



THÉRAPIE

LA SLAM-ANALYSE POUR METTRE EN MOTS SES ÉMOTIONS

Florence Lautrédou¹ est psychanalyste et poète. Slameuse plus précisément. Comme Grand Corps Malade, elle joue avec les mots et le rythme pour clamer et déclamer ses émotions, ses coups de gueule et de cœur. Ayant pris la mesure des bienfaits du slam sur les hommes et les femmes qui s'y adonnent, elle a décidé d'en faire un outil thérapeutique, la slam-analyse, dans le cadre des ateliers qu'elle propose depuis septembre 2018. Au cœur du travail de Florence Lautrédou : les émotions. Il s'agit de les identifier, de les accueillir, puis de les mettre en mots. « Le slam est la poésie de l'authenticité, il ne s'agit pas de faire beau, mais vrai. L'écrire, c'est 50 % du travail et des bénéfiques, le clamer, devant une personne ou devant un groupe, c'est l'autre moitié. » Les bienfaits sont multiples : effet cathartique, régulation émotionnelle, affirmation de soi, empathie et sens de la réparation accrue. Sans oublier la joie et la fierté de créer et d'ajouter quelques grammes de poésie à sa vie. Flavia Mazelin Salvi

1. Auteure, entre autres, de *L'Amour, le vrai* et de *Cet élan qui change nos vies : l'inspiration* (Odile Jacob).

Vidéos à découvrir sur le site de Florence Lautrédou : fhl-consultants.com.

