

L'ARBRE À PALABRE: UN MOMENT DE DÉTENTE



 myhandsmytools.com

 vickie@myhandsmytools.com

 myhandsmytools@gmail.com

 917 557 6717 / 917 635 7379

  @myhandsmytools



Agir à notre niveau : un atelier à la fois, une action à la fois, pour un avenir meilleur.

MY HANDS MY TOOLS

QUI SOMMES-NOUS ?

My Hands My Tools offre à votre équipe **une parenthèse unique et régénératrice**, loin du stress des écrans et de l'intensité du travail quotidien. Sous l'égide de la designer et anthropologue **Vickie Frémont**, nous conjugons art, surcyclage (recyclage) et créativité pour proposer un moment de détente active et porteuse de sens.

Notre approche s'inspire de la philosophie africaine **Ubuntu** : « Je suis parce que nous sommes ». En puisant dans l'esprit de **l'Arbre à Palabre**, nous animons des ateliers de création collaborative conçus pour :

- **Renforcez la cohésion de votre équipe** (le bien-être individuel nourrit le collectif).
- **Libérez le stress** par des actions créatives concrètes et manuelles.
- **Ancrez votre raison d'être** et raffermir l'engagement éthique de votre entreprise.

Offrez à vos collaborateurs une expérience de bien-être collectif où l'art devient un puissant levier d'épanouissement.



Nos Ateliers

L'Arbre à Palabre : Communication et Collaboration

Public cible : Équipes en entreprise et comités de direction en quête de bien-être régénérateur et d'une cohésion renforcée.

Objectifs principaux :

- **Déconnexion profonde :** Faciliter le lâcher-prise mental face aux pressions quotidiennes..
- **Cohésion d'équipe :** Renforcer les liens par la philosophie Ubuntu (« Je suis parce que nous sommes »).

Engagement éthique : Apporter une valeur RSE concrète grâce au surcyclage et à la créativité manuelle.

Methodologie et Activités:

Nous puissions dans l'esprit de l'Arbre à Palabre pour rythmer la séance :

- **Dialogue Ubuntu :** Échanges guidés et inspirés d'un proverbe préalablement choisi pour instaurer la confiance et favoriser une communication ouverte.
- **Déconnexion active :** Création tactile à partir de matériaux de récupération (upcycling) pour atteindre un état de pleine conscience.
- **Projet artistique collaboratif :** Une réalisation de chaque membre de l'équipe autour d'un objectif partagé.
- **Restitution collective :** Un temps d'échange dédié aux œuvres accomplies pour valoriser l'effort et la réussite du groupe.



Bénéfices : Prévention du burn-out et réduction du stress, tout en conservant une culture d'équipe soudée, éthique et alignée sur des valeurs communes.



Nos Proverbes

Cette liste n'est qu'un point de départ. Nous vous invitons à choisir le proverbe qui résonne le mieux avec vos objectifs et qui reflète le parcours actuel de votre équipe.

- « **Au bout de la patience, se trouve le ciel.** »
- « **Celui qui sème le vent récolte la tempête.** »
- « **Quand on ne sait pas où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient.** »
- « **Il faut tout un village pour élever un enfant.** »
- « **Dans chaque pays où tu entres, conforme-toi à ses coutumes.** »
- « **On juge l'homme à l'œuvre de ses mains.** »
- « **Il n'est d'autre beauté que celle de l'action.** »
- « **Écoute les murmures de ton corps pour ne pas avoir à subir ses cris.** »
- « **La terre n'a qu'un seul soleil.** »
- « **L'union fait la force.** »



1. L'ATELIER PANIER

L'Upcycling comme méditation

L'ATELIER PANIER: Tissage de liens et upcycling

Donnez une seconde vie à l'ordinaire. Dans cet atelier, nous transformons de simples barquettes de fruits (fraises, framboises...) en pièces uniques. En nouant une multitude de lanières de tissus colorés sur cette structure, vous créez progressivement un petit sac texturé, finalisé par une anse tressée à la main.

Pourquoi ça marche ?

C'est la magie de l'Arbre à Palabre : un exercice répétitif et tactile qui apaise l'esprit. Une fois le geste maîtrisé, les mains travaillent d'elles-mêmes, libérant le regard et l'esprit. Ce relâchement complet favorise une déconnexion immédiate et ouvre naturellement la voie à l'échange et à la parole spontanée entre collaborateurs.



2. L'ATELIER GRAFFITI

Libérez votre signature créative

L'ATELIER GRAFFITI: Libérez votre signature creative

Combien d'entre nous traversent la ville sans regarder les murs qui nous entourent ? Cet atelier vous invite à changer de perspective en devenant l'acteur de votre propre décor. L'objectif : "graffer" votre prénom ou un mot inspirant, puis laisser libre cours à votre imagination pour l'habiller de dessins et de couleurs.

L'approche "Zéro Complexe":

Pas besoin d'être un artiste! Nous mettons à votre disposition un alphabet "Graffiti" exclusif, créé par un graffeur professionnel. Ici, on travaille à la manière d'un véritable street-artist: la main se libère, on ne gomme pas, on transforme. C'est un principe de liberté totale où chaque "erreur" devient une opportunité de création.

Bénéfices Entreprise:

Un véritable challenge créatif qui évacue les tensions, booste la confiance en soi et permet de redécouvrir ses collègues sous un angle audacieux et coloré.



3. L'ATELIER MOBILES

L'art de l'équilibre collectif

L'ATELIER MOBILES : L'art de l'équilibre collectif

Donnez une nouvelle dimension à vos objets du quotidien. À partir de matériaux destinés au recyclage (supports circulaires, CD, éléments légers), cet atelier invite chaque participant à décorer et transformer des pièces isolées pour les intégrer dans une structure aérienne.

De l'individuel au collectif:

L'essence de cet atelier réside dans sa modularité. Si chaque collaborateur crée son propre élément, la magie opère souvent au fil des échanges : un consensus naît naturellement pour unir les créations en une œuvre commune.

Bénéfices Entreprise:

Plus qu'un simple exercice de décoration, cet atelier symbolise l'interdépendance et l'harmonie. L'œuvre finale, une fois suspendue dans vos bureaux, devient un rappel visuel de la capacité de l'équipe à créer un équilibre ensemble.



4. L'ATELIER D'AUTO-PORTRAIT

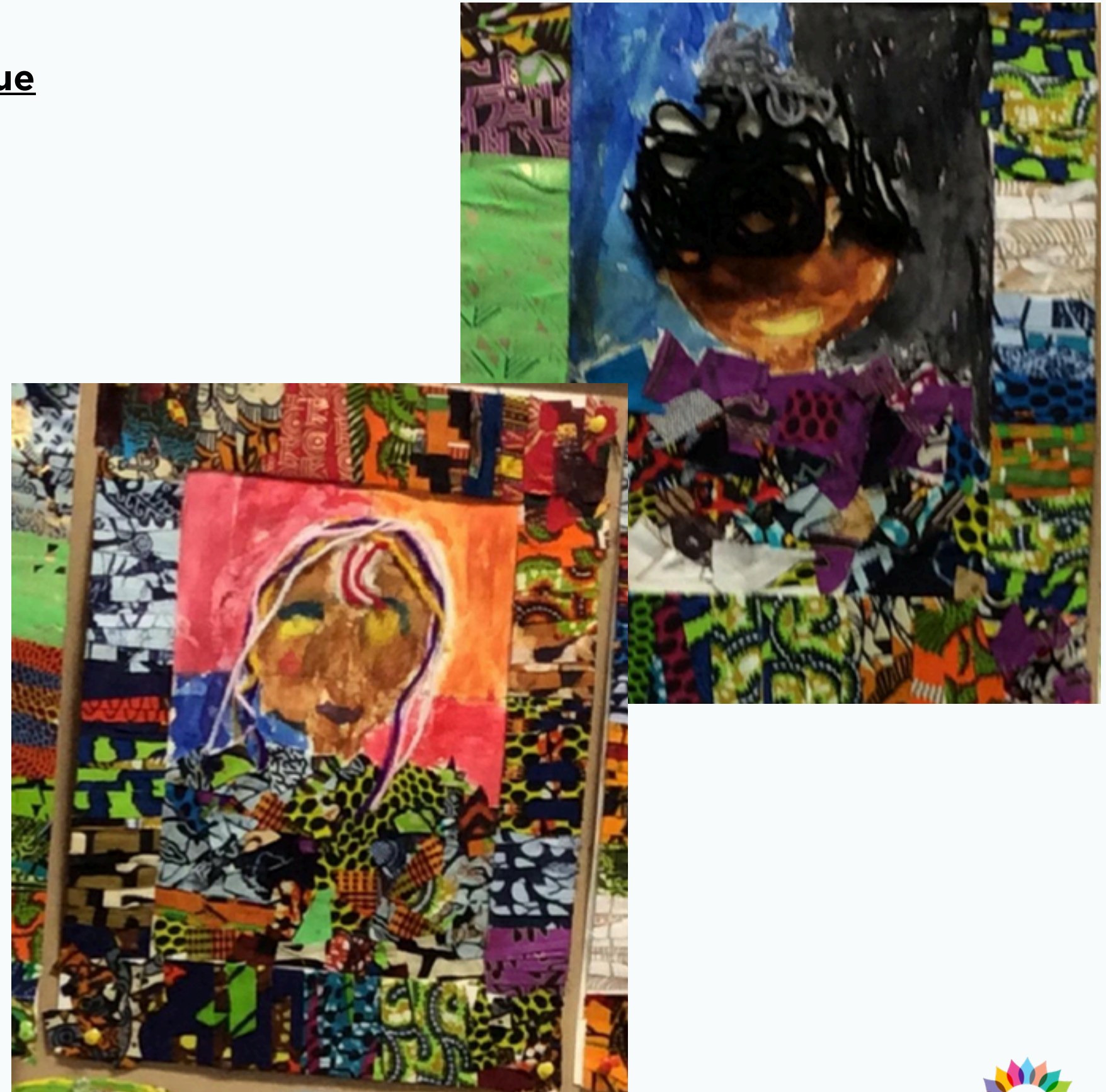
L'art de la présence authentique

L'ATELIER D'AUTO-PORTRAIT: L'Art de la Présence authentique

Cet atelier invite vos collaborateurs à une déconnexion profonde par l'exploration de leur propre image. À travers le fusain et la couleur, l'objectif n'est pas la prouesse esthétique, mais la rencontre authentique avec soi-même. Dans le silence du geste ou le partage de l'Arbre à Palabre, chacun redécouvre sa propre présence.

Bénéfices clés:

- **Conscience de soi:** Renforcer l'alignement personnel et la confiance.
- **Lâcher-prise:** Une méditation active pour évacuer le stress mental.
- **Intelligence émotionnelle:** Libérer des émotions sans les mots.
- **Empathie collective:** Créer des liens profonds en révélant l'humain derrière le collègue.



5. L'ATELIER MASQUES & DIVERSITÉS

Le voyage imaginaire

L'ATELIER MASQUES ET DIVERSITÉS: Le voyage imaginaire

Le masque n'est pas seulement un objet, c'est une invitation au voyage et à la rencontre. À partir d'une base en papier mâché, chaque participant est invité à créer un masque inspiré d'un lieu visité, d'une culture admirée (Mexique, Afrique...) ou d'un monde totalement imaginaire.

L'approche creative:

Nous mettons à disposition une palette infinie de matériaux : feutres, fragments de tissus, papiers colorés, perles et ornements. L'objectif est de lever toutes les barrières créatives pour que chacun puisse raconter une histoire — la sienne ou celle d'un ailleurs.

Bénéfices Entreprise:

Cet atelier célèbre la richesse des différences et l'ouverture d'esprit. C'est un moment de partage interculturel qui permet de s'évader du quotidien tout en renforçant la curiosité et l'empathie au sein des équipes.



6. L'ATELIER DES MARIONNETTES

De l'objet banal à la figure extraordinaire

L'ATELIER DES MARIONNETTES: De l'objet banal à la figure extraordinaire

Cet atelier immersif vous invite à donner vie à une marionnette d'inspiration humaine, en explorant le volume, le mouvement et l'harmonie des textiles.

À partir d'un objet du quotidien détourné de sa fonction première — **un simple cintre** — nous bâtissons une structure anthropomorphe. Vous apprendrez ensuite à l'habiller en suivant les codes esthétiques inspirés du monde de la mode.



Le résultat: Une œuvre d'art unique qui transcende l'objet initial, transformant la récupération en une création prestigieuse dont chaque participant peut être fier

7. L'ATELIER D'ART DU TISSU

Collage et langage des fibres

L'ATELIER D'ART DU TISSU: Collage et langage des Fibres

Cet atelier célèbre l'art du collage à travers une palette vibrante de 20 à 30 tissus africains soigneusement sélectionnés. Le collage textile est un acte de vie : les fibres et les couleurs créent une harmonie de vibrations qui appellent à la création. Ces textures nous transportent si profondément que nos mains semblent s'animer d'elles-mêmes, guidées par le rythme de l'étoffe.

Ces tissus sont principalement des imprimés **Wax emblématiques d'Afrique de l'Ouest**, dont les motifs audacieux sont imprégnés d'histoires locales et de proverbes ancestraux.



8. L'ATELIER D'ART DU COLLAGE

La poésie de l'assemblage

L'ATELIER D'ART DU COLLAGE: La poésie de l'assemblage

Une parenthèse créative pour s'affranchir des écrans.

Le collage est la discipline idéale pour resserrer les liens d'une équipe. Accessible à tous, il ne nécessite aucune compétence préalable en dessin et favorise une communication ouverte grâce au pouvoir de la métaphore visuelle.

Pourquoi choisir cet atelier pour votre équipe?

- **Cultiver l'Agilité:** Apprendre à composer avec l'existant, contourner les contraintes et trouver des solutions créatives en donnant une seconde vie aux images de magazines vintage et aux photographies anciennes.
- **Déconnecter pour se Retrouver:** Une activité manuelle apaisante qui favorise le lâcher-prise et réduit le stress, permettant à l'esprit de se régénérer.
- **Liberté Créative:** Un espace d'expérimentation infini jouant sur les formes, les couleurs et les textures.



9. L'ATELIER MADAME CHIFFON

La métamorphose du plastique

L'ATELIER MADAME CHIFFON: La métamorphose du plastique

Objet banal, destin royal: l'upcycling poétique.

Parce qu'elle a été utile mais qu'elle encombre désormais notre quotidien, la bouteille en plastique devient ici le socle d'une création noble. En mariant ce support modeste à des matières délicates — dentelles, tricots et étoffes de récupération — vous façonnez un personnage unique.

Madame Chiffon prend vie sous vos doigts, prouvant que l'art peut transformer n'importe quel déchet en une œuvre empreinte de tendresse. Un atelier idéal pour sensibiliser à la RSE tout en cultivant la fierté de créer du beau à partir de l'insignifiant.



10. L'ATELIER DU MASQUE SOLEIL

Votre visage d'énergie positive

L'ATELIER DU MASQUE SOLEIL : Votre visage d'énergie positive

Quel visage montrons-nous aux autres ? Entre nos moments de détente et les tensions du quotidien, notre image varie. Cet atelier propose une métaphore inspirante : la création d'un « masque soleil ». C'est le visage que l'on choisit de porter pour offrir le meilleur de soi-même et rayonner au sein de l'équipe.

La technique:

À partir d'une base en carton, les participants jouent avec la transparence et l'éclat des papiers de soie colorés. En superposant les textures et les nuances vives, ils façonnent un masque lumineux, symbole d'énergie positive.

Bénéfices Entreprise:

Un atelier sur l'intelligence émotionnelle et l'attitude positive. Il permet de prendre conscience de son impact sur les autres tout en cultivant une ressource intérieure lumineuse pour surmonter les défis collectifs.





L'Arbre à Palabre:

Plus qu'un atelier, une empreinte durable

Chaque création réalisée au cours de l'atelier **“L'Arbre à Palabre”** est le témoin d'un instant de déconnexion nécessaire et de reconnexion authentique. En transformant la matière, vos collaborateurs transforment leur regard sur eux-mêmes et sur leurs collègues. Ils repartent non seulement avec une œuvre unique, mais aussi avec une sérénité retrouvée et une cohésion d'équipe renforcée.

Invitons ensemble l'art et le dialogue au cœur de votre culture d'entreprise pour cultiver un environnement où chaque main, et chaque voix, compte.

