



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 »

Méthode de théâtre sensoriel pour améliorer les compétences sociales des femmes migrantes

Durée: 2 heures

« Le théâtre est une forme de connaissance : il doit et peut aussi être un moyen de transformer la société. Le théâtre peut nous aider à construire notre avenir, plutôt que de simplement l'attendre ! » Augusto Boal

Introduction :

La motivation pour ce genre d'atelier pourrait être : « Le désir d'apprendre plus », « Apprendre autrement, être divertit, surpris, fasciné par un fait inconnu sur le monde », mais aussi « Passer un bon moment ! »

La connaissance et l'apprentissage sont au cœur du Théâtre du labyrinthe sensible, avec la question implicite « Comment apprendre à connaître le monde ? ». L'accent n'est pas seulement le fait (historique ou scientifique), mais sur la perception et l'interprétation, l'acte d'apprendre à connaître quelque chose. C'est une situation dramatique, parce que dans le contexte de la TSL, apprendre quelque chose signifie prendre le risque et être surpris de permettre à son point de vue d'être modifié, de sortir du confort de « savoir ».

L'apprentissage devient une quête, une action.

L'une des choses que le labyrinthe fait aux gens, c'est de remettre en question le rôle qu'ils jouent dans la société. En fait, un visiteur dans un labyrinthe est un acteur, dans la mesure où s/he est impliqué dans l'interaction dans les différentes réunions situationnelles.

Idéalement, comme tout jeu de rôle, ces réunions élargissent leur notion de soi social et professionnel, et aident la communication avec l'autre. C'est la raison pour laquelle cette méthode est très utile pour les groupes à risque.

La TSL remet en question le rôle des personnes dans la société, élargit leur mouvement de soi social et professionnel et aide à la communication avec les autres, ce qui la rend très utile pour le travail avec les groupes défavorisés

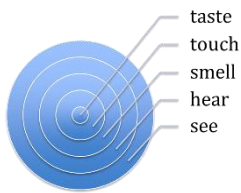
TSL utilise la méthode A.L.T. (accès, libération, transformation)

Les participants seront encouragés à devenir actifs dans la société locale en favorisant leur conscience sociale à travers l'art participatif.

Matériel nécessaire :

✓ **bandeaux / 2 espaces (intérieur et extérieur)**

Préparation de la séance/recommandation de ressources supplémentaires :



Le formateur doit avoir de l'expérience dans la facilitation de la communication et la définition de la culture d'un groupe ayant des antécédents mixtes.

METHODOLOGIES

1. **Ice-breakers** – utilisés au début de la séance pour permettre aux participants de se connaître et de développer une complicité holistique au sein du groupe.
2. **Espaces ouverts** – utilisés pour débloquer la créativité et inspirer l'improvisation des participants.
3. **Groupes à la mode** – utilisés lorsque des niveaux de participation plus élevés sont requis.
4. **Travail de groupe** – utilisé pour des tâches concrètes de résolution de problèmes et peut être facilité.
5. **Apprentissage des jeux** – avec une incidence particulière au début du processus de développement de la confiance et de l'interdépendance au sein du groupe.

PLAN DE LA SEANCE

Objectif:

Encourager et soutenir les femmes migrantes à améliorer leurs compétences sociales, à agir sur leur rôle en tant que citoyennes actives de la société en favorisant la prise de conscience sociale et l'inclusion à travers les arts participatifs (méthode plus concrète- théâtre sensoriel).

ACTIVITES

Le moment particulièrement important dans l'atelier est le début. Et d'inviter les participants à s'asseoir dans le cercle est une possibilité de fournir des éléments comme l'égalité, l'espace de sécurité, de soutien et de dialogue. Vous pouvez vous présenter et expliquer ce qui se passera pendant l'atelier. Il est important de créer un climat de respect et de confiance pour la personne. Soyez conscient du langage verbal et corporel que vous utilisez. Dans le prochain jeu de mouvement est particulièrement important pour les participants d'avoir du plaisir, de commencer à être ouvert et d'être prêt à apprendre quelque chose de nouveau. Il est important que tout le monde se sente accepté.

Échauffement

Lors de la phase d'échauffement, les principaux objectifs sont de créer une dynamique de groupe, pour que les participants soient plus à l'aise et détendus, afin qu'ils puissent « les laisser tomber » davantage dans les exercices principaux.

Echo / 5 min

Les participants se tiennent en cercle. Cela donne la possibilité de fournir des éléments comme l'égalité, l'espace de sécurité, de soutien et de dialogue. Le leader doit se présenter et expliquer ce qui se passera pendant l'atelier. Après cela, les participants sont invités à dire leurs noms un par un. Chacun doit faire un pas dans le cercle et dire son nom de la façon dont il / elle veut et faire un certain mouvement. Après cela, il/elle recule et tous les autres participants font écho à leur nom simultanément dans la manière, la voix et le mouvement dans lesquels ils le disent.



Danse du Bébé requin / 5 min

Le chef peut choisir une chanson pour enfants avec des mouvements de danse simples et drôles. Le groupe est invité à se tenir en cercle et le meneur montrera les mouvements de danse, que les autres suivront. et c'est une façon amusante de réchauffer et de détendre le groupe dans son jeu.

Déplacement des articulations et du corps / 5 min

Le groupe reste en cercle. Le leader demande à tout le monde de rester immobile et de commencer à bouger rapidement seulement les index des deux mains. Après un délai raisonnable, le groupe doit également commencer à bouger tous les doigts vers le haut et vers le bas, en insistant sur le fait que le reste du corps n'est toujours pas autorisé à être déplacé. Avec cette tâche, de plus en plus de parties du corps se joignent au mouvement, donc quand une nouvelle partie se joint, la partie avant n'arrête pas le mouvement mais continue à le faire. L'ordre de l'exercice est le suivant : index, tous les doigts, mains, avant-bras, bras entiers, épaules, cou, tête, pieds, corps entier.

En fin de compte, les participants devraient déplacer toutes les parties de leur corps de manière chaotique.

Après cela, pendant environ une minute, on demande à chacun de se tenir à nouveau immobile, de fermer les yeux, de prendre quelques respirations profondes et de sentir son corps.

Cet exercice réchauffe le corps des participants et les aide à se sentir plus à l'aise dans leur être et leur comportement, envoyant à quel point c'est drôle et ressemble, de bouger comme ça.

Exercices principaux Passer un objet / 5 min

Le groupe se place en cercle, tourné vers l'intérieur. Le meneur décrit et montre la tâche. Il commence par imiter et former une boule imaginaire devant lui avec ses mains. Après cela, il transforme cette boule en un certain objet et le montre par ex. en l'utilisant pantomimiquement. La personne à sa droite doit montrer quand elle/il a compris ce que c'est, par ex. hocher la tête. Ensuite, le meneur passe l'objet, et on demande à la personne de former d'abord une boule à partir de celui-ci (comme une sorte de ligne de base, pour que tout le monde sache qu'un nouvel objet est sur le point d'être montré) et après cela, le transformer en un objet, le passer, etc...

Cet exercice peut également être fait sans le ballon de base, mais selon notre expérience, cela semble parfois trop déroutant, alors nous le recommandons avec le ballon de base. Serrer la main de tous / 10 min

Cet exercice consiste en deux rondes semblables au cours desquelles une règle est modifiée. On demande à tout le monde de se promener au hasard et de commencer à regarder les autres participants. La tâche est de serrer la main à une autre personne et ne pas laisser la main aller, jusqu'à ce que vous ayez trouvé une nouvelle main que vous pouvez serrer.

Dans le premier tour, l'accent est mis sur la tâche que vous ne pouvez laisser aller une main, si vous avez trouvé pour vous-même une autre main à serrer.

Lorsque la ronde est terminée, l'exercice sera répété. Mais cette fois, la tâche est que vous êtes autorisé à laisser une main aller, quand vous avez trouvé pour vous-même une nouvelle main et votre partenaire a à ce moment-là aussi une autre main qu'il est en train de serrer, de sorte que vous ne laissez pas votre partenaire aller seul.



Après ce deuxième tour, on demande aux participants ce qu'ils pensent des deux tours et le groupe peut discuter de ce que nous pouvons en apprendre.

Un des points principaux est que dans le premier tour, vous êtes principalement concentré sur vous-même et sur votre objectif de trouver une nouvelle main. Mais dans le deuxième tour, vous êtes forcé d'interagir avec le groupe autour de vous, de prendre soin de votre partenaire, et par le fait qu'il / elle est également à la recherche et à l'interaction avec d'autres personnes, un réseau entier est créé dans lequel essentiellement tout le monde est attentif pour tout le monde. La conscience de groupe, la dynamique de groupe et l'attention à l'environnement sont soulevées par cet exercice.

Sculptures instantanées / 10 min

Le groupe se divise en petits groupes qui travaillent ensemble. Le formateur demande aux groupes de produire une image en utilisant tous les matériaux qu'ils peuvent trouver dans l'environnement. Il n'y a aucune tâche sur quoi ou comment il doit être montré. Les groupes sont complètement libres d'utiliser tout ce qu'ils peuvent trouver pour créer tout ce qu'ils veulent.

Dans cet exercice, le leader devrait précipiter un peu les gens afin qu'ils soient forcés d'agir et de créer plus de spontanéité et sont empêchés de trop réfléchir.

Une fois le temps écoulé, tous les groupes marchent d'une œuvre à l'autre et peuvent parler ou expliquer ce qui est présenté.

Cet exercice montre aux participants la puissance mais aussi la crainte de la position d'avoir la liberté ultime pour faire et créer tout ce que vous voulez. Elle peut être à la fois la tâche la plus simple et la plus difficile – semblable à nos vies.

Mot Image / 15 min

Le groupe se divise en petits groupes d'environ 4 personnes qui travaillent ensemble. Le formateur prépare des notes à l'avance pour chaque groupe sur lequel il écrit 5 mots différents. 3 d'entre eux sont des mots normaux et 2 sont composés, p.ex. salon, tasse à café, librairie, etc. Les mots peuvent être complètement différents et de différents sujets. P. ex., certains objets, sentiments, émotions, phénomènes de la nature, animaux, mots abstraits, etc.

Les groupes disposent ensuite de quelques minutes pour choisir l'un des 3 premiers mots et en préparer une image, ne pouvant utiliser que leur corps, leurs gestes et leurs expressions faciales. Puis, un par un, les groupes arrivent devant les autres et montrent leur image. On demande aux autres groupes de hocher la tête quand ils ont découvert ce qu'est l'image montrée et quand chaque groupe l'a comprise, le groupe suivant peut venir à l'avant et montrer son image. Il y a deux règles importantes qui doivent être soulignées à quelques reprises, de sorte que l'exercice est plus efficace.

Premièrement, les participants ne sont pas autorisés à parler. Ils ne peuvent communiquer que sans mots.

Deuxièmement, le mot choisi doit être représenté sous forme d'image, de photo prise. Les mouvements ou les sons ne sont pas autorisés.

Après chaque groupe a montré ses images, un deuxième tour commence, où les groupes doivent montrer un des mots composés. Pour cela, il y a deux façons de faire l'exercice : soit les règles sont conservées et une image doit être montrée ou les participants reçoivent la nouvelle règle, qu'ils sont autorisés à montrer 2 images, une pour chaque mot du mot composé. Entre les deux, ils peuvent faire un certain son ou un certain mouvement, juste pour que le nouveau mot soit sur le point d'être décrit. Selon les mots composés, le leader choisit, il/elle peut faire le deuxième tour de cet exercice de telle ou telle façon.

Cet exercice pousse vraiment tout le groupe à faire preuve d'imagination, mais il faut veiller à ce que les mots soient appropriés pour le groupe.



Les participants ont la possibilité de réfléchir à la façon d'utiliser leur corps, leurs expressions faciales et leurs gestes, ce qui les sensibilise et les amène à réfléchir davantage à leur propre apparence faciale et corporelle. Aussi, que parler est interdit montre aux gens que la communication peut avoir beaucoup de couches au-delà des mots.

Cet exercice pousse vraiment tout le groupe à faire preuve d'imagination, mais il faut veiller à ce que les mots soient appropriés pour le groupe.

Les participants ont la possibilité de réfléchir à la façon d'utiliser leur corps, leurs expressions faciales et leurs gestes, ce qui les sensibilise et les amène à réfléchir davantage à leur propre apparence faciale et corporelle. Aussi, que parler est interdit montre aux gens que la communication peut avoir beaucoup de couches au-delà des mots. Le miroir ordinaire / 15 min

Pour cet exercice, la musique peut être utilisée.

Deux rangées de participants, chaque personne regardant directement dans les yeux de la personne qui leur fait face. Ceux de la ligne A sont les « sujets », les gens, ceux de la ligne B sont les « images ». L'exercice commence. Chaque sujet entreprend une série de mouvements et de changements d'expression, que son image doit copier, jusqu'au moindre détail. Le sujet ne doit pas être l'ennemi de son image – cet exercice n'est pas une compétition, mais une coopération. L'idée n'est pas de faire des mouvements aigus impossibles à suivre, mais de rechercher une synchronisation parfaite du mouvement, afin que l'image puisse reproduire le geste du sujet le plus exactement possible. Le degré de précision et de synchronisation devrait être tel qu'un observateur extérieur ne serait pas en mesure de dire qui mène et qui suit. Tous les mouvements doivent être lents (pour que l'image puisse se reproduire et même anticiper le mouvement) et chacun doit suivre naturellement le dernier. Il est tout aussi important que les participants soient attentifs aux moindres détails des expressions du visage et du corps.

Qui a dit « Ah »? (les yeux bandés) / 10 min

Tout le monde ferme les yeux et erre lentement et doucement dans l'espace. Parler ou faire des sons n'est pas autorisé. Le leader qui n'a pas les yeux bandés désigne par une touche douce sur la tête une personne pour dire « Ah » fort de la façon qu'il veut. Le reste du groupe doit trouver qui c'était.

Comme exercice les yeux bandés, les participants apprennent à utiliser leurs autres sens pour découvrir le monde. Avec les yeux fermés, vous recevez un tout nouveau point de vue sur le monde et votre conscience pour d'autres informations que le visuel est élevé. Par cela, vous pouvez créer plus de pleine conscience pour votre environnement et les gens qui s'y trouvent.

Voyage aveugle (les yeux bandés) / 20min / Best if done Outdoors

Les participants sont invités à travailler en équipe de deux, de préférence avec des partenaires qui ne sont pas du même groupe d'origine. Une personne a les yeux bandés et l'autre fait un « voyage » dans l'environnement pendant environ 10 minutes. La personne ayant les yeux bandés peut aussi être amenée à écouter un certain son, à toucher quelque chose, à interagir avec d'autres paires, etc. Le partenaire voyant doit toujours prendre soin de l'aveugle. Après cela, les partenaires changent de rôle.

Aussi dans cette activité les participants ne sont pas autorisés à parler.

C'est un exercice silencieux, de sorte que les participants ne peuvent pas obtenir des informations par les mots ou en voyant. Ils doivent compter sur les autres informations sensorielles qu'ils reçoivent en fait toujours, mais ne prêtent généralement pas attention à. L'environnement peut être « vu » les yeux bandés dans une perspective beaucoup plus large et la pleine conscience est enseignée.



Dernière partie : Doigté / 5 min

Tout le groupe se place en cercle. Les participants touchent le bout de l'index de leurs deux voisins avec le bout de leur index. Tous les membres du groupe essaient ensuite de taper des mains en même temps. N'importe qui peut commencer à taper des mains.

L'exercice consiste à attendre un moment raisonnable et à ressentir l'impulsion, l'énergie du groupe et à applaudir tous ensemble.

EVALUATION / REFLECTION

Évaluation et réflexion

Après chaque exercice, les participants devraient avoir quelques instants pour pouvoir dire quelque chose et pour évaluer et discuter. Parce qu'il y a plusieurs exercices, nous recommandons d'évaluer après chacun pendant quelques minutes ou aussi longtemps que la dynamique de groupe montre. Après tous les exercices, le groupe peut ensuite s'asseoir en grand cercle et parler des sentiments, des pensées, des émotions, des reconnaissances, etc. qu'ils ont eus pendant toute l'activité. Tout le monde devrait avoir la possibilité de s'exprimer aussi longtemps qu'il le veut et le leader devrait aussi essayer d'inclure les gens qui ont tendance à ne pas parler autant. Mais personne ne devrait être forcé de parler ou de dire quelque chose qu'il/elle ne veut pas.

Plusieurs questions peuvent être abordées

- Avez-vous pu explorer et développer vos identités personnelles et culturelles?
- sensibiliser aux questions clés de la société actuelle?
- Pouvons-nous dire que cet atelier favorise la citoyenneté active et les compétences sociales?
- Que pensez-vous de la phrase : les « coups » positifs sont les meilleurs facteurs de production d'énergie?
- Que pensez-vous de :
 - ma relation avec moi
 - ma relation avec vous
 - ma relation avec mon monde?

Bibliographie

ANTONIN ARTAUD - The Theatre and its Double
AUGUSTO BOAL - Theatre of the Oppressed AUGUSTO
BOAL - Games for Actors and Non- Actors
Theatr Fforwm Cymru 2007 - A toolkit to developing emotional intelligence; Just fun! Bernardi, R –
Improvisation Starters