
Les techniques théâtrales pour développer l'estime de soi

POSTULAT :

Les accidents de la vie peuvent fragiliser une personne qui ne parvient pas à rebondir, qui ne retrouve plus ses repères.

Le manque de confiance en soi, certains pensent qu'elle est due à des carences qui remontent à l'enfance. D'autres pointent des accidents de vie à l'adolescence ou à l'âge adulte.

Ne pas arriver à rebondir, avoir du mal à envisager le rapport à l'autre, ne pas trouver ses repères ou prendre les mauvais appuis sont intimement liés à un manque d'estime de soi. Qu'importe le genre ou la classe sociale, le manque d'estime de soi touche tout le monde. Mais reconnaissons que ce manque est aggravé chez des populations déjà fragilisées, déjà en marge de notre société comme les jeunes, les précaires, les malades et bien évidemment, en ce qui nous concerne, les femmes et les hommes souffrant d'illettrisme. Le manque d'estime en soi qu'ils ressentent est double. Ils sont dévalorisés par le monde extérieur et s'auto-dévalorisent. Avec l'auto-dévalorisation arrive la honte.

Nombreuses sont les difficultés liées à un manque de confiance en soi :

- Mauvaise ou non-gestion du stress
- Timidité maladive
- Agressivité
- Tendance à se déprécier

ICI, LE JEU THEATRAL EST MIS AU SERVICE DE L'EPANOUISSEMENT DE LA PERSONNE.

Ce manque d'estime de soi n'est pas une fatalité. Elle peut être vaincue ou du moins contenue par des exercices issus et adaptés du training du comédien.

Le training du comédien est un temps régulier que le comédien s'accorde afin de maintenir sa fluidité émotionnelle (corps, esprit et voix) pour garder en tête ses atouts corporels et ainsi retrouver confiance et énergie.

Le jeu et les exercices de théâtre permettent d'explorer la présence à soi et le rapport aux autres. L'écoute, l'affirmation de soi et l'occupation de l'espace est le but de toutes les techniques théâtrales utilisées pour développer l'estime de soi.

Les exercices de théâtre sont les partenaires indispensables sur la route de la « confiance en moi », car ils permettent d'oser et de doser.

ET POUR LES PROFESSIONNELS QUI ACCOMPAGNENT CES PUBLICS FRAGILISES...

Sans être des professionnels du théâtre, il est important que les accompagnantes et accompagnants des publics impactés par le manque d'estime de soi puissent leur apporter quelques conseils pratiques et des mises en situation.

Selon la personne (accompagnée ou accompagnatrice), ces conseils et mise en situation doivent pouvoir être pratiqués en face à face ou lors d'ateliers.

L'Arlequin Inverti E. transmet des techniques théâtrales, mais ne les considère pas comme des dogmes.

Les approches sont variées. Parmi les influences, on peut citer :

- **Howard Butten** (le clown Buffo) qui, par son analyse de sa pratique de comédien liée à son métier de psychologue clinicien spécialisé dans l'autisme, a construit une gamme d'exercices clownesques sur l'affirmation de soi.
- **Jacques Lecoq** dont l'enseignement des techniques du masque neutre, de la figuration mimée, de l'expression corporelle, sans oublier sa foi en la commedia dell'arte a donné naissance à un véritable courant pédagogique qu'il résume ainsi « Ne jamais oublier que le but du voyage est le voyage lui-même. »
- **Constantin Sergueïevitch Stanislavski** dont l'approche est fondée sur le ressenti et le retour (feedback) des pairs.
- **Dale Carnegie**, pédagogue américain de la prise de parole en public.

Les outils utilisés par l'Arlequin Inverti E. sont la relaxation, l'expression corporelle, l'improvisation, le jeu de masque et de clown et la construction de personnages.

Jeu masqué et clown ?

Le nez de clown étant le plus petit masque, ces deux techniques sont intimement liées. Le jeu masqué permet de faire prendre conscience de l'importance du corps. Le clown est une technique qui permet de développer l'expression singulière de chacun et de prendre conscience de ses ressources et de ses talents.

Faire systématiquement le clown découle le plus souvent d'un manque d'estime de soi, mais être clown permet une meilleure connaissance de soi et permet d'envisager un autre rapport à l'autre.

**Les ateliers sont animés par Nicolas Mouton Bareil
Pour plus d'information : www.nmoutonbareil.com**

Contacts

Nicolas Mouton Bareil
www.nmoutonbareil.com
06 95 17 49 40
nicolasmoutonbareil@gmail.com

L'Arlequin Inverti E.
aיתהatre@outlook.com
06 95 12 40 75
04 68 43 14 30
2, rue du Pech
11220 Lagrasse

SIREN : 843 228 149
SIRET DU SIEGE / 843 228 149 0012
CATEGORIE JURIDIQUE / 9220 association déclarée
Activité Principale exercée CODE APE 9001Z Arts du spectacle vivant

Déroulé d'une journée de formation à l'attention des professionnels de l'accompagnement des publics en difficulté.

Durée : 7 heures (pause méridienne non-incluse)

Objectifs :

Acquérir des techniques issues du théâtre
Les mettre en œuvre auprès d'un public fragile ou fragilisé

Concrètement :

Expérimenter soi-même des techniques et des exercices
Vaincre son trac de devoir les transmettre

Notions travaillées

- La gestion du stress (la peur et le trac)
- L'estime et la confiance en soi
- Le travail d'équipe (trouver sa place)
- La prise de parole
- La spontanéité
- L'écoute et l'observation

Méthodes et outils utilisés

- Training du comédien
- Improvisations
- Jeux de rôles
- Exercices guidés

La documentation pédagogique

se compose :

d'un document reprenant le déroulé de la journée et d'un vademecum reprenant certains concepts et exercices.

Déroulé pédagogique

Accueil

Présentation du programme
Présentations du groupe sous forme de jeu
Règles de confort et de confidentialité

Module 1 – Oser prendre la parole

- Exercices pour gérer son stress
- La respiration et la relaxation (être présent dans le présent)
- L'échauffement (voix et tête)

- Exercices pour différencier son corps et ses émotions
- Exercices et improvisations pour lier son corps et ses émotions

Module 2 – Le clown comme révélateur de son potentiel

- Un clown c'est quoi ? La personnalité inversée
- Exercice d'échauffement basique et sa version clown... afin de situer l'enjeu du clown
- Exercices pour assumer d'être le centre d'intérêt
- Improvisations collectives de clowns

Module 4 – Comment fait-on pour mettre tout cela en pratique ?

- Retours sur les improvisations et exercices à partir de critères observables
- L'importance de la consigne (l'expliquer et la suivre)

Ou

Module 4' - le jeu du chœur (unité dans la diversité)

Le chœur organise l'espace et le temps de la tragédie antique, et sa structure. Le chœur ne bouge pas comme un groupe unique, mais comme une addition d'individus.

- Exercice sur le rythme et sur l'occupation de l'espace

Module 3 – Le jeu masqué, car le corps parle avant la bouche

- Un masque neutre, c'est quoi ?
- Exercices d'échauffement sur le jeu masqué

Conclusion

Présentation de la documentation pédagogique numérique. Tour de table, questionnaire de satisfaction.