



Formation de Formateurs sur les Techniques Théâtrales



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/>

Table des matières

• Introduction.....	5
• Module I	7
• Unité 1	7
• Activité 1: Rends-toi inoubliable	7
• Activité 2: Prends l'espace.....	7
• Activité 3: Moi, encore moi et rien que moi	8
• Activité 4: La course à obstacles.....	9
• Activité 5: Apaisement et évaluation	9
• Références.....	10
• Unité 2	11
• Activité 1: Compte à rebours.....	11
• Activité 2: Poids contre poids et voltige.....	12
• Activité 3: Prends mon poids.....	12
• Activité 4: Galerie d'art.....	12
• Activité 5: Apaisement et évaluation	13
• Références	13
• Module II	14
• Unité 1	14
• Unité 2	14
• Activité 1.....	14
• Evaluation.....	15
• Références/Bibliographie.....	15
• Module III	18
• Unités 1.....	18
• Activité 1: Marcher à travers... ..	18
• Activité 2: Chewing-gum!	18
• Activité 3: Boîte à rythmes	19
• Activité 4: Que fais-tu?	19
• Activité 5: Plus grand!.....	19
• Evaluation	20
• Unité 2	21
• Activité 1: Respirer ensemble.....	21
• Activité 2: Suivez les numéros.....	21



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/>

•	Activité 3: A ma façon!	21
•	Activité 4: Me retrouver	22
•	Evaluation	22
•	Unité 3	23
•	• Activité 1: Soyez un journal... ..	23
•	• Activité 2: Point de vue	23
•	• Activité 3: S'allonger sur des nuages!.....	24
•	• Activité 4: Tous en scène	24
•	• Activité 5: Photoshop	24
•	• Evaluation	25
•	Bibliographie.....	25
•	Module IV	26
•	• Activité 1.....	26
•	• Superhéros	26
•	• Activité 2.....	26
•	• Scénaristes avec des objets.....	27
•	• Activité 3.....	27
•	• Stimulus conditionné.....	27
•	• Activité 4.....	28
•	• Désignation des faits	28
•	• Désignation des sentiments	28
•	• Désignation des besoins	28
•	• Message-je	29
•	• Activité 5.....	29
•	• Discussion avec le groupe sur sa propre expérience	29
•	• Préparation des bénéficiaires au stimulus conditionné.....	29
•	• Présentation des idées	30
•	• Evaluation.....	30
•	Module V	31
•	• Unité 1	31
•	• Activité 1: Echauffement – Instaurer la confiance	31
•	• Le nœud.....	31
•	• Personne à personne.....	32
•	• Hypnose.....	32



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/>

• Hypnose avec 3 personnes.....	32
• La bouteille saoule.....	32
• La feuille de papier	32
• Le petit-living (chef d'orchestre)	32
• La radio	32
• Le miroir	32
• La série de l'aveugle	33
• Jeux d'intégration de l'espace.....	33
• Activité 2: Théâtre Image	33
• Echauffement: L'autosculpture	33
• Echauffement: Sculpture en groupe	34
• Théâtre Image: L'autosculpture en cercle.....	34
• Théâtre Image: Sculpter avec le corps de l'autre.....	34
• Théâtre Image: Construction d'image sur le thème.....	34
• Activité 3: Théâtre Forum.....	34
• Les 5 désirs	35
• L'image idéal – l'image du bonheur	35
• L'image de transition.....	35



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

Acting UP a pour but de favoriser l'accès à la formation pour adultes en développant des parcours de formation innovants. Actuellement, les programmes de formation destinés aux formateurs d'adultes, aux conseillers d'orientation et aux intervenants socio-culturels dans les pays partenaires du projet sont obsolètes et ne sont pas toujours efficaces. L'attention doit être portée sur l'introduction de nouvelles technologies (e-learning) qui encouragent le travail des formateurs pour adultes et des conseillers d'orientation afin d'augmenter la qualité de leurs services. Nous exploiterons donc une formation mixte incluant de la formation en présentiel et des outils e-learning au sein de la formation de formateurs.

Le projet Acting UP concerne deux groupes cibles : 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 ; cela concernera spécialement 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, et contribuera à leur réinsertion sociale, à une citoyenneté active et au développement personnel.

Nous offrirons aux apprenants adultes (bénéficiaires défavorisés) une nouvelle voie de formation, un mode d'apprentissage basé sur des techniques théâtrales, qui les motivera réellement, développera leur estime de soi, et préviendra le risque d'exclusion sociale. Les bénéfices pour ces apprenants adultes sont l'introduction (ou ré-introduction) de perspectives personnelles et professionnelles ; une meilleure intégration dans une formation ou un poste ; une préqualification pour l'apprentissage, un renforcement et amélioration de leur profil professionnel, ou création d'un nouveau profil professionnel ; l'amélioration de la connaissance de soi et de son orientation (ou ré-orientation) professionnelle, en se basant sur de nouvelles compétences ; enfin, bâtir sa propre personnalité par la prise d'initiatives et le développement de compétences de travail en équipe.

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 ?"



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/>

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.

Le théâtre de l'opprimé est l'une des techniques utilisées dans cet atelier. Le théâtre forum fut développé par Augusto Boal et c'est un outil très courant pour explorer le théâtre pendant le processus de répétition. Il peut être utilisé comme une technique d'exploration et entraîne les personnes dans une réflexion critique, le dialogue et un processus de libération. Grâce au théâtre de l'opprimé, nous pouvons mieux nous connaître, nous, nos communautés et notre monde. Il y a différentes techniques, outils et expressions dans le théâtre de l'opprimé que nous voulons expérimenter et explorer au cours de cet atelier.

Cet atelier est destiné à donner aux bénéficiaires, des expériences et des opportunités auxquelles ils n'auraient pas accès autrement. Ils développeront des compétences de vie dans un environnement sécurisant. Le but principal est de les aider à passer de « l'être passif » à « l'être actif » dans leur propre vie, les rendant acteurs de changements, afin qu'ils soient capables de mieux se connaître, d'être conscients de leur potentiel et d'imaginer leur futur, d'être en capacité de résoudre des problèmes et de réagir à l'échec.

Le projet Acting UP veut mettre en œuvre un concept de l'éducation libertaire : les participants doivent développer leur capacité à analyser les problèmes, proposer des solutions et réfléchir aux situations conflictuelles. Il est important qu'à la fin du parcours de formation les bénéficiaires soient motivés, capables de faire des choix, de planifier et de chercher du travail de façon effective.

Dans une première étape, ce parcours de formation est destiné aux formateurs : permettre à des formateurs sans expérience de théâtre d'expérimenter différentes techniques et différents gestes de théâtre afin de leur donner confiance dans l'utilisation et l'application de ces techniques. Nos objectifs principaux sont : la prise en compte de l'importance du corps, la cohésion de groupe, le développement de la curiosité pour ces techniques, un échange d'expériences avec ses pairs, et le transfert d'un savoir international en donnant des instructions appropriées et cohérentes. Les valeurs qui seront présentes pendant la formation sont le respect, la solidarité, la responsabilité, l'ouverture d'esprit, la confiance et la liberté de choix.

Ce projet fournit des solutions qui s'adressent aux besoins individuels et il est destiné à accroître les compétences indispensables pour la vie courante.



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/>



Module I



Unité 1

Objectif principal:

- Développer un "sens de soi" fort
- Bâtir la confiance en soi et améliorer sa condition physique

Durée totale: 1 heure trente – 2 heures

Ressources nécessaires:

- Un grand espace chauffé et sans obstacles
- De la musique de votre choix
- De grandes feuilles de papier
- Des marqueurs

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Aucune, si ce n'est une condition physique correcte pour pouvoir participer à ce module.

Risques et recommandations/ définition des limites: Les participants doivent porter des vêtements larges et confortables et avoir accès à de l'eau. Sauf autorisation du formateur, il faudra éviter de parler. Les activités sont programmées pour encourager la communication non-verbale.



Activité 1: Rends-toi inoubliable

Objectifs spécifiques:

- Se présenter
- Reconnaître et apprendre les noms des personnes du groupe
- Améliorer sa mémoire et sa concentration

Temps nécessaire: 15 minutes

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).



Activité 2: Prends l'espace

Objectifs spécifiques: Conscience spatiale, Créativité, Liens avec les autres

Temps nécessaire: 15 minutes



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/)

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

Chaque personne représente physiquement ces mots.

- 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.



Activité 3: Moi, encore moi et rien que moi

Objectifs spécifiques: Confiance en soi, Conscience physique, Mémoire et concentration

Temps nécessaire: 30 minutes pour l'activité de base, 60 minutes avec le développement

Activité de base:

- Le formateur établit une liste de gestes physiques, numérotés de 1 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.

Développement:

- En ajoutant une musique rythmée, chaque personne décide combien de mesures elle prendra pour chaque mouvement. Les participants pourront modifier la vitesse et la qualité ; par exemple : rapide, lente, calme, brusque. Ils peuvent aussi ajouter des mouvements répétitifs s'ils le souhaitent.
- Se produire en solo devant le groupe, ou individuellement ou à deux.
- Cette activité entière peut être faite par deux personnes qui inventent leurs propres instructions.



Activité 4: La course à obstacles

Objectifs spécifiques: Créativité, Communication physique, Surmonter un obstacle

Temps nécessaire: 20 minutes

Activité de base:

- 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.



Activité 5: Apaisement et évaluation

Objectifs spécifiques: Relaxation et réflexion

Temps nécessaire: 10 minutes

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 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.



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/>



Références

Creative Movement and Dance in Groupwork, Helen Payne, Speechmark Publishing Ltd 1990
Dance Improvisations, Justine Reeve, Human Kinetics 2011



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/>



Unité 2

Objectif principal:

- Promouvoir la coopération et la collaboration avec les autres
- Encourager la créativité et l'utilisation de son imagination
- Développer des capacités à résoudre un problème

Temps nécessaire: 1.5 heures

Ressources nécessaires:

- Un grand espace chauffé et sans obstacles
- De la musique de votre choix

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Aucune, si ce n'est une condition physique correcte pour pouvoir participer à ce module.

Risques et recommandations/ définition des limites: Les participants doivent porter des vêtements larges et confortables et avoir accès à de l'eau. Sauf autorisation du formateur, il faudra éviter de parler. Les activités sont programmées pour encourager la communication non-verbale. Le respect envers les autres et leur corps est essentiel.



Activité 1: Compte à rebours

Objectifs spécifiques: Conscience de soi-même et des autres, Concentration et attention, Communication non-verbale, Prise d'initiative, Réaction rapide à des situations

Temps nécessaire: 10 minutes

Activité de base:

- 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.



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/)



Activité 2: Poids contre poids et voltige

Objectifs spécifiques: Capacité à porter quelqu'un, Equilibre, Concentration et attention, négociation.

Temps nécessaire: 20 minutes

Activité de base:

- 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.

Développement:

- Choisir 2 positions de chaque (poids contre poids et voltige) et les faire alterner pour créer une séquence fluide.
- Ajouter de la musique.
- Mettre en commun la séquence avec le reste du groupe.



Activité 3: Prends mon poids

Objectifs spécifiques: Bâtir la confiance de groupe, Concentration et collaboration, Développer la sensibilité, Amélioration de la créativité, Résolution de problème

Temps nécessaire: 30 minutes

Activité de base:

- Le formateur divise le groupe en petites unités de 4 ou 5 personnes et donne les instructions suivantes :
 - Vous devrez créer une grande forme dans laquelle une personne du groupe ne touchera pas le sol et sera soutenue par le poids des autres. Tous les membres du groupe doivent rester reliés.
 - Vous devrez répéter cet exercice pour que chaque participant ait l'occasion d'être soutenu et que la forme évolue à chaque fois.

Développement:

- Chaque groupe devra créer un ordre logique pour exécuter ses formes. Chacune devra se mouvoir sans heurts dans la suivante et pourra être accompagnée de musique.
- Présenter son travail au reste du groupe.



Activité 4: Galerie d'art

Objectifs spécifiques: Interprétation créative, Travail avec les autres, Reconnaissance du pouvoir du langage du corps, Communication non-verbale

Temps nécessaire: 20 minutes

Activité de base:

- Le formateur divise le groupe en petits groupes de 3 ou 4 personnes et, en secret, donne à chacun un mot qui pourra être le nom d'une œuvre artistique, par exemple une peinture, une sculpture ou une photographie. Les mots appropriés pourront être:
 - La peur
 - La tension
 - L'oppression
 - Le pouvoir

<http://actingup.eu/>

- L'harmonie
- La croissance
- Les groupes devront alors créer une image fixe avec leur mot, en utilisant un contact physique et des expressions du visage.
- Chaque groupe devra ensuite "visiter" une galerie d'art et essayer de deviner le titre de chaque image.

Développement:

- Chaque groupe crée une autre œuvre d'art, utilisant un mot de son choix et le formateur ou les autres groupes doivent deviner son titre.



Activité 5: Apaisement et évaluation

Objectifs spécifiques: Relaxation. Réflexion

Temps nécessaire: 10 minutes

Activité de base:

- Le formateur demande aux personnes du groupe de s'asseoir par terre, dos à dos avec un partenaire, les yeux fermés, et les dirige dans une séance de relaxation ; exemple : "Concentrez-vous sur la respiration de votre partenaire et essayez de l'aligner avec la vôtre. Sentez comme chacun d'entre vous devient plus détendu à chaque expiration. Quand vous vous sentez prêts, pivotez doucement face à l'autre tout en reprenant la position assise. Restez comme cela quelques instants. Donnez-vous les mains et remettez-vous debout en faisant contrepoids. Relâchez les bras et commencez à marcher à travers la pièce. Peu à peu, faire un cercle. En groupe, se donner la main, prendre une grande inspiration. Sur l'expiration, émettre un son. Cela peut être une note ou un fredonnement. Répéter cela 3 fois. 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.



Références

Creative Movement and Dance in Groupwork, Helen Payne, Speechmark Publishing Ltd 1990

Dance Improvisations, Justine Reeve, Human Kinetics 2011.



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/>



Module II



Unité 1

Objectifs principaux:

- Techniques d'observation, techniques d'écoute, confiance

Durée totale: 2 heures trente



Unité 2

Objectifs principaux:

- Empathie, conscience sociale
- Expression de l'émotion

Durée totale: 3 heures trente



Activité 1

Objectifs spécifiques: Observation (1ère activité), Ecoute active (2ème activité), Confiance (3ème activité), Apprentissage de l'émotionnel (4ème activité), Empathie (5ème activité), Conscience sociale (6ème activité), Expression de l'émotion (7ème activité)

Temps nécessaire: 6 heures et 50 minutes

Ressources nécessaires: Hi-fi pour écouter de la musique, bloc-notes, vidéoprojecteur, fiches d'activités, papier blanc, marqueurs de couleurs

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Rien de spécifique

Risques et recommandations/ définition des limites: Pendant cette activité, l'implication sera fondamentale, il est donc important que les participants s'exposent eux-mêmes pour mieux comprendre les développements éducatifs de l'activité proposée.

Activité:

- **20 mn – 0 Evaluation du parcours de formation**
 - 0a – Lettre à moi-même dans le futur
 - 0b – Introduction (jeux pour se présenter)
- **30 mn – 1 ère Activité (Observation)**
 - 1a – Courte présentation de l'activité
 - 1b – Mise en œuvre des activités ludiques (jeux d'obligation sociale, images, jeux de pilule du bonheur)
 - 1c – Retour sur l'activité qui vient d'être faite (après le jeu)
- **1h – 2ème Activité (Ecoute active)**
 - 2a – Courte présentation de l'activité
 - 2b – Mise en œuvre des activités ludiques (Théâtre de l'Opprimé, jeux d'engagement social)
 - 2c – Retour sur l'activité qui vient d'être faite (après le jeu)
- **1 h – 3ème Activité (Confiance)**
 - 3a – Courte présentation de l'activité
 - 3b – Mise en œuvre des activités ludiques (jeux d'engagement social)
 - 3c – Retour sur l'activité qui vient d'être faite (après le jeu)
- **1h – 4ème Activité (Expression faciale)**
 - 4a – Courte présentation de l'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/)

<http://actingup.eu/>

- 4b – Mise en œuvre des activités ludiques (jeux théâtral)
- 4c – Retour sur l'activité qui vient d'être faite (après le jeu)
- **1h – 5ème Activité (Empathie)**
 - 5a – Courte présentation de l'activité
 - 5b – Mise en œuvre des activités ludiques (jeux théâtral)
 - 5c – Retour sur l'activité qui vient d'être faite (après le jeu)
- **2h – 6ème Activité (Conscience sociale)**
 - 6a – Courte présentation de l'activité
 - 6b – Mise en œuvre des activités ludiques (jeux d'engagement social)
 - 6c – Retour sur l'activité qui vient d'être faite (après le jeu)
 - 6d – Jeu de confiance en groupe (assis en cercle)

Les techniques utilisées sont liées aux méthodologies du Théâtre de l'Opprimé, l'autobiographie et la paix, et l'éducation non-violente.



Evaluation

Jeux d'évaluation: "Métaphores", "Si c'était..."



Références/Bibliographie

Autobiographie:

D.Demetrio, Raccontarsi. *L'autobiografia come cura di sé*, Cortina, Milano, 1996

D.Demetrio, *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per il piacere di raccontarsi*, Guerini e Associati, Milano, 2000

P.Farello, F.Bianchi, *Laboratorio dell'autobiografia*, Erickson, Trento, 2001

Sulla comunicazione ecologica e psicoterapia corporea

J. Liss, *La Comunicazione Ecologica*, edizioni La Meridiana, Molfetta (BA) 1998

G. Downing, *Il Corpo e la Parola*, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1995

Psychothérapie et théâtre:

http://www.psicoterapiaeteatro.it/index.php?option=com_content&view=article&id=24&Itemid=130

AA.VV. (1990). *Noi...il Clown!!!*. Rivoli 1: ElleDiCi Leuman.

Artaud, A. (1966). *Il teatro e il suo doppio*, tr. it., Torino: Einaudi 1968.

Badolato G., Di Iulio M. G. (1979). *Gruppi terapeutici e gruppi di formazione*. Roma: Bulzoni.

Barba, E. (1993). *La canoa di carta*. Bologna: Il Mulino.

Barba, E. (1996). *Teatro. Solitudine, mestiere, rivolta*. Milano: Ubulibri.

Beck, J., Malina, J. (1982). *Il lavoro del Living Theatre, a cura di Franco Quadri*. Milano: Ubulibri.

Bernardi, C. & Cantarelli, L. (1995). *Emozioni. Riti teatrali nelle situazioni di margine*. Atti del convegno: Cremona, 31 maggio 1995. Milano: Euresis.

Bernardi, C. (2004). *Il Teatro Sociale, l'arte tra disagio e cura*. Roma: Carocci.

Bion W. R. (1971). *Esperienze nei gruppi*. Roma: Armando.

Bion W. R. (1973). *Attenzione e interpretazione*. Roma: Armando.

Boal, A. (1996). *Il poliziotto e la maschera. Giochi, esercizi e tecniche del teatro dell'oppresso* Bari: La Meridiana.

Boria, G. (1997). *Lo psicodramma classico*. Milano: Franco Angeli.

Brook, P. (1993). *"La porta aperta."*, in Brook, P. (1968). *"The empty space"*. Trad.It. "Lo spazio vuoto". Roma: Bulzoni editore, 1998.

- Burner M. (1973). *Psychothérapie de groupe autres que le psychodrame*, in Encyclopédie de médecine et chirurgie. Paris.
- Cantarelli, L. (1995). *Teatro e terapia. Modelli, problemi e prospettive*. In Bernardi, Cantarelli (1995). pp. 93-109.
- Caterina R. & Ricci Bitti P.E. (1998). *Arti-terapie e regolazione delle emozioni in Ricci Bitti P.E.* (a cura di), Regolazione delle emozioni e arti-terapie, Roma: Carocci.
- Contessa, G. (1996). *L'animazione. Manuale per animatori professionali e volontari*. Milano: città studi.
- Corrao F. (1981). *Struttura poliadica e funzione gamma*, in Gruppo e funzione analitica, vol. II, n. 2. Ed. Ricerche di Gruppo.
- De Marinis, M. (1983). *Al limite del teatro. Utopie, progetti e aporie nella ricerca teatrale degli anni sessanta e settanta*. Firenze: la casa Usher.
- De Marinis, M. (1987). *Il nuovo teatro, 1947-1970*. Milano: Bompiani.
- De Marinis, M. (1988). *Capire il teatro. Lineamenti di una nuova teatralogia*. Firenze: la casa Usher.
- De Marinis, M. (2000). *In cerca dell'attore*. Roma: Bulzoni.
- Dimitri. (1996). *L'oro del Clown, intervista a Dimitri*. Ravenna: Montanari.
- Doglio, F. (1990). *Storia del teatro, vol. IV*. Milano: Garzanti.
- Freud S. (1920). *Il disagio della civiltà*. Torino (1977): Boringhieri.
- Freud S. (1913). *Totem e tabù*. Torino: Boringhieri.
- Freud S. (1920). *Psicologia delle masse e analisi dell'io*. Torino (1978): Boringhieri.
- Ginger S., Ginger A. (1987). *La Gestalt, une thérapie du contact*, Homme et Groupes Editeurs, Paris, 1987, trad. it.: *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*. Roma: Mediterranee, 1990.
- Grotowski, J. (1968), *Per un teatro povero*, tr. it.. Roma: Bulzoni, 1970.
- Kreeger L. (1975). *Gruppi allargati*. Roma: (1978): Armando.
- Malcovati, F. (1994). *Stanislavskij. Vita, opere e metodo*, Bari: Laterza.
- Nava, G. (1998). *Teatro degli affetti. Azione, costruzione e progetto dell'arte teatrale*, Milano: Sugarco.
- Moreno, J. L. (1947) *The Theatre of Spontaneity*, Beacon House, New York. (tr. it. *Il teatro della spontaneità*, Guaraldi editore, Rimini, 1973).
- Moreno, J.L. & Moreno, Z.T. (1995). *Gli spazi dello psicodramma*, Di Renzo Editore.
- Moreno, J.L. (1980). *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*. ETAS.
- Moreno, J.L. (1985). *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio.
- Moreno, J.L. (1985). *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio.
- Nava, G. (1998). *Teatro degli affetti in Ricci Bitti P.E.* (a cura di), Regolazione delle emozioni e arti-terapie. Roma: Carocci.
- Orioli, W. (2001). *Il teatro come terapia*. Diegare di Cesena (FO):Macro Edizioni.
- Pozzi, E. & Minoia, V. (a cura di) (1999). *Di alcuni teatri delle diversità*. Cartoceto (PS): ANC Edizioni.
- Perls, F. & Hefferline, R. & Goodman, P. (1951). *Terapia, eccitamento e sviluppo di Gestalt nella personalità umana*. Pressa del giornale di Gestalt.
- Perls, F. (1947). *Ego, Hunger and Agression: a Revision of Freud's Tbeory and Metbod*. London: George Allen & Unwin; N.Y: Random Hause, 1969. (trad it. *L'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli ed. 1995).
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy, Science and Behavior Books*. (trad. it. *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Roma: Astrolabio, 1977).
- Reda, M.A. (2006). *Sistemi cognitivi complessi e psicoterapia*. Roma: Carocci.
- Rossi Ghiglione, A. (a cura di) (1999). *Barboni, Il teatro di Pippo Delbono*. Milano: Ubulibri.
- Ruffini, F. (1996). *I teatri di Artaud. Crudeltà, corpo-mente*. Milano: Il Mulino
- Stanislavskij, K. (1982). *"Il lavoro dell'attore su se stesso."*, Bari: Laterza.
- Stanislavskij, K. (1993). *"Il lavoro dell'attore sul personaggio."*, Bari: Laterza.



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/>

Stanislavskij, K. S. (1938). *Il lavoro dell'attore su se stesso*, (a cura di) G. Guerrieri, tr. it., Bari: Laterza 1990;

Strehler, G. (1974). *Per un teatro umano. Pensieri scritti, parlati e attuati*. A cura di S. Kessler. Milano: Feltrinelli.

Turner V. (1982), *Dal rito al teatro*. tr. it., Bologna: Il Mulino, 1986.

Wachtel Paul L. (2000). *La comunicazione terapeutica*. Torino: Bollati Boringhieri

Zerbetto, R. (2000). *Gestalt. Terapia della consapevolezza*. Xenia.

Articles:

Bonsante F., *Terapia, teatro e spazio simbolico*, in "Informazione in psicologia, psicoterapia, psichiatria" n.27, 1996, pp.5-8;

Cavallo M., *Il laboratorio teatrale, ovvero il teatro come tecnologia del sé*, in "Quaderni di Catarsi", allegato a "Catarsi" n.6, 1998, pp.I-IV.

Daniels, E.B., 1975. *Some notes of clowns, madness and psychotherapy*. Psychotherapy and psychosomatics (1974) vol.24(465-470)

Thèses:

Bucciarelli, L. (2003). *Teatro e tossicodipendenza. Riflessioni su un'esperienza*. Educational sciences faculty Degree in Educational sciences, University of Florence.



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/)



Module III



Unités 1

Objectif principal:

Apprendre à utiliser les outils théâtraux pour travailler:

- Les techniques de communication
- La créativité/l'imagination
- La résolution de problème
- La confiance
- Les techniques d'observation
- L'expression des émotions

Durée totale: 2 heures



Activité 1: Marcher à travers...

Objectifs spécifiques: Les techniques de communication, Créativité/Imagination, Expression des émotions, Résolution de problème

Temps nécessaire: 15 minutes

Ressources nécessaires: 1 ballon gonflable par personne, un ordinateur pour la musique

Mots-clés: Interaction, Imagination, Action/Réaction, Sensations

Activité:

- 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.
- Chaque personne prend un ballon. Elle marche à travers la pièce et accueille les autres en soufflant dans le ballon. Après cet essai, à chaque fois qu'elle souffle dans le ballon, elle doit suivre diverses instructions (estime, mépris, colère, passion, indifférence, peur). A la fin, les personnes font un nœud à leur ballon.



Activité 2: Chewing-gum!

Objectifs spécifiques: Confiance, Interaction, Communication non verbale, Emotions

Temps nécessaire: 30 minutes

Ressources nécessaires: Ballons et marqueurs (ordinateur – musique)

Mots-clés: Confiance, Interaction, Communication non verbale, Emotions

Activité:

- 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.



Activité 3: Boîte à rythmes

Objectifs spécifiques: Techniques de communication, Imagination/Créativité et Expression des émotions

Temps nécessaire: 20 minutes

Ressources nécessaires: Ballons gonflables

Mots-clés: Travail d'équipe, Emotion, Communication

Activité:

- Commencer par former des groupes au hasard. Chaque groupe prend un ballon avec une émotion. Une personne est invitée à créer un bruit et un geste par rapport à cette émotion. Puis les autres, un par un, feront la même chose et complèteront l'image, toujours au sujet de l'émotion.
- Chaque groupe observe les autres.
- L'ensemble du groupe choisit une émotion différente et chacun devra contribuer à bâtir une boîte à rythme qui devra traduire comment l'émotion est ressentie.



Activité 4: Que fais-tu?

Objectifs spécifiques: Résolution de problème, Créativité/Imagination, Communication et Techniques d'observation

Temps nécessaire: 15 minutes

Mots-clés: Créativité, Réponse rapide, Résolution de problème, Communication

Activité:

- 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.



Activité 5: Plus grand!

Objectifs spécifiques: Techniques d'observation, Confiance

Temps nécessaire: 20 minutes

Mots-clés: prise de conscience de soi, communication, confiance

Activité:

- 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.



Evaluation

Temps nécessaire: 15-20 minutes

Ressources nécessaires: Feuilles de papier, stylos, crayons, pâte à modeler, ordinateur



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/>



Unité 2

Objectif principal:

Apprendre à utiliser les outils théâtraux pour travailler:

- Les techniques de communication
- La créativité/l'imagination
- La résolution de problème
- La confiance
- Les techniques d'observation
- L'expression des émotions

Durée totale: 2 heures



Activité 1: Respirer ensemble

Objectifs spécifiques: Techniques d'Observation et de Communication

Temps nécessaire: 5 minutes

Ressources nécessaires: Chaises (une par personne)

Mots-clés: Conscience/Attention/Concentration/Travail d'équipe

Activité:

- Chacun est assis par terre ou sur une chaise, en cercle. L'animateur demande à chacun de respirer en faisant une respiration bruyante.
- L'animateur demande au groupe d'essayer de synchroniser sa respiration comme pour faire un seul corps.



Activité 2: Suivez les numéros

Objectifs spécifiques: Techniques d'observation et de communication, Résolution de problème, Confiance

Temps nécessaire: 10 minutes

Ressources nécessaires: Rien de particulier

Mots-clés: Conscience/Attention/Travail d'équipe

Activité:

- 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.



Activité 3: A ma façon!

Objectifs spécifiques: L'expression des émotions, Confiance, Imagination/Créativité, Techniques de communication

Temps nécessaire: 45 minutes

Ressources nécessaire: Une boîte avec des objets divers et un rouleau de scotch



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/)

<http://actingup.eu/>

Mots-clés: Auto-présentation, estime de soi, créativité, partage

Activité:

- 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.



Activité 4: Me retrouver

Objectifs spécifiques: Techniques d'observation, Construction de la confiance, Expression des émotions

Temps nécessaire: 45 minutes

Ressources nécessaires: Un nez de clown par personne

Mots-clés: Auto-perception, Langage du corps, Technique de clown

Activité:

- 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.



Evaluation

Temps nécessaire: 15-20 minutes

Ressources nécessaires: Feuilles de papier, stylos, crayons, ordinateur



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/>



Unité 3

Objectif principal:

Apprendre à utiliser les outils théâtraux pour travailler:

- Les techniques de communication
- La créativité/l'imagination
- La résolution de problème
- La confiance
- Les techniques d'observation
- L'expression des émotions

Durée totale: 2 heures



Activité 1: Soyez un journal...

Objectifs spécifiques: Techniques d'observation et de communication, Expression des émotions, Résolution de problème

Temps nécessaire: 15 minutes

Ressources nécessaires: Journaux, ordinateur (musique)

Mots-clés: Spontanéité, Communication miroir, Emotions

Activité:

- 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.



Activité 2: Point de vue

Objectifs spécifiques: Techniques de communication, Créativité/Imagination, Résolution de problème, Expression des émotions

Temps nécessaire: 25 minutes

Ressources nécessaires: Feuilles de papier, stylos et crayons

Mots-clés: Ecrire, Conscience, Sensations, Action/Réaction, Sentiments.

Activité:

- 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



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/)



Activité 3: S'allonger sur des nuages!

Objectifs spécifiques: Confiance, Expression des émotions, Résolution de problème

Temps nécessaire: 20 minutes

Mots-clés: Confiance, Travail en équipe, Renforcement de la confiance, Relaxation

Activité:

- Une personne s'allonge sur le sol en fermant les yeux et détend son corps. Les autres doivent la soulever doucement. Vous pouvez mettre une musique douce pendant l'exercice. Quand la personne est portée, les autres peuvent marcher doucement. Ensuite, le groupe pose de nouveau la personne à terre. Si possible, tenter l'expérience avec chacun.



Activité 4: Tous en scène

Objectifs spécifiques: Créativité/Imagination, Résolution de problème

Temps nécessaire: 15 minutes

Mots-clés: Spontanéité, Imagination, Scénario

Activité:

- 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.



Activité 5: Photoshop

Objectifs spécifiques: Résolution de problème, Expression des émotions, Techniques de communication

Temps nécessaire: 40 minutes

Ressources nécessaires: Cartes, marqueurs, tissus (scénarios)

Mots clés: Oppression/oppresseur/victime, Expression, Résolution de problème

Activité:

- 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 « blabla ».
- 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 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.



Evaluation

Temps nécessaire: 15-20 minutes

Ressources nécessaires: Des feuilles de papier (de différentes couleurs), des magazines, des stylos, des crayons, un ordinateur, de la colle, des ciseaux



Bibliographie

Boal, A. (1980). *Stop! c'est magique!*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Boal, A. (2011). *Teatro do oprimido e outras poéticas políticas (11^{ed.})*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Ciornai, S. (org.) (2004). *Percursos em Arteterapia*. São Paulo: Summus Editorial.

Courtney, R. (2003). *Jogo, Teatro e Pensamento*. São Paulo: Editora Perspectiva SA.

Freire (1987) *Pedagogia do Oprimido*. 17. ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra. [1^a ed. castelhana (1969), Santiago]

Freire (1999) *Pedagogia da Autonomia – Saberes necessários à prática educativa*. 12. ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra. [1^a ed. 1996]

Guerra, I. (2010). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção (2^a ed.)*. Cascais: Princípiã.

Haetinger, M. (1998). *Criatividade – Criando Arte e Comportamento (9^a ed.)*. Instituto Criar.

Haetinger, M. (2005). *O Universo Criativo da Criança na educação (2^a ed.)*. Instituto Criar.

Lino, P. (2007). *Criative-se – usar em caso de escrita*. Lisboa: Companhia do Eu.

Polkinghorne, D. (2004). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. New York: State University of New York Press.

Robertis, C. (2011). *Metodologia de intervenção em trabalho social*. Porto: Porto Editora.

Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais – casos práticos*. Porto: Porto Editora.



Module IV

Objectifs principaux:

- Développer des compétences en communication verbale – pour exprimer des sentiments et des besoins
- Réfléchir sur les besoins des personnes avec lesquelles les participants travaillent
- Découvrir la technique du stimulus conditionné

Temps nécessaire: 6 heures



Activité 1

Objectifs spécifiques: Réfléchir à la façon de réagir à l'échec

Temps nécessaire: 10 minutes

Ressources nécessaires: Un espace dégagé

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Cela peut être un exercice d'échauffement. Le formateur doit créer une atmosphère détendue dans laquelle la honte doit être réduite au minimum.

Risques et recommandations/ définition des limites: Si le groupe n'est pas habitué à faire des choses drôles ensemble, on peut proposer des gestuelles plus simples. L'essentiel étant de célébrer l'échec d'une façon ou d'une autre.



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 ?



Activité 2

Objectifs spécifiques: Développer la créativité

Temps nécessaire: 20 minutes

Ressources nécessaires: Un espace dégagé, différents objets dans un sac

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Cela peut être un exercice d'échauffement. Le formateur doit créer une atmosphère détendue dans laquelle la honte doit être réduite au minimum

Risques et recommandations/ définition des limites: Si les participants ne se connaissent pas bien entre eux, on peut proposer un cadre plus précis de présentation pour qu'ils se sentent plus à l'aise.



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.



Activité 3

Objectifs spécifiques: Développer l'empathie, Développer la capacité à sentir les besoins des autres, Expérience de la technique du stimulus conditionné

Temps nécessaire: 2 heures

Ressources nécessaire: Le sac du personnage, des chaises

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Ouverture à de nouvelles expériences et aux autres

Risques et recommandations/ définition des limites: Le formateur devra être ouvert aux idées des participants. Le formateur devra se concentrer sur les idées du groupe. Le formateur devra créer une atmosphère détendue dans laquelle la honte doit être réduite au minimum, en développant l'humour et l'absence d'évaluation ou de jugement, en appréciant l'implication de chacun.



Stimulus conditionné

Pendant cette activité, les participants découvrent une histoire fictive mais qui aurait pu arriver. Les participants prennent le sac du personnage (personnage fictive, 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 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.



Activité 4

Objectifs spécifiques: Développer sa sensibilité aux besoins des autres, Développer les techniques de communication verbale – pour exprimer les sentiments et les besoins

Temps nécessaire: 1 heure

Ressources nécessaires: Paperboard, imprimés, papier, stylos

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: L'activité est basée sur l'approche présentée dans le livre "Non-violent Communication: a language of life" de M.B. Rosenberg.

Risques et recommandations/ définition des limites: Il est important que les personnes puissent trouver les expressions dans leur langue maternelle et pas seulement en anglais. Si on travaille avec un groupe de personnes ne sachant pas bien lire (comme des migrants, des groupes multiculturels, des enfants,...) il est possible d'utiliser des images à la place de textes écrits.

Activité:

Les activités de cette partie mettent l'accent sur la technique « Message-je ». Elle est basée sur le livre "Non-violent Communication : a language of life" de M.B. Rosenberg. Les participants commencent par travailler sur la désignation correcte de faits, de sentiments et de besoins.



Désignation des faits

Un volontaire se place à l'intérieur du cercle et les autres disent ce qu'ils voient de leur place (uniquement ce qu'ils voient à l'instant même, sans préjuger de connaissances/expériences) : Combien de mains a-t-il (elle) ? Combien d'yeux ? d'oreilles ? etc. Ensuite, le formateur et les participants discutent des faits : Comment sait-on que c'est un fait ? Quand peut-on être sûr que c'est un fait ? Comment notre place peut-elle influencer sur ce que nous voyons ? Que peut-on faire quand quelqu'un d'autre voit les choses différemment ?



Désignation des sentiments

Les participants travaillent en petits groupes. Chaque groupe prend le même paquet de photos et essaie de dire ce que ressentent les personnages de la photo et pourquoi ils le ressentent. Les groupes comparent leurs éventuelles différences. Puis analyse les raisons de ces divergences. Comment peut-on savoir ce que ressentent d'autres personnes ? Qu'est-ce qui influence nos hypothèses ?



Désignation des besoins

Les participants travaillent en petits groupes. Ils prennent une petite partie d'une photo plus grande et essaient de deviner ce dont les personnages des photos ont besoin. Ensuite ils prennent toutes les autres parties de la photo et essaient de deviner ce dont les personnages de la photo ont besoin. Ils comparent ce qu'ils ont dit au début avec ce qu'ils pensent à la fin. Est-ce le même besoin ?

<http://actingup.eu/>

Message-je

La prochaine tâche consistera à pratiquer l'intégralité de l'exercice « 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.



Activité 5

Objectifs spécifiques: Apprendre à utiliser le stimulus conditionné

Temps nécessaire: 2 heures trente

Ressources nécessaires: Un espace dégagé, des crayons, du papier, des marqueurs, un paperboard, différents objets qui peuvent être utilisés par le groupe

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Les participants devront être des formateurs et avoir eu une expérience précédente en matière de stimulus conditionné.

Risques et recommandations/ définition des limites: Les participants devront être des formateurs et avoir eu une expérience précédente en matière de stimulus conditionné. Le formateur devra être souple et suivre les besoins des participants. Il devra souligner l'effort des participants, en leur montrant les points forts de leur création. Il/elle devra partager avec le groupe ses propres expériences d'utilisation de cette technique avec différents groupes.



Discussion avec le groupe sur sa propre expérience

Que s'est-il passé avant que vous commenciez à travailler sur le stimulus conditionné? Qu'est-ce que cela vous a apporté? Comment était structuré l'exercice? Que s'est-il passé avant? Que s'est-il passé après?

Le formateur et le groupe rebâtissent ensemble toute la structure de l'exercice (il/elle l'écrit sur le paperboard).

- Présentation de la technique
- Structure d'un atelier de théâtre
- Le cycle d'apprentissage de Kolb
- Structure de la technique du stimulus conditionné
- Risques, recommandations, questions
- Constitution des groupes de travail

Le formateur demande aux participants de réfléchir au groupe avec lequel ils travaillent et à un objectif ciblé qu'ils voudraient atteindre avec lui utilisant la technique du stimulus conditionné, et de l'écrire. Pour cela, ils ont 3 minutes. Ensuite, chaque personne présente sa propre idée. Après la présentation, ils constituent les groupes : ils peuvent travailler, soit avec quelqu'un qui a un groupe ou un sujet identique, ou avec quelqu'un dont le groupe ou le sujet l'intéresse.



Préparation des bénéficiaires au stimulus conditionné

Dans leurs groupes, ils préparent ensemble le stimulus conditionné : ils inventent l'histoire, repèrent les objets qui pourront aider les participants à la comprendre, inventent les exercices qui précéderont et suivront cette technique.



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/>



Présentation des idées

Chaque groupe présente son idée. Il reçoit un bref feed-back des points forts de leur stimulus conditionné, ce que pourraient être les risques associés, ce qu'ils pourraient faire pour les éviter.



Evaluation

A la fin de l'atelier, les participants font l'évaluation à l'aide du jeu de table Dixit.



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/)



Module V



Unité 1

Objectif principal:

- Aider l'individu - être passif, réceptif - à se transformer en un sujet (un créateur)
- Ne pas se contenter de réfléchir sur le passé, mais essayer de préparer le futur.

Durée totale: 6 heures

Evaluation:

Pas d'évaluation formalisée du module, mais deux actions:

- Si le public participe, l'expérience est positive
- 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.



Activité 1: Echauffement – Instaurer la confiance

Objectifs spécifiques: Désinhiber les courbures du quotidien, Reconnaître les chaînes musculaires, Créer un groupe

Temps nécessaire: 2 heures

Ressources nécessaires: Un théâtre ou une salle de cours qui peut être aménagée comme un théâtre, du papier, des stylos

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Les participants doivent connaître la philosophie de Boal, idéalement ils devraient lire "Le théâtre de l'opprimé" de Boal

Risques et recommandations/ définition des limites:

- L'animateur ne doit jamais donner son avis, mais toujours demander l'avis du public.
- Il doit analyser et synthétiser les actions des participants pour favoriser une prise de conscience.
- Il doit être chaleureux, accueillir et soutenir les spectateurs (ne pas les « abandonner »)

L'animateur présente les 3 valeurs qui déterminent toute la formation:

- Respect
- Solidarité
- Responsabilité

Présentation de 3 règles pour l'Activité 1:

- Faites ce que vous comprenez
- Tout ce qui n'est pas interdit est permis
- Soyez spontanés

Activité: Entre chaque exercice, le groupe se déplace en marchant en silence et l'animateur présente les exercices.



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.



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.



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.



Hypnose avec 3 personnes

Un guide avec deux hypnotisés. Idem que Hypnose simple avec un guide au milieu et un hypnotisé à droite et un à gauche.



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.



La feuille de papier

Par deux, la feuille de papier ne doit jamais tomber. Elle doit être pressée par deux parties identiques du corps des deux personnes (deux têtes, deux doigts, deux genoux...). Répéter cet exercice avec 5-6 parties différentes du corps.



Le petit-living (chef d'orchestre)

Une personne 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.



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.



La série de l'aveugle

- **L'aveugle par le toucher:**

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.

- **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).

- **L'aveugle comme on veut:**

Le guide guide son aveugle comme il veut, mais sans toucher et sans le prénom.



Jeux d'intégration de 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).



Activité 2: Théâtre Image

Objectif spécifique: Comprendre les mécanismes de l'exclusion sociale.

Temps nécessaire: 3 heures et demie

Ressources nécessaires: Un théâtre ou une salle de cours qui peut être aménagée comme un théâtre

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Les participants doivent connaître la philosophie de Boal, idéalement ils devraient lire "Le théâtre de l'opprimé" de Boal

Risques et recommandations/ définition des limites:

- L'animateur ne doit jamais donner son avis, mais toujours demander l'avis du public.
- Il doit analyser et synthétiser les actions des participants pour favoriser une prise de conscience.
- Il doit être chaleureux, accueillir et soutenir les spectateurs (ne pas les « abandonner »)

Activité:



Echauffement: L'autosculpture

Par deux, un aveugle, un voyant. Le voyant s'autosculpte. En cherchant avec les mains, l'aveugle reproduit à l'identique la sculpture du voyant avec son propre corps. Ensuite les rôles changent.



Echauffement: 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.



Théâtre Image: L'autosculpture 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'autosculptent selon leur perception du thème donné. Répéter cet exercice 3 fois (autosculptures différentes sur le même thème). L'exercice se termine face au centre et l'animateur fait reproduire les 3 autosculptures dans l'ordre. Ensuite, il demande de reproduire la sculpture la plus forte pour eux.



Théâtre Image: 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.



Théâtre Image: 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.



Activité 3: Théâtre Forum

Objectif spécifiques: Faire s'exercer un public à la résolution d'un problème (familial, social, politique, professionnel...)

Temps nécessaire: 30 minutes

Ressources nécessaires: Un théâtre ou une salle de cours qui peut être aménagée comme un théâtre

Connaissances préalables indispensables/condition physique nécessaire: Les participants doivent connaître la philosophie de Boal, idéalement ils devraient lire "Le théâtre de l'opprimé" de Boal

Risques et recommandations/ définition des limites:

<http://actingup.eu/>

- L'animateur ne doit jamais donner son avis, mais toujours demander l'avis du public.
- Il doit analyser et synthétiser les actions des participants pour favoriser une prise de conscience.
- Il doit être chaleureux, accueillir et soutenir les spectateurs (ne pas les « abandonner »)

Activité:



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.