



Clown et Estime soi Clown et Gestion des conflits



Intervention conçue et animée par
Sylvie BOUSQUET – clown et formatrice
et Nathalie AUBELEAU – psychothérapeute et formatrice

Pepi MORENA Formation
Montpellier
06 61 40 76 20
pepimorena@orange.fr
pepimorenaformation.com

Constat

A l'adolescence les jeunes se questionnent sur leur identité. Ils se cherchent : c'est une forme de renaissance. D'autre part, ils traversent une période de bouleversements physiques souvent à l'origine de nombreux complexes. Enfin, les adolescents comprennent qu'ils doivent se faire aimer pour avoir des amis : le regard des autres devient donc de plus en plus important pour eux. Ils se mettent à douter de leur « look », de leurs qualités, de leur personnalité.

Public

Ce stage s'adresse aux élèves de Classes de terminales des Lycées généraux ou professionnels ainsi qu'aux élèves qualifiés de « décrocheurs » dans un cadre leur étant destiné.

Principe et objectifs du stage : il s'agit durant deux jours de permettre aux élèves d'une classe de terminale/ d'une groupe de jeunes déscolarisés repérés par une Mission Locale, de développer leur confiance en eux et d'acquérir des outils de communication et de gestion conflits avec le support de la pratique du Jeu Clownesque, de la Pleine Conscience et de la Communication non-violente.

Modalités générales

Ce stage est conçu et animé par Sylvie BOUSQUET et Nathalie AUBELEAU. En Lycée, le groupe classe est partagé en deux sous-groupes qui alternent les expériences avec chaque formatrice. Des temps d'accueil et de bilan seront vécus en commun.

La durée idéale est de 18 heures en 3 jours, au minimum de 14 heures en deux jours.

Les groupes sont de 14 idéalement et 16 participants au maximum, les adultes référents du Lycée ou de la Mission Locale participent à l'activité.

Références

C'est une commande du Lycée Frédéric-Bazille à Montpellier, dans le cadre d'un Stage Santé « Confiance en Soi-Gestion des Conflits » pour des Terminale STAV qui a permis de concevoir cette action en 2014 et 2015.

Ci-joint le bilan rédigé par les deux responsables de l'action : Joël TERRIEU professeur de biologie-écologie et Pascale des PALLIERES, infirmière scolaire.

ATELIER JEU CLOWNESQUE, IMPROVISATION ET PRESENCE SCENIQUE

Sylvie BOUSQUET

Artiste inclassable, clown, chanteuse, danseuse et auteur de spectacles, Sylvie BOUSQUET tisse des liens entre les disciplines.

Directrice artistique de la compagnie Pepi MORENA, elle crée, depuis 25 ans, des spectacles pour la rue et la scène où s'imbriquent le jeu, la danse, la musique, la voix et le texte.

Formée au jeu et à l'écriture clownesque par Jean MENIGAULT et Michel DALLAIRE et Alain GAUTRE, elle écrit le solo « Une Vie Rêvée » en 2011, mis en scène par Luca FRANCESCHI et propose des performances clownesques en solo ou en collectif.

Artiste agréée DRAC, elle intervient en danse et théâtre dans les établissements scolaires de la région depuis plus de 25 ans.

Formatrice et responsable pédagogique de Pepi MORENA Formation, elle conçoit et anime des formations artistiques, scéniques, en expression et créativité. En 2014, elle obtient le titre de Formatrice et Responsable pédagogique du CAFOC.

Sa pédagogie a pour but d'encourager la créativité et l'expression singulière de chacun. Consciente que les pratiques artistiques et somatiques sont émancipatrices, elle collabore, depuis 2015, avec des psychothérapeutes et propose avec elles, des actions de développement du potentiel personnel et professionnel.

Le Jeu Clownesque

Le jeu clownesque développe le sens du jeu et de l'instant, la liberté nécessaire à l'improvisation et la présence en relation. C'est une pratique qui favorise l'expression singulière de chacun. Elle permet à chacun d'intégrer une présence authentique, engagée en relation avec les autres. Elle donne à tous des compétences transversales essentielles pour s'affirmer, communiquer, s'impliquer dans son travail, s'adapter aux situations nouvelles et développer sa créativité.

Objectifs des ateliers avec Sylvie BOUSQUET: s'initier à quelques fondamentaux du jeu clownesque et développer l'expression singulière de chacun en relation avec le partenaire et le public. Oser s'exprimer en public. Repérer les éléments non verbaux liés au trac. Développer la capacité de non-jugement et la confiance au sein du groupe afin que les singularités puissent s'exprimer. Prendre des appuis corporels pour gérer son trac.

Contenu

- L'écoute de soi, de son corps, de ses émotions, de ses désirs, de son imaginaire
- Le jeu avec soi dans l'instant, laisser libre cours à ses désirs, ses impulsions, sa fantaisie,
- La non censure, le non jugement de soi-même
- Le lien corps, voix et émotions,
- La relation duelle : l'empathie totale/ le duo « famille »
- Le duo au service de l'action : développer de la proposition de l'autre
- La relation au public : l'expérience du Je Neutre- assumer d'être le centre d'intérêt
- La notion de chœur et de solo : affirmation de son expression à partir d'une expression commune.
- Retours sur l'improvisation à partir de critères observables.

Méthodes pédagogiques : Echauffements, et explorations corporelles, vocales, émotionnelles et sensorimotrices. Technique du jeu clownesque, Improvisations clownesques. Expérience scénique. Direction de jeu. Retours individuels de la formatrice. Retours du groupe avec bienveillance et exigence, dans un esprit de non jugement.

Conditions matérielles : Une grande salle de danse ou d'expression avec sol souple ou à défaut, une salle vidée de ses meubles avec sol lino ou plancher, agréable pour s'allonger. Autant de tapis et de chaises que de participants. Une tenue ample adaptée au travail corporel.

ATELIER « ESTIME DE SOI ET COMMUNICATION »

Nathalie AUBELEAU

Gestalt thérapeute, elle propose de l'accompagnement individuel en cabinet, IPRP (intervenante en prévention de risques professionnel – risques psycho-sociaux) auprès d'un service de médecine du travail, elle est formatrice et consultante en entreprise. Elle anime des formations sur les thèmes suivants : « gestion du stress », « relation au pouvoir et confiance en soi », « management », « coopérer »...

L'estime de soi est la valeur qu'on s'attribue dans les différents aspects de la vie : sur le plan physique, sur le plan intellectuel, sur le plan social, sur sa créativité ... Cette estime de soi peut se développer à chaque moment de vie en s'occupant de soi (en cessant de se dévaloriser, en se respectant dans ses envies, dans son unicité...) et en progressant dans son rapport à l'autre (en travaillant sur le type de lien que l'on met en place avec l'autre).

Objectif : grandir en confiance en soi en travaillant sur le regard que je porte sur moi, en m'écoutant et en me respectant, et en me positionnant de façon juste dans les relations.

Vivre un sentiment de sécurité intérieure : Gérer son stress

- Reconnaître ses forces et ses limites
- Trouver ses ressources pour faire face à une situation de stress
- Porter un regard bienveillant sur soi

Mieux se connaître : Reconnaître ce que je vis

- Comprendre les émotions et leurs fonctions
- Repérer ses besoins et y répondre de façon adéquate

Trouver sa place :

- Prendre des décisions pour son bien-être personnel et pas seulement pour faire plaisir aux autres, s'autoriser à dire non
- Se faire respecter et respecter les autres
- S'accorder le droit d'être différent et tolérer la différence de l'autre
- A qui j'aimerai ressembler ? Qui sont mes héros ?

Méthodes pédagogiques : alternance d'apports théoriques et d'échanges dans un esprit de non jugement, travail avec l'image, les visualisations. Retours individuels de la formatrice.

Conditions matérielles de l'intervention : Un espace peu meublé où l'on peut s'asseoir en rond, idéalement sur des coussins. La salle avec la scène peut convenir.



Montpellier le 13/01/2017

Objet : bilan de l'intervention « Clown, Estime de soi et gestion des Conflits » avec le support de Clown et de la Compagnie Pepi MORENA

ATTESTATION

La compagnie Pepi MORENA est intervenue au Lycée Frédéric Bazille - Agropolis en 2015 et 2014 sous la forme de stages « Clown et Estime de soi » au profit des classes de l'enseignement agricole (bac STAV, sciences et technique de l'agronomie et du vivant). Sylvie BOUSQUET, artistes et formatrice et Nathalie AUBELEAU animaient ses actions.

Ces interventions on touché 60 jeunes en tout sur 6 jours.

Elles se sont inscrites dans le cadre du référentiel du bac technologique ; "Stage Santé" piloté par l'infirmière du lycée, Madame Des- Pallières et moi-même,

Le thème choisi : l'estime de soi et la gestion des conflits

Les stages se sont déroulés autour d'ateliers de pratique en demi groupe :

- jeu clownesque et présence scénique,
- découverte de la communication non-violente,
- relaxation, visualisation, verbalisation à partir du vécu

Au cours de ces ateliers, les formatrices ont su poser un cadre bienveillant. Ainsi, chaque jeune a pu expérimenter une pratique artistique engageante sous le regard du groupe, repérer et éviter les jugements de valeurs sur soi ou les autres, les mots et actes violents pour l'autre, et donner jour à un mode de communication fluide et incarné.

Joël TERRIEU

Professeur de biologie, référent de l'Action



Lycée Frédéric Bazille

Campus Agropolis

3224 route de Mende, 34093 MONTPELLIER CEDEX 5

téléphone: 0461638989-télécopie :04 67 63 26 36

