

## « Comment dire ? »

### Ateliers de pratique théâtrale Pour les personnes en difficulté sociale ou/et psychique

Il s'agit de : **Prendre la parole en public**  
**Renforcer sa confiance en soi**  
**Libérer ses émotions**

En offrant « un espace et un temps à part » où chaque personne peut être autrement que dans la vie de tous les jours, jouer à être quelqu'un d'autre en explorant activement « ce qui se joue » dans un espace créatif à partir de ce que chacun-e est.



**C'est un moyen de repousser l'isolement, de (re)découvrir ses ressentis et ses émotions comme appuis à sa créativité, de changer de point de vue (sur soi-même et les autres), de participer à un projet collectif.**

**Explorer des situations de jeu accessibles, partageables ; sans obligatoirement chercher à expliquer ; sans autre but que de (re)prendre contact avec ses sensations, avec une forme de douceur, de créativité, d'humour, un accès à un-e autre de soi.**

**Accompagner une prise de parole** par le biais du récit de soi ou de la fiction. Remanier son quotidien et son imaginaire par le jeu théâtral pour en faire de nouveaux récits, de nouvelles histoires.

**Construire un langage commun** (gestes, attitudes, regards, mots)

### Les outils :

- 1 Un cadre adéquat :
  - Un lieu accessible, à l'échelle du nombre de participants et à l'abri des regards
  - Des règles du jeu permettant une liberté d'expression (pas de jugement ou de commentaire blessant, respect mutuel, confidentialité ...)
  - Une présence attentive à ce qui se passe pour accompagner chacun·e
  
- 2 La (re)découverte d'instruments variés comme appuis de créations : ceux que chacun·e porte avec soi (la respiration, le corps, la voix, le regard, l'imaginaire...) et ceux qui nous entourent (l'espace de l'atelier, les objets ou vêtements du quotidien, quelques supports textuels ou photographiques mis à disposition...)

Face à des énigmes - parfois à l'incompréhensible de la rencontre avec soi et les autres, avec des modes d'expressions communs du théâtre, du mouvement dansé et de la poésie, nous évacuons les réponses toutes faites.

Cela rend actif, créatif.

Cela oblige à **inventer**, créer du commun hors du commun pour tout·e·s les participant·e·s. Il s'agit de questionner ces pratiques artistiques en cherchant à **partir de ce qu'on est ensemble, là, en partageant du jeu, de l'improbable, en ouvrant des possibles, un espace de liberté et d'expression propre à chacun·e**. Garder vivante la possibilité d'une transformation, d'une action sur les choses.

**Cela porte aux tâtonnements, à l'expérimentation, à la délicatesse, à la fantaisie...**



**Le cadre de l'atelier (la durée, la fréquence, le lieu, la constitution du groupe, le budget) est à discuter lors d'une rencontre avec les personnes référentes.**