

# 80 exercices d'entraînement au théâtre

**Adultes/Séniors**

Dominique Mégrier

RETZ

[www.editions-retz.com](http://www.editions-retz.com)

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris

*Je ne sais partager que l'amour, non la haine.*  
Sophocle

*Tu dois être le changement que tu veux pour le monde.*  
Gandhi

*Le théâtre a le pouvoir de transformer des vies, tantôt à un niveau simple, tantôt en profondeur. Il a la capacité de nous rendre à nous-mêmes, d'éveiller en nous ces parts de soi qui se sont engourdies, de nous libérer des oppressions de la vie. C'est une noble vocation.*  
Simon Callow (2005)

ISBN : 978-2-7256-3414-2

© Éditions Retz, 2016

# Remerciements

Merci à tous les adultes qui ont suivi les nombreux ateliers que j'ai encadrés depuis trente ans.

Merci à ceux qui poursuivent cette aventure avec moi.

Merci à eux pour leur pugnacité, mise avec tant d'ardeur, dans la création de nos spectacles amateurs.

Je pense à vous, les comédiens de *Noces d'or*, *Une nuit au Sophora*, *Autour de la danse*, *Le Médecin malgré lui*, *Voisins voisines*, *Des saisons et des Âmes*, et aux lectures-spectacles en appartement.

Merci à celles et ceux qui se sont prêtés au jeu du film :

– au réalisateur Éric Angels ;

– aux élèves Chrystelle Anaïs-Delacoux, Marie-Laure Baudoin, Pauline Dhuy, Émilie Dhuy, Jean Fauchoux, Marie-Rose Giachero, Martine Le Roch, David Mégrier et Tania Tran.

Merci à la ville d'Arpajon pour la mise à disposition d'une salle.

Merci à vous, Aude Berthommier et Olivier Bouton, pour vos sourires et votre aide logistique si précieuse !

Dominique Mégrier



Cet ouvrage suit l'orthographe recommandée par les rectifications de 1990 et les programmes scolaires. Voir le site <http://www.orthographe-recommandee.info> et son miniguide d'information.

# SOMMAIRE

AVANT-PROPOS .....	7
Conseils d'utilisation .....	12
Déroulement d'un atelier type.....	14
Exercices .....	16
LE CORPS .....	17
<b>Dynamisation et stimulation</b> .....	18
1. Tour de cercle <sup>1</sup> .....	19
2. Je me dévoile .....	20
3. L'énergie partagée .....	21
4. Soleil énergisant .....	23
5. Les balles volantes <sup>2</sup> (vidéo) .....	24
6. Les haies <sup>2</sup> .....	25
7. Les marches .....	26
8. Les rencontres <sup>1</sup> (vidéo) .....	28
<b>Échauffement physique</b> .....	29
9. Se relever (vidéo) .....	30
10. Mise en train-allongé.....	32
11. Mise en train-debout .....	34
12. Avec un ballon .....	36
13. Avec une chaise (vidéo) .....	38
14. Avec une corde .....	40
15. Étirements (vidéo).....	41
16. Équilibre.....	43
<b>Expression corporelle</b> .....	44
17. Le chêne (vidéo) .....	45
18. Le roseau .....	47
19. Les plantes .....	49
20. L'envol de l'oiseau <sup>1</sup> (vidéo) .....	51
21. L'atterrissage de l'oiseau.....	53
22. La nuée.....	55
23. Bougeoirs et chandeliers <sup>1</sup> .....	56
24. Le mentir vrai <sup>2</sup> (vidéo) .....	58
LA VOIX .....	60
<b>Respiration</b> .....	61
25. La respiration abdominale <sup>2</sup> (vidéo).....	62
26. La respiration complète.....	64
27. Le flux et le reflux .....	65
28. À la chaise .....	66
29. Le coup de poing (vidéo).....	68
30. La pompe imaginaire <sup>1</sup> (vidéo).....	70

1. Exercice issu de l'ouvrage *60 exercices d'entraînement au théâtre tome 2*

2. Exercices issu de l'ouvrage *60 exercices d'entraînement au théâtre tome 1*

<b>Diction et articulation</b> .....	71
31. Les petits pots de Corneille .....	72
32. Démosthène et le crayon (vidéo) .....	75
33. Démosthène et le bouchon .....	76
34. Des liaisons .....	77
<b>Corps et voix</b> .....	79
35. Les caisses de résonance <sup>2</sup> .....	80
36. Cri et chuchotement .....	82
37. La voix du geste .....	83
38. Mon corps est une voix .....	85
 <b>LA MÉMOIRE</b> .....	87
39. Hep taxi! .....	89
40. Le panier (vidéo) .....	91
41. La mémoire émotionnelle (vidéo) .....	93
42. Mémorisation .....	95
43. Mémoire du texte/Contrôle .....	97
44. Mémoire de l'espace/Contrôle .....	99
 <b>LA CONNAISSANCE DE SOI</b> .....	100
45. À la pêche .....	101
46. Disponibilité (vidéo) .....	103
47. Présence (vidéo) .....	105
48. La valise (vidéo) .....	107
49. La pièce cachée .....	108
50. La fenêtre (vidéo) .....	110
51. L'écoute sensitive .....	111
52. Les masques .....	112
53. Je suis là .....	114
 <b>LA CONNAISSANCE DE L'AUTRE</b> .....	115
54. Ronde de massage .....	116
55. L'énergie de l'autre (vidéo) .....	117
56. Arrêts synchronisés <sup>1</sup> .....	119
57. Les abeilles .....	121
58. Imitation .....	122
59. Propositions (vidéo) .....	123
60. Le coffre à jouets (vidéo) .....	124
61. L'objet à 3 éléments (vidéo) .....	126
62. Le miroir mobile .....	128

<b>LE JEU DRAMATIQUE</b> .....	130
<b>Les états</b> .....	131
63. Les machines rythmiques <sup>2</sup> ( <b>vidéo</b> ) .....	132
64. Les 36 chandelles .....	134
65. Le cerceau .....	136
66. Si j'étais <sup>2</sup> .....	137
67. Le voyage ( <b>vidéo</b> ) .....	138
68. Papiers froissés .....	140
<b>Les improvisations</b> .....	142
69. À table .....	144
70. Un stressé à l'aéroport ( <b>vidéo</b> ) .....	146
71. Le grenier .....	147
72. Clap de départ ( <b>vidéo</b> ) .....	148
73. Dos à dos .....	149
74. Meurtre sur le Nil ( <b>vidéo</b> ) .....	150
<b>LA RELAXATION</b> .....	152
75. Le balayage corporel .....	153
76. Ici et maintenant .....	155
77. Le coussin .....	157
78. La chaise et l'eau .....	159
79. La boule d'amour .....	161
80. Les cinq sens .....	162
81. La montagne au rythme des saisons .....	164
<b>ANNEXES</b> .....	166
Bibliographie et musicographie .....	166
Témoignages de participants de la ville d'Arpajon .....	167
Table alphabétique des exercices .....	169
Contenu du DVD-Rom .....	173

# Avant-propos

## LE THÉÂTRE ET L'ÂGE ADULTE

À quel âge sommes-nous adultes ? À quel âge devenons-nous séniors ? Bien difficile de répondre objectivement à cette question. Nous partirons du postulat de départ que l'âge adulte est celui de l'activité, et donc jusqu'à l'âge de la retraite nous sommes adultes et non séniors.

Avant de développer plus avant le propos, notons que « apprentissage et âge adulte » ne sont pas des antonymes. Nous pouvons apprendre à tout âge, ou réapprendre, ou apprendre autrement et autre chose.

Le théâtre est un indéniable outil pour la connaissance de soi. Il aide à lever certaines inhibitions, optimise la créativité, il permet d'oublier le stress de la vie quotidienne, il apprend à vivre ensemble puisqu'il est toujours une aventure collective. « Ici et maintenant » étant le principe du jeu théâtral, sa pratique fera appel à la méditation en pleine conscience, et ce pour une plus grande sérénité dans la vie quotidienne de toute personne qui pratiquerait ces ateliers. Il aide donc à être dans une recherche de connaissance de soi-même très féconde.

Or, à tout âge, nous pouvons apprendre à lever nos inhibitions, à optimiser notre créativité, à gérer notre stress, à vivre ensemble, à mieux se connaître, que ce soit pendant la période d'activité, au moment de la retraite et même plus tard, quand certains doivent vivre en maisons spécialisées.

### *Profil d'une personne adulte*

#### *La mémoire*

Oui, la mémoire diminue dès 45 ans. Maladie d'Alzheimer ou pas, on oublie les noms propres, on a « le mot sur le bout de la langue », etc. « La mémoire est un muscle », disait mon vieux professeur de théâtre et il convient de l'entretenir, de la stimuler, de lui donner du travail. La personne vieillissante qui ne stimule pas sa mémoire en aura de moins en moins.

#### *L'écoute et l'ouverture sur le monde*

Plus nous avançons en âge, plus nous avons tendance à nous replier sur nous-mêmes, et ce pour plusieurs raisons :

- difficultés physiques,
- douleurs diverses,

– installation d'une certaine lenteur suivant l'âge et la personne.  
Toutes les activités préventives seront donc bénéfiques pour l'avenir.

### *L'accroissement de la peur et la perte de confiance en soi*

Nous devons, et ce le plus tôt possible, rester « en forme » physiquement et psychiquement pour accepter l'âge qui avance et faire que la dépendance arrive le plus tard possible.

Le vieillissement s'accompagne de différents et réels handicaps mais, en soi, vieillir n'est pas un handicap.

Soyons donc vigilants et nous garderons ainsi un état de fluidité dans notre vie quotidienne.

Alors comment rétablir l'estime de soi et la confiance quand l'âge avance ?

D'après *Le Petit Robert* « vieillir c'est avancer en âge, s'affaiblir par la durée, perdre ses forces » ; mais vieillir est inéluctable, et on ne peut l'éviter, à moins de ne pas naître !

Les ateliers théâtre peuvent apporter certaines réponses ou tout au moins tendre à redonner confiance en soi, afin d'avoir une image positive de ce vieillissement « inéluctable »...

Accompagner les adultes par un atelier théâtre, c'est prendre en considération que toute vie se nourrit et s'enrichit, et ce *jusqu'au bout*, d'émotions, d'attentions et d'échanges. Le théâtre est un lieu où se partagent les émotions, acteurs/acteurs et/ou acteurs/spectateurs. C'est aussi un lieu d'attention à soi et à l'autre. Ainsi vibreront nos cœurs et nos esprits.

### *Le théâtre pour les adultes et les personnes vieillissantes*

En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, les recherches médicales, comportementales et sociales mettent l'accent sur la population vieillissante, tout autant que les publicitaires et les commerçants qui donnent la parole à nos retraités. Mais est-ce suffisant ?

Depuis quelques décennies, l'âge de la retraite est pris en compte : on suggère de bien la préparer, des projets sont mis en place tels que des groupes de randonnée, des sorties-spectacles, des thés dansants... Aujourd'hui, les retraités sont de plus en plus nombreux et vivent de plus en plus vieux, malgré cette maladie qui fait si peur : la maladie d'Alzheimer.

Outre les activités énumérées ci-dessus, rares sont les activités à caractère intellectuel proposées pour prévenir et/ou accompagner, dès 60-65 ans, l'apparition de cette maladie.



Toutes les municipalités, qui font déjà beaucoup pour les « séniors », mettent-elles en place des activités où la mémoire, toutes les mémoires, sont stimulées ? Ont-elles même conscience qu'elles peuvent le faire ? Pas sûr... car ce n'est pas encore entré dans leurs objectifs primordiaux.

Par la suite, quand les personnes vieillissantes deviennent de plus en plus dépendantes, donne-t-on aux maisons de retraite, maisons médicalisées ou autres, des moyens non seulement financiers, mais des moyens de recherche médico-psycho-pédagogique répondant aux attentes de cette population ? Sait-on seulement que des activités comme le théâtre ou l'écriture sont stimulantes pour cette population ? Mais tel n'est pas notre propos dans ce livre.

Mettre le théâtre au service de cette population de personnes adultes, actives, retraitées et séniors, peut faire sourire quelques sceptiques, et je leur réponds que cet art est porteur de ce que nous sommes au plus profond de nous-mêmes et qu'à plus ou moins 60 ans, on peut encore se connaître, se re-connaître, recevoir, donner, apprendre. Les personnes qui ont 75 ans aujourd'hui sont nées pendant la Seconde Guerre mondiale, les recherches psychanalytiques n'en étaient presque qu'à leurs débuts et le théâtre lui-même a évolué en s'intéressant à l'humain qui est au centre de l'acteur et du théâtre. Aujourd'hui, nous sommes en mesure de dire que cet art peut aider à vivre cette retraite tant attendue par certains et tant redoutée par d'autres, ainsi que cette vieillesse laissant bien souvent désarmées tant la personne vieillissante que sa famille mais, et là se trouve le plus important, en travaillant en amont, c'est-à-dire avec l'adulte.

Bien sûr, diront ces mêmes sceptiques, il n'y a pas que le théâtre, bien d'autres techniques artistiques peuvent être proposées, mais cet art allie le culturel, l'humain, le mental et le physique. Et il peut faire progresser. On apprend et on progresse à tout âge, et entretenir un équilibre physique et mental aide à avancer dans la dignité et le respect de soi.

Le travail proposé fera abstraction de toutes performances mais il fera appel à l'expérimentation de sa propre sincérité mise en relation avec celle des autres, ainsi que de sa propre authenticité par le don de soi au service de l'autre : être parmi et avec les autres.

Créer, partager, rire, s'enthousiasmer, chercher ensemble sont autant de façons de vivre autrement le vieillissement par le théâtre. Parce que même

âgé, il est toujours temps de se fabriquer de nouveaux souvenirs que l'on pourra raconter, partager et avec lesquels on pourra rêver.

### *Pourquoi le théâtre ?*

Le propos de ce livre sera donc de donner un cadre à la possibilité d'une aventure théâtrale dans la pratique et le vécu d'un atelier régulier pour des personnes adultes.

Le théâtre est l'une des plus anciennes activités artistiques de l'homme. Il est la représentation symbolique de nos peurs, de nos doutes, de nos interrogations et de nos joies.

Étymologiquement, en grec, théâtre correspond à *theos* et *iatros*, soit « dieu » et « guérison ». Le théâtre serait donc le lieu où l'on se guérit par la parole des dieux. Dans l'Antiquité, les habitants de la cité venaient au théâtre entendre la parole des dieux par la voix d'un homme muni d'un masque pour amplifier la voix et monté sur des cothurnes (chaussures hautes). Le théâtre était donc le lieu où l'on parlait et écoutait, et c'est à partir de ce mouvement qu'Aristote a décrit la catharsis qui est l'effet de purification produit sur les spectateurs lors d'une représentation dramatique.

Actuellement, le théâtre joue encore ce rôle. Il reste, artisanalement parlant, le lieu où la parole des dieux (qu'ils soient réels ou symboliques, présents ou absents), les maladies de la cité (ou de la communauté ou de la nation) et les moyens à mettre en œuvre pour pouvoir guérir ces maladies sont exprimés. Le lieu aussi où l'homme peut comprendre sa propre histoire au travers des histoires racontées.

Dès le début du xx<sup>e</sup> siècle, l'émergence de l'outil psychanalytique comme moyen de compréhension de l'humain a posé le théâtre sur le chemin de l'inconscient.

Toute l'histoire du théâtre au siècle dernier est liée à la psychanalyse, et nul ne peut rejeter l'influence de cette discipline dans son aspect « connaissance de soi » propre à l'activité théâtrale, qu'elle soit « amateur » ou professionnelle. Ces quelques rappels rapides et schématiques posent les bases de données invariables qui seront développées tout au long des exercices proposés.

Ce livre s'adresse en priorité aux animateurs de ces ateliers (travailleurs sociaux, comédiens, enseignants, personnel médical...) qui voudraient se mettre au service d'un groupe d'adultes, de personnes vieillissantes, en ouvrant leurs possibilités de travail et ainsi envisager une sensibilisation à la

pratique théâtrale (et par là, j'entends tout ce qui se situe avant le texte et le personnage). Et ce, dans le but d'un développement personnel, d'une mise à profit du temps que la retraite laisse à chacun, d'une ouverture sur le monde afin de vieillir au mieux.

Il ne s'agit pas de transformer quiconque en comédien mais d'utiliser les vertus de la théâtralisation pour saisir les enjeux de communication qui sont présents dans la vie courante sans que nous puissions vraiment les comprendre et les analyser. Plutôt que de maîtriser parfaitement le théâtre, il s'agit pour l'animateur de savoir gérer un groupe, et qui plus est un groupe de personnes ayant généralement 60 ans et plus.

Ce travail de recherche est donc axé sur plusieurs terrains d'approche sensible du théâtre, et qui exclut la plupart du temps le texte, car travailler ce dernier, c'est déjà se mettre en situation de jeu, d'interprétation ; ce qui peut se justifier bien entendu après quelques années de pratique en ateliers (cf. le DVD). Il s'agit d'un travail sur le corps, la voix, la mémoire, la connaissance de soi, la connaissance de l'autre, l'improvisation et la relaxation.

#### *Le corps*

Il s'agit de comprendre que le corps est un moyen d'expression fort et serein.

#### *La voix*

Elle est porteuse de l'émotion. De plus, le son s'appuie sur le souffle qui est le reflet de la vie interne.

#### *La connaissance de soi*

Se connaître permet d'apprendre à mieux donner afin de mieux recevoir et aussi à se surpasser.

#### *La connaissance de l'autre*

L'autre a des choses à nous dire, à nous montrer. Apprendre à être ensemble, à partager ; comprendre le besoin et la nécessité d'aller ensemble vers un même but, et ce pour notre propre enrichissement.

#### *La dynamique de groupe*

Un groupe est une entité. Un individu doit y trouver sa place, et le groupe est présent pour aider l'individu à se dépasser voire à se surpasser. Cette dynamique se mettra en place dans les improvisations collectives par exemple.

*La relaxation*

Suivre un atelier théâtre, c'est donc :

- stimuler la mémoire et l'intellect,
- stimuler le physique,
- apaiser les troubles du comportement,
- apaiser les angoisses,
- rompre l'isolement pour certaines personnes, en offrant une évocation régulière hors du temps quotidien.

**CONSEILS D'UTILISATION***Le cadre des séances*

Dans le cadre d'ateliers mis en place soit par des municipalités soit par des compagnies professionnelles ou encore des entreprises en direction d'un public d'adultes, la conduite d'un atelier se fera toujours et obligatoirement dans une atmosphère chaleureuse et dans le plus grand respect.

C'est ce respect qui permettra à chacun d'oser prendre la parole, d'oser improviser, d'oser s'investir et aller là où il ne s'y attendait pas.

Cela est vrai aussi bien pour celui (ou celle) qui dirige que pour les participants.

*Le meneur*

Le meneur est la personne qui a la charge de diriger le groupe de participants. Il est l'animateur, celui qui dynamise le groupe. En outre, il doit veiller à ce que les participants travaillent avec plaisir ; il est le garant des valeurs défendues dans cet ouvrage : le respect de soi et des autres, l'humilité, la rigueur, le sens du collectif, une attitude de non-jugement.

*Les exercices*

Il est proposé un cadre d'exécution propre à chaque exercice, mais le meneur reste libre, à l'intérieur de ce cadre, d'effectuer certaines modifications en fonction de ses propres objectifs.

Le meneur prépare sa séance (et doit impérativement la préparer) mais il doit aussi être à l'écoute de ce qui se passe lors du déroulement de cet atelier et donc, éventuellement, changer de direction si cela lui semble judicieux sur l'instant. En effet, le groupe peut répondre différemment à ce qui était

prévu. Le meneur accepte alors avec souplesse ces éventuels changements au programme de sa séance.

#### *Les aptitudes du meneur*

Certains des exercices décrits ci-après mettent en avant des registres émotionnels très profonds. Le meneur, lors de la préparation de ses séances, doit savoir reconnaître s'il est capable et apte, ou non, à les proposer et à les diriger.

#### *La confiance*

À aucun moment, lors du travail proposé, les participants ne seront mis en danger. Il s'agit de travailler dans un climat de perpétuelle et mutuelle confiance. Il est nécessaire que le meneur s'informe sur d'éventuelles incapacités physiques ou psychiques, parmi les membres de son groupe.

#### *La pratique théâtrale*

Il est indispensable que le meneur (animateur, enseignant) qui encadre un atelier théâtral pratique ou ait pratiqué lui-même le jeu dramatique. Il est nécessaire que lui-même ait ressenti et expérimenté ce qu'il est amené à proposer aux participants.

#### *Le respect et l'attention*

Ces deux mots seront les piliers de tout atelier théâtre. En effet, l'art théâtral fait appel à la personne dans sa globalité, son physique, son caractère, son mental, sa sensibilité et il est important que le meneur ait conscience de ce qui est mis en œuvre afin de pouvoir utiliser au maximum les possibilités de chacun.

#### *La concentration*

Développer le pouvoir de concentration est un des rôles importants du meneur. Il devra insister sur cet élément primordial qui fait du théâtre une « école de la vie ». Lors d'exercices se pratiquant seul, à deux, ou en demi-groupe, il est important que les participants qui ne sont pas en jeu soient spectateurs, mais spectateurs actifs ayant la même concentration que les acteurs.

#### *Le don*

Autre enjeu essentiel : donner à soi-même et aux autres le meilleur de ce que l'on est au moment du travail. Au meneur de susciter cette atmosphère de

don, de rigueur, de joie, de respect et d'humilité et aux participants d'accepter cet état d'esprit.

### *Les vêtements*

Le meneur aura soin de veiller à ce que les participants portent des vêtements spécifiques pour l'atelier et ne travaillent pas en tenue de ville. Afin que chacun soit libre de ses mouvements, il est recommandé de travailler en jogging, teeshirt, collant et chaussettes ou espadrilles.

## **DÉROULEMENT D'UN ATELIER TYPE**

### *Remarques préliminaires*

La durée de la séance de travail est d'environ 2 heures.

Nous marquerons, à chaque séance de travail, un temps d'entrée dans le travail et un temps de fin de travail.

### *Enchaînement des exercices*

#### 1. Temps de préparation

Les participants et le meneur forment un cercle en se donnant les mains de la manière suivante :

- main droite : paume vers le bas, elle donne ;
- main gauche : paume vers le haut, elle reçoit.

Puis demander aux participants de fermer les yeux et de simplement fixer leur attention sur leur respiration, sur le chemin que parcourt l'air pour entrer et sortir.

#### 2. Travail physique

- Soit un travail de dynamisation et d'échauffement (pages 18 à 46).
- Soit un travail d'expression corporelle (pages 47 à 62).

#### 3. Travail sur la respiration

Suivi ou non d'un travail de diction et sur la voix (pages 74 à 81).

#### 4. Travail sur la connaissance de soi (pages 104 à 119)

#### 5. Pause de 5 minutes

#### 6. Recentration du groupe ou dynamisation

#### 7. Travail sur la connaissance de l'autre (pages 120 à 135)

#### 8. Jeu dramatique : travail sur les états ou les improvisations

#### 9. Relaxation

#### 10. Fin de séance

Les participants, formant un cercle, se donnent les mains comme en début de séance et pratiquent trois amples respirations. Ils retrouvent ainsi calme et plénitude ensemble. Puis le meneur leur demande d'exécuter le travail suivant : la pierre. Ils doivent imaginer une très grosse pierre posée sur le sol, à leurs pieds. En inspirant par le nez, on se penche pour prendre la pierre dans la main droite, sur la rétention d'air, on soupèse la pierre devant soi, on la balance en arrière et sur l'expulsion de l'air on la projette en l'air comme si elle allait traverser le plafond. Ce travail est proposé afin d'expulser certaines tensions, la fatigue. Puis leur demander de faire un pas en arrière pour marquer la fin de la séance.

### *Exemple de séance*

Une séance est constituée d'une série d'exercices :

1. Entrée dans le travail (cf. ci-dessus)
2. Les balles volantes (n° 5)
3. Se relever (n° 9)
4. La respiration abdominale (n° 25)
5. Démosthène et le crayon (n° 32)
6. À la pêche (n° 45)
7. Présence (n° 47)
8. Les haies (n° 6)
9. Ronde de massage (n° 52)
10. Papiers froissés (n° 66)

Cet exemple de séance correspond à un travail de début d'année, mais ne doit en aucun cas être figé. Le travail doit évoluer en fonction des besoins du groupe.

Certaines séances pourront être axées plus particulièrement sur :

- le travail individuel,
- le travail de groupe,
- le corps et la respiration,
- le travail d'improvisation,
- le travail sur la mémoire (avant un spectacle par exemple).

## EXERCICES

Pour certains des exercices décrits, vous trouverez des « Remarques » ou « Commentaires ».

Les Remarques mettent l'accent sur des points précis et spécifiques pour lesquels l'animateur devra être plus attentif.

Les Commentaires insistent sur des points plus pédagogiques mais surtout psychologiques. C'est sur ma propre expérience que je m'appuie pour proposer des solutions; tout en sachant que chaque groupe, chaque personne est bien spécifique, et que nous ne pouvons généraliser certaines attitudes.



# LE CORPS

Le corps est le médiateur principal des énergies et des émotions. Au théâtre, il est donc soumis à une discipline rigoureuse afin qu'il devienne un instrument souple et fort à la fois.

Le mouvement et le geste sont un langage très révélateur et la véritable personnalité d'un individu se dévoile quand il bouge. En outre, le corps est un réel moyen de communication mais, alors que cette forme d'expression reste en partie inconsciente au quotidien, au théâtre, elle doit être utilisée consciemment.

Travailler avec une meilleure connaissance de son corps, c'est apprendre et/ou réapprendre à vivre avec lui, avec ce corps qui fait parfois souffrir, qui parfois n'est pas plastiquement ce que l'on voudrait qu'il soit. La pratique du théâtre peut nous aider à transformer positivement ces ressentis ainsi qu'à voir et à regarder les autres autrement.

Dans les exercices qui suivent tout est mis en œuvre afin d'arriver à une meilleure communication entre soi et les autres. Communiquer voulant dire mettre en commun des signes verbaux et non verbaux pour transmettre des messages, dans le travail avec le corps, cette communication passera donc par des signes non verbaux mais les messages seront émis et reçus avec la même force que s'ils passaient par la parole.

Seront travaillés :

- la dynamisation et la stimulation,
- l'échauffement physique,
- l'expression corporelle.

# DYNAMISATION ET STIMULATION

La stimulation a pour but d'augmenter l'énergie d'une personne.

La dynamisation rassemble l'énergie collective du groupe autour de propositions nécessitant pour chacun de la concentration, de la rigueur, de la rapidité, de l'attention.

Ces exercices permettent aux relations naissantes au sein du groupe de s'harmoniser et de s'assouplir afin d'aller vers la liberté dont chacun a besoin pour épanouir sa créativité.

Dynamiser un groupe, c'est aussi dynamiser l'espace dans lequel il travaille, en l'emplissant de rires, de jeux, de concentration et d'attention.

## 1

# Tour de cercle

## ORGANISATION

Tout le groupe

## OBJECTIFS

- Connaissance de l'autre.
- Écoute.
- Respect.

## MATÉRIEL

Chaises (1 par personne)

## DURÉE

Le temps nécessaire pour que tous les participants se présentent ; mais cela ne doit pas excéder 10 minutes.

## DÉROULEMENT

Des chaises sont disposées en rond sur l'aire de jeu.

Tous les participants sont assis, le meneur est parmi eux.

À tour de rôle chacun va se présenter en disant : « Bonjour, je m'appelle (prénom). »

## COMMENTAIRES

Ces rapides présentations vont permettre au meneur d'avoir un aperçu du groupe et de repérer les personnes timides, celles qui ont des difficultés d'audition, de compréhension, etc. Cela lui sera profitable pour la suite, sachant toutefois qu'une seule séance ne peut suffire pour connaître un groupe ou une personne.

## REMARQUE

Ce petit exercice facile, mené lors de la première séance, mettra les personnes en confiance. Le meneur commence par donner son propre prénom.

# 2

## Je me dévoile

### ORGANISATION

Tout le groupe

### OBJECTIFS

- Connaissance de l'autre.
- Mémoire à court terme.
- Écoute.
- Stimulation cognitive.
- Oser se dévoiler.

### MATÉRIEL

Chaises (1 par personne)

### DURÉE

15 minutes maximum.

### DÉROULEMENT

#### *1<sup>er</sup> temps*

Le meneur est parmi eux.

Ils reprennent la phrase « Bonjour je m'appelle... » et ajoutent « j'aime... » pour dire ce qu'ils aiment le plus au monde.

Ce qui peut donner : « Bonjour, je m'appelle Paulette et j'aime nager. »

#### *2<sup>e</sup> temps*

Demander ensuite à la personne de répéter sa phrase en y associant un geste en rapport avec ce qu'elle vient de dire (mouvement de brasse, dans l'exemple ci-dessus).

### COMMENTAIRE

Ici, les personnes se livrent plus que dans l'exercice n° 1 « Tour de cercle », elles disent ce qu'elles aiment, c'est une partie d'elles qu'elles dévoilent. Les encourager à être le plus sincères possible.

### REMARQUE

Cet exercice se fera en 2<sup>e</sup> séance, et sera le prolongement de la 1<sup>re</sup>.