



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4women project

CONVENTION NUMBER 2020-1-DE02-KA204-007371

Erasmus+ KA2 Strategic Partnership

Programme de formation

« Art, éducation civique, sport et entraînement
pour l'inclusion des femmes migrantes »

Art-thérapie pour l'amélioration des compétences sociales des femmes

Durée totale : 4 heures

Résilience et résistance par l'art, spécialement par l'art clownesque Introduction:

Cet atelier vise à fournir des outils pour l'expression individuelle, en particulier lorsque les individus n'ont pas accès à ces outils.

Nos mots clés sont :

Être reconnu et se reconnaître,

Bien-être et réveil,

Identité et appartenance,

Être « ici et maintenant » pour grandir et se développer.

Le clown peut assister à tous types d'environnements et de situations en raison de son adaptabilité.

Il/Elle trouve son expression dans le fait d'« être soi-même ». No particular skill is necessary.

La seule condition est que les participants s'autorise à se laisser aller, se permettre de vivre l'expérience et à respecter la façon dont les autres vivent cette expérience.

L'art-thérapeute est le garant du cadre et du processus.

Il promeut la possibilité pour chaque personne de découvrir cette facette particulière d'eux-mêmes.

Il rassure les participants quant à leur possibilité de s'exprimer librement. Il ne juge pas.

METHODOLOGIE

Le Cercle

Le Cercle offre un espace sécurisé, une énergie de groupe et tout le monde voit tout le monde. C'est le début de notre travail.



Réveiller le corps

Nous nous déplaçons gentiment avec de la musique pour réchauffer nos corps, chacun à sa propre capacité.

Différents types de jeux dont les objectifs sont:

cohésion, "arrêter de penser", imagination et confiance.

Jouer à des jeux permet aux participants d'entrer dans un état d'esprit propice à :

- établir un cadre rassurant,
- travailler ensemble.
- ne pas se juger ou se comparer aux autres,
- accepter les erreurs et continuer;
- profiter de l'interaction avec les autres,
- promouvoir le respect de soi et le respect des autres.
- faciliter l'expression, l'imaginaire,
- faire des choses avec les autres signifie aussi faire des choses pour soi-même.

Nous utilisons les jeux à différents moments pendant l'atelier.

Ces jeux sont sans compétition ni exclusion (aucun perdant ou gagnant).

Découvrir le clown en soi

Des instructions sont données qui permettent la mise en place d'un rituel d'acteur pour le clown. Le participant peut s'ancrer dans le moment présent ("ici et maintenant").

Le processus d'expression ne nécessite ni connaissance ni théorisation intellectuelle.

Le masque (le nez du clown) permet aux participants d'entrer dans un autre univers. Le nez est une transformation qui fait référence à la naïveté, à l'innocence de l'enfant découvrant le monde qui l'entoure.

Le participant devient centré sur lui-même pendant les solos ou les duos avec ou sans scénario.

Se fier au regard des autres participants, être soutenu par le coaching de l'art-thérapeute crée un environnement rassurant.

L'« approche centrée sur la personne » (Karl ROGERS) fournit un cadre clair et sans jugement qui est garanti par l'animateur. Chacun est à la fois acteur et spectateur

La comédie du clown est juste.

Le participant apprend à rejeter le jugement des autres, ou ce qu'il pense que les autres peuvent penser.

Il / elle ne cherche pas à faire ou à montrer. Il / elle ne cherche pas à l'action, mais plutôt se félicite de ce qui se passe dans l'ici et maintenant:

Cet exercice nous ancrera dans le moment présent, en nous déconnectant du passé, du regret ou de l'anxiété pour l'avenir.

Ce qui arrive est juste.

Après avoir agi, le participant est invité à décrire ce qu'il a ressenti pendant l'activité et comment il se sent par la suite.

L'objectif n'est pas de commenter ou d'évaluer son show. Chaque participant décrit librement ses impressions immédiates, d'une manière simple et sincère.

Qui dirige?

Un art-thérapeute mais il peut y avoir une autre personne qui observe.



Pour qui?

Un groupe de 6 à 10 personnes maximum.

Coussins et chaises pour chaque participant, un écran pliant, un dispositif pour la musique, nez rouge, tronc de costume (minimum de chapeaux, foulards si possible).

Ça prend combien de temps ?

Un minimum de 4 heures permet aux participants d'avancer vers leur premier solo de clown.

Plan de la séance

Encourager et habiliter les femmes à se connecter avec leurs émotions et sentiments et trouver un moyen de les exprimer. A travers les pratiques artistiques, nous expérimentons la libération de l'anxiété et le regard des autres sans censure.

ACTIVITES

1. Former un cercle de participants
2. Présentez-vous au groupe en posant trois questions : *
Comment les gens vont-ils m'appeler pendant la séance?
Qu'est-ce que je vois dans le mot clown ?
Un événement qui m'est arrivé en moins d'un an.
3. Relaxation en musique. Relâcher tout le corps et me concentrer sur ma respiration.
4. Se réveiller doucement en musique jusqu'à la danse libre.
5. 4 types de jeux sans compétition ni exclusion (on peut se concentrer sur un type ou un autre en fonction des besoins du groupe :
 - Arrêtez de penser
 - Cohésion du groupe
 - Imagination
 - Confiance
6. Le rituel du nez rouge en cercle. Comment le porter. La magie du clown. Les pas du clown.
7. Découvrir les clowns au nez rouge de bien des façons.
8. Faites une pause pendant que les participants restent à l'extérieur de la salle d'atelier. L'espace est transformé en théâtre.
9. Tout le monde offre un spectacle de clowns de trois minutes en musique (choisi par l'art-thérapeute) à l'auditoire (autres participants).
Un scénario simple ; pour se présenter. Entrer, contacter le public, se présenter, célébrer avec le public, sortir.
De retour devant le public sans le nez. Exprimez comment je me sentais sur scène et comment je me sens maintenant.
10. Retour au cercle. Se reconnecter à soi-même en silence
11. Dernier mot dans le cercle de chaque participant.
12. Remplir le formulaire d'évaluation.

EVALUATION / REFLECTION

Un dernier cercle permet à chacun de dire un dernier mot au groupe ou/et à l'art-thérapeute de conclure l'atelier.

Un document individuel est remis à chaque participant pour répondre par des mots ou des dessins aux questions suivantes :

Me suis-je senti à l'aise et dans un environnement sûr?

Comment ai-je perçu ma relation avec l'art-thérapeute, avec les autres participants ?

Qu'ai-je appris sur moi-même, sur les autres ?