
Développer ses compétences relationnelles par l'improvisation théâtrale

Réf. : G08
-3 jours-

Tout formateur face à un groupe est en interaction perpétuelle avec celui-ci et avec chacun de ses membres. Cela lui demande également d'être à l'écoute de toute parole et de tout mouvement pour les réintégrer dans son cours ou les recadrer. L'improvisation fait partie de son quotidien car un groupe n'est pas l'autre. Le formateur doit rester souple dans ses réparties et être créatif pour trouver de nouvelles manières de dire les choses.

L'improvisation théâtrale s'est développée en Belgique depuis 20 ans. Dans un espace comparable à la page blanche de l'écrivain, les « jouteurs » construisent ensemble une histoire, brique par brique, avec pour seuls matériaux leur corps, leurs émotions, leur imaginaire et leur ouverture.

Comme pour entrer en communication, l'impro demande d'aller vers l'autre, de s'exposer à son regard, d'assumer ses positions mais également de les remettre en question, de s'ouvrir à l'interactivité, de développer sa spontanéité, d'utiliser le verbal et le non-verbal, et d'écouter de manière auditive et visuelle.

Alors, pourquoi ne pas utiliser l'impro comme moyen ludique et original pour expérimenter autrement l'entrée en relation avec l'autre ?

Objectifs

- élargir ses capacités de communication verbale et non-verbale ;
 - s'exercer à l'écoute, l'acceptation, la construction, la démarche centrée sur l'autre, l'authenticité, le respect mutuel, ... ;
 - prendre la parole devant d'autres ;
 - développer sa spontanéité, sa créativité et l'affirmation de soi ;
 - prendre conscience de ses propres modes relationnels et se dépasser ;
- le tout dans un esprit ludique et convivial.

Méthodologie

L'atelier se déroule exclusivement sous forme d'exercices d'improvisation envisagés de manière progressive : échauffement, dynamique de groupe, manipulation d'objets et de lieux, création de personnages, travail sur les émotions et le corps, construction d'histoires, impros en groupe, par paires et solo.

Il ne s'agit pas de mettre en scène des relations existantes ou des situations vécues par les participants dans leurs milieux de vie mais de travailler sur des mises en situations imaginaires qui mettent les participants en interaction.

Des moments de « débriefing » réguliers permettent d'exploiter les éléments qui ont été révélés pendant les exercices et d'échanger sur le contexte professionnel de chacun.

Public

L'atelier s'adresse à toute personne impliquée dans le domaine de l'alphabétisation et désireuse d'expérimenter différemment ses relations à l'autre.

Le groupe est constitué de 8 à 12 personnes. Il est demandé aux participants de porter une tenue souple et pratique.

Formatrice

Florence Pire est assistante sociale, licenciée en travail social et formée à l'intervention systémique.

Elle est enseignante dans une école sociale et formatrice à l'asbl Ex-expression à Forest.

Coach d'impro à la Fédération Belge d'Improvisation Amateur et anime des ateliers impro auprès de groupes de travailleurs sociaux et de groupes d'utilisateurs depuis 5 ans.