

Les trois principaux outils de NAJE

Sommaire :

LES JEUX DE LA METHODE AUGUSTO BOAL	3
1. Indications générales sur les jeux :	3
2. liste des jeux susceptibles d'être proposés	3
L'espace-stop	3
Les trois chaises	4
Le chat et la souris ou accroche décroche	5
Habitant cabanne tempête	5
Le clap moustique	5
Le lavomatic	5
Se choisir du regard	6
Le Lucky Luke	6
Le zip	6
La balle et le son qui l'accompagne	6
La pluie	6
Le mimosa et le vent	7
L'aveugle guidé au prénom (ou avec un petit bruit)	7
Variante	7
Le Voyage aveugle	7
L'aveugle code	8
L'aveugle autonomie	8
Le huit aveugle	8
Les chants d'oiseaux	9
La forêt des bruits	9
1 2 3 de Bradford	9
Jeu des chaises et du monstre lent	9
L'évanouissement collectif	10
L'évanouissement à 5	10
L'équilibre à deux	10
La Bouteille	10
Le massage du boulanger	10
Le clin d'oeil	11
Le noeud	11
Personne à personne	11
Le phare	12
Les trois bombes	12
L'hypnose égalitaire	12
L'Hypnose-manipulation	13
Wiski-Misker	13
Le jeu des bulles	13

1

Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir (NAJE)
 Association loi 1901 déclarée le 14 mars 97 à Antony
 N°SIRET : 412 376 477 000 11 Code APE : 9001Z
 N° formation professionnelle : 11 92 09 76 392
 Certification QUALIOPF pour les actions de formation
 Adresse : 6 rue camille Pelletan 92290 CHATENAY-MALABRY
 Facebook <https://www.facebook.com/CompagnieNAJE/>
 Courriel : compagnienaje92@gmail.com
 site : www.compagnie-naje.fr Téléphone : 01 46 74 51 69



Big Puddy.....	14
Arbre pomme oiseau.....	14
Les balles pour concentrer le groupe.....	14
1 2 3 Soleil coopératif	14
« Mais qu'est-ce que tu fais ?! »	15
Les pas	15
Le miroir	15
Compléter l'image	15
L'éveil.....	16
L'auto-sculpture	16
Les machines	16
Masque de ma météo émotionnelle.....	17
Les deux révélations	17
La table les chaises et le pouvoir.....	17
Le chœur des prénoms.....	18
Prendre sa place.....	18
Pilote-copilote	19
Le jour où je me suis senti le plus.....	19
Les images projetées.....	19
LE THEATRE-IMAGES.....	21
1. Indications générales sur le théâtre images	21
Le théâtre-image est une technique théâtrale intéressante à plusieurs titres :.....	21
Trois exemples pour se faire une idée de ce qu'est le théâtre-images et de comment l'on peut l'utiliser	21
2. Fonctionnement du théâtre-images et applications	22
Comment se construit une image :	22
Ce que nous pouvons faire à partir d'une image : les principales techniques	23
3. Dernières généralités sur le théâtre-images	25
LE THEATRE-FORUM.....	26
1. Indication générales sur le théâtre-forum	26
2. Fonctionnement et application	26
Le recueil des récits de situations concrètes vécues par les participants.....	26
Le choix par le groupe des situations qu'il met en travail et de celles qu'il écarte pour un temps ou définitivement.....	26
L'improvisation de la situation concrète par le groupe.....	27
L'élargissement.....	27
Le Forum.....	27



Les jeux de la méthode Augusto Boal

1. Indications générales sur les jeux :

Les jeux visent à constituer le groupe, à établir la confiance et le non jugement entre ses membres, à permettre à chacun de prendre confiance en ses propres capacités à penser, s'exprimer, agir et créer.

Certains jeux peuvent être utilisés comme des laboratoires d'investigation sur un sujet donné.

Chaque jeu n'est pas dédié à un seul objectif mais à plusieurs ce qui est le propre du jeu

(Par exemple l'espace stop est un jeu de constitution du groupe permettant de rompre très vite la glace et d'échanger ou de trouver des points communs entre des personnes issus de milieux différents il peut être utilisé aussi pour redynamiser un groupe ou encore pour approcher un thème de travail et l'aborder sous des angles différents, il peut aussi être un lieu de travail du groupe sur lui même et ses fonctionnements si les items des questions et propositions de l'animatrice sont orientées vers ce but avec l'accord du groupe...Seule leur connaissance et leur pratique permettra à ceux qui les dirigent d'en aménager les consignes et la présentation pour les utiliser vers un objectif ou un autre).

Ils peuvent tous être pratiqués par tout le monde et de nombreuses fois sans lassitude puisque chaque expérimentation apportera des choses différentes.

Les jeux sont essentiellement axés sur la relation et les interactions entre les personnes pour les développer, les ouvrir ou les dé-ritualiser.

Les jeux ne font en aucun cas appel à la compétition. Il n'y a pas de réussite ni d'échec.

La pratique des jeux aide à mettre tous les participants à égalité (ceux qui savent bien parler et ceux qui ne savent pas par exemple ou ceux qui ont un statut social reconnu et ceux qui ont un statut social dévalorisé)

2. liste des jeux susceptibles d'être proposés

L'espace—stop

Tout le monde marche seul dans la pièce dans tous les sens en occupant l'espace de la pièce le plus régulièrement possible. Tout le monde stoppe là où il est dès que le joker dit " stop " et réalise la consigne donnée par le joker. La totalité du jeu se passera



comme cela en reprenant la marche après chaque réalisation de consigne et ce jusqu'au nouveau stop du joker.

- ♦ 1er stop : faire le plus possible de ponts physiques entre les uns et les autres en restant à la même place.
- ♦ 2ème stop : la même chose mais il faut que ce soit un autre endroit du corps qui soit au contact avec le sol à l'endroit où l'on avait les pieds au moment du stop.

Puis une première série de stops se fera avec la consigne de faire des figures géométriques (ronds, carrés, triangles, étoiles, lignes...) tous ensemble sans parole et sans leader pour que le groupe entre en collaboration. Il faut toujours donner les figures du plus facile vers le plus compliqué en prenant garde de ne pas mettre le groupe dans l'échec avec des figures trop nombreuses à la fois. Par exemple commencer avec trois ronds puis deux ronds et deux carrés, puis 5 triangles...etc... ne pas oublier d'insister pour qu'il n'y ait pas de paroles, donc pas de leader dans le groupe pour que chacun puisse prendre sa place, changer de place si besoin...

♦ puis une deuxième série avec consigne de se regrouper selon des critères donnés par le joker : la couleur des yeux ou des cheveux, des vêtements, la classe d'âge, le statut matrimonial, la nationalité, le nombre de frères et sœurs, le nombre d'enfants, le nombre d'amis, la religion, l'origine, le plat préféré, le métier ou le nombre de différents métiers pratiqués jusqu'à ce jour... Le joker choisit les consignes qu'il veut selon le groupe. L'idéal est que les consignes amènent le groupe à se questionner sur les critères justement. Sur le stage de Beyrouth par exemple le critère religion a amené du débat au sein du groupe entre ceux qui se positionnent dans une religion, ceux qui se positionnent citoyens du monde et ceux qui se positionnent comme libanais. Il s'agit de questionner les uns et les autres sur les raisons de leur choix mais jamais de rentrer en débat pour savoir qui a raison et qui a tort car tout le monde a raison et c'est intéressant de voir que d'autres ne se positionnent pas comme moi.

♦ Une dernière série consistera à faire des figures non géométriques : un éléphant, un bus, une église, une forêt, la ville ou le pays, l'hôpital, la prison, la famille, la politique... ce qu'on veut pourvu que cela soit intéressant avec le groupe. Là il est bon de conseiller au groupe de reprendre la méthode de collaboration sans parole et sans leader et de compléter toute proposition faite par une personne au lieu de la détruire. Cette série de figures non géométriques est une première approche de l'image et permet au groupe de jouer et à chacun d'oser proposer quelque chose dans le groupe.

Les trois chaises

Trois chaises sont disposées dans l'espace sur lequel les participant.e.s se déplacent.

• Au STOP, 3 personnes montent sur les chaises - le groupe doit regarder la même personne (trouver le consensus en silence) - quand une personne a tous les regards sur elle, elle dit son prénom - idem avec la 2ème et la 3ème personne - ensuite les 3 descendent de leur chaise et le groupe recommence à marcher



- Idem sans le STOP - dès qu'une personne le souhaite, elle monte sur une chaise et met le mécanisme en marche
- Idem avec prénom + dire une chose sur soi
- Idem avec prénom + une chose sur soi + une chose au groupe
- Idem avec prénom + une chose sur soi + une chose au groupe + une chose au monde

Le chat et la souris ou accroche décroche

Un jeu d'intégration pour retrouver de l'énergie ou à faire après un moment grave. On fait un grand cercle. On fait des duos deux par deux bras dessus, bras dessous avec le bras resté libre en anse pour que la souris puisse s'y accrocher. Un duo est séparé pour que l'un des deux fasse la souris et l'autre le chat. Le chat veut attraper la souris. La souris a pour consigne de s'accrocher à un duo le plus vite possible. Elle s'accroche par une anse libre. Le duo est donc de trois mais dès qu'elle est ainsi accrochée, c'est celui de l'autre côté qui est libéré et devient la souris. A son tour il va aller s'accrocher à un autre duo et ainsi de suite. Quand le chat réussit à attraper la souris, les deux rôles changent pour que le jeu continue. Demander aux souris de s'accrocher vite et de veiller à ce que tout le monde soit souris tour à tour.

Habitant cabanne tempête

On se met par trois, deux font une cabane et un habitant se met au milieu. Il y a une personne seule qui n'a pas de maison et qui peut donner trois consignes :

- ◆ « Habitants » : les habitants changent de place, les cabanes ne bougent pas et la personne seule prend la place d'un habitant
- ◆ « Cabane » : les cabanes se défont et vont se reconstruire avec d'autres morceaux de cabane autour d'un habitant qui n'a pas bougé.
- ◆ « Tempête » : tout le monde se mélange

A la fin de chaque déplacement, il reste une personne seule.

Le clap moustique

Cela se pratique en cercle. Chaque fois deux personnes clapent avec au milieu une personne qui se baisse. Dès le clap fait celle qui s'est baissée se relève et clape à son tour avec celle située après celle qui la suit car celle qui la suit se baisse pour que le clip se fasse au dessus d'elle.

Le lavomatic

On se met face à face sur deux lignes, ligne A et ligne B, à une distance où on peut se toucher. 1 personne se place au début du lavomatic, elle va passer entre les deux lignes. Avant de passer entre les lignes, elle décide de son programme :

« Je me sens ... (exemple fatiguée) » / « j'aimerais un programme ... exemple énergique, vacances, ... »

Puis la personne passe entre les deux lignes en fermant les yeux.



Le groupe doit progressivement faire vivre le programme du Lavomatic en utilisant touché/ bruit/ souffle de la tête aux pieds/portée (si capacité) afin que la personne vive son voyage interne. La personne prend quelques minutes à la fin pour se réveiller. Puis une autre personne passe.....et ainsi de suite.

Se choisir du regard

On se met face à face sur deux lignes, ligne A et ligne B, à une distance de 5 mètres environ. Une personne de la ligne A choisit une personne de la ligne B par le regard, quand elles ont bien vérifié qu'elles se sont choisies, elles se croisent et gagnent l'autre ligne. Il ne peut y avoir qu'un couple qui traverse à chaque fois : cela demande d'être en attention, à l'écoute. On ne peut partir que quand les deux personnes qui se sont croisées sont arrivées à leur place. Mais si on a démarré et qu'il y a aussi un autre, on poursuit son chemin, on assume.

Le Lucky Luke

En cercle, une personne vise une autre en donnant son prénom, celle-ci s'accroupit pour éviter d'être tué, et les personnes qui se situent à droite et à gauche de celle-ci doivent dégainer rapidement et viser celle qui n'a pas été assez rapide est morte. C'est elle qui relance le jeu.

Le zip

On se met en cercle et nous faisons circuler une boule d'énergie en disant « zip », possibilité de dire « Bang », ce qui bloque la boule d'énergie ce qui la fait repartir dans l'autre sens, autre possibilité « oups », la personne s'accroupit pour que la boule d'énergie passe au-dessus d'elle, ou « rythme de samba » où tout le monde change de place, ou bien on la dépose au milieu et un des joueurs vient la ramasser pour la renvoyer et après on peut que tout est bien assimilé, on peut s'amuser à l'envoyer à une personne qui n'est pas notre voisin.

La balle et le son qui l'accompagne.

Chacun mime sa balle puis la passe à un autre pour que les deux échangent leur balle. Puis chacun.e va échanger sa balle plein de fois. A la fin l'animateur propose à chacun de retrouver sa balle. Quand c'est retrouvé et que la leur a été trouvée, ils peuvent sortir du jeu.

La pluie

On se met en cercle, le meneur passe à son voisin de gauche un souffle (levée de la brise), qui lui repassera à son voisin, et qui sera passé à chaque fois, le souffle se continue et fait le tour jusqu'à temps que notre meneur renvoie un autre son avec un doigt claquant dans la paume de la main tout doucement (petites gouttelettes de



pluie), de nouveau il va circuler par toutes les personnes et continuer jusqu'à temps qu'un nouveau son arrive, donc deux doigts claquant dans la paume un peu plus rapide, le son circule et après ce sera trois doigt, puis quatre doigts claquant dans la paume, et après ce sera claquement de main plus fort, puis ensuite les deux pieds claquants au sol (l'orage) puis on redescend en faisant le chemin inverse avec les sons pour arriver à plus de son.

Le mimosa et le vent

L'exercice se fait à deux. L'un est le mimosa sensitive et l'autre fait le vent.

Celle qui fait le vent touche une partie du corps du mimosa, celui ci se met à bouger comme il le veut puis cesse. Le vent touche alors une autre partie...

En phase 1 : on fait cela puis on intervertit les rôles.

En phase 2 : les deux sont vent et mimosa à la fois.

L'aveugle guidé au prénom (ou avec un petit bruit)

Un travail sur la notion de confiance

Cet exercice se fait à deux mais tous les duo fonctionneront en même temps.

L'un des deux est au départ aveugle : il ferme ses yeux pendant la totalité du temps de l'expérimentation. Il est guidé à la voix par le deuxième. La consigne est la suivante : le guide appelle son aveugle à voix très basse par son prénom mais de manière continue. L'aveugle avance dans la direction où il ou elle est appelée. Dès que le prénom cesse d'être dit, l'aveugle stoppe. Cet exercice dure environ 5 minutes puis les rôles sont inversés.

Ensuite, l'animateur réunit tous les participants et l'on échange sur ce qui s'est passé : qu'est ce qui a fonctionné et pourquoi dans la relation de confiance à installer pour que l'aveugle puisse fonctionner de manière sereine. Quelles ont été les difficultés de l'un et de l'autre...

Variante

On reprend l'aveugle prénom sauf qu'il y a un deuxième guide qui fera le son choisi par l'aveugle. Ainsi l'aveugle avance vers son prénom ou le son donné, cela demande aux guides d'être à l'écoute entre eux car l'objectif est que l'aveugle fasse le voyage le plus agréablement possible.

Le Voyage aveugle

Un jeu qui fonctionne sur l'imaginaire

Il se fait à deux, chaque duo fonctionnant en même temps. L'un est aveugle (il ferme ses yeux) et l'autre l'emmène dans un voyage imaginaire. Il doit choisir un lieu ou une activité qui a du sens pour lui, un lieu ou une activité qui lui est sensible car il va tâcher d'en transmettre les sensations à celui qui a les yeux fermés. Aucune parole ne doit être échangée. Le guide doit prendre garde à installer d'abord une relation de confiance avec son aveugle afin que l'aveugle se laisse emmener et bouger sans peur.

7

Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir (NAJE)
Association loi 1901 déclarée le 14 mars 97 à Antony
N°SIRET : 412 376 477 000 11 Code APE : 9001Z
N° formation professionnelle : 11 92 09 76 392
Certification QUALIOPF pour les actions de formation
Adresse : 6 rue camille Pelletan 92290 CHATENAY-MALABRY
Facebook <https://www.facebook.com/CompagnieNAJE/>
Courriel : compagnienaje92@gmail.com
site : www.compagnie-naje.fr Téléphone : 01 46 74 51 69



L'aveugle doit lui produire le plus possible d'images mentales de ce qu'il est en train de faire : il fait fonctionner son imaginaire pour colorer le voyage qu'il est en train de faire. A la fin, l'aveugle raconte à son guide son voyage.

Ensuite, les rôles changent : l'aveugle devient guide et un autre voyage commence.

Ensuite on peut faire en grand groupe un échange des voyages : Les yeux ouverts et sans rien dire un volontaire reproduit le voyage qu'il a fait au centre du cercle composé par le groupe. Tous ceux qui le veulent viennent compléter ce voyage en faisant ce qui appartient selon eux au monde joué.

L'aveugle code

(se rendre compte que les schémas mentaux de l'autre ne sont pas forcément les mêmes que les miens)

L'un a les yeux fermés et l'autre le dirige.

Celui qui dirige à un projet concret à faire réaliser par son aveugle mais il ne le dit pas car le jeu se fait en muet (par exemple ranger les chaises ou aller se servir un café au distributeur).

4 codes de déplacement sont fournis par l'animateur permettant d'aller en avant en arrière de tourner d'un côté ou de l'autre et de s'arrêter.

Le guide et l'aveugle expérimentent d'abord les codes donnés mais pour que l'aveugle réalise le projet du guide, il faut aussi par exemple qu'il puisse mouvoir un bras ou prendre avec sa main... Ces mouvements là n'ont pas de code prédéfini alors il va falloir les inventer ensemble sans parler. Cela ne pourra se faire que si proposition du guide d'un nouveau code et interprétation par l'aveugle. Parfois les codes proposés par le guide entrent dans le champ mental de l'aveugle et les nouveaux codes sont assez vite efficaces, parfois non.

Ce jeu permet d'aborder la question de la construction des codes et celle des schémas différents dans lesquels inventer des codes communs.

L'aveugle autonomie

Mettre en travail la notion d'autonomie

Un guide et un aveugle. L'aveugle cherche à acquérir le plus d'autonomie possible pour réaliser l'action qu'il a décidé sans la dire. Le guide est là pour lui permettre d'acquérir le plus d'autonomie possible. Le jeu dure 5 à 7 minutes puis l'on débrieife en groupe sur la manière dont cela s'est passé et l'on débat de cette notion complexe qu'est l'autonomie et les moyens d'aider quelqu'un à l'acquérir.

Le huit aveugle

Du parcours individuel à l'expérimentation de la collaboration

Mettre le groupe en grand ovale pour que chacun constitue une protection pour celui qui expérimente « le huit aveugle ».

A l'intérieur de l'ovale, deux personnes font des « poteaux intelligents ».

Chacun à tour de rôle va faire les yeux fermés un huit autour des deux poteaux et revenir à sa place.



Il faut bien dire que l'important est de garder les yeux fermés et que ce n'est pas grave de ne pas réussir un huit en aveugle car cela n'est pas de notre volonté ; seul le fait de garder les yeux fermés du début à la fin est de notre décision et de notre volonté. Ensuite, on peut demander de le faire deux par deux en se tenant par la main en tachant qu'aucun des deux ne soit le leader.

Ensuite, on demande au groupe (pas plus de 15 à la fois) de se former en groupe dans lequel tout le monde se touche mais sans utiliser la pince de la main pour s'accrocher. La consigne devient de faire le huit autour des deux poteaux mais surtout de rester groupés, chacun étant responsable de la cohésion du groupe jusqu'au bout.

Les chants d'oiseaux

Deux par deux. Chacun fait un chant d'oiseau, l'apprend à l'autre. Le duo se sépare et chacun marche en aveugle. Puis les duos doivent se reconstituer c'est à dire se retrouver.

La forêt des bruits

Une personne ferme les yeux ; elle avance quand elle entend deux bruits (donc deux personnes qui font un bruit différent) ces deux bruits constituent une porte, l'aveugle passera entre les deux bruits. Aussitôt deux autres bruits doivent être faits par deux autres personnes pour faire une deuxième porte. Puis deux autres personnes font encore deux bruits... etc . Ainsi le groupe emmène la personne qui a fermé les yeux en ballade sonore dans une forêt.

1 2 3 de Bradford

Un jeu pour se décomplexer, s'amuser, faire bouger son corps...

Ce jeu se fait deux par deux. D'abord à deux on compte 1 2 3.

Donc le protagoniste A dit 1 puis le protagoniste B dit 2 puis le protagoniste A dit 3 puis le protagoniste B dit 1 et ainsi de suite de plus en plus vite.

Puis le protagoniste qui doit dire 1 remplace ce 1 par un geste et un son. Maintenant le 1 sera toujours remplacé par ce geste et ce bruit que ce soit par le protagoniste A ou B. Les numéros 2 et 3 restent simplement prononcés. Puis on change le 2 en un autre son et geste. Donc là on va avoir les numéros 1 et 2 remplacés par sons et geste tandis que le 3 reste dit en chiffre ; puis enfin on remplace aussi le 3 par un nouveau geste et bruit et ainsi les trois numéros sont remplacés par des gestes et des sons.

Attention chaque son et geste qui remplace un numéro doit rester toujours le même.

Jeu des chaises et du monstre lent

Consignes : les participants prennent tous une chaise et s'installent avec dans tout l'espace dans le sens qu'ils veulent. Un des participants choisit de devenir un monstre oppresseur (packman). Il quitte alors sa chaise pour se positionner dans le coin opposé. Il veut rejoindre sa chaise en marchant (interdiction de courir) mais il en est empêché par l'ensemble des opprimés qui courent alors vers cette chaise pour ne pas la laisser vide. Ce faisant, ils libèrent alors leur chaise qui devient la nouvelle cible de

9

Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir (NAJE)
Association loi 1901 déclarée le 14 mars 97 à Antony
N°SIRET : 412 376 477 000 11 Code APE : 9001Z
N° formation professionnelle : 11 92 09 76 392
Certification QUALIOPF pour les actions de formation
Adresse : 6 rue camille Pelletan 92290 CHATENAY-MALABRY
Facebook <https://www.facebook.com/CompagnieNAJE/>
Courriel : compagnienaje92@gmail.com
site : www.compagnie-naje.fr Téléphone : 01 46 74 51 69



l'opresseur. Toute personne qui se lève a l'obligation de quitter sa chaise et d'en trouver une autre vide. Si l'opresseur arrive à s'asseoir sur une chaise vide, l'opprimé debout devient alors le nouvel opresseur.

L'évanouissement collectif

Chaque participant se voit attribuer un numéro secret. Puis tous les participants marchent dans la pièce et l'animateur indique un numéro. La personne porteuse du numéro indiqué doit se laisser choir lentement comme si elle s'évanouissait. Les autres membres du groupe doivent la rattraper avant qu'elle atteigne le sol. Puis un deuxième numéro est annoncé. Quand le groupe est efficace, l'animateur annonce deux numéros à la fois, parfois trois.

L'évanouissement à 5

Ce jeu se fait à cinq personnes. Une au centre des quatre autres. Les quatre se positionnent autour de celle qui est au centre, très près, les bras le long du corps avec la paume des mains orientée vers elle, bras détendus et concentration maximum. Celle qui est au milieu commence par déverrouiller ses genoux, considère qu'elle est debout parce qu'elle est tirée par le haut de la tête par un fil comme une marionnette. Elle va fermer les yeux et se concentrer jusqu'au moment où elle peut couper ce fil d'un seul coup et ainsi lâcher tout influx nerveux et s'affaisser sur elle même très vite. Les quatre autres la rattrapent avant que ses genoux aient touché le sol.

L'équilibre à deux

Il s'agit de se mettre en situation d'être à deux en équilibre (pas seul).

Cela se fait donc à deux. On se met face à face. On rapproche nos pieds et on se tient les deux mains, progressivement on étend nos bras de manière à trouver une position d'équilibre les bras tendus et les pieds rapprochés sans qu'aucun des deux n'ait à mettre de force dans les bras. Quand cette position est trouvée, les deux vont ainsi descendre jusqu'à s'asseoir sur le sol, sans quitter le fait que c'est à deux que l'équilibre se fait. Une fois au sol en poussant sur ses pieds et en tirant sur ses bras, il faut remonter toujours en utilisant l'autre pour faire équilibre.

La Bouteille

Un exercice sur la relation de confiance

Cet exercice se fait à trois. L'un se met entre les deux autres et il se rigidifie de manière à se laisser tomber devant puis derrière. Les deux autres en position de "fente avant" en ayant son appui sur la jambe de devant, sont chargés de le réceptionner pour le remettre à la position d'équilibre. Ils doivent le faire de manière élastique.

Le massage du boulanger

Un exercice pour se relaxer.

Cela se fait deux par deux à tour de rôle. Cela ne peut se faire que dans les groupes qui ont apprivoisé le toucher et dans lesquels l'interdit social n'est pas trop fort. C'est un massage revigorant.



Le massé est debout, yeux ouverts ou fermés selon son choix. L'autre est le boulanger et va faire son pain.

- ◆ 1ère opération : pétrir (bras, jambes, cou, dos, pieds, sans toucher aux seins ni au ventre). Le pétrissage se fait avec toute la main, pas seulement les doigts.

- ◆ 2ème opération, rouler les baguettes (bras) les pains (jambes, miche (tout le corps)).

- ◆ 3ème opération : lisser (bras, jambes dos et tout le corps)

- ◆ 4ème opération : l'œuf. Le "casser sur la tête" et le "laisser dégouliner sur tout le corps" donc en caresse très légère.

Le clin d'œil

On forme un cercle et on se met par deux, l'un derrière l'autre. Une personne se trouve au centre et souhaite quitter ce centre. Pour cela elle fait un clin d'œil aux personnes se trouvant devant, celles-ci ont très envie de se retrouver au centre, car les personnes se trouvant derrière elles ne veulent pas les laisser partir. Elles ont les mains le long du corps et retiennent la personne devant elle au moment où celle-ci reçoit le clin d'œil. On retient sans se faire mal (c'est un jeu !). Quand la personne se retrouve au centre, celle qui était au centre va se placer derrière, et donc celle qui était derrière se retrouve devant et tente de s'échapper à son tour, grâce au clin d'œil. NB : dans nos jeux, les participants testent toutes les places.

Le noeud

Les participants se mettent en cercle et se tiennent par la main. L'animateur précise que l'on ne peut pas changer la façon de se donner la main (se lâcher) pendant toute la durée de l'exercice et qu'il faut considérer que les personnes que l'on tient sont des êtres fragiles. L'exercice doit se faire dans la douceur et au ralenti. Les participants commencent à bouger lentement en tirant les autres en passant par-dessus ou par-dessous les mains des camarades de façon à faire un nœud ou plus personne ne puisse bouger, les mains restent attachées. Ensuite, on défait le nœud sans jamais se lâcher et change la position des mains et on se retrouve dans la position initiale. On peut refaire l'exercice les yeux fermés.

Personne à personne

Nous mettons par groupe de 2 et une personne qui reste au milieu.

La personne du milieu annonce deux parties du corps : par exemple tête-épaule.

Les duos devront se mettre en lien en mettant la tête sur l'épaule de l'autre. Puis la personne va annoncer deux autres parties du corps, par exemple pied-genou, les duos resteront dans leur première position, puis la deuxième position tout en gardant la première. La personne qui annonce les parties du corps ajoutera jusqu'à temps qu'elle voit que les duos ne peuvent pas aller plus loin et là elle dira : personne à personne,



les duos se quitteront pour en reformer d'autres et la personne du milieu cherchera une autre personne pour faire un duo et la personne restant seule, commencera à animer.

Le phare

Le groupe se met en cercle. Au départ, tout le monde baisse la tête le dernier qui la relève sera la personne regardée, tous les yeux sont fixés sur cette personne, cette personne regardera chacun avant de regarder une autre personne. Elle fera la même chose, elle regardera chaque personne qui la regarde. Et ainsi de suite, il est important que toutes les personnes soient regardées. Les personnes la regardent car c'est une belle personne.

Les trois bombes

Consignes : les participants se mettent en cercle et choisissent chacun sans rien en dire parmi les participants une personne qu'ils nomment mentalement A et une personne qu'ils nomment mentalement B. L'animateur donne alors les autres consignes : A est une bombe et B est un bouclier. Il va donc s'agir qu'au moment de l'explosion de la bombe, chaque participant soit placé de manière à ce que son bouclier B le protège de la bombe A.

Au début les participants marchent dans la pièce avec pour consigne de savoir en permanence où sont B et A dans la pièce. Puis le compte à rebours commence de 10 à 0, énoncé par l'animateur. A zéro, tout le monde doit cesser de marcher et l'on regarde qui a réussi et qui n'a pas réussi.

Puis l'on reprend une deuxième fois la procédure de choix mental de A et B mais là, B est devenu une personne à protéger de la bombe A. Ainsi, le participant devra être exactement entre A et B au moment de l'explosion après le décompte de 1 à 10.

Enfin, on choisit encore un A et un B, on tâche de se placer à égale distance de A et de B (soit sur la ligne soit sur un triangle isocèle). Le but est que le groupe finisse par s'arrêter. Ce n'est pas tout le temps possible.

L'hypnose égalitaire

Un exercice sur l'écoute de l'autre

Ce jeu se fait deux à deux. L'un met sa main en face du visage de l'autre à environ 20 centimètres. A partir de ce moment là, les deux considèrent que le visage est lié à la main : le visage doit garder toujours la même distance et la même orientation par rapport à la main. Celui qui a mis sa main devant le visage de l'autre est le guide. Il doit mouvoir sa main assez doucement pour que le visage puisse la suivre. Il doit aussi se mettre dans les mêmes positions qu'il fait prendre à l'autre. le but est de trouver le plus de plaisir et d'égalité dans cette relation. Il ne doit y avoir aucune parole échangée. C'est au guide d'être à l'écoute de l'autre, de comprendre sans les mots ce qui lui est difficile, ce qui lui est plaisant. Le guide doit être centré sur l'autre.

Après le jeu, on en parle en grand groupe.



L'Hypnose-manipulation

Ce sont les mêmes consignes mais là le guide doit tenter d'abuser de sa position le plus possible, d'aller dans la manipulation maximum de l'autre. Dans le premier temps, l'autre doit subir sans rien tenter et expérimenter ainsi la soumission la plus absolue possible. Dans un deuxième temps, le joker dit de sortir de la soumission et de trouver des stratégies de résistance pour limiter au maximum la capacité de l'autre à nous manipuler. Le manipulateur lui doit sans cesse chercher comment coincer l'autre. Cela se fait sans paroles.

Après cela on en parle en grand groupe pour que chacun énonce les stratégies qu'il a trouvées.

Wiski-Misker

Un jeu pour rire

En cercle, je fais tourner la parole. Si je m'adresse à mon voisin de droite, je lui dis "Wiski-misker" et si je m'adresse à celui de gauche je lui dis "Wask-Mask" ... personne ne doit rire... si les personnes craquent et rigolent elles doivent tourner autour du cercle et ne pourront y rentrer que lorsqu'elles ont retrouvé leur sérieux (on ne se remet pas forcément à sa place on se mélange).

Le jeu des bulles

Poser un cadre sécurisé, de bienveillance à soi-même, rappeler que c'est un jeu. Mettre éventuellement en place des « oreilles » (personnes disponibles à l'écoute) car cet exercice peut activer des traumatismes.

Prendre le temps avant de se connecter à soi-même, à sa respiration, son corps, puis tranquillement aux autres par le regard, bouche entre-ouverte pour laisser sortir l'air. Ici, par un petit temps de déplacement dans l'espace.

Se répartir en deux lignes, chaque personne a quelqu'un en face.

1/ La bulle personnelle

Les personnes de chaque ligne s'avancent doucement vers le centre. Les personnes s'arrêtent là où c'est le bon espace pour elles pour respecter leur bulle, leur espace vital et sont attentives à l'espace nécessaire aussi à l'autre. On s'autorise à reculer un peu si besoin. On reste quelques instants face à face, à se regarder, on respire. On fait un tour à l'intérieur de soi pour accueillir les émotions qui nous traversent. On s'autorise à reculer encore au besoin. ON RESPIRE bouche ouverte, les bras le long du corps. On est attentif aux tensions éventuelles dans le corps, on observe. Puis on revient à la ligne de départ. Mini débrief.

2/ Défendre sa bulle. Identifier sa limite et la faire respecter

La ligne A sera les oppresseur.es (Opeur), la ligne B les Opprimés (Opés). Les Opeurs veulent rentrer dans la bulle des Opés. Les Opés disent stop. Puis on change de rôle.

3/ On parle



Big Puddy

Se pratique en cercle. L'animateur.ice est big puddy. Elle propose un rythme avec ses pieds et mains. Elle transmet au groupe le chant « oh big puddy big puddy big puddy big puddy ». Chaque personne porte le numéro correspondant à sa place dans le cercle. Le jeu commence : en rythme big puddy appelle un numéro « big puddy pour le 2 », le numéro appelé doit immédiatement, tout en gardant le rythme, appeler à son tour un quelqu'un « 2 pour le 8 » et ainsi de suite : « 8 pour le 5 », « 5 pour le 11 »... Si quelqu'un.e se trompe de numéro, ou n'est pas en rythme, il doit quitter sa place et venir se placer à l'autre bout du cercle à côté de big puddy. Pendant ce temps, pour célébrer son erreur tout le groupe reprend en coeur « oh big puddy big puddy big puddy big puddy ». Ce qui décale les numéros de toutes les personnes placées après elle dans le cercle et fout un joyeux bordel. Le jeu reprend jusqu'à ce qu'une prochaine personne se trompe. Il est tentant, et on peut tenter d'appeler big puddy pour le détrôner et prendre sa place.

Arbre pomme oiseau

On commence par sculpter un arbre avec une personne. On demande qui veut bien ajouter la pomme puis qui veut bien ajouter l'oiseau. Puis on enlève deux des statues et il ne reste par exemple que l'oiseau.

Cet oiseau doit être complété par deux nouvelles images pour faire un tableau différent du premier puis on en garde qu'un élément de ce premier tableau et ainsi de suite

Les balles pour concentrer le groupe

L'animatrice a plein de balles de ping pong. Il la lance à A qui choisit à qui iel la lance on dit qu'iel lance à B. B lance à qui iel veut on dit à C et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait eu la balle (le dernier renvoi étant à l'animatrice).

On mémorise qui nous a envoyé la balle et à qui on l'a envoyée.

Maintenant il faut rester concentré-e sur qui nous envoie la balle parce que l'animatrice va envoyer plein de balles qui vont se croiser. Si on rate la balle on ne va pas la chercher, on a laissé au sol car l'animatrice a assez de balles à sa disposition pour en envoyer de nouvelles.

1 2 3 Soleil coopératif

Mise en place :

1 personne (contrôleuse) se place contre un mur (il n'aura plus le droit de bouger de cet endroit durant toute la partie) et le reste du groupe (équipe) au mur opposé de la pièce avec un objet.

Objectif :

L'équipe a pour mission de faire faire un aller retour à un objet entre leur point de départ et le mur en face sans que la contrôleuse ne devine où est l'objet.

Déroulé :

Le contrôleuse va se tourner face au mur et compter à haute voix et lentement « 1 2 3 Soleil ! », pendant le décompte, l'équipe va trouver des stratégies pour réussir

14

Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir (NAJE)
Association loi 1901 déclarée le 14 mars 97 à Antony
N°SIRET : 412 376 477 000 11 Code APE : 9001Z
N° formation professionnelle : 11 92 09 76 392
Certification QUALIOPF pour les actions de formation
Adresse : 6 rue camille Pelletan 92290 CHATENAY-MALABRY
Facebook <https://www.facebook.com/CompagnieNAJE/>
Courriel : compagnienaje92@gmail.com
site : www.compagnie-naje.fr Téléphone : 01 46 74 51 69



leur mission. Quand le contrôleuse a compté, iel se retourne et va chercher à faire repartir l'objet à son point de départ. Pour cela, iel va désigner deux personnes de l'équipe, si une de ces personnes a l'objet, elle repart au mur de départ avec celui-ci. Si une personne bouge quand le décompte est terminé, elle repart au mur de départ. Fin du jeu :

La partie se termine lorsque l'objet a fait l'aller retour en entier sans être retourné au point de départ entre temps.

Variante :

Suivant la taille du groupe, plusieurs contrôleuses, plusieurs objets qui doivent faire l'aller retour, plus de personnes désignée par le contrôleur.

« Mais qu'est-ce que tu fais ?! »

En musique dynamique tout le monde danse. Quand le joker arrête la musique, on se fige et elle demande à quelqu'un-e « tu fais quoi ?? », la personne doit répondre en imaginant quelque chose qui ne soit pas « bah je danse » ou « je fais quelque chose de bizarre » mais pas exemple « je fais mes courses » ou quelque chose de farfelu/inventif.

Objectifs : se défouler et laisse place à l'imaginaire

Les pas

On est toustes en rond. Un fait un pas vers le milieu en disant un, un autre suit en disant 2, ainsi de suite. Si deux personnes font un pas en avant en même temps alors on recommence à zéro.

On commence avec un objectif de 5 jusqu'à le réussir, puis un objectif de 10 jusqu'à le réussir puis un objectif de 15, ainsi de suite jusqu'à faire tout le groupe si possible. Objectif : s'écouter.

Le miroir

Le regard et la concentration

Cela se fait à deux face à face. On dispose généralement le groupe en deux lignes qui se font face, chaque couple se faisant ainsi face.

L'un des deux est le protagoniste et se met très doucement à bouger. Celui qui est en face doit faire exactement la même chose comme un miroir. Les yeux des deux doivent rester l'un dans l'autre tout le long de l'exercice. Puis au bout d'un petit moment l'animateur dit que ce doit être maintenant les deux qui codirigent tout en conservant le miroir. De l'extérieur, on ne doit pas savoir qui dirige. On conseille aussi de « tirer le fil » d'un univers ou d'une histoire qui arrive pour avoir un thème qui facilite notre créativité.

Compléter l'image

Un exercice du Théâtre-image.

Le groupe est en cercle large. Le joker sculpte deux personnes au milieu dans une image fixe où les deux protagonistes se serrent la main. L'animateur demande aux participants de raconter une histoire à partir de cette image, qui sont ces deux

15

Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir (NAJE)
Association loi 1901 déclarée le 14 mars 97 à Antony
N°SIRET : 412 376 477 000 11 Code APE : 9001Z
N° formation professionnelle : 11 92 09 76 392
Certification QUALIOPF pour les actions de formation
Adresse : 6 rue camille Pelletan 92290 CHATENAY-MALABRY
Facebook <https://www.facebook.com/CompagnieNAJE/>
Courriel : compagnienaje92@gmail.com
site : www.compagnie-naje.fr Téléphone : 01 46 74 51 69



protagonistes, quel style de relation les réunit... Ainsi différentes interprétations surgissent, dans des champs différents. L'animateur fait les liens entre ces champs différents évoqués et fait ressortir les tendances communes.

Puis l'un des deux protagonistes dit A de l'image est enlevé et il ne reste plus qu'un protagoniste dit B qui lui, n'a pas changé d'image. Il s'agit alors de compléter cette image par une deuxième protagoniste faisant quelque chose de différent du premier. Ce sera le protagoniste C. C'est le premier des participants qui le souhaite qui le fait. Cette deuxième image fait également l'objet de récits, d'interprétations. L'animateur oriente le groupe pour lui donner le chemin de l'analyse de l'image.

Puis le protagoniste B est enlevé et il ne reste que le C. Un autre participant D complètera ainsi l'image... et ainsi de suite.

Au bout de quelques images à interprétation libre le joker donne un thème de " lecture " des images produites de la sorte.

L'éveil

Un jeu de relaxation

Ce jeu se fait à deux. L'un se couche au sol en position fœtale de manière à ce que tous ses muscles puissent être relâchés. Pendant la totalité du jeu, il devra laisser son corps mou, sans tension musculaire. L'autre va le " manipuler " très lentement par petites touches de manière à l'amener en position ouverte : allongé sur le dos, les jambes et les bras légèrement écartés. Cette manipulation doit au moins durer 5 minutes.

Puis les rôles changent, celui qui a été « manipulé » « manipule » l'autre.

L'auto-sculpture

Le groupe se met en cercle, chacun tourné vers l'extérieur. L'animateur annonce un mot et chacun se retourne immédiatement en sculptant l'image du mot. Le groupe regarde les images produites avec ou sans commentaires, regroupe les images par ressemblances et différences... les mots proposés par l'animateur peuvent être généraux ou directement liés au thème à traiter (par exemple démocratie, service public, mairie, maison, urbanisme...jeune, vieux, pauvreté, richesse, HLM, rue...) ou encore lié aux états et sensations des personnes (la dernière colère, la dernière joie...).

Les machines

Un jeu de créativité et de préparation à l'« état des lieux » d'une problématique

La première machine se fait sans thème, juste pour comprendre comment cela fonctionne, les autres ont des thèmes donnés par le joker.

Un premier volontaire se met au centre du cercle constitué par les autres et fait de manière régulière et répétitive un geste et un son.

Un deuxième volontaire vient compléter ce geste et ce son par son propre geste et son propre son en veillant à ce que son geste soit en relation très étroite avec le geste du premier comme les roues d'une montre sont intercalées les unes dans les autres.

Puis un troisième et ainsi de suite.

16

Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir (NAJE)
Association loi 1901 déclarée le 14 mars 97 à Antony
N°SIRET : 412 376 477 000 11 Code APE : 9001Z
N° formation professionnelle : 11 92 09 76 392
Certification QUALIOPF pour les actions de formation
Adresse : 6 rue camille Pelletan 92290 CHATENAY-MALABRY
Facebook <https://www.facebook.com/CompagnieNAJE/>
Courriel : compagnienaje92@gmail.com
site : www.compagnie-naje.fr Téléphone : 01 46 74 51 69



Masque de ma météo émotionnelle

Baisser la tête, fermer les yeux et ressentir le sentiment dominant qui m'habite. En faire un masque en exagérant la mimique. Relever la tête très lentement et ouvrir les yeux. Regarder les masques des autres et dire bonjour aux voisins avec son masque. Effacer son masque en se massant le visage.

Les deux révélations

Une technique d'improvisation théâtrale.

Elle se fait deux par deux après s'être mis d'accord en grand groupe.

Chacun doit penser à une révélation qu'il veut expérimenter de faire sans la dire puis annoncer au groupe quel type de personnage il veut pour jouer avec lui (un père, une mère, un époux ou épouse, un amoureux ou amoureuse, un frère ou une sœur, une grand mère ou grand père, un ou une amie très chère).

Ainsi une foire s'organise dans le groupe jusqu'à ce que chacun se soit mis en duo avec un autre.

Dans chaque duo, sans rien dire de la révélation que chacun projette de faire, les deux s'entendent sur le lieu dans lequel ils vont se rencontrer, se donnent les détails utiles de leur relation.

Puis l'improvisation va commencer. Elle se déroule de la manière suivante, guidée par le joker :

1. L'un des deux va dans le lieu de la rencontre et joue seul un temps le rituel du lieu.
2. Le deuxième arrive et ils jouent ensemble le rituel de leur rencontre dans ce lieu sans rien révéler encore.
3. Sur consigne du joker, l'un des deux fait sa révélation (celui ou celle des deux qui la fait n'a pas été fixé à l'avance). Suit alors un temps pour jouer la réaction de celui qui reçoit la révélation et de la contre réaction de celui qui l'a faite. Pendant tout ce temps, la deuxième révélation ne doit pas être faite.
4. Sur consigne du joker, la deuxième révélation est faite par celui qui jusque là l'a gardée pour lui. Suit le temps de la réaction et de la contre réaction.
5. L'un des deux doit quitter le lieu et l'autre y reste.

Ensuite, en grand groupe, l'on se dit les révélations.

Il est primordial que les choix des révélations soient faits par chaque personne avant de commencer.

La table les chaises et le pouvoir

Version 1 : Une table et des chaises sont disposées dans la salle selon une structure prédéfinie une chaise proche derrière la table, la bouteille sur la table. En face plus loin les trois autres chaises . Un participant se met dans cette structure à la palce qui selon lui occupe le pouvoir. Un deuxième vient alors se positionner pour lui prendre ce pouvoir, puis un troisième va se positionner de manière à prendre le pouvoir sur les deux premiers et ainsi de suite. Le groupe discute de chaque nouvelle proposition pour la valider ou l'invalidier.

17

Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir (NAJE)
Association loi 1901 déclarée le 14 mars 97 à Antony
N°SIRET : 412 376 477 000 11 Code APE : 9001Z
N° formation professionnelle : 11 92 09 76 392
Certification QUALIOPF pour les actions de formation
Adresse : 6 rue camille Pelletan 92290 CHATENAY-MALABRY
Facebook <https://www.facebook.com/CompagnieNAJE/>
Courriel : compagnienaje92@gmail.com
site : www.compagnie-naje.fr Téléphone : 01 46 74 51 69



Version 2 : une table, 4 chaises et une bouteille sont disposées (la table, les 4 chaises autour dans une position strictement égalitaire, la bouteille au milieu de la table). Un participant les replace de manière à ce qu'une des chaises ait le pouvoir puis un deuxième fait une autre proposition, puis un troisième. Les propositions sont commentées par le groupe.

Le chœur des prénoms

Les participants prennent appui sur le groupe constitué en chœur pour affirmer leur prénom avec de plus en plus de force.

Chacun à tour de rôle est invité à aller au bout de la salle, puis à se rapprocher du chœur à pas lents en fixant une personne (le coryphée) et en prononçant son propre prénom à chaque pas ; à chaque fois, le chœur lui répond en répétant son prénom et en haussant progressivement le volume pour l'aider à faire de même. Quand la personne est arrivée au plus près du chœur, c'est elle qui a le dernier mot en prononçant son prénom une dernière fois à voix très forte.

Cet exercice permet de travailler la présence, l'affirmation de soi (en « neutralité » et sans fioriture) ainsi que la projection du son.

Prendre sa place

Une technique très utilisée, notamment dans le cadre de formations professionnelles ou d'ateliers liés aux relations parents-enfants.

L'animatrice construit une structure avec une table au centre de la pièce, une chaise sur la table, 4 chaises qui la touchent aux 4 coins et sont orientées toutes vers l'avant. Plus éloignées : une chaise à l'avant qui fait face à cet ensemble, une chaise à l'arrière qui suit cet ensemble et une chaise de chaque côté l'une orientée vers la structure centrale, l'autre vers l'extérieur. Plus une chaise à la porte qui s'oriente vers le dehors plus une poubelle.

Puis chaque participant doit « symboliser cette structure » en y plaquant une partie de son monde.

Ensuite tous les participants ensemble mais chacun dans son monde intérieur vont aller prendre trois positions dans cette structure selon les trois consignes suivantes :

- 1/ Vous allez prendre la place que vous occupez actuellement dans cette structure.
- 2/ Vous allez prendre la place que vous voudriez vraiment occuper.
- 3/ Vous allez prendre la place que vous ne voudriez pas occuper (en précisant que c'est soit la place à laquelle les autres risquent de vous mettre soit la place que vous ne voulez pas mais qui vous attire).

Ainsi le groupe fait en silence trois allers retours entre ces places et l'extérieur de la structure, chacun étant dans ses propres pensées et dans son propre univers.

Ensuite le groupe s'assoit en dehors de l'espace de la structure et chacun va aller refaire son parcours en donnant des indications sur ce que représente la structure et pourquoi il a pris chacune des trois places.

Ceux qui écoutent ne sont pas là pour analyser la personne qui dit mais pour se laisser traverser par ce qu'apportent les autres.



Pilote-copilote

Un recueil de récits individuels.

Il s'agit ici de recueillir les récits de chaque participant qui serviront à monter des scènes pour faire forum.

L'exercice se fait à deux. Il va s'agir pour chacun de raconter une histoire dans laquelle il a été opprimé, c'est à dire une histoire réelle dans laquelle il n'a pas réussi à obtenir ce qu'il voulait sachant que ce qu'il voulait doit être " légitime ". Cette question de la légitimité fait référence aux valeurs du groupe, plus loin aux valeurs de la déclaration universelle des droits de l'homme. L'autre écoute et questionne dans l'objectif de faire le plus possible siennne cette histoire car il en donnera ensuite un résumé au groupe en parlant à la première personne, en disant je. Les histoires racontées par les uns et les autres doivent concerner le groupe, ainsi, dans un groupe d'animateurs, des histoires professionnelles vont arriver car la profession est ce qui réunit le groupe. Des histoires personnelles peuvent également être données : le groupe choisira ensuite s'il a envie de les mettre en scène.

Le copilotage est l'une des techniques pour partir au recueil des histoires du groupe. C'est souvent un moment délicat parce qu'il s'agit pour chacun de faire le choix de livrer une histoire personnelle dans laquelle il a été mis en difficulté. Se joue là une question d'image pour chacun.

Ensuite, le groupe choisit quelques histoires pour les mettre en scène par petits groupes. C'est celui qui a vécu l'histoire qui fait la mise en scène. Il peut ou non jouer un rôle dans la scène mais ne doit à priori pas jouer son propre rôle et choisir plutôt celui de son principal antagoniste.

Une fois ces histoires mises en scène, le groupe fait forum.

Le jour où je me suis senti le plus...

Par exemple le jour où je me suis senti le plus fier.

Se fait donc en copilotage à deux puis en retour en grand groupe. Là celui qui raconte est celui qui a écouté mais il dit qu'il parle de l'autre et parle en disant il ou elle et non Je. Celle qui raconte synthétise la situation puis dit ce qui l'a épatée c'est à dire ce que l'autre a développé comme compétences et capacités, contre quoi elle a lutté... Quand le copilote a fini de dire, les autres participantes peuvent rajouter ce qui les a épaté.

La même manière de procéder peut être faite avec d'autres consignes : le jour où je me suis senti.e le plus exister ou le jour où je me suis senti.e le plus heureux-se, ou le jour où je me suis senti.e la ou le plus reconnu.e ou le jour où je me suis senti.e le mieux aimé.e ou encore le jour ou je me suis senti.e le ou la plus humilié.e ou en colère etc.

Ou encore le jour où j'ai été le ou la plus heureux-se de ma rencontre avec l'élue ou avec mon voisin ou au contraire le jour où j'ai été le plus découragé.e après ma rencontre avec mon élu.e ou mon voisin.

Les images projetées



L'image de la femme battue

On sculpte une femme épaules voutées, derrière elle accroupi et tenant sa jambe, un enfant apeuré, face à elle un homme lève la main sur elle. Plus loin un témoin en état de sidération.

L'on fait généralement parler sur l'image et on propose de remplacer le témoin pour faire l'image de sa volonté d'action (cette image de la volonté d'action s'arrête avant d'avoir transformé l'image de base. On parle sur l'action en terme d'analyse de stratégie)

L'image suisse

Trois personnes assises en ligne montrent du doigt une personne face à elles qui est au sol en image de se protéger à côté d'une chaise renversée.

L'on fait généralement parler sur cette image pour faire venir des histoires. On peut faire ensuite la recherche d'image idéale ou brisons l'oppression ou les images kaléidoscopiques.

C'est trop tard

Trois personnes sont assises sur trois chaises disposées en ligne à bonne distance les unes des autres. Un quatrième personnage vient à la première personne assise en position de demande. La première personne assise dit « c'est trop tard ». Le protagoniste va alors à la deuxième personne qui dit la même chose puis à la troisième personne qui dit aussi la même chose.

L'on fait généralement parler sur cette image pour faire venir des histoires. On peut faire ensuite brisons l'oppression ou les images kaléidoscopiques.

La danse

Un personnage danse au milieu de l'espace. Trois personnages partent en ligne d'un côté de la pièce en marchant au pas ; ils croisent celui ou celle qui danse et lui portent des regards accusateurs. Ils arrivent de l'autre côté de l'espace, font demi-tour puis retraversent et là ils prennent le ou la danseuse et très gentiment tâchent de la rééduquer pour qu'elle ou il marche au pas comme eux. Ils échouent et finissent leur traversée. Elle ou il danse encore. A leur prochain passage les trois tachent par la force de la ou le repetter au pas... Ils échouent mais l'ont mise un peu à mal. Elle ou il reprend avec plus de difficulté sa danse. A leur dernier passage, ils le ou la mettent au sol et la frappent.

L'on fait généralement parler sur cette image pour faire venir des histoires. On peut faire ensuite brisons l'oppression ou les images kaléidoscopiques.



Le théâtre-images dans le cadre d'un travail avec un groupe

Le théâtre images est une méthode qui peut être utilisée pour travailler avec un groupe sur un sujet précis (voire sur son propre fonctionnement de groupe) ou pour consulter ou sensibiliser le public dans la rue ou en salle. Nous ne traitons ici que de son utilisation dans le cadre de l'investigation d'une thématique par un groupe.

1. Indications générales sur le théâtre images

Le théâtre-image est une technique théâtrale intéressante à plusieurs titres :

- a. Elle est très simple à utiliser et permet d'entrer très vite dans le coeur d'un sujet.
- b. Elle ne demande aucun moyen technique.
- c. Elle utilise peu d'éléments de la langue parlée.
- d. Elle est très productrice en terme d'analyse et pour faire émerger la parole.
- e. Elle permet un travail immédiatement collectif.
- f. Elle mêle les émotions, le corps et l'analyse intellectuelle et permet ainsi d'investir les personnes sans les couper d'une partie d'elles-mêmes.

Trois exemples pour se faire une idée de ce qu'est le théâtre-images et de comment l'on peut l'utiliser

(mes trois exemples sont évidemment restrictifs et ne parcourent qu'une petite partie de la manière dont vous pouvez utiliser le théâtre-images. Ils sont là juste pour vous permettre de vous faire des images justement).



1. Nous intervenons souvent avec une image que nous avons construit nous mêmes et qui va servir de base à la recherche de comment intervenir pour modifier les choses. Par exemple une image construite avec quatre personnages : un homme main levée va frapper une femme tête baissée à laquelle est accrochée un enfant apeuré. Le quatrième personnage est un témoin, il a l'air choqué et n'intervient pas concrètement. C'est ce personnage là que nous proposons de remplacer pour se positionner dans une attitude physique qui dit l'action qu'il propose de mener. L'on parle sur chacun des différents modes d'intervention qui sont proposés par les participants. Après une dizaine de propositions différentes l'on stoppe le travail et l'on demande à ceux qui ont été les personnages de l'histoire de dire ce qu'ils ont senti lors des différentes interventions.
2. Lors d'un travail fait pour l'ONPES sur une recherche de critères de pauvreté, il s'agissait de commencer par définir ce qu'est la pauvreté pour les participants du groupe. Nous leur avons demandé de produire en petits groupes chacun.e une image de ce qu'est la pauvreté selon elleux en 5 minutes. Tous les participant.es ont donc construit leur propre image. Ensuite nous les avons toutes regardées les une après les autres en parlant sur elles, en commençant l'analyse, en croisant les différentes visions des un.es et des autres, les différents plans de la réalité qui apparaissaient (l'espace public, le logement, le travail, la santé, la violence, le manque, la demande, la relation entre ceux qui ont et ceux qui n'ont pas, le rapport aux institutions, les relations entre enfants et parents, l'état mental, l'état physique ...)

Ce temps de travail était introductif et a duré 3/4 d'heures au total, temps de parole compris. Il était une manière d'entrer de plein pied dans le sujet, de permettre aux participants d'échanger, de se rencontrer et de commencer notre investigation.

3. Lors d'un travail mené pour le Conseil Général du Doubs avec des allocataires du RMI et des travailleurs sociaux, nous avons demandé aux travailleurs sociaux de faire des images à partir de situations concrètes qu'ils avaient vécu les plus enrichissantes ou positives et les plus terribles. Nous avons demandé la même chose aux bénéficiaires du RMI. Ensuite nous avons passé le reste de la journée à travailler sur les images produites par l'un et l'autre groupe, à les analyser, à les mettre en confrontation les unes avec les autres.... A faire en sorte que les deux groupes travaillent ensemble et trouvent leur cohérence sur la question de la relation des intervenants sociaux et des « usagers » du service social, ce qu'elle produit, ce que l'on voudrait produire et comment l'on pourrait aller vers cela, les freins et les contraintes, les ouvertures...

2. Fonctionnement du théâtre-images et applications

Comment se construit une image :



Dans le groupe, la personne qui construit son image va choisir les personnes du groupe dont elle a besoin et modeler - sans parler - chaque personne, pour lui donner une attitude physique et l'expression du visage.

L'ensemble des personnes sculptées constitue une scène, ou une image immobile, et donc durable. Généralement, celui - ou celle - qui mène le travail demande au sculpteur de prendre sa place dans l'image : ainsi son point de vue, au sens propre du terme, est signifié en même temps que sa représentation.

Ce travail devient alors collectif, car soit le groupe créera d'autres images en complément ou en opposition, soit il travaillera sur l'image qui vient d'être faite selon différentes propositions en fonction du travail à réaliser :

Ce que nous pouvons faire à partir d'une image : les principales techniques

Parler sur l'image :

- **Ca me fait penser au jour où...** (chaque prise de parole commence par cela et l'on ne raconte que des situations qu'on a vécues)
- **L'analyse technique de l'image** (on ne fait que des observations concrètes et techniques de l'image, sans interprétations)
- **Titrer l'image** (on donne des titres et on cherche des titres du côté des titres de livres, films, peintures....)
- **Les bulles** (on parle à la place de chaque personnage de l'image pour dire ce qu'il se dit à lui même), comme les bulles des bandes dessinées).
- **Interpréter** : raconter des histoires concrètes et ou analyser les rapports entre les personnages
- **Les volontés et ressentis des personnages**

Animer l'image

- **Pensée à voix haute** (chaque personnage dit tout haut tout ce qui lui vient en tête. Les spectateurs vont de l'un à l'autre pour écouter tout ce qui est dit)
- **Geste et bruit répétitif** (on demande à chaque personnage de faire tous ensemble un bruit et un geste répétitif, cela vise à renforcer l'image ou à la clarifier)
- **Son et mouvement libre** (au lieu d'être répétitifs, le son est plutôt la musique du personnage et peut évoluer, le geste aussi peut évoluer. Pour autant les personnages ne doivent pas détruire l'image)
- **Interview brève de chaque personnage** (selon ce qu'on cherche sur sa position du corps, sur ses sensations, sur ce qu'il perçoit voit et ne voit pas...)
- **Partir en improvisation** (soit en sachant de quelle situation concrète on part soit en ne le sachant pas et en assumant les décalages entre les discours des personnages et en se questionnant sur ces décalages justement)

Mettre en travail une image :



- **Le macroscope** : il s'agit de prendre de la distance ou hauteur pour regarder l'image de plus loin ou plus haut. C'est l'inverse du microscope. Cela vise à une analyse politique de l'image : à partir de l'image initiale et à condition que l'on sache de quoi elle parle, on crée d'autres images à côté concernant les causes que l'on voit à cette image. L'on tâche d'aller le plus loin possible dans la production d'images sur les causes. L'on peut même produire des images sur l'une des images de cause si l'on estime qu'il faut la creuser. Généralement on demande au groupe s'il est d'accord avec chaque image produite. Si le groupe est partagé, on garde l'image mais on sait que le groupe est partagé entre différentes analyses.

L'image idéale : On demande à la personne du groupe qui le souhaite de construire avec les personnages de l'image initiale ce qui serait l'image idéale. Puis une deuxième personne propose une deuxième image idéale... Ainsi le débat du groupe s'installe sur ce qui serait l'image idéale.

Brisons l'oppression : au premier clap, l'opprimé(e) fait un mouvement vers sa volonté et l'arrête en image, un seul ; le ou les oppresseurs ne bougent pas. Au deuxième clap l'opprimé ne bouge pas car ce sont les oppresseurs qui font un mouvement en réaction de ce qu'a fait l'opprimé(e). Au troisième c'est à nouveau à l'opprimé d'agir.... Et ainsi de suite. L'opprimé agit pour sortir de l'oppression, les oppresseurs font forum c'est à dire réagissent en fonction de ce que fait l'opprimé pour le contrer mais aussi en fonction de leurs limites et de leurs propres faiblesses. Lorsque l'image a aussi des témoins, il faut faire trois temps de clap pour que eux agissent aussi dans un temps séparé des deux autres, entre celui de l'opprimé et celui des ou de l'opprimeur.

L'image d'avant et l'image d'après : on demande à la ou le protagoniste de produire l'image d'avant celle qu'il a faite de son oppression et l'image d'après (ce qu'il est advenu)

Les images des antagonistes : Faire faire à l'antagoniste ou oppresseur ou aux son image de cette situation mais cette fois de son point de vue. Lorsqu'il y a plusieurs personnages dans cette image, on fait à tour de rôle les images de chacun. L'image d'avant et d'encore avant.

Les trois souhaits : La personne qui a fait l'image initiale produit trois nouvelles images avec les mêmes personnages. Chaque image dit un souhait différent qu'elle a dans cette situation.

Le kaléidoscope : L'on produit d'autres images qui se passent dans d'autres lieux et contextes mais qui selon ceux qui les produisent ont à voir avec l'image de base. On commente en groupe ce chaque nouvelle image contient de la première.



Le futur qu'on craint : On fait produire à celui ou celle qui a fait son image l'image du pire qui pourrait arriver puis l'image probable. Puis on peut lui demander de faire des images de ce qu'il ou elle peut agir pour ne pas arriver au pire. (Nota, la technique du futur qu'on craint complète fait partie des techniques introspectives, en théâtre image, on n'utilise qu'une partie de la technique

3. Dernières généralités sur le théâtre-images

Le théâtre-image ne se pratique pas sans aucune parole mais la parole peut y avoir un vocabulaire restreint ; elle ne sert pas à s'exprimer, mais seulement à caractériser le champ d'interprétation des images ou à donner des consignes simples.

Le théâtre -image permet de sortir de la convention des mots et donc de ce qu'ils cachent.

Le mot "démocratie" par exemple, fait pour chacun référence à des choses très différentes, mais non exprimées ; alors que faire des images sur la démocratie peut amener à produire des images allant de la symbolique du pouvoir ... à la distribution équitable de nourriture.

Le théâtre -image donne également à chacun le sentiment de la richesse du collectif : ayant besoin du corps des autres pour construire son image, il devient à son tour matière de l'expression des autres. Et chacun perçoit très vite que c'est le croisement des représentations du groupe qui permet de cerner la question, éventuellement avec des divergences de vues.

Nous appelons cette technique : "Théâtre-image" parce qu'une personne ou un groupe, avec des corps immobiles mais vivants et expressifs, met en scène - ici et maintenant - sa propre représentation d'un quelque chose qui a à voir avec l'Humain.



Le théâtre-forum

Le théâtre-forum peut être utilisé au sein d'un groupe pour lui permettre de mener son investigation. Il peut aussi être utilisé avec un public nombreux ou pour porter au débat public une problématique ou les résultats de travail d'un groupe ou encore pour rendre compte aux décideurs et débattre avec eux.

1. Indications générales sur le théâtre-forum

Le théâtre s'attache à la mise en travail d'une problématique précise ou de plusieurs. Il sert à décoder les enjeux d'une situation, à imaginer des pistes de solutions, vérifier leur faisabilité, les conditions dans lesquelles elles peuvent être concrétisées et les conséquences positives et négatives de leur mise en oeuvre.

Le théâtre-forum est un moyen de permettre l'expression de tous et des situations vécues par les personnes et est à ce titre là un moyen de mener enquête sur une réalité mais il permet aussi à un groupe de passer de la situation individuelle traitée à la problématique générale (la situation individuelle une fois relatée devient un matériau dont le groupe se saisit et qu'il va transformer).

Le théâtre-forum permet un échange direct qui décentre des idéologies et des interprétations de chacun et permet à un groupe de se mettre d'accord sur le sens au delà des mots qui n'ont pas le même sens pour tout le monde.'

Il est concerné par la chose concrète et est donc accessible à tous y compris aux personnes qui ont des niveaux d'étude très faibles.

2. Fonctionnement et application

Le recueil des récits de situations concrètes vécues par les participants.

Il se fait selon les cas soit en récits faits devant le groupe, soit en « copilotage » c'est à dire deux par deux selon des modalités précises (voir explication dans la dernière partie du dossier jeux de la méthode Augusto Boal) soit encore par l'utilisation de premières images produites dans le groupe suscitant des récits par pensée analogique (voir dans le dossier théâtre-images).

Le choix par le groupe des situations qu'il met en travail et de celles qu'il écarte pour un temps ou définitivement.

Cette phase est très importante car elle participe des mécanismes permettant de passer de l'histoire singulière à la problématique sociale.



L'improvisation de la situation concrète par le groupe.

Elle se fait au départ sous la direction de celui qui a relaté la situation puis progressivement le groupe va s'emparer de l'histoire et de sa mise en scène pour la tirer du côté du social et lui enlever les caractérisations psychologiques ou les faits non significatifs vis à vis de la problématique traitée à travers de la situation concrète.

Ce travail du groupe pour improviser et mettre en scène la situation va l'amener à faire des choix, donc à devoir analyser la question même que la situation pose, à en clarifier les enjeux, à préciser les volontés et contre volontés des personnages et celles du groupe qui met en scène, à vérifier la cohérence des faits...

L'élargissement

Le travail du groupe passera aussi par une phase d'élargissement des improvisations, de confrontation des diverses histoires des participants et de leurs improvisations, de recherche des similarités et des différences... C'est ce qui permettra l'ascèse qui consiste à passer de l'histoire singulière à la problématique générale.

Le Forum

Une fois mis en scène et joué, le modèle initial est expérimenté au sein du groupe : les personnages protagonistes sont tour à tour remplacés par ceux et celles qui veulent y tenter une action transformatrice.

Les acteurs du modèle initial qui restent en scène vont réagir à cette action au plus près de la réalité et tenter d'en dévoiler les conséquences à leurs différents niveaux. Les interventions des "spectateurs" se succèdent, soit en écho et en prolongement les unes des autres, soit explorant d'autres pistes pour tirer la situation de départ dans tous les sens possibles et explorer tous les enjeux qu'elle renferme et sur lesquels on peut agir. Ainsi, au fil des explorations, des pistes d'actions concrètes sont élaborées, questionnées, écartées ou retenues selon leur capacité à être concrétisées hors du théâtre ou non.

