est sentir, en posant sa pierre, que l'on contribue à bâtir le monde." Antoine de Saint-Exupéry

Les ateliers développent les liens interrelationnels et les capacités de collaboration.

Les discussions à visée philosophique et la création artistique collective invitent à l'expérimentation de l'altérité.

Les vertus d'empathie, de bienveillance et de respect participent au fondement éthique de la méthodologie.

Le concept de "bien commun" s'incarne grâce au désir partagé de création collective ; chacun apprenant à conjuguer son monde intérieur avec celui d'autrui.

L'atelier est un espace de démocratie et de fraternité où la parole de chacun est entendue .



3. Axe du vivant

Sentir la vie et s'y relier .

Ce troisième axe replace l'humain au cœur du vivant. Retrouver l'élan vital qui traverse toute forme de vie.

Cultiver une relation féconde à la nature.

Cultiver une écologie morale basée sur l'éthique du care pour prendre soin de la vie.

Questionner la place de l'homme dans la nature ?

Par l'imagination créer des liens symboliques avec le vivant .

Développer une conscience éthique par une approche poétique du monde. C'est une manière de répondre à la crise du vivant par une pratique incarnée , où l'on se reconnecte à la source : celle qui donne sens , souffle et mouvement .

*"La conscience est le lien du vivant au temps." —
Henri Bergson*



4. Axe du temps

Ce dernier axe explore la temporalité humaine entre passé-présent-futur.

Il s'agit de reconnaître les invariants anthropologiques: le besoin de lien, d'amour, de symbolisation et de transmission .

Si la pratique réflexive invite à la lucidité , peut on dans notre monde contemporain encore envisager le futur avec optimisme ?

La philosophie existentielle de cette méthodologie défend la nécessité de choisir par volonté et par sagesse une posture d'optimisme.

“ la lutte elle -même vers les sommets suffit à remplir le coeur des hommes” Albert Camus.

Voilà le dernier objectif de ces ateliers : remplir le coeur des hommes pour ne pas céder au découragement, à la peur, à l'anxiété et à la passivité.

Entre les sagesse stoïciennes et la pensée d'A. Camus, les mots de Marc Aurèle nous invitent à la responsabilité de l'action .

“ ô Dieu, donnez moi le courage de changer ce qui doit être changé, la patience de supporter ce qu'il m'est impossible de changer et la sagesse de distinguer l'un de l'autre”

Face à la complexité du monde contemporain, l'homme doit plus que jamais réaffirmer sa suprématie d'être sensible, émotionnel et pensant . Il doit apprendre à faire dialoguer tradition et innovation, nature et technologie, humain et machine pour envisager un futur habitable pour les générations à venir.

Relier la pensée historique à la pensée prospective pour inventer des lendemains plus chantants.

“l'avenir n'est pas ce qui va arriver, mais ce que nous allons en faire” Henri Bergson

“ Demain est moins à découvrir qu’à inventer” Gaston Berger

C’est pourquoi la créativité est aujourd’hui un enjeu majeur face aux multiples défis du futur.
Elle nous apprend le dépassement, l’engagement, la possibilité de l’inouï et de l’inattendu.



“ Si toute vie va inévitablement vers sa fin, nous devons durant la nôtre , la colorier avec nos couleurs d’amour et d’espoir” M. Chagall

DIFFUSION

Présentation de la méthodologie

- 18es Rencontres internationales sur les Nouvelles Pratiques Philosophiques (NPP) 23-24 novembre 2019
 - XIV ième Conférence internationale de la NAACI à Montréal en août 2025 “Engagement créatif en philosophie pour et avec les enfants”
 - Communication “ Au jeu de la pensée : philosopher par la pratique artistique” Revue internationale sur les pratiques et la didactique de la philosophie. Diotime 10/2019
 - Documentaire réalisé par Christian Mrasilevici sur les ateliers Art-Philo tout public proposés à Bezons
-