



<http://actingup.eu/>



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

Numéro de projet 2014-1-PL01-KA204-003034

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission Européenne n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



# Pilotage des Modules Acting Up en France



Ces documents pédagogiques, développés par le projet Acting Up, sont sujets à une licence [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Ce projet a été financé avec les soutiens de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

Numéro de projet 2014-1-PL01-KA204-003034

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission Européenne n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

<http://actingup.eu/>

## Table des matières

- Introduction..... 4
  - Présentation du projet Acting Up..... 4
  - Pourquoi des techniques théâtrales?..... 4
  - Introduction au module de formation pour les bénéficiaires ..... 4
- Cours: France..... 6
  - Présentation ..... 6
  - UNITE 1: Confiance en soi et expression corporelle ..... 6
  - UNITE 2: Expression orale et estime de soi..... 7
  - UNITE 3: Préparation à l'entretien d'embauche et mise en scène ..... 8
- Annexe: Description des activités ..... 9
  - Soyez un journal!..... 9
  - Brainstorming sur l'entretien d'embauche ..... 9
  - Chewing-gum! ..... 9
  - Choix d'une problématique..... 9
  - Construction du scénario ..... 9
  - Apaisement et évaluation ..... 9
  - Compte à rebours..... 10
  - Evaluation: la feuille tournante ..... 10
  - Tous en scène!..... 10
  - Me retrouver ..... 11
  - Suivez les numéros ..... 11
  - Théâtre Forum..... 11
  - Hypnose..... 11
  - Théâtre Image (le travail) ..... 12
  - Jeux d'intégration dans l'espace ..... 12
  - Message-Je ..... 12
  - Lettre à moi-même dans le futur ..... 12
  - Recherche d'une offre d'emploi..... 13
  - Plus grand!..... 13
  - Rends-toi inoubliable..... 13
  - Moi, Encore moi et rien que moi..... 13
  - A ma façon..... 14
  - L'aveugle par le son ..... 14



Ces documents pédagogiques, développés par le projet Acting Up, sont sujets à une licence [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Ce projet a été financé avec les soutiens de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

Numéro de projet 2014-1-PL01-KA204-003034

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission Européenne n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

<http://actingup.eu/>

- La course à obstacles..... 14
- Les objections ..... 14
- Personne à personne..... 14
- Photoshop ..... 14
- Point de vue..... 15
- Répétition ..... 15
- Le dé ..... 15
- Bonjour!..... 15
- Scénaristes avec des objets..... 15
- Mise en scène..... 15
- Superhéros ..... 16
- Poids contre poids et voltige ..... 16
- Prends l'espace..... 16
- Raconter, écouter, restituer ..... 16
- L'aveugle..... 17
- La bouteille saoule..... 17
- Le nœud..... 17
- Le miroir ..... 17
- Les questions les plus souvent posées ..... 17
- Le petit-living (chef d'orchestre) ..... 17
- La radio ..... 17
- Les raisons d'élimination ..... 18
- La feuille tournante ..... 18
- Les 3 étapes de l'entretien: avant, pendant et après..... 18
- Marcher à travers... ..... 18
- Que fais-tu? ..... 18
- Ou est Monica?..... 18
- ZAP..... 19



Ces documents pédagogiques, développés par le projet Acting Up, sont sujets à une licence [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

Numéro de projet 2014-1-PL01-KA204-003034

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission Européenne n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

<http://actingup.eu/>



## Introduction



## Présentation du projet Acting Up

Le projet ACTING UP a pour objectifs d'impliquer des stagiaires adultes (notamment les populations les moins qualifiées et les plus éloignées de l'emploi) dans la formation continue à travers l'utilisation de techniques théâtrales et d'accroître leurs compétences dans le but de les aider à définir leur projet professionnel et de formation.

Le projet Acting UP concerne deux groupes cibles: 1) les éducateurs, formateurs, conseillers d'orientation et les intervenants socio-culturels qui seront formés à l'utilisation de techniques théâtrales comme méthode pédagogique pour les apprenants adultes vulnérables. 2) les apprenants adultes en situation d'exclusion, ceux qui nécessitent un renforcement de leurs compétences ou une remise à niveau, souvent touchés par le chômage, une reconversion et un changement de poste.



## Pourquoi des techniques théâtrales?

Dans le processus d'enseignement-apprentissage, la motivation doit être continuellement présente. Les formateurs facilitent la construction du processus, ce qui influence le développement de la motivation chez les participants. Le théâtre est une technique d'apprentissage très efficace visant à impliquer les participants dans différentes dynamiques. Il est possible de travailler et d'aborder divers domaines en utilisant le théâtre pour développer des compétences de la vie quotidienne essentielles telles que la créativité, la confiance, la coopération.

Le théâtre est la méthode d'apprentissage qui mène à une bonne expression verbale/orale, qui développe la fibre dramatique, la capacité de synthèse, le développement d'idées collectives, la créativité, l'implication dans le langage physique et théâtral, etc.

Le théâtre agit au travers de la compréhension cognitive et de l'empathie émotionnelle, lorsque les participants imitent la vie via des contextes améliorés, des fictions, et des situations procurant aux participants un cadre d'apprentissage sécurisant et une structure créative pour gérer les conflits dans leurs vies.

Il faudra inclure la difficulté que représente le fait de s'exposer soi-même et de communiquer comme un obstacle important dans le développement des participants. "Comment avoir le courage de donner son opinion devant tant de personnes?"

Le théâtre permet la décontraction et garantit la participation de l'individu et du groupe en éliminant les inhibitions et en facilitant la communication, en développant les capacités relationnelles avec les autres grâce à la compréhension du comportement humain. Il facilite la communication "exhibition" plus que "sonore", offre l'opportunité aux individus de "représenter" leurs problèmes personnels sur scène, problèmes qu'ils ne reconnaîtraient et ne comprendraient pas dans la vraie vie.



## Introduction au module de formation pour les bénéficiaires

25 formateurs et spécialistes de la formation pour adultes ont été formés à l'utilisation de techniques théâtrales en formation lors du stage "Acting Up" qui s'est déroulé au Portugal en Novembre 2016. Ici, les formateurs ont découvert de nouvelles techniques de formation qui vont pouvoir être utilisées dans



Ces documents pédagogiques, développés par le projet Acting Up, sont sujets à une licence [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

Numéro de projet 2014-1-PL01-KA204-003034

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission Européenne n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

<http://actingup.eu/>

leurs parcours de formation pour motiver leurs bénéficiaires, travailler l'estime de soi et ainsi favoriser l'inclusion sociale.

Suite au stage "Acting Up" les formateurs ont intégré ces compétences nouvellement acquises dans leurs centres de formation et développé un parcours pour leurs bénéficiaires. Ces parcours combinent des activités théâtrales et des activités de formation traditionnelles.

Ce document présente le module de formations créé par les formateurs en France. En annexe sont présentées les descriptions de chaque activité.



Ces documents pédagogiques, développés par le projet Acting Up, sont sujets à une licence [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## Cours: France

### Présentation

**Public cible:** demandeurs d'emploi, bénéficiaires de dispositifs d'inclusion et d'orientation

**La formation:** *Réussir* est un dispositif financé par la Région Normandie ayant pour objectif d'accompagner et de préparer les bénéficiaires à une entrée en qualification professionnelle. Ils pourront participer à des ateliers thématiques, pour :

- réaliser un bilan personnel et professionnel
- découvrir des métiers
- se remettre à niveau
- explorer leur territoire et les opportunités d'emploi et de formation

**Objectifs:**

- Développer ses compétences et la confiance en soi pour être à l'aise en entretien d'embauche
- A cette fin, diverses compétences seront travaillées:
  - L'expression corporelle
  - L'expression des émotions
  - La relation à l'autre
  - La confiance en soi et estime de soi
  - L'affirmation de soi
  - L'appropriation de l'espace
  - La communication verbale et non verbale
- Les techniques de l'entretien d'embauche (rechercher et sélectionner une offre, préparer son argumentaire, valoriser sa candidature)

**Durée:** 21 heures – 3 jours

### UNITE 1: Confiance en soi et expression corporelle

**Objectifs d'apprentissage:** Observation, Ecoute active, Confiance, Apprentissage de l'émotionnel, Expression de l'émotion

**Durée:** 7 heures

**Risques/Recommandations:** Les bénéficiaires devront avoir une tenue confortable.

**Lieu/Ressources/Matériel:** Matériel pour écouter de la musique, ballons de baudruche, paper-board, marqueurs, une feuille de journal, feutres, ciseaux, papier, colle.

**Méthodologies/Activités:**

- Matin
  - Marcher avec des émotions différentes 5 minutes
  - Marcher dans des postures différentes 10 minutes
  - Se dire "Bonjour!" 5 minutes
  - Se présenter par son prénom et un geste 15 minutes
  - Echange de prénoms 10 minutes
  - Exprimer une émotion à travers un ballon 5 minutes
  - Contact avec un ballon 5 minutes
- Pause
  - La feuille de journal 10 minutes
  - L'hypnose 5 minutes

<http://actingup.eu/>

- Le miroir 5 minutes
- L'aveugle 10 minutes
- Contrepoids et support 30 minutes
- Le balancier 10 minutes
- La bouteille soule 10 minutes
- Evaluation
  - Les bénéficiaires se placent en cercle. Chacun exprime son sentiment sur la matinée en un mot.
- Après-midi
  - Superhéros 5 minutes
  - Gestes amplifiés 15 minutes
  - Tâches d'encre 10 minutes
  - Le nœud 10 minutes
  - Les statues 20 minutes
- Pause
  - La date de naissance 60 minutes
- Evaluation
  - Illustrer votre ressenti: A l'aide de feutres, stylos, papier, colle, ciseaux, pâte à modeler, ballons, etc., chaque bénéficiaire réalise une création exprimant son ressenti sur la journée passée.

## UNITE 2: Expression orale et estime de soi

**Objectifs d'apprentissage:** Observation, Ecoute active, Empathie, Conscience sociale, Expression de l'émotion, Expression de la créativité

**Durée:** 7 heures

**Risques/Recommandations:** Les bénéficiaires devront avoir une tenue confortable. Les bénéficiaires devront avoir travaillé le CV, la lettre de motivation et la connaissance de soi.

**Lieu/Ressources/Matériel:** Matériel pour écouter de la musique, ballons de baudruche, paper-board, marqueurs, divers objets de la vie courante, un dé, une feuille avec différents smiley.

**Méthodologies/Activités:**

- Matin
  - Personne à personne 5 minutes
  - Bonjour avec les yeux! 5 minutes
  - Qu'est-ce que tu fais? 10 minutes
  - Raconter, écouter, restituer 30 minutes
  - L'histoire de ma vie 30 minutes
- Pause
  - Où est Monica? 60 minutes
- Evaluation
  - Le dé
- Après-midi
  - Le compte est bon 5/10 minutes
  - Brainstorming sur l'entretien d'embauche 15 minutes
  - Les 3 étapes de l'entretien: avant, pendant et après 45 minutes
- Pause
  - Les questions les plus souvent posées 15 minutes
  - Les objections 10 minutes



Erasmus+

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

Numéro de projet 2014-1-PL01-KA204-003034

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission Européenne n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

<http://actingup.eu/>

- Les raisons d'élimination 5 minutes
  - Recherche d'une offre 60 minutes
- Evaluation
  - Chacun exprime son sentiment sur l'après-midi en un mot.



### UNITE 3: Préparation à l'entretien d'embauche et mise en scène

**Objectifs d'apprentissage:** Observation, Ecoute active, Empathie, Conscience sociale, Expression de l'émotion, Expression de son point de vue, ses opinions

**Durée:** 7 heures

**Risques/Recommandations:** Les bénéficiaires devront avoir une tenue confortable.

**Lieu/Ressources/Matériel:** Une grande salle, table, chaises

**Méthodologies/Activités:**

- Matin
  - Rends-toi inoubliable 5 minutes
  - Théâtre Image 10 minutes
  - Théâtre Image en groupe 15 minutes
  - Choix d'une problématique 5/10 minutes
- Pause
  - Construction du scénario 90 minutes
- Après-midi
  - Répétition 15 minutes
  - Représentation 1h30 (15minutes)
- Evaluation
  - La Feuille tournante



Ces documents pédagogiques, développés par le projet Acting Up, sont sujets à une licence [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## **Annexe: Description des activités**

### **Soyez un journal...**

D'abord, l'animateur prend un journal et explique l'exercice. Les personnes doivent imaginer qu'elles sont un papier et essaient d'en imiter le mouvement avec le corps. Ensuite, par deux, une personne tenant un journal entre les mains. En suivant le rythme de la musique, elle fait des mouvements avec le papier et l'autre doit imaginer qu'il est le journal en bougeant au rythme des mouvements du papier. Chacun devra dire ce qu'il ressent à la fin de l'exercice.

### **Brainstorming sur l'entretien d'embauche**

Demander aux bénéficiaires ce que représente un entretien d'embauche pour eux en un mot et l'inscrire sur le paper-board. (vécu, représentation). Réaliser un échange à partir des mots notés.

### **Chewing-gum!**

Au départ, scinder le groupe en petits groupes de 4/5 personnes, en utilisant des ballons. Chaque groupe prend un ballon de couleur différente. En musique, les personnes de chaque groupe doivent danser ensemble. Le but est de ne pas laisser tomber le ballon. Danser en touchant le ballon (chacun doit le toucher). Danser en le touchant avec : le bout des doigts, le coude, le front, le pied, le nez, le genou. Arrêter le travail en commun. Seul un groupe doit exécuter l'exercice pendant que les autres le contrôlent et observent les difficultés. Une couleur à la fois. Demander aux groupes de choisir des émotions et de les noter sur les ballons. Les émotions doivent être différentes. Puis chaque groupe se remet à danser avec les ballons, mais cette fois en exprimant les émotions inscrites. Puis tous ensemble et en musique, lancer les ballons en l'air (les ballons ne doivent pas toucher le sol). Lorsque quelqu'un touche un ballon, il doit exprimer l'émotion inscrite sur celui-ci. De plus en plus de ballons sont introduits dans la danse collective.

### **Choix d'une problématique**

A partir des problématiques soulevées dans les offres d'emploi imprimées au jour 2 (manque d'expérience, de qualification, l'âge, la santé, le genre, la mobilité, la situation familiale, l'apparence, temps d'inactivité, instabilité...), les bénéficiaires sont répartis en binômes. Veiller à ce que les bénéficiaires ne créent pas de scène à partir d'une problématique qui peut les concerner.

### **Construction du scénario**

Les bénéficiaires s'attribuent un rôle (employeur ou candidat). En s'appuyant sur leurs expériences, demander aux bénéficiaires de créer un scénario mettant en scène la problématique choisie. Ils devront définir les rôles de chacun (présentation des personnages), le contexte et le déroulé de l'entretien. La problématique visée sera être exagérée afin d'être mise en évidence.

### **Apaisement et évaluation**

**Activité de base:** Le formateur demande au groupe de s'allonger sur le sol, yeux fermés, et les guide pour une séance de relaxation. Par exemple: "Imaginez un grand soleil brillant, planant un mètre au-dessus de votre corps, rendant vos membres lourds et décontractés. Vous sentez votre corps s'enfoncer dans le sol et doucement se calmer. Concentrez-vous sur votre respiration, à l'inspiration et à l'expiration, et sentez-la doucement revenir à la normale. Quand vous êtes prêt, roulez doucement sur le côté. Restez ainsi quelques instants. Puis relevez-vous doucement en position assise et ouvrez les yeux. Mettez-vous sur vos pieds et commencez à marcher dans la pièce en faisant

<http://actingup.eu/>

progressivement un cercle. Prenez-vous les mains et respirez profondément 3 fois, en inspirant et expirant, tous ensemble.” Cette activité peut être accompagnée d’une musique relaxante.

**Evaluation:** Petit groupe informel de discussion au sujet de la séance. Une attention particulière devra être portée sur les choses ressenties comme désagréables, et les participants devront être encouragés à étudier leurs limites physiques et leur ouverture d’esprit.

### **Compte à rebours**

Le formateur présente au groupe le scénario suivant: “Imaginez que vous êtes de petites taches d’encre sur une feuille de papier et que je suis coincé au plafond et que je vous regarde d’en haut. Ici c’est le haut de la page (désigner un point dans la pièce) et ça, c’est le bas de la page (désigner un point dans la pièce). Je vais appeler divers nombres et lettres et vous, les taches d’encre, devrez les créer en groupe immédiatement. Je vous donnerai 10 secondes pour chacun.” Le formateur commence le compte à rebours avec des indications simples :

- La lettre O
- Le nombre UN (1)
- La lettre majuscule T
- Le nombre ONZE (11)

**Développement:** Au fur et à mesure que le groupe progresse, les indications deviennent plus complexes, par exemple:

- La lettre majuscule H
- Le nombre 1001
- La lettre majuscule X
- Le nombre 4

Il est très important que la totalité du groupe crée ces figures sans parler ou sans donner de conseil verbal à une autre personne. L’activité repose sur l’écoute et le regard.

Une autre et amusante proposition est de demander au groupe de créer des objets ou monuments comme par exemple une portion de frites, l’Empire State building, une écharpe qui vole au vent,...

Les formateurs peuvent également réduire le temps d’exécution de chaque instruction (par ex : 5 secondes) quand le groupe est très concentré.

### **Evaluation: la feuille tournante**

En cercle, assis, chaque participant prend une feuille vierge et un stylo de la même couleur. L’animateur demande de mettre un mot sur l’expérience (formation) vécue, ensuite la feuille va à droite et on reçoit une feuille de gauche et on écrit un nouveau mot (si 25 personnes 25 mots). Chaque participant retrouve sa feuille et chacun lit les mots écrits sur sa feuille. Le premier qui lit est désigné par un stylo qui tourne sur la table. Ensuite le même exercice avec une phrase et un verbe.

### **Tous en scène!**

Chacun doit se tenir debout dans un cercle. Une personne se place devant et dit: “Si je suis...” (dire quelque chose qu’il/elle imagine) et se figer comme une statue représentant ce qu’elle dit. Une autre personne devra entrer dans le cercle et compléter la scène en disant: “Je suis...” et fera également une statue (exemple: la première aura dit: “Je suis un poisson”, la seconde dira “Je suis la mer”, et la troisième “Je suis un pêcheur”). Une fois que chacun aura complété le scénario, l’exercice recommence avec une autre personne et avec un autre sujet. S’il y a suffisamment de temps, chaque personne du “tableau” pourra dire une phrase en rapport avec le sujet et il sera alors possible de construire une petite pièce de théâtre.

<http://actingup.eu/>



## Me retrouver

Par deux, une personne récite, une personne écoute. Le premier raconte à l'autre un moment important de sa vie et celui/celle qui écoute doit être attentif aux mouvements du visage et du corps du récitant. Ils ont 5 minutes puis changent de rôle. A la fin, chacun devra dire au groupe quels étaient les mots et expressions du récitant les plus accentués. Chacun choisit un morceau du récit qu'on lui a raconté et essaie d'imiter l'autre en jouant devant le groupe. Ensuite, chacun va essayer d'utiliser son nez de clown. D'abord, marcher et trouver quel sorte de clown il peut incarner. A la fin, chaque clown présente une courte scène racontant l'histoire, sans parler.



## Suivez les numéros

Le groupe, en cercle, doit compter à partir de 1 (par exemple, s'il y a 20 personnes, elles doivent compter de 1 à 20). Une personne dit "1" et avance d'un pas vers le centre du cercle. Une autre dit "2" et fait un pas vers le centre. Si deux personnes disent le même nombre ou avancent en même temps, le jeu doit recommencer au début par le nombre 1. Le jeu est terminé lorsque le groupe a dit le dernier nombre dans l'ordre et sans avoir évoqué une stratégie.



## Théâtre Forum

- **Les 5 désirs**

L'animateur demande aux spectateurs de monter sur scène pour changer l'image, de transformer une image d'oppression en une image où il n'y a plus d'oppression. Pour cela, il a la possibilité d'intervenir 5 fois au plus (5 désirs) en modifiant un geste des personnages de l'image jusqu'à qu'il n'y ait pas d'oppression. L'animateur fait intervenir le plus grand nombre de spectateurs. Ensuite il analyse, synthétise, et fait rebondir les spectateurs.

- **L'image idéal – l'image du bonheur**

A partir de l'image du groupe de l'oppression, l'animateur demande au public de construire l'image du bonheur idéal. Plusieurs personnes du public interviennent et créent plusieurs images, ensuite ils arrivent à un consensus et choisissent une seule image. L'image de transition. L'animateur demande au public de construire une image intermédiaire entre l'image de l'oppression et l'image du bonheur qui est possible aujourd'hui. Le public doit trouver un consensus sur une image de transition.

- **Sculpture en groupe**

Deux groupes identiques, face à face, l'un voyant, l'autre aveugle. Au signal de l'animateur, chaque voyant va chercher un aveugle sans se faire reconnaître. Les voyants mettent en relation les aveugles et créent ensemble une seule sculpture unique d'aveugles. Ensemble, ils se mettent dans la même posture que leur aveugle et forment une sculpture unique de voyants. Cette sculpture ne bouge pas jusqu'à la fin de l'exercice. Ensuite l'animateur amène les aveugles vers la sculpture formée par les voyants. Chaque aveugle doit retrouver sa sculpture chez les voyants.



## Hypnose

Se mettre par deux face à face. L'un hypnotise l'autre avec sa main placée perpendiculairement au sol, devant le visage de l'autre. La distance main-yeux doit toujours rester égale (si la main avance, la personne avance). Le but est de promener la personne dans la salle sans que les couples se touchent. Il est important de faire varier les déplacements : haut, bas, droite, gauche, avant, arrière. Les deux personnes du couple sont alternativement guide et guidé.

<http://actingup.eu/>

## **Théâtre Image (le travail)**

- **L'auto sculpture en cercle**

Se mettre en cercle debout, dos vers le centre. L'animateur choisit et communique un thème; quand il frappe les mains, les participants se retournent spontanément et s'auto sculptent selon leur perception du thème donné. Répéter cet exercice 3 fois (auto sculptures différentes sur le même thème). L'exercice se termine face au centre et l'animateur fait reproduire les 3 auto sculptures dans l'ordre. Ensuite, il demande de reproduire la sculpture la plus forte pour eux.

- **Sculpter avec le corps de l'autre**

Par deux: un sculpteur, une pâte à modeler. Les sculpteurs sculptent leurs pâtes à modeler et fixent leurs articulations. Ils terminent par le positionnement du regard. Les sculpteurs reculent dans la salle comme des spectateurs. L'animateur demande aux sculpteurs ce qu'ils voient (pas ce qu'ils ressentent). L'animateur fait voter les sculpteurs pour l'image la plus forte pour eux sur le thème donné. L'animateur garde les sculptures qui ont récolté le plus de voix et fait parler les sculpteurs sur le pourquoi de leur vote. L'animateur demande aux sculpteurs de rapprocher les sculptures qui ont des points communs et demande les raisons de ce choix. L'animateur résume les commentaires des sculpteurs et synthétise ce qu'ils ont vu du thème donné.

- **Construction d'image sur le thème**

Constitution de sous-groupes de 5-7 personnes. Chaque individu utilise le corps des autres pour créer une image (si 6 personnes, 6 images ou plus). Chaque sous-groupe choisit par consensus l'image commune du sous-groupe. L'animateur rappelle chaque sous-groupe et par claps successifs il leur demande de reproduire les images qu'ils ont créées et l'image commune. Ensuite les sous-groupes doivent s'accorder sur l'image la plus forte pour eux. Ils choisissent l'image de l'oppression du groupe.

## **Jeux d'intégration dans l'espace**

- **La toile d'araignée**

Le groupe marche dans l'espace; au signal de l'animateur, chaque participant s'arrête. Une partie de son corps ne bouge pas (un pied, une main...); les autres parties du corps s'étirent comme une toile d'araignée et essaient de toucher les murs, le plafond, les autres.

- **Les figures géométriques**

Le groupe marche dans l'espace ; au signal de l'animateur, ils doivent organiser leurs corps pour former des formes géométriques vues d'en haut (par exemple deux carrés et un cercle).

## **Message-Je**

Les participants ont des affirmations telles que: Tu me mets en colère car tu ne fais jamais les choses en temps et en heure. Tu ne téléphones jamais. Tu te moques de tout. Tu me rends fou, tu es toujours en retard, et ils les transforment. Les participants ont également la description d'une situation et lui crée un message-je. Exemple: Un ami qui vous emprunte souvent des vidéos les rapporte abimées. Il veut vous en emprunter une autre.

## **Lettre à moi-même dans le futur**

Les participants écrivent une lettre à eux-mêmes dans le futur. Ils décrivent leurs atteintes, leurs sentiments, la période qu'ils vivent, les problèmes qu'ils doivent affronter, leurs peurs et les objectifs qu'ils souhaitent atteindre dans le futur. Cette lettre est personnelle et ne sera lue par personne. Elle sera mise dans une enveloppe avec le nom du participant. Le formateur récupère les enveloppes et

<http://actingup.eu/>

les redonne aux participants à la fin du cours. A la fin du cours les participants vont relire leur lettre et prendre du temps pour réfléchir à leur expérience et à ce qu'ils ont appris.

## Recherche d'une offre d'emploi

Les bénéficiaires recherchent sur internet une offre d'emploi qui pourrait leur correspondre et l'imprime. Chacun présente l'offre trouvée. Un temps est pris pour décrypter et analyser l'offre (différence entre expérience souhaitée et exigée, salaire brut et salaire net, etc.).

## Plus grand!

Former des groupes au hasard (4/5 personnes). Aligner les groupes et faire marcher la personne en tête de l'autre côté de la pièce. Les autres personnes du groupe doivent alors examiner les détails. Puis la seconde personne fait de même, essayant d'imiter la première mais en exagérant les tics. La première personne l'observe. Chaque personne du groupe continue en exagérant de plus en plus les tics. Puis changer la première personne. Chacun doit le faire.

## Rends-toi inoubliable

**Activité de base:** Le groupe forme un cercle et chaque personne, à son tour, donne son nom. Chaque personne donne son nom en l'accompagnant d'un geste/d'un mouvement. Répéter l'étape 2 mais après l'intervention de chaque personne, le groupe répètera le nom et le geste trois fois. Reproduire le plus exactement possible en incluant le ton et le volume de la voix de chacun.

**Développement:** Chaque personne sort du cercle et fait son propre espace et choisit 4 mouvements qu'elle a aimé faire lors de l'activité de base. Les 4 mouvements doivent être liés et répétés. Attention aux détails. Se mettre en équipe avec un partenaire et montrer sa phrase. Le partenaire doit deviner à quels noms sont reliés les mouvements. Relier les phrases entre elles pour former une séquence plus longue. Si on veut, associer les noms au mouvement et à la musique. Présentation au groupe (optionnelle).

## Moi, Encore moi et rien que moi

Le formateur établit une liste de gestes physiques, numérotés de 0 à 9:

- Faire un cercle avec une partie de votre corps (0)
- Pointer 4 doigts dans une direction (1)
- Toucher le sol (2)
- Faire la lettre initiale de son nom (3)
- Tendre la main vers le plafond (4)
- Former une figure, en équilibre sur une jambe (5)
- S'envelopper de ses bras fermement (6)
- Mettre ses deux bras sur le côté (7)
- Se précipiter dans n'importe quelle direction (8)
- Se laisser tomber doucement sur le sol (9)

Le formateur dispose des feuilles bien en évidence dans la pièce. Chaque participant travaille avec les 8 chiffres de sa propre date de naissance, par exemple 04/12/1983. Si un chiffre se répète, la personne doit changer de direction ou de niveau à chaque fois. En suivant les consignes ci-dessus, les participants créent une séquence de mouvements. Les mouvements doivent être liés les uns aux autres.

<http://actingup.eu/>



### A ma façon

Chaque personne est invitée à choisir 3 objets personnels (ils peuvent être dans les poches, dans le porte-monnaie ou dans la boîte). Les personnes se présentent elles-mêmes avec les objets. Elles doivent trouver une connexion entre les objets et l'histoire de leur vie. Chacune s'adresse au groupe. Puis l'animateur suggère que les personnes trouvent des plans de leur existence avec ces objets. Si quelqu'un le souhaite, il est possible d'ajouter des objets. Le dernier moment est un travail individuel. Chacun devra trouver une place dans la pièce et représenter sur le sol son histoire (à l'aide des objets et du ruban adhésif). Chacun présente ses objets au groupe.



### L'aveugle par le son

Par deux (on change de couple). Le guide appelle l'aveugle par son prénom à voix très basse. L'aveugle suit son prénom. L'exercice se termine, tous les aveugles sont arrêtés par l'animateur. Chaque guide s'éloigne de 5, 6 mètres de son aveugle et, au signal de l'animateur, appelle son aveugle et le reçoit dans ses bras. Aucun aveugle ne doit se heurter (l'animateur doit faire très attention à ce que les aveugles ne se heurtent pas).



### La course à obstacles

Le formateur divise le groupe en lignes uniformes de 4 ou 5 personnes, placées les unes à côté des autres, à un bout de la pièce. La totalité de l'activité devra se dérouler avec une musique de fond appropriée. La première personne de chaque ligne marche ou court jusqu'à l'autre côté de la pièce, en créant une figure intéressante avec tout son corps puis se fige. Répéter la même chose avec la seconde personne de chaque ligne. Elles doivent se connecter physiquement avec la première avec une figure de leur propre imagination mais en créant un espace entre elles. L'exercice se répète jusqu'à ce que chacun ait rejoint la ligne. Des changements de niveaux (doux, moyen et haut) et l'usage de connexions avec différentes parties du corps doivent être favorisés et les formateurs peuvent avoir à répéter les étapes 1 à 3 jusqu'à ce que l'exercice soit bien réalisé.



### Les objections

Les bénéficiaires donnent des exemples d'objections faites par un employeur (vous n'êtes pas qualifié, vous n'avez pas d'expérience, vous n'avez pas travaillé depuis longtemps). Ces objections sont un support à l'échange.



### Personne à personne

Se mettre par deux face à face, construire des équilibres stables en posant alternativement une partie de son corps sur le corps de l'autre (par exemple sa main sur la tête de l'autre, puis son épaule sur le genou de l'autre) jusqu'à ce que l'équilibre devienne instable, puis l'animateur demande de changer de personne. Répéter l'exercice 4-5 fois.



### Photoshop

Le groupe devra être divisé en trois parties. Les animateurs auront des cartes avec une situation à problème et en donneront une à chaque groupe. Le premier groupe devra représenter la situation avec une photo. Les personnages parleront ensuite en disant "blablabla". Les deux autres groupes seront spectateurs et essaieront de deviner ce qui se passe, qui est l'opresseur, qui est la victime, et s'il y a un allié dans la situation.

L'animateur demandera si cette histoire peut être modifiée et comment. La personne qui propose une action différente pour la victime, devra jouer la victime et proposer une solution. A la fin, chacun discute de ce qui est arrivé et quelle était la meilleure solution (on peut essayer plusieurs solutions



<http://actingup.eu/>

pour une même histoire; on ne peut jamais changer l'opresseur et l'histoire). Les personnes peuvent suggérer des histoires personnelles et le groupe peut les présenter à la place de celles inscrites sur les cartes. Chacun des trois groupes devra présenter des situations différentes.

### **Point de vue**

Chacun a une feuille de papier. La consigne est d'écrire un texte en imaginant une aspirine entrant dans un verre rempli d'eau. Les participants doivent imaginer tous les sentiments et toutes les sensations et les écrire. Après 3 minutes, chacun dit au groupe un mot concernant ce qu'il a écrit. Les participants peuvent partager les textes s'ils le souhaitent. Réfléchir sur la facilité ou la difficulté de ce type d'écriture. Chacun doit réfléchir et choisir une histoire de conflit. Ensuite, en 3 minutes, les participants doivent raconter cette situation, mais du point de vue de l'autre personne. Le dernier challenge est d'écrire un résumé de cette situation en une phrase, mais sans que soit utilisé le sens de "la vue". Réflexion de groupe.

### **Répétition**

Chaque binôme répète son scénario avant la mise en scène. Dans le déroulé de l'entretien, la difficulté doit être mise en avant. Les acteurs ne doivent pas apporter de solution.

### **Le dé**

Chaque bénéficiaire lance un dé. Selon le chiffre obtenu, il répond à ce qui est inscrit au paper-board:

1. Un mot
2. Ce qui m'a manqué
3. Ce qui m'a plu
4. Un geste
5. Une note entre 1 et 10
6. Choisir un smiley pour exprimer son ressenti

### **Bonjour!**

Les participants marchent dans la pièce et disent à bonjour aux autres participants qu'ils rencontrent.

### **Scénaristes avec des objets**

Chaque participant prend un objet dans le sac, yeux fermés. Des groupes de 5 personnes sont formés. Le formateur donne à chaque groupe un type de film (horreur, histoire d'amour, western, science-fiction, film de guerre, historique, film d'aventure). Le travail de chaque groupe est de préparer l'intrigue d'un nouveau film du type donné en utilisant leurs objets (ils devront avoir une importance dans l'intrigue). Les groupes ont environ 5 minutes pour la préparer ensemble, puis commenceront ensuite un "festival des jeunes équipes de scénaristes" pendant lequel chaque groupe présentera son idée. On applaudira après chaque présentation.

### **Mise en scène**

Dans un premier temps, les acteurs jouent la scène telle qu'ils l'ont préparée. Dans un second temps, la scène est rejouée, le public intervient afin de proposer des solutions et de résoudre la problématique posée. Un temps de débriefing est réalisé entre chaque scène (l'animateur demande au public si cela a fait changer la situation / la vision du recruteur, si le candidat a une chance d'être retenu, etc).

<http://actingup.eu/>

## Superhéros

Les participants se tiennent en cercle. Ils font passer l'énergie entre eux – une personne donne une tape à la personne à ses côtés en disant “flash”, puis la personne suivante fait de même. Chaque personne doit réagir immédiatement sans arrêter l'énergie. La personne qui reçoit l'énergie peut choisir, soit de passer l'énergie à la suivante, soit de devenir une “spider woman” (passer l'énergie comme une araignée à une autre personne en face de lui/d'elle dans le cercle). Si quelqu'un échoue (ne réagit pas comme il faut, ne réagit pas assez vite), il ou elle dit: “raté”, et tous les autres applaudissent pour le/la féliciter. Le formateur et cette personne font un tour d'honneur dans le cercle. Puis la personne recommence le jeu. Après quelques expériences, le formateur engage une réflexion avec les participants: Comment est votre corps? Que s'est-il passé pendant le jeu? Qu'est-ce que cela change de célébrer les erreurs? Qu'est-ce que cela vous apporte? Qu'avez-vous retiré pour vous-même de cet exercice?

## Poids contre poids et voltige

Le formateur montre des exercices d'équilibre de poids contre poids avec une autre personne. Par paires, créer 4 images symétriques d'équilibre de poids contre poids. Avec le même partenaire, créer 4 positions d'équilibre d'un voltigeur sur un porteur.

## Prends l'espace

**Activité de base:** Chaque personne choisit un espace dans la pièce et s'imagine qu'elle est dans une bulle. En mettant une musique bien rythmée, le groupe marche autour de l'espace, en évitant les autres, les bulles ne devant pas se heurter. Quand la musique s'arrête, les participants s'arrêtent aussi. Ils doivent vérifier à chaque fois qu'ils sont bien dans leur propre espace. Répéter l'exercice jusqu'à ce que le groupe sache utiliser la totalité de l'espace.

**Développement:** Le formateur crie les instructions suivantes au hasard, à chaque fois que la musique s'arrête. Chaque personne représente physiquement ces mots:

- Petit
- Grand
- Large
- Se tenir en équilibre (sur une jambe)

Répéter l'exercice 8 fois.

Ensuite, chaque personne crée sa propre forme à chaque fois que la musique s'arrête. Le formateur doit encourager l'utilisation de tout le corps. La forme pourra changer à chaque arrêt de la musique. Répéter l'exercice 8 fois.

Cette fois, chaque individu devra lier sa forme à celle de la personne près de lui, dès que la musique s'arrêtera. Le formateur encouragera la création de formes intéressantes en utilisant diverses parties du corps.

**Nota:** Si votre groupe est vraiment nouveau, ou mal à l'aise avec l'aspect tactile, vous pourrez réserver cet exercice quand le niveau de confiance nécessaire aura été atteint.

## Raconter, écouter, restituer

Les bénéficiaires marchent dans la salle. A l'arrêt de la musique, les bénéficiaires se mettent par 2. Ils échangent alors avec leur binôme sur le thème donné par le formateur:

- Un film
- Une chanson





<http://actingup.eu/>

- Un lieu
- Quelque chose que vous êtes content d'avoir fait
- Si vous gagnez au loto
- Un plat
- Si vous pouvez changer quelque chose dans le monde

La musique reprend et de nouveaux binômes se forment. Lors du dernier thème, chacun raconte un événement ou une action dont il est fier. L'autre personne restituera au groupe l'évènement/ l'action choisi(e) par son partenaire.

### **L'aveugle**

Par deux: l'un guide l'aveugle par le toucher. Consignes: Pour avancer, appuyer la main sur le haut du dos de l'autre personne. Pour s'arrêter, enlever la main. Pour reculer, appuyer la main sur la tête. Pour aller à gauche ou à droite, appuyer sur l'épaule droite ou gauche de l'autre personne.

### **La bouteille saoule**

Se mettre par trois: un au milieu, une personne devant et une personne derrière. La personne au milieu se laisse tomber en avant, en arrière, les deux autres personnes la sécurisent. Tous les trois doivent passer au centre.

### **Le nœud**

Le groupe se donne la main en cercle et, au signal, il vient faire un nœud au centre sans parler et sans lâcher les mains.

### **Le miroir**

Deux lignes de participants face à face chacun regardant dans les yeux la personne qui lui fait face. Ceux de la ligne A font des mouvements, ceux de la ligne B les imitent. Ensuite les rôles des deux lignes sont inversés (il est important de chercher la synchronisation). Puis A et B font les mêmes mouvements sans qu'on sache qui commence (chacun accepte les gestes de l'autre et fait les gestes qu'il veut). L'exercice se termine en se trouvant belle et beau dans la glace.

### **Les questions les plus souvent posées**

Lister au tableau avec les bénéficiaires les questions les plus souvent posées lors d'un entretien d'embauche. Les regrouper par grand thème (passé professionnel, formation, vie de famille) et échanger sur l'importance de chacun de ses grands thèmes.

### **Le petit-living (chef d'orchestre)**

Une personne est au centre, tout le groupe en cercle autour. La personne au centre fait un geste répétitif, tout le groupe l'imité. Ensuite, la personne au centre fait ce même geste répétitif associé à un son, tout le groupe l'imité (geste et son). La personne au centre invite une personne du groupe à prendre sa place et elle la remplace sur le cercle. A tour de rôle tout le monde passe au centre.

### **La radio**

Un manipulateur radio au milieu, deux groupes en chœur (A et B) face à face. Le chœur A émet un son répétitif. Le chœur B l'imité. L'animateur radio fait varier, avec des mouvements de mains, l'intensité des sons. La séquence se termine avec un son maximal. IDEM pour le chœur B. Les chœurs A et B émettent deux sons différents, l'animateur fait varier l'intensité sonore. Le but est de perturber l'autre chœur.



<http://actingup.eu/>

### **Les raisons d'élimination**

Lister avec les bénéficiaires les raisons pour lesquelles un candidat peut ne pas être retenu à un poste (manque de motivation, pas assez diplômé, trop de contraintes).

### **La feuille tournante**

Chaque bénéficiaire dispose d'une feuille où il note un mot exprimant son sentiment sur la journée. Chacun passe la feuille à son voisin et note un nouveau mot sur la feuille qu'il reçoit. Lorsque chacun récupère sa feuille d'origine, il lit à voix haute les mots notés sur sa feuille.

### **Les 3 étapes de l'entretien: avant, pendant et après**

Sur un tableau, le diviser en 3 colonnes en inscrivant "avant, pendant, après". Demander aux bénéficiaires ce qu'il faut préparer et à quoi il faut faire attention.

### **Marcher à travers...**

Au départ, les participants sont invités à marcher à travers la pièce en écoutant de la musique. Après un petit moment, ils devront marcher selon les instructions qu'ils recevront (pieds dans la boue, sous l'eau, sur des charbons, en patinant sur la glace, en ayant froid, en ayant chaud, dans un jour venteux, en colère, en ayant peur, en ayant mal au ventre, en étant en retard à une réunion, en étant distrait).

**Conformité progressive:** En marchant dans la pièce en silence, les personnes devront dire bonjour à chacun avec les yeux, par un geste, en touchant différentes parties du corps de l'autre, puis à la fin avec des mots.

### **Que fais-tu?**

L'ensemble du groupe forme un cercle. Une personne se place au milieu et simule une action, simplement avec le corps et sans parler. Une autre personne s'avance au centre et demande "que fais-tu?". La personne doit répondre quelque chose de totalement différent. La seconde personne doit alors immédiatement simuler cette action. Cette séquence est répétée avec les différentes personnes présentes et de plus en plus rapidement.

### **Ou est Monica?**

Pendant cette activité, les participants découvrent une histoire fictive mais qui aurait pu arriver. Les participants prennent le sac du personnage (personnage fictif, le sac a été préparé par le formateur). A l'intérieur, plusieurs objets personnels comme un livre, un agenda, un téléphone portable, etc. En partant de ceux-ci, les participants devront découvrir le personnage, ses amis, sa famille, ce qu'il/elle aime, etc. Les participants créeront alors leur propre version de l'histoire.

Le stade suivant demandera aux participants d'explorer davantage l'histoire. Les participants travailleront par deux. L'un sera le personnage, l'autre une personne que connaît le personnage (nous connaissons cette personne grâce au stimulus conditionné, cela pourra être la mère du personnage, son père, un ami). Les duos improviseront une discussion entre eux. Après quelques minutes, le formateur arrêtera la discussion et demandera aux personnages de s'asseoir les uns à côté des autres, et aux autres personnes de s'asseoir du côté opposé. Le formateur demandera aux personnes jouant les "personnages": Que fait votre ami? Que dit votre mère? Comment vous sentez-vous après avoir discuté? Avez-vous besoin que votre mère, votre ami, vous donne autre chose?

Après avoir entendu les réponses, le formateur pose les mêmes questions aux personnes jouant l'ami, la mère. Ils peuvent prendre le temps de se répondre mutuellement sans donner une réponse

<http://actingup.eu/>

immédiate. Puis ils retournent ensuite avec leur partenaire pour continuer leur conversation et expriment, ou demandent, ce qui est important pour eux (en fonction de ce qu'ils ont découvert/entendu). L'activité est entièrement terminée quand les personnes sortent de leur personnage: les participants disent à haute voix leur vrai nom.

Le formateur pose à des participants sélectionnés des questions telles que: A quelle heure êtes-vous allés vous coucher hier? etc. pour s'assurer qu'ils sont sortis de l'histoire (sur les plans intellectuel et émotionnel).

La partie suivante met l'accent sur les réflexions basées sur les exercices précédents. Le formateur et les participants échangent sur les conclusions de l'histoire. Le formateur pose quelques questions, telles que: De quoi a besoin le personnage? Comment l'autre personne (ami, membre de la famille) peut l'aider? Comment le personnage réagira à cette proposition? Pourquoi? Est-ce que quelque chose a changé lorsque vous avez repris la conversation? Pourquoi? etc. Le formateur posera aussi des questions sur la manière dont cette expérience peut être utilisée dans la vie réelle: Qu'avez-vous retenu de cet exercice? Comment peut-on faire comprendre aux autres quels sont nos réels besoins? etc.

### **ZAP**

Les participants font un cercle. Ils passent l'énergie l'un à l'autre – un participant fait un geste vers un autre à côté de lui en disant "aïe", puis le participant suivant continue de la même manière. Chaque participant doit réagir immédiatement, sans arrêter l'énergie. Le participant qui reçoit l'énergie peut choisir de le passer à son voisin droit ou gauche, ou de le passer à un autre participant devant lui dans le cercle en disant "zap".