

# Atelier théâtre adapté 2021-2022

*Le Jeu théâtral à la conquête du JE et de l'intégration sociale.*



© Les créatifs chroniques

## **Qu'est-ce que le théâtre ?**

Le théâtre c'est l'art de la scène et de la représentation, c'est l'art de raconter une histoire en passant par des actions, du jeu et des échanges avec des personnages. C'est aussi un espace, d'après son étymologie le « théâtre » signifie, le lieu où l'on regarde. Mais qui regardons nous ? Les autres ? Nous même ? Pour August Boal, metteur en scène et écrivain brésilien « *Le théâtre naît lorsque l'être humain découvre qu'il peut s'observer lui même (...) en se voyant il perçoit ce qu'il est, découvre ce qu'il n'est pas et imagine ce qu'il lui est possible de devenir (...) une triade se crée : le moi observateur, le moi en situation et le non moi c'est à dire l'autre.* » Le théâtre c'est la découverte de soi, c'est le plaisir du jeu et de l'exploration.

## Axes d'accompagnement

Chez les enfants, adolescents et adultes en situation de handicap mental, les repères spatio temporels, le sentiment de sécurité, le schéma corporel, l'imaginaire, la vie émotionnelle, le lien social et les moyens d'expressions forment une architecture fragiles et difficiles d'accès qui demande beaucoup d'explorations, de stratégies et d'attentions à celui qui y habite comme à celui qui accompagne.

Parce-qu'il est un terrain de Jeu structurant, le théâtre offre un chemin magnifique pour l'exploration sensorielle et motrice, la création, la connaissance de soi, la communication, l'expression émotionnelles et l'apprentissage de la socialisation. Le théâtre mobilise non seulement les sens et toutes les fonctions motrices, mais il apporte à l'individus qui joue une maîtrise de son corps et de son environnement, des repères dans l'espace temps (passé, présent, futur), de réactualiser des moment agréables et désagréable de la vie, de faire interagir des associations d'idée (raisonnement logique, mémoires, rêves ...) pour assurer la structure de la pensée ou encore d'investir la relation à l'autre, le sentiment d'appartenance à un groupe et de favoriser le lien social.

Le théâtre est une discipline qui permet de visiter les espaces infinis de la création, c'est un univers propice au développement de l'imaginaire. Dans ce voyage, la personne développe sa part sensible pour palier aux souffrances et au désarroi induits par la société, loin de toute injonction aux lois du résultat. Cet espace de liberté que propose le théâtre est un espace où il est permis d'essayer, d'échouer, de tenter des choses à un rythme adapté à chacun. Accompagner progressivement et en souplesse la personne dans la découverte de cet univers, pour l'amener à jouer à la construction d'un personnage, en mobilisant son corps, ses émotions, avec son environnement, son milieu ou son histoire, est un exercice qui provoque de la pensée et un retour inévitable sur soi. Le regard porté, dans l'acte théâtral, sur la complexité du monde et des personnages est, pour la personne en situation de handicap, un excellent vecteur stimulant la quête de soi et la réappropriation de son propre jeu (je).

## **L'atelier Théâtre en quelques mots.**

Lors d'un atelier théâtre hebdomadaire, je propose à chaque groupe de travailler d'abord dans le sens d'une exploration théâtrale au sens large avec la mobilisation des émotions, du corps, de la voix, de l'imaginaire, de l'écoute et de l'observation, puis d'investir un temps de création collective avec l'ensemble du groupe sur un sujet de leur choix, à travers des « scènettes" répétées en petit groupe ou en collectif sur la base d'improvisations (pas d'apprentissage de texte nécessaire).



© Les créatifs chroniques

## **Sécuriser et structurer**

**Cadre et espace temps.** Si le besoin de sécurité compte pour un individu, il est fondamental pour une personne en fragilité psychique, déficiente ou autiste, qui ne peut pas toujours compter sur ses capacités d'adaptation pour prendre confiance en elle. La structuration du temps, de l'espace d'une pièce, de la scène, mais aussi du rythme des ateliers, sont autant d'éléments facilitant un travail de structuration. Les ateliers se déroulent toujours en trois temps. Le premier temps est destinés à l'échauffement et à la relaxation, il se réalise en cercle au centre de la pièce avec tous les

comédiens. Le second temps consacré à des petits jeux mobilisant les capacités d'écoute, de concentration, d'observation, d'imagination et d'improvisation se déroule dans tout l'espace de la scène et mobilise tous les comédiens ensemble. Et enfin le troisième temps est dévoué à la construction et à la répétition de petites scènes par groupe dans tout l'espace de la scène avant de les présenter devant le collectif. Cette structure identique lors de chaque atelier permet aux comédiens de se repérer dans le temps et dans l'espace, de se projeter psychiquement et de se sentir en sécurité, sentiment nécessaire pour développer son potentiel créatif.

**Règles et codes du jeu scénique.** Pour changer le théâtre en un espace de liberté propice au développement de l'imaginaire, une multitude de règles et de codes sont paradoxalement à prendre en compte. L'espace de la scène est un exemple très concret de ce qui est délimité de façon très précise au théâtre : le comédien est en jeu à partir du moment où il a un pied sur scène. L'espace imaginaire séparant le public de la scène de théâtre est appelé « le quatrième mur » et ne peut être franchi que si le comédien s'adresse au public. Une des règles majeure lorsque l'on joue au théâtre est de ne jamais tourner le dos au public et de porter sa voix de sorte à être vu et entendu de tous. Quand les comédiens portent des masques neutres par exemple, la règle est de ne pas parler sous le masque, de garder son visage toujours « face public » en travaillant uniquement le langage corporel très visible au port du masque. Toutes ces règles permettent de structurer le jeu et de sécuriser les comédiens. Elles permettent de marquer nettement l'espace imaginaire de l'espace réel, ce qui sécurise aussi les personnes psychotiques ayant souvent du mal à les distinguer. Ces règles sont transmises majoritairement lors de la répétition des différentes « scènettes » et peuvent être rappelés pendant la scène si elles ne sont pas respectées.

**Ritualiser et échanger.** Après chaque atelier un feed-back est organisé avec l'ensemble des comédiens. Ces moments sont l'occasion de mettre fin à l'atelier en définissant bien ses contours et d'échanger sur son déroulement, sur le travail effectué, sur son propre jeu et sur sa place dans le groupe. Ce rituel permet de structurer le temps et de sécuriser les comédiens jusqu'à la fin de l'atelier.

## Favoriser l'intégration psycho-sociale



© Les créatifs chroniques

**Appartenir à un groupe.** Pour chaque groupe de théâtre constitué, un nom de collectif pourra être choisi. Se sentir appartenir à un groupe, c'est se sentir exister à travers le collectif, c'est partager ensemble la même réalité, les mêmes normes et les mêmes valeurs. L'idée d'intégrer un groupe de théâtre favorise déjà ce sentiment d'appartenance, « *Je fais partie des Créatifs Chroniques !* ».

Lors des échauffements débutant de chaque atelier, tous les comédiens sont invités sur scène, à former un cercle pour effectuer ensemble les mêmes gestes de décontraction, ce qui donne ce sentiment de ne faire qu'un avec le groupe. De même pour les exercices d'improvisation, le groupe reste en cercle et garde avec lui son sentiment d'unité. Pour illustrer, je prendrai un premier exemple, il s'agit de *l'exercice du courant électrique*. Tous les comédiens sont en cercle et se prennent les mains. Ils se transmettent une forme imaginaire de courant électrique. Gaston presse la main gauche de Fabrice, Fabrice continue le parcours du courant électrique en pressant à son tour, avec sa main droite, la main gauche de sa voisine etc. Le courant électrique fait donc une boucle autour du cercle des comédiens. Ils sont reliés par ce courant imaginaire qui les rassemble et favorise le contact. Un autre exemple, *l'exercice du cri collectif* : Tous les comédiens se déplacent dans l'espace de la scène et doivent s'arrêter en poussant un cri au signal donné. Quand un groupe crie

ensemble, le sentiment d'unité est réellement intense. Mais ce qui rassemble par dessus tout le groupe, c'est sa mobilisation autour du même projet de création.

**Le lien social.** Le lien social que j'aborde ici est propre à celui de la citoyenneté. Le premier lien social quand on entre dans l'atelier, ce sont les échanges informels « *Bonjour, comment vas-tu ? Tu as l'air d'avoir la forme etc.* » qui ont lieu avant le démarrage de l'échauffement et à la fin de la séance. Ensuite, viennent des échanges plus structurés en petit groupe de travail. Les petits groupes de travail rassemblent les comédiens jouant la même scène. Les membres sont amenés à échanger, à donner leur point de vue, à être force de propositions. Ces petits groupes permettent la libre circulation de la parole contrairement au gros groupe qui la rend plus difficile et l'inhibe. Ces échanges permettent donc de tisser des liens entre les comédiens.

**Jouer avec l'autre et l'écouter.** c'est prendre en compte sa réalité, être à l'écoute de ses propositions. Pour favoriser la capacité d'écoute, des petits jeux sont proposés après l'échauffement. Pour illustrer, je prendrai l'exemple du *jeu des statues* : Les comédiens sont en cercle et l'un d'entre eux propose une pose en son centre. Un deuxième comédien doit alors proposer une autre statue en réponse à la première, les deux comédiens se trouvent alors tous les deux au centre du cercle, figés, le temps de prendre une photo imaginaire. Après la photo, le premier comédien retourne dans le cercle et ainsi un autre comédien vient répondre au second comédien etc. Ce jour là Anatole propose la statue d'un homme accroupi, bras et jambe repliés contre lui. Barbara vient proposer une seconde statue. En réponse à la statue d'Anatole, elle pose sa main sur son épaule et baisse la tête. Ce jeu demande beaucoup d'écoute car il est nécessaire de prendre en compte la proposition de l'autre pour pouvoir lui répondre et pour la prendre en compte il est indispensable de l'écouter. Pour le travail des « scénettes », les petits groupes permettent de travailler les capacités d'écoute, car chacun amène une idée, un point de vu, une envie, une proposition de mise en scène etc. Les groupes sont régulés pour ouvrir le débat et veillé à ce que chacun donne son point de vue. Ces discussion permettent aux comédiens de se projeter et d'anticiper l'interprétation de leur personnage en interaction avec les autres personnages sur scène.

## **Favoriser l'expression de la créativité**

Favoriser l'expression de la créativité dans le jeu théâtral, c'est amener chacun des comédiens à s'armer face au monde qu'ils pourront investir plus sereinement.

**L'expression corporelle.** La mobilisation, la conscience du corps, le travail de la voix, le déplacement sur la scène sont des éléments fondamentaux pour la pratique théâtrale. Il s'agit donc d'exercer le corps et la voix par la relaxation, l'expression corporelle, la respiration, la concentration, ainsi que par le biais des jeux d'improvisations. L'interprétation corporelle des personnages est développée avec le travail des scènes et certains petits jeux. Je peux donner l'exemple du jeu qui consiste à marcher dans l'espace en prenant petit à petit le corps du personnage et en le caricaturant jusqu'à la démesure.

**L'expression de l'imaginaire.** L'improvisation est une porte d'entrée vers l'univers infini de l'imaginaire. Donner aux comédiens la capacité d'improviser c'est leur donner la possibilité d'explorer leur propre univers intérieur mais aussi de s'approprier le monde extérieur. C'est à l'aide de petits jeux à l'échauffement que peut commencer le travail d'improvisation. Un de ces jeux consiste à se placer individuellement au centre du cercle formé par le groupe et d'affirmer « *je suis ...* » en inventant la suite de la phrase et en se remplaçant dans le cercle ; dès que le comédien a regagné sa place, un autre doit se placer à son tour au centre etc. Ce jeu permet une première approche de la scène en douceur en mobilisant l'imaginaire et les capacités à improviser du comédien : « *je suis Dieu tout puissant !* », « *Je suis un lion* », « *Je suis heureux* », « *Je suis très pressé* ». Les capacités à improviser des comédiens sont également fortement mobilisées dans la présentation des « scénettes ». Bien que celles-ci possèdent un fil conducteur et soient sujet de réflexions en petit groupe sur sa mise en scène, les comédiens ne possèdent pas de texte écrit et la scène peut être amenée à prendre des centaines de chemins différents, voire des milliers. En gardant le même fil conducteur, les comédiens ont un point de repère qui leur permet d'improviser en prenant la liberté d'exprimer leur imaginaire en toute sécurité. Le thème commun imaginé par tout le groupe permet aux comédiens de puiser leur imaginaire dans un thème inspirant, offrant beaucoup de liberté. Pour les amener à réfléchir le thème et les possibilités d'interprétation, le travail en petit groupe est majoritairement utilisé justement pour favoriser les échanges et les débats entre eux avec l'aide de l'intervenant « *Qu'est-ce que vous pensez de cette histoire ?* » « *Quel*

*personnage aimeriez-vous interpréter ? » « Comment le voyez-vous ? » « Pourquoi ? » « Comment intervient-il dans la scène ? ».* Toutes ces questions posées par l'intervenant permettent aux comédiens de réfléchir sur le lien entre le thème et leurs possibilités de jeu. Ces groupes de travail, permettent d'effectuer la transition entre le récit de l'histoire, l'imaginaire et le jeu scénique.

**L'expression des émotions.** Le travail des émotions est un point central dans le jeu théâtral, d'autant plus importante pour les personnes en situation de handicap ont parfois des difficultés à les utiliser de façon adéquate. C'est le processus d'identification que le comédien est en mesure de se transformer pour s'habiller d'un autre corps et d'une autre émotion, en partant de soi. Pour que l'identification soit possible pendant le temps du jeu, le comédien doit pouvoir transposer les affects de son personnage en se les appropriant. Pour que le processus d'identification puisse opérer ce sont les comédiens qui choisissent leurs personnages. Grâce aux répétitions de chaque scène, les émotions des personnages sont travaillées avec les comédiens. Dans la réalité, il est difficile de faire prendre conscience à quelqu'un que son émotion est étrange ou pas adaptée avec ce qu'il raconte. Ici, cette aire de jeu qu'est le théâtre, nous permet sans difficulté de le travailler, car elle offre au comédien un espace imaginaire dans lequel il explore la réalité. Développer la capacité à jouer des émotions est aussi un exercice qui permet pour les personnes en situation de handicap de mettre à distance leurs propres affects et leurs vécus émotionnels pour le réutiliser dans le jeu et mieux les comprendre. Un comédien qui pleure n'est pas triste, il se sert de son expérience émotionnelle pour jouer la tristesse. Jouer ce n'est pas être, le travail des émotions permet aussi d'aider à distinguer ce qui est réel de ce qui est fictif.

## Favoriser le vécu d'une expérience artistique positive



**Le plaisir du jeu.** L'expérience artistique ne va pas sans s'accompagner d'une certaine jubilation liée aux plaisir du jeu. L'expérience artistique commence par le plaisir. L'épanouissement de la personne à travers le jeu est peut-être l'objectif le plus important. En jouant, le comédien prend plaisir à s'exprimer, à être en lien avec les autres, à partager des moments de rires et de complicité. Ces moments sont importants et essentiels dans l'expérience artistique car ils permettent au comédien de s'ouvrir au monde du bien être. Pour mettre en valeur l'importance de prendre du plaisir sur scène, il est souvent rappelé aux comédiens avant la présentation d'une scène devant le groupe que le plus important est de s'amuser. L'ambiance détendue et légère au sein du groupe permet d'éliminer cette notion de performance pour privilégier la satisfaction de créer dans l'espace scénique. Sans le plaisir, la notion de jeu perd son sens.

**Présenter un spectacle.** La représentation d'un spectacle devant un public amène encore une autre dimension à l'activité théâtre. Il invite inévitablement un regard extérieur, une confrontation au public et fait vivre à tous les membres du groupe la même expérience sur scène, le trac, les appréhensions, l'excitation etc.. Mobiliser les comédiens jusqu'à la représentation, c'est permettre à chacun de réaliser un projet. Un projet qui se réalise, c'est l'expérience de la réussite, c'est un élan vital qui peut renaître. Le projet de représentation mené à son terme a donc toute son importance.

Pour mobiliser les comédiens jusqu'au terme du projet, une cohésion de groupe, une solidarité doit être portée par l'ensemble du groupe tout au long des ateliers. Celle-ci est naît au travers du sentiment d'appartenance, des moments informels et de la complicité de l'intervenants ainsi que de l'expérience artistique commune. Présenter un spectacle c'est aussi faire reconnaître le projet, c'est impliquer les personnes dans la vie de la cité. Pour une personne en situation de handicap, rompant facilement avec la vie sociale, il est un moyen de renouer avec la société et de lui redonner une place de citoyen. Ce regard extérieur est essentiel à la fin de ce processus de création car il donne une valeur au projet artistique mené et donc de l'importance à l'investissement à chacun des comédiens.

### **La posture de l'intervenant**

Pour que tous ces axes soit réalisable, l'intervenant doit garder un pied dehors et un pied dedans. Un pied dehors pour guider l'ensemble des comédiens, donner du cadre tout en valorisant leurs propositions et leur investissement et un pied dedans pour redonner une énergie motrice au groupe et ouvrir d'autres espace de jeu quand il y a besoin. Le contenu des ateliers vont sans cesse s'adapter et évoluer en cour de route en fonction du groupe et de ses besoins. Il est important pour l'intervenant de bien évaluer le contenu de ses ateliers tout au long de l'année pour proposer des exercices structurant et à la porté de tous, dans un climat à la fois bienveillant et stimulant.

# Organisation et contact

## Dans quel espace ?

En fonction des possibilités de la structure d'accueil ou en partenariat avec un centre culturel de proximité. L'espace doit être assez grand pour pouvoir circuler.

## Combien de personne ?

L'atelier peut accueillir entre 6 et 15 personnes.

## Combien de temps ?

Sur une année, de 1H00 à 3H00 par semaine pour un groupe.

## Prix de l'heure :

60 euros TTC.

## Contact :

Raphaële Brice

*2 rue pierre Brossolette Bagneux*

*92220 Bagneux*

06 99 25 90 51

