



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

JobAct[®]
EUROPE



Social inclusion by social arts

Tool Set – PARTIE III

Prêt pour la scène

Groupes cibles
JobAct en pratique
Exercices

Tool Set – Partie 3: Prêt pour la scène

Auteurs

Kerstin Guhlemann, Christine Best,
Hans-Ulrich Ender, Valerie Donath

Avec la participation de

Luisa Baldeschi, Laura Ventura, Borbála Takács,
Diego Coriasco, Adele Bour, Samuel Mallangeau,
Amina Ali, Gudrun Brieden, Enrico Fleiter, Philipp
Renz, Esther Sophie Großjohann

Avec la précieuse contribution de

Marta Schermann, Frederic Combe,
Alexandre Padilha, Charles Dumas,
Martin Kreidt, Ursula Teubert, Leslie Delplanque

Concept et développement dans le cadre du projet Erasmus+ „JobAct Europe - Social inclusion by social arts”

Beáta Nagy (Gestion de projet)
TU Dortmund/Sozialforschungsstelle,
Projektfabrik gGmbH, Cooperativa Sociale
Patchanka/Casa del Lavoro, Vivaio per l’Intrapren-
denza, Apprentis d’Auteuil, La tête de l’emploi,
Faktor Terminál, Szubjektív Values Foundation

Design

moin@lukasboell.de



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n’engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l’usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



Table des matières

Comment faites-vous pour que les gens jouent la comédie?.....	1
Accès à différents groupes cibles	1
Parents célibataires	2
Migrants/ Réfugiés.....	2
Les personnes âgées.....	3
Les jeunes sans perspectives (NEET).....	3
Prisonniers.....	4
Sans abri/orphelins	4
Travailler avec les groupes cibles	5
Différents types d’exercices.....	6
Exercices d’art social.....	8
Outil	11
Sensibilisation	11
Polarité.....	19
Positivité.....	23
Empathie.....	28
Confiance en soi et estime de soi	37

Comment faites-vous pour que les gens jouent la comédie?

Il y a des gens qui sont très ouverts aux méthodes théâtrales. Ils sont à la recherche d'art, de processus, de changement dans la vie. Mais il y a aussi des gens qui se ferment aux approches alternatives pour résoudre leurs problèmes, même s'ils sont dans le besoin et ne peuvent pas aller de l'avant avec leurs stratégies de solution habituelles. Pour ces personnes, des approches différentes de celles qui sont habituellement utilisées, dans la pédagogie du théâtre, sont nécessaires. Avant que le travail pratique avec les participants puisse réellement commencer, la question se pose généralement de savoir comment les convaincre et les motiver à jouer. Souvent, les participants n'ont pas d'expérience théâtrale préalable et n'ont donc aucun lien avec le théâtre. Beaucoup ne voient aucun sens au travail théâtral ou ne comprennent pas comment le théâtre peut les aider à résoudre leurs problèmes existentiels. Comme les projets sont conçus pour le long terme et exigent beaucoup d'efforts et d'engagement de la part des participants, il est important de surmonter les résistances intérieures, les préjugés et les stigmates au début d'un projet. Les obstacles à l'accès et les moyens de les surmonter peuvent varier selon les différents groupes cibles. Une fois que les participants sont dans le projet, l'art social peut avoir un impact sur tous les groupes cibles. C'est pourquoi des approches spécifiques aux groupes cibles sont nécessaires avant tout pour surmonter les différents obstacles à l'accès.

Accès à différents groupes cibles

Lorsque l'on travaille avec différents groupes cibles, il faut adapter les paramètres externes plutôt que le travail théâtral concret. Les effets du processus créatif se déploient avec tous les groupes cibles lorsqu'ils s'ouvrent au processus. L'intégration des différents groupes cibles est donc avant tout une question de connaissances, de volonté, de capacité et de dignité. Il faut:

- **Convaincre de l'efficacité de la démarche (vouloir)**
- **Créer les possibilités de participation nécessaires (capacité et permission)**
- **Créer les compétences nécessaires pour participer (connaissances)**

Afin de créer un accès approprié pour les différents groupes cibles des projets de théâtre, il est nécessaire d'examiner leurs forces et obstacles spécifiques. Par exemple, les groupes de projet ayant un niveau d'éducation plus élevé ont généralement une compréhension plus rapide et de meilleures compétences en lecture et en mémoire, ce qui facilite le travail sur les textes en particulier, mais ont de plus grandes inhibitions ou blocages dans le domaine des formes physiques d'expression. En plus des exercices plus physiques ou mentaux, les paramètres centraux de l'art social, de l'espace, du temps et de la provocation sont à nouveau pertinents pour les approches des groupes cibles.



Parents célibataires

Le facteur temps est particulièrement important pour le groupe cible des parents isolés. Les parents seuls sont souvent très engagés, organisés, indépendants et ouverts à de nouvelles choses. Le travail théâtral, cependant, est toujours en concurrence avec le temps nécessaire aux tâches éducatives. Les projets à la journée fonctionnent plutôt mal pour ce groupe cible, 4 heures par jour pendant les heures habituelles de garde d'enfants sont mieux. Les formateurs peuvent s'attendre à des temps d'arrêt et à une fluctuation plus importante dans ce groupe cible. Les maladies des enfants et d'autres obligations rendent la participation régulière plus difficile. Les projets doivent réagir à cela et assurer un processus créatif fructueux même avec un groupe incomplet et se débrouiller avec peu de temps passé sur le projet en dehors des temps de formation. L'absentéisme ne devrait pas être sanctionné dans ce groupe, mais traité avec clémence. Des réglementations plus souples sur l'utilisation des téléphones portables sont également nécessaires.

En ce qui concerne le lieu, il convient de veiller à ce que le lieu de formation soit facilement accessible par les transports publics et en voiture, afin que l'arrivée et le départ ne deviennent pas une perte de temps supplémentaire. Les participants devraient être autorisés à emmener les enfants avec eux dans des cas exceptionnels.



Migrants/ Réfugiés

Temps : Comme dans de nombreuses cultures étrangères, des règles différentes s'appliquent pour la ponctualité et la régularité de la participation, il convient de convenir dès le départ de règles de temps claires pour ce groupe cible et de veiller à leur respect.

Le principal obstacle pour le groupe cible de migrants et de réfugiés est la langue. L'accompagnement par une formation linguistique est indispensable, et les participants devraient également être encouragés à apprendre la langue nationale en dehors des cours. Dans la phase initiale, il peut être utile de se concentrer sur des exercices physiques avec peu d'apport linguistique, qui peuvent être expliqués avec des mots simples. Il faut prévoir plus de temps pour la communication que dans les groupes de langue maternelle. Un lieu facilement accessible par les transports publics est également important pour ce groupe cible. Les déplacements vers le lieu de formation ne devraient pas être coûteux.

La provocation est délicate avec ce groupe, car les expériences traumatisantes ne sont pas rares, surtout dans le groupe des réfugiés. Un instinct sûr est requis ici. Les formateurs doivent être sensibles à la culture et respecter les limites culturelles du groupe cible, par exemple pour les exercices physiques.

Les différences hiérarchiques entre les sexes dans la culture musulmane se reflètent de manière unique dans la formation linguistique et théâtrale. Les expériences montrent que les femmes musulmanes sont souvent très désireuses d'apprendre et sont supérieures aux hommes en ce qui concerne la rapidité de l'apprentissage. Pour les hommes, cela, ainsi que leur nouvelle position dans la société après la migration, peut contribuer à l'intensification d'une expérience de dégradation, qui ralentit encore le rythme d'apprentissage et devrait être abordée par les formateurs dans le processus créatif.



Les personnes âgées

Le groupe des chômeurs âgés doit souvent lutter contre l'expérience de la perte de réputation. Le sentiment que leur expérience de vie et de travail n'est pas suffisamment appréciée sur le marché du travail doit être compensé par le projet de théâtre en leur offrant des expériences de réussite.

Une approche éprouvée dans les projets JobAct consiste à associer des personnes âgées et des jeunes chômeurs afin de promouvoir un changement de perspective et un échange d'expériences entre les générations. Le groupe cible des personnes âgées est généralement très motivé et simple. Cependant, les exercices physiques ne doivent pas être trop exigeants.



Les jeunes sans perspectives (NEET)

Les jeunes participants sans diplôme ou sans perspectives d'avenir ont souvent besoin en premier lieu d'une structure qui leur apporte un soutien et crée un cadre fiable dans lequel ils peuvent trouver une perspective d'avenir pour eux-mêmes. Cela implique dans un premier temps le temps et l'espace comme facteurs de stabilisation. Les formateurs sont tenus de trouver un équilibre entre des limites claires, par exemple dans les domaines de l'utilisation des téléphones portables, du comportement social et de la ponctualité, et une atmosphère ouverte d'acceptation. Les jeunes sans perspectives ont plus que les autres groupes cibles besoin de se sentir acceptés et appréciés avec toutes leurs faiblesses et de faire partie intégrante du groupe. Les exercices qui incitent les participants à se complimenter ou à exprimer des sentiments positifs sur la situation du groupe ont de bons effets.

Au sein de ce groupe cible, des conflits surviennent souvent, en raison de luttes de pouvoir et de statut ou d'enchevêtrements romantiques entre les participants. Dans le contexte de la provocation, il faut veiller à ne pas les intensifier, mais à les résoudre si possible et à renforcer la cohésion du groupe. Les participants viennent souvent de milieux difficiles et peuvent bénéficier d'exercices pour renforcer leur capacité à gérer les conflits et leur tolérance à la frustration.



Prisonniers

L'expérience des projets de théâtre dans les prisons montre qu'il est conseillé de calculer plus de temps de formation que pour les autres groupes. Comme les problèmes de tolérance à la frustration et de contrôle de l'affect se produisent dans le groupe cible, la provocation doit être utilisée avec tact et sensibilité. Le travail théâtral doit être perçu comme une expérience positive, en particulier par ce groupe cible. De nombreux détenus n'ont pas de perspective pour leur vie. Cela est souvent lié à un manque de modèles dans l'environnement social et le processus de socialisation. Lors de la sélection des pièces, on pourrait veiller à choisir quelque chose qui puisse mettre des accents positifs.



Sans abri/orphelins

Le sans-abrisme des jeunes est un problème particulier dans les pays où les prestations sociales telles que le logement permanent ne sont disponibles que jusqu'à l'âge de la majorité. En Hongrie, par exemple, la sortie des orphelinats mène dans de nombreux cas à l'exclusion liée au logement. Afin de permettre à ce groupe d'avoir accès à la formation, il est important de leur fournir le logement et la nourriture, éventuellement complétés par la possibilité d'utiliser les transports publics. Il est recommandé d'intégrer dans la formation un coach psychologique ou un psychologue qui peut soutenir le processus de développement et aider à résoudre les problèmes aigus.

Comme la participation au projet pour ce groupe est associée à une forte amélioration de la situation de vie en raison de ces avantages, il est possible de lier la participation à des conditions qui favorisent les développements souhaités ou les changements de comportement des participants, par exemple un comportement favorisant la santé en cas de problèmes de santé, la cessation de la dépendance ou autres.

En outre, les références au groupe des NEETs s'appliquent également à ce groupe.

Travailler avec les groupes cibles

Réflexions de base sur le jeu et les conditions préalables:

Il a été prouvé que le travail théâtral peut être utilisé pour développer des compétences clés telles que la communication et les capacités d'apprentissage, les aptitudes sociales et l'initiative personnelle, qui seraient autrement difficiles à transmettre. Les tentatives d'« enseigner » ces compétences clés par la coercition et la pression ou par des appels à la raison échouent parce que ni la coercition ni la raison ne conduisent à l'auto-motivation. Cependant, la seule chose qui peut vraiment nous pousser à changer à long terme, c'est notre propre motivation ! Il faut donc développer une pulsion qui puisse saisir la partie imparfaite de la personnalité, qui puisse supporter cet état d'imperfection et le transformer lentement.



.....

» **L'homme ne joue que là où il est humain dans le plein sens du mot humain, et il n'est pleinement humain que là où il joue.** «

- Les lettres de Schiller sur l'éducation esthétique

.....

La première étape d'un processus créatif fructueux entre le formateur et le participant est la création d'un climat de confiance. La confiance est nécessaire pour s'engager dans un processus inconnu. Tout être humain, dans les phases de désorientation, cherche d'abord la personne, au-delà de toute formation professionnelle, qui peut le prendre tel qu'il est et qui a l'œil pour ses potentialités. Cela permet à la volonté de façonner sa propre vie de sauter pardessus, pour ainsi dire. Les participants sont habitués à être analysés ou jugés, même si c'est avec de bonnes intentions. Dans le processus créatif, ils peuvent au contraire se sentir acceptés comme une personnalité à part entière, comme quelqu'un qui est accepté dans sa totalité avec toutes ses forces et ses faiblesses. De cette façon, les participants peuvent surmonter leur image de soi ternie et recommencer à s'intéresser à eux-mêmes.

Pour que cet effet se produise, les formateurs doivent se remettre en question et se mettre en situation de défi. La meilleure façon de gagner la confiance des participants est de leur faire comprendre que les formateurs sont aussi stimulés qu'eux.

Sur cette base, la compétence professionnelle peut alors être pleinement mise à profit. Comme chaque projet théâtral a sa propre dynamique, les participants et les formateurs entrent ensemble sur un nouveau territoire. La sécurité vient de la confiance dans la personne et dans le processus artistique.

Différents types d'exercices

Surtout au début, les entraîneurs devraient commencer par des exercices simples et à faible seuil. Pour réduire les inhibitions, il est utile de faire des exercices en groupe et de n'en exposer aucun ou tous les uns à la suite des autres. Dans les exercices physiques, par exemple, tout le monde peut exécuter le même mouvement, dans les exercices textuels, les techniques de chœur sont utiles. L'accent devrait être mis sur des exercices pour apprendre à se connaître, des exercices corporels et des exercices de voix et de chant. En principe, il faut tenir compte des considérations suivantes concernant le travail corporel, le travail dans une chorale ou les exercices de chant et de parole ainsi que le travail sur les textes.



Corps

.....

Qu'est-ce que l'être humain sur scène et dans le jeu ? Tout d'abord, le corps. Il doit être corps. Il doit être le corps. D'autant plus que chaque texte est basé sur un état physique : Excitation, nervosité, agressivité, amour. Même dans la vie réelle, les émotions s'expriment rarement de façon purement linguistique, mais physiquement. Comme le malentendu selon lequel les pièces de théâtre sont la récitation d'un texte avec un peu d'emphase prévaut souvent, surtout chez les amateurs. Le travail sur le jeu physique est important.

Comment?

Pas par la théorie, mais en jouant, comme le font les enfants. Naïve, impartiale, simple. Les clichés, les imitations et les jeux improvisés comme dans les jeux de société aident à surmonter les inhibitions et à trouver rapidement le plaisir du jeu - physique.

Chorale - voix et exercices de

.....

La chorale est un groupe. Le groupe est fort. La force, c'est plus. La chorale est possible, même si elle n'est pas dessus.

En d'autres termes : tout texte peut être chanté en chœur. Pour cela, il est plus facile de convertir le texte en prose en vers, soit selon les parties de la phrase et/ou selon sa propre volonté créatrice (encore une fois, travailler avec des duplications et des répétitions !). Les vers sont plus faciles à apprendre et donnent le rythme du groupe. Le chœur ne doit pas être considéré comme statique, mais comme un corps de mouvement. Un chœur » joué « qui tient ensemble par les gestes et le mouvement, fonctionne mieux qu'un chœur qui ne se définit que par le rythme de la parole. Quand l'esprit et l'ironie entrent en jeu, chaque chorale est au sommet de sa forme.

Surtout au début, des exercices dans le chœur peuvent aider à réduire les inhibitions linguistiques. Soit parce que les participants ont des barrières dans la langue nationale, soit parce qu'il faut généralement du courage, surtout au début, pour élever sa voix dans un groupe et une atmosphère étrangère. Parler d'abord en groupe avant de parler seul peut donc être un bon début. Afin d'acquérir la confiance nécessaire pour faire face à ses propres difficultés linguistiques, il est judicieux d'essayer la langue dans un espace protégé. Il ne s'agit pas d'empêcher les erreurs de se produire, car cela peut toujours arriver. Il s'agit plutôt de pratiquer une façon différente de les traiter afin de pouvoir y réagir soi-même. Et s'ils devaient diminuer au fil du temps, tant mieux !

Travail de texte

.....

Même si au début du travail de projet il faut accorder une attention accrue aux exercices avec le corps ainsi qu'aux exercices de voix et de chant, à un moment donné, le travail sur les textes sera également consulté.

La règle ici est : Aucune pièce n'est aussi pas jouable - ni pour les professionnels, ni pour les profanes. Tout est une question de version. Heureusement, de nombreux textes en question ne sont pas protégés par le droit d'auteur, de sorte qu'ils peuvent être trouvés gratuitement sur Internet. Cela permet non seulement d'économiser les coûts d'acquisition, mais aussi de les rendre faciles à modifier. Tout comme dans le passé les cours d'art avaient l'habitude d'aller chercher des photos pour les collages dans les vieux magazines, ils s'approchent des textes. A partir d'une scène, vous obtenez les phrases percutantes et vous travaillez ensuite avec elles de façon scénique.

- **En passant au peigne fin une pièce de théâtre.**
- **Triage.**
- **Dans la première passe, enlevez tout ce qui n'est pas intéressant.**
- **Puis encore une fois et encore jusqu'à ce que le concentré soit très concentré.**
- **Ou changer, doubler, changer. Le texte est important**

Exercices d'art social

Quelle est la différence entre un exercice normal pour une pièce de théâtre et un exercice d'art social ? Quelle est la valeur ajoutée ? Les compétences qui sont améliorées par le jeu et utilisées sur scène, comme l'empathie, ne sont pas seulement appliquées sur scène, mais sont également transférées dans la vie quotidienne et normale des participants. La question qui se pose est la suivante : comment créer cette connexion ?

La principale différence entre les participants et les acteurs normaux est que leur sens, leur but et leur objectif de jouer est de faire quelque chose sur scène et de captiver et d'inspirer le public. Ce n'est pas vrai dans l'art social ! En premier lieu, il ne s'agit pas de la performance en tant que telle, mais de ce qui se passe chez les participants eux-mêmes pendant le processus et de ce qui se passe après la performance : la découverte de soi et le changement de son propre rôle dans la société. Pour les participants, l'étape n'est qu'une sorte d'escale sur leur parcours, mais pas la destination finale. L'objectif final est individuel pour chaque personne et n'est pas clairement défini.

Notre entraînement quotidien ne porte donc pas seulement sur les exercices eux-mêmes, mais surtout sur l'attitude et les principes sous-jacents de l'art social.

Il s'agit de générer de grands effets à petits pas.

C'est une question de vue d'ensemble !

.....

Nous formons différentes compétences en art social:

Sensibilisation
Polarité
Positivité



Empathie
Confiance en soi et estime de soi

.....

En commençant par le développement de la conscience, le travail sur la polarité et l'attitude positive suit. Il en résulte de l'empathie, de la confiance en soi et de l'estime de soi. Cela conduit à l'initiative dans la vie de se découvrir comme un créateur responsable de sa vie.



Ce sont les principaux objectifs de développement de notre Art Social

Sensibilisation

.....

Par conscience, nous entendons la réalisation de sa propre motivation intérieure, qui conduit à se reconnaître et à se comprendre dans le monde. Cette motivation intérieure est obtenue en aiguillant les sens, en élargissant la perception et en découvrant la pensée comme un instrument utile. Ainsi, une imagination distante, peu claire et faible devient une pensée forte et claire. Parce que c'est la seule façon d'encourager l'initiative, l'action. Une pensée et une perception vraiment claires mènent à l'action !



Polarité

.....

Le contrôle de la polarité signifie la capacité à trouver le flux, l'inspiration et l'harmonie entre deux concepts opposés. Dans l'art, par exemple, il faut trouver l'équilibre entre le droit et la liberté. Moi et le groupe, le corps et la conscience, l'application et la dévotion, la liberté et la dépendance. Notre vie entière est polaire. La polarité ne peut être maîtrisée que si les contradictions ne nous troublent plus mais nous inspirent.



Positivité

.....

La formation de la positivité consiste à comprendre les crises et les défis comme une opportunité de changement et de développement et non pas principalement comme un problème. La crise est perçue et transformée en une opportunité, mise en mouvement. Au théâtre, on va dans l'obscurité, dans l'inconnu, on augmente la crise et on trouve la solution précisément par ce biais. La positivité naît donc du courage d'affronter le laid, le terrible, l'intangible, l'échec et de le surmonter, pour ainsi dire, dans la danse. La positivité est le résultat d'une transformation.

Empathie

.....

Pour être vraiment libre dans la société, il faut se débarrasser des étiquettes. Les étiquettes peuvent être d'origine, d'état matrimonial, d'orientation sexuelle ou d'origine ethnique. Chacun doit être conscient de son propre caractère et de ses préjugés afin de les surmonter. Dans la mesure où cette solution devient réalité dans la vie, je peux non seulement approcher l'autre sans préjugés, mais je supporterai aussi ses préjugés, son empreinte et lui offrirai ainsi l'espace de développement pour se libérer.

Confiance en soi et estime de soi

.....

Par confiance en soi, nous entendons la capacité de faire confiance et de suivre sa propre intuition. Croire que l'on peut aussi maîtriser les phases difficiles de la vie et compter sur ses propres capacités. Par le développement de l'estime de soi, nous entendons que les participants prennent conscience qu'ils valent quelque chose en tant qu'êtres humains, loin de toute performance, étiquette ou productivité. Une confiance en soi et une estime de soi accrues augmentent également l'ouverture et la confiance envers les autres. Cette confiance en soi apparaît lorsque la clarté de la conscience, la tolérance des contraires, la positivité et l'empathie ont été atteintes.



Ensuite, des exercices pratiques seront présentés, à l'aide desquels la transformation par l'art social est initiée. L'affectation des aptitudes/attitudes mentionnées cidessus à des exercices concrets n'est que du regard, et non obligatoire.

Pour que ces attitudes deviennent fécondes, il faut s'y plonger, elles doivent devenir des questions qui accompagnent la vie. On trouvera alors aussi des moyens de mise en pratique, et la pédagogie sociale avec le sens artistique peut féconder.

Outil

Sensibilisation

Exercices corporels et exercices voix/voix/chœur

Commandes et gel

Objectifs d'apprentissage: Concentration, sentir la pièce

Tous les participants traversent la salle. Chaque fois que le formateur tape dans ses mains, les participants doivent soit se figer, soit commencer à reculer ou courir jusqu'au prochain coup, si le formateur donne un ordre approprié.

→ Parcours de la salle par groupes de 2/3/4/5/6, en reliant simplement les dos des mains. Lorsqu'un ordre arrive, les groupes se déplacent dans la pièce avec leurs partenaires.

Variations

- Lorsque l'ordre est donné, les participants doivent trouver un partenaire en utilisant uniquement le contact visuel
- Lorsque la commande de congélation arrive, les participants doivent utiliser le plus d'espace possible. Lorsque toutes les personnes sont gelées, une personne commence à les traverser, une autre essaie de les poursuivre et une troisième personne poursuit le poursuivant.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 6-30 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ espace vide

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ jeu de groupe et de concentration



Jeu de noms

Apprentissage des noms, activation

Le groupe forme un cercle et fait circuler un ballon. La personne qui a la balle, nomme son propre nom, le nom de la personne à sa gauche et le nom de la personne à sa droite.

→ Vous pouvez ajouter l'option de dire « oui » ou « non » quand quelqu'un fait un contact avec les yeux et veut lancer la balle. Si c'est un non, la personne doit trouver quelqu'un d'autre. Cela devrait se terminer par un tour de réflexion, car le rejet peut être un peu dur.

Variation

- On lance la balle à une autre personne, en disant son propre nom.
- On lance la balle à une autre personne, en disant son nom.
- On court à travers le cercle en disant son propre nom, puis on s'arrête devant une autre personne. Ils sautent en l'air de façon synchrone et tapent des mains ensemble. Ensuite, vous pouvez ajouter de plus en plus de personnes, en faisant la même chose.
- Si les gens se connaissent déjà, cela peut se faire sans nom et avec plusieurs balles : 1-x les balles sont distribuées dans le sens des aiguilles d'une montre, 1-x les balles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 1-x sont lancées à d'autres personnes après avoir fait un contact visuel. Il peut être agréable de sensibiliser les gens aux éléments du chaos et de l'ordre.
- Vous pouvez varier la façon dont les balles sont distribuées (d'une main à l'autre de haut en bas avant de la donner au voisin par exemple) ou lancées (par exemple avec sympathie).

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 5-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ espace vide
→ une ou plusieurs boules
→ peut-être qu'une chaise pour les personnes handicapées est nécessaire

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ jeu de présentation
→ Briser la glace



Noms des fruits

Apprentissage des noms

Chacun doit se présenter en disant un fruit qui commence par la même lettre que le prénom (« Je suis Banana Bob »). Le surnom facilite la mémorisation du prénom et les idées amusantes détendent l'atmosphère dans le groupe, aidant à briser la glace.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 5-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ espace vide
→ peut-être qu'une chaise pour les personnes handicapées est nécessaire

Groupe cible
→ tout le monde
→ les personnes ayant des barrières linguistiques peuvent avoir un besoin accru d'aide

Type de jeu
→ jeu de présentation
→ Briser la glace



Cercle de frappe

Activation, concentration, mise au point

Tous sont debout en cercle, une personne commence à applaudir et la personne à sa gauche doit continuer. Quand certains applaudissent deux fois, c'est l'inverse qui se produit.

Variation

- Vous pouvez « attraper » la tape d'un geste approprié et la « lancer » à une autre personne dans la pièce.
- Au lieu d'applaudir, il y a un bruit et un geste énergique. Par exemple, vous dites « Zip ! » et vous tournez vers la gauche, en faisant un mouvement avec vos mains comme si vous vouliez lancer une boule d'énergie à votre voisin. Cela tourne jusqu'à ce que quelqu'un décide de dire « Zap ! » et de renvoyer la balle imaginaire dans l'autre direction. Quand tout le monde est familier avec cela, vous pouvez ajouter « Zup ! » avec lequel vous pouvez lancer l'énergie à n'importe qui dans le cercle.

Dans une variante compétitive, les personnes qui font des erreurs quittent le cercle et s'assoient à l'intérieur, de sorte que vous avez un gagnant à la fin.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 5-25 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ espace vide
→ peut-être qu'une chaise pour les personnes handicapées est nécessaire

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ Briser la glace
→ jeu de concentration



Comptage dans un cercle

Calme, concentration, travail d'équipe

Tous les participants sont debout en cercle, les yeux fermés. L'objectif est de compter jusqu'à 20 en groupe. Chaque personne n'a le droit de dire qu'un seul chiffre, et le chiffre suivant doit être dit par une autre personne, sans un certain ordre. Si deux personnes disent un nombre en même temps, le groupe doit recommencer depuis le début.

Chant chorale

Activation

Accompagnés par un clavier/piano, tous commencent par de petits mouvements sur la musique, en fredonnant puis en procédant à un chant comme « ha « ou » o ». Ensuite, guidé par le formateur, le groupe chante une petite mélodie le long du clavier avec seulement des « ha « dans des tons différents. Ensuite, le groupe est parti en quatre petits groupes d'environ cinq personnes, chaque groupe reçoit une mélodie spéciale pour chanter « ha ». Après un peu de pratique de groupe, ils chantent tous ensemble.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 5-20 personnes



Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ espace vide

Groupe cible
→ tout le monde
→ les personnes ayant des barrières linguistiques peuvent avoir un besoin accru d'aide

Type de jeu
→ Briser la glace
→ jeu de concentration

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-40 personnes



Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ le formateur doit avoir des compétences en chant choral/musique
→ clavier/piano/tout autre instrument de musique où vous pouvez jouer des mélodies sur

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ jeu pour activer et renforcer la cohésion du groupe

Speed Dating

Apprendre à se connaître

Dans une salle vide, tous les participants se promènent jusqu'à ce que le formateur donne le signal d'arrêter. Ensuite, ils se mettent en couple avec une personne qu'ils ne connaissaient pas auparavant et apprennent à se connaître. D'abord, ils ont quelques minutes pour se parler. Au bout d'un certain temps, il y a de moins en moins de temps. Au dernier tour, ils le font sans paroles, juste avec des gestes ou une interaction.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-25 personnes



Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ espace vide

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ apprendre à se connaître



Chanter DoReMi

Entraînement de la voix, relaxation, concentration

Le groupe chante ensemble la gamme Do - Re - Mi - Fa - So - La - Si - Do, d'abord dans ce motif, puis en canon, puis en avant et en arrière, en vague et en pas ou en sauts de tonalité.

L'exercice de chant suivant est, par exemple, un canon facile d'Amérique centrale (Hey Banaha).

Facultatif, s'il s'agit d'un groupe international, chaque nationalité peut maintenant former un groupe, choisir une chanson nationale qu'elle veut chanter, la pratiquer pendant quelques minutes et la présenter ensuite aux autres.

L'exercice se termine par une autre chanson, par exemple une chanson (africaine) facile à répéter, chantée dans un style de mantra, l'entraîneur chantant une ligne et le groupe répétant la ligne suivante. Ensuite, le groupe peut se mettre en cercle et chacun chante une ligne de la manière qu'il veut, les autres la répètent de cette manière.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-40 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ le formateur doit avoir des compétences en chant choral/musique

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ formation vocale, activation



» Théorie des arts «

Statue de chaises

Objectifs d'apprentissage: Réflexion - Qu'est-ce que le drame ? Qu'est-ce qui peut être dramatique ? Où commence l'art ?

D'abord, les participants reçoivent un morceau de papier sur lequel ils peuvent écrire leurs associations sur l'art et le mettre sur un mur. Ensuite, les associations centrales sont lues et le groupe est divisé en plus petits groupes. Ils ont la tâche de faire une installation artistique à partir de chaises. Lorsque tous les groupes sont prêts, tous les participants passent d'une installation à l'autre et parlent de la signification

Objectivement : que voyons-nous ?

Subjectivement : Qu'est-ce qu'on pense que ça pourrait être ?

Quel est l'objet le plus dramatique du groupe de chaises ?

On range cette chaise, puis le sujet à aborder est : est-ce que cela augmente ou diminue le drame ?



Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ chaises
→ papier + crayons
→ ruban adhésif

Groupe cible
→ tout le monde mais surtout les personnes sans contact préalable avec l'art

Type de jeu
→ jeu de groupe
→ réflexion
→ échange de vues



Polarité

Exercices physiques - contrôle du corps, énergie, puissance

Le chaos et l'ordre - se déplacer en rythme

Objectif d'apprentissage: EDécouvrez l'interaction entre le chaos et l'ordre en tant qu'éléments sur scène
Mettre l'accent sur l'interaction et le rythme



Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 5-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel
et de formateurs
→ espace vide

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ jeu de travail corporel et de mouvement
physique



Une personne commence à compter de 1 à 8 dans sa langue. Après un certain temps, d'autres personnes peuvent prendre la relève. Tout le monde se déplace au rythme des chiffres dits et met l'accent sur les différentes parties du corps, après un certain temps commençant à faire des mouvements plus grands.

Ensuite, l'entraîneur compte très vite et les autres doivent se déplacer comme avant, mais de temps en temps interrompre le rythme avec un nouveau mouvement qui ne correspond pas au rythme et aux mouvements précédents.

La dernière étape consiste à construire un cercle, où l'un après l'autre vient au milieu et exécute une courte séquence de mouvements sur un rythme inconnu des autres, qu'il n'entend que dans sa tête.

Essayer de s'enfuir!

Activation, entraînement énergétique, concentration, réaction

Le groupe se tient en cercle, mais toujours à deux personnes l'une derrière l'autre. La personne qui se tient derrière n'a le droit de regarder que les talons de la personne qui se trouve devant. Une personne se tient seule au milieu. Cette personne essaie de donner un petit signe non verbal à l'une des personnes qui se trouvent devant. Si la personne sélectionnée vérifie le panneau, elle doit essayer de courir vers la personne au milieu, tandis que la personne derrière essaie d'empêcher la personne devant de s'enfuir. Si la personne devant est maintenue en place, la personne au milieu essaie de nouveau avec quelqu'un d'autre. Si la personne derrière ne peut pas retenir l'autre, c'est sa tâche d'aller au milieu et d'en choisir une nouvelle.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 5-30 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel
et de formateurs
→ espace vide

Groupe cible
→ tout le monde
→ Vérifier à l'avance la possibilité de mise
en œuvre pour les personnes handicapées
physiques

Type de jeu
→ jeu pour l'activation et la concentration



Jeu du chat et de la souris

.....
Activation, jeu d'énergie



Bref aperçu



Taille de groupe idéale
→ 5-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel
et de formateurs
→ espace vide

Groupe cible
→ ne convient pas aux personnes ayant un
handicap physique

Type de jeu
→ jeu pour l'activation
→ coopération

Les joueurs se tiennent en cercle et se tiennent la main. Deux joueurs sont choisis, l'un est le chat, l'autre la souris. Le chat fait le tour du cercle, la souris est à l'intérieur. Le chat dit « Souris, souris, sors ! » et la souris doit quitter le cercle.

Puis le chat essaie d'attraper la souris. Alors que le chat est seulement autorisé à marcher/courir autour du cercle, la souris peut aussi marcher dans le cercle. Cependant, il ne peut rester dans le cercle que pendant un court laps de temps et ne peut y entrer que si les joueurs le laissent entrer en levant les bras. Si la souris est attrapée, les deux personnages changent de rôle. Après un certain temps, les deux sont remplacés par de nouveaux joueurs du cercle.



Jeu de gel

.....
Activation, jeu d'énergie

Les participants courent dans une espace vide. Si une personne en tape une autre, cette personne doit faire une action spéciale et se figer (par exemple : allongée sur le sol, un bras en l'air, en tenant les doigts devant les yeux comme des lunettes...). Toute personne « gelée » ne peut être libérée de ses mouvements que si elle fait une autre action spéciale (sauter, établir un contact visuel, refléter la position...)

Bref aperçu



Taille de groupe idéale
→ 6-30 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel
et de formateurs
→ espace vide

Groupe cible
→ surtout les enfants

Type de jeu
→ jeu pour l'activation
→ coopération

Positivité

Jeu de déclenchement

.....

Concentration, écoute, interaction

Chacun reçoit une ou plusieurs feuilles de papier avec un conseil d'orientation indiquant un déclencheur et une réaction (quand x se produit, faire y). On demande aux participants de ne pas montrer ou parler de leurs instructions à qui que ce soit et de les mémoriser. Si vous en distribuez plus, prenez soin de ne pas donner 2 déclencheurs consécutifs à 1 personne. Ensuite, le jeu commence avec un déclencheur donné par l'entraîneur. Si quelqu'un manque le déclencheur et que le jeu s'arrête, les participants sont invités à échanger leurs instructions avec leur voisin et le jeu reprend depuis le début.

Exemple : Quand quelqu'un applaudit deux fois

L'entraîneur commence le jeu en tapant deux fois dans ses mains.

- Quand quelqu'un applaudit deux fois, il se lève et dit « Bonjour »
- Quand quelqu'un dit « Bonjour », levez-vous et éteignez les lumières.
- Quand quelqu'un éteint les lumières, applaudissez une fois et criez « Il fait sombre ici ! »
- Quand quelqu'un crie « Il fait sombre ici ! », levez-vous et allumez les lumières.

- Quand quelqu'un allume la lumière, levez-vous et tournez deux fois.
- Quand quelqu'un tourne deux fois autour, faites un fort bruit de vache « Mouuu ».
- Quand quelqu'un fait un bruit de vache, levez-vous et dites « Je suis content d'être ici ! ».
- Quand quelqu'un dit « Je suis content d'être ici ! », levez-vous, allez à la fenêtre la plus proche et dites : « Ce n'est pas une fenêtre ».
- Quand quelqu'un dit « Ce n'est pas une fenêtre », levez-vous et battez des bras comme un oiseau.
- Quand quelqu'un bat des bras comme un oiseau, mets-toi sur ta chaise.
- Quand quelqu'un se tient sur sa chaise, dites « Descendez de là ! ».
- Quand quelqu'un dit « Descendez de là ! », faites un gros bruit d'éternuement.
- Lorsqu'une personne fait un gros éternuement, touchez le front de la personne à côté de vous et criez : « Que quelqu'un appelle un médecin ! »
- Quand quelqu'un crie : « Que quelqu'un aille chercher un médecin », se lever et faire le tour du cercle intérieur et s'arrêter au milieu.
- Quand quelqu'un s'arrête au milieu du cercle, dites-lui « Retourne à ta place ».
- Lorsque quelqu'un vous dit « Retourne à ta place », commencez à chanter une chanson (n'importe quelle chanson que vous préférez).

- Quand quelqu'un se met à chanter, levez-vous et tournez-vous deux fois autour de votre voisin.
- Quand quelqu'un se tourne deux fois autour de son voisin, riez très fort.
- Quand quelqu'un rit très fort, tamponnez vos pieds.
- Quand quelqu'un tape des pieds, levez-vous et dansez le twist.
- Quand quelqu'un danse le twist, levez-vous et dites au groupe quelle heure il est.
- Quand quelqu'un dit au groupe quelle heure il est, serrez-vous la main et présentez-vous à la personne la plus grande de la salle et dites « Enchanté de vous rencontrer ! » Quand quelqu'un dit « Ravi de vous rencontrer ! », vous dites « J'ai une question ».
- Quand quelqu'un dit « J'ai une question », criez : « J'ai une réponse ! »
- Quand quelqu'un dit « J'ai une réponse », vous dites « La réponse est 7 ».
- Quand quelqu'un dit « La réponse est 7 », levez-vous et formez la lettre Y avec votre corps (jambes serrées et bras ouverts) et criez « -Y ! ».
- Quand quelqu'un crie « Y », levez-vous et faites la lettre « X » (jambes et bras ouverts) et criez « X ! »
- Quand quelqu'un crie « X », levez-vous et prenez la position de Superman, en criant « Je suis Superman ! »
- Quand quelqu'un crie « Je suis Superman ! », dites-le fort : « Nous avons les superpouvoirs ! »
- Quand quelqu'un crie : « Nous avons les superpouvoirs », levez-vous et serrez la main de tous les gens du cercle.
- Quand quelqu'un finit de serrer la main de tous les membres du cercle, « c'est la fin ! »
- Quand quelqu'un dit « c'est la fin », tapez dans vos mains. (Peut être donné à quelques personnes, afin que tout le monde ait le même nombre de feuillets

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 5-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ des feuilles de papier avec instructions
→ par exemple : cercle de chaises avec espace entre les chaises
→ la pièce doit avoir une fenêtre accessible et un interrupteur d'éclairage

Groupe cible
→ les personnes ayant des barrières linguistiques peuvent avoir un besoin accru d'aide

Type de jeu
→ jeu pour la concentration, l'écoute, l'interaction
→ donner des indices précis
→ attention



Dialogue avec l'organe

Objectifs d'apprentissage: Contrôle du corps, interaction, énergie, concentration

Le groupe entier construit un cercle, tandis qu'une ou deux paires viennent au milieu. Ensuite, ils mènent un dialogue uniquement par mouvements. Les personnes A et B et les personnes C et D ont un dialogue. La personne A commence par un petit mouvement puis s'arrête (c'est important !). La personne B réagit avec un autre mouvement à la personne A. Idem pour les personnes C et D. Le dialogue se termine soit parce qu'elles sont manifestement terminées, soit parce que le formateur dit « plus que 2 mouvements ».

Variante/version d'échauffement

- Tout le monde se met par deux et tout le groupe fait cela en parallèle.
- Le dialogue est réduit aux parties du corps : les gens ne peuvent utiliser que leurs épaules, bras, nez, tête, jambes, pieds, genoux, etc. pour communiquer. La partie du corps en question est nommée par le formateur.

Réflexion

Le groupe essaie d'interpréter l'histoire/dialogue de la paire.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ pièce vide

Groupe cible
→ tout le monde
→ les personnes handicapées physiques peuvent effectuer l'exercice dans la mesure du possible

Type de jeu
→ jeu de partenaire, de corps et de concentration
→ communication non verbale



Comptage de partenaires

Objectifs d'apprentissage: Travail en binôme, créativité, concentration

Les participants se mettent par deux et comptent à voix haute de 1 à 3, à tour de rôle. Le poing dit : 1, le second, 2 et ainsi de suite. Progressivement, ils commencent à remplacer les chiffres par des mots et à les relier par un certain mouvement. Ainsi, 1 pourrait devenir « mouche » accompagné d'un rabat de bras. Ensuite, ils font quelques tours avec « fly, 2, 3 », avant que le numéro suivant ne soit remplacé. Comme il s'agit d'un nombre impair, ils doivent essayer de copier le mouvement et le mot que le partenaire a inventé correctement.

Ensuite, cela se fait aux autres de différentes manières (vitesse normale, ralenti, colère, chuchotement, enfantin...). Maintenant, certaines personnes se joignent à eux, formant une file d'attente derrière les partenaires et copiant la parole et le mouvement. Ensuite, la queue se promène dans la salle et doit rester connectée à son propre groupe malgré les autres dans la salle.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 6-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ pièce vide

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ jeu de groupe et de partenaire
→ observation
→ concentration





Zombie

Objectifs d'apprentissage: Concentration, réaction rapide

On met dans la salle autant de chaises qu'il y a de personnes dans le groupe et on ne les place pas dans un ordre formel. Toutes les personnes sauf une s'assoient sur une chaise. La personne sans chaise est le zombie. Le zombie essaie de s'asseoir sur une chaise libre pendant que les autres essaient d'empêcher cela. Ils peuvent courir et se déplacer rapidement, le zombie doit se déplacer assez lentement. Il n'est pas permis de s'asseoir sur une chaise avec plus d'une personne. Si une personne se lève, elle n'a pas le droit de s'asseoir à nouveau sur la même chaise, mais doit en trouver une autre.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ pièce vide
→ chaises

Groupe cible
→ principalement des enfants, mais pas de réfugiés traumatisés ou de victimes de violence

Type de jeu
→ jeu de groupe n



Empathie



Statue dans un cercle

Objectifs d'apprentissage: Créativité, improvisation

Tous les participants marchent en cercle, une personne vient au milieu, fait n'importe quel type de mouvement figé et retourne au cercle à nouveau. Après avoir fait cela plusieurs fois, la personne du milieu reste là et les autres se joignent un par un, formant aussi un mouvement mais se connectant à la première personne, de sorte qu'une statue se développe.

La même chose est faite ensuite avec des mouvements répétés et un son adapté pour former une machine.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 5-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ pièce vide

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ jeu de groupe pour augmenter la créativité et pratiquer l'improvisation



Suis-je le seul ... ?

Objectifs d'apprentissage: Trouver des similitudes, se connecter aux autres

Les participants forment un cercle avec des chaises, soit une chaise de moins que les participants. Une personne se tient au milieu, les autres s'assoient. La personne au milieu doit faire une déclaration sur elle-même. Cela peut être évident, comme « Mes cheveux sont bruns » ou quelque chose de non visible, comme « Je n'aime pas les fraises ». Toute personne partageant le point de vue ou la caractéristique en question se lève et essaie de s'asseoir à nouveau sur une autre chaise, ce qui est l'occasion pour la personne du milieu d'obtenir une chaise pour elle-même.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 5-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ cercle de chaise

Groupe cible
→ tout le monde
→ peut avoir besoin de règles spéciales pour les personnes ayant un handicap physique
→ ne convient pas vraiment aux personnes ayant des barrières linguistiques

Type de jeu
→ observation, empathie, connexion



Un petit peu de ... » Jeu de rôle «

Jeu de rôle

Objectif d'apprentissage: Comprendre le point de vue du courtier en main-d'œuvre et ses problèmes pour convaincre les chômeurs de participer à un projet théâtral et ses collègues de l'approche JobAct.

Les gens se mettent par deux. Une personne joue le rôle de courtier en main-d'œuvre dans un dialogue avec un chômeur dans l'agence pour l'emploi. L'un des participants joue les chômeurs. Le « courtier en main-d'œuvre » doit essayer de convaincre les « chômeurs » non motivés de participer à JobAct. Après quelques minutes, un ou deux groupes peuvent montrer leur jeu de rôle au groupe. Ensuite, il y a une réflexion de groupe.

Variations

→ Une personne joue le rôle d'un courtier en emploi qui est déjà convaincu de JobAct et essaie de convaincre ses collègues, tandis que les autres peuvent regarder.

Réflexion

- A quel point a-t-il été facile ou difficile de convaincre l'autre ?
- Pour les chômeurs/collègues : L'autre était-il convaincant et comment l'a-t-il fait ?
- Quelles sont les stratégies qui ont le mieux réussi à convaincre la contrepartie ?

- Quelles sont les motivations possibles pour les chômeurs de participer ?
- Quelles sont les raisons possibles pour lesquelles les courtiers en main-d'œuvre appuieraient le projet ?

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ chaises

Groupe cible
→ Multiplicateurs
→ Parties prenantes
→ Formateurs
→ Les chômeurs, au début de la formation
→ les entraîneurs de théâtre qui ont

Type de jeu
→ jeu de rôle
→ créativité
→ réflexion



Se diriger les uns les autres

Objectifs d'apprentissage: Concentration, confiance, concentration, interaction

Le groupe doit former des paires et essayer de se connecter avec le partenaire. Puis ils commencent à se déplacer ensemble dans la pièce, se dirigeant d'abord avec des mains liées, puis avec seulement le bout d'un doigt et enfin sans se toucher, juste avec de l'énergie.

Ensuite, on peut essayer avec tout le groupe.

Le formateur en théâtre peut donner quelques conseils, par exemple pour décider du modèle à suivre ou de la réaction à adopter. L'objectif est de donner une image plus forte à un public imaginaire.

Des variantes

→ Une personne ferme ses yeux et l'autre la guide à travers la pièce ou ajuste le partenaire aveugle comme elle le souhaite. Des objets comme des chaises, des escaliers ou des matériaux peuvent être intégrés. Les formateurs peuvent donner aux « guides » des conseils sur ce qu'il faut faire, par exemple leur donner des livres et lire aux « aveugles » pendant qu'ils sont tous assis sur des chaises ou leur donner des choses pour faire du bruit à leurs oreilles. Après un certain temps, les paires s'assoient en face et se regardent dans les yeux pendant une minute. Ensuite, les rôles changent. Comme cela peut devenir intense, cela devrait être conclu par une réflexion de groupe.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ pièce vide

Groupe cible
→ tout le monde
→ les personnes handicapées physiques peuvent effectuer l'exercice dans la mesure du possible

Type de jeu
→ jeu de partenaire, de confiance et de concentration
→ attention
→ connexion



Solos de danse

Objectifs d'apprentissage: Travail d'équipe, concentration

Tous les participants sont répartis dans la salle, de sorte qu'ils ont un peu d'espace et peuvent tous se voir. Tous les participants veulent danser un solo, mais ne sont autorisés à danser que si personne d'autre ne danse. Donc si personne ne bouge, une personne commence à danser, en utilisant autant d'espace qu'elle le souhaite, et s'arrête à nouveau. Lorsque deux personnes commencent en parallèle, elles doivent s'arrêter à nouveau.

Variation

→ Un nombre prédéfini de personnes peuvent danser, mais ils doivent s'arrêter ou se figer sur place, lorsque l'un ou l'autre commence à danser.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-25 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ pièce vide
→ optionnel : musique

Groupe cible
→ tout le monde

Type de jeu
→ jeu de groupe
→ rythme



Stéréotypes

Objectif de formation: Reflétant les propres stéréotypes, empêchant la « prophétie auto-réalisatrice »

Des groupes de 4 personnes reçoivent une tâche de planification (pour les organisateurs/multiplicateurs/courtiers de travail par exemple pour élaborer un projet d'échange, concrétisant les aspects groupe cible, lieu et programme). En faisant la tâche, les personnes sont stigmatisées avec un poteau, collé sur leur front, qui les définit comme intelligents, muets, drôles, ou un fauteur de troubles. Les personnes ne connaissent pas leur propre étiquette, mais peuvent voir celle des autres. Il est donc important qu'ils ne connaissent pas les étiquettes disponibles avant. Pendant le processus de planification, ils doivent réagir aux déclarations de l'autre comme si les stigmates étaient vrais.

Réflexion

- Comment vous êtes-vous senti avec votre label ?
- Comment était-ce de traiter l'autre comme il est étiqueté ?
- Comment avez-vous ressenti le fait d'être traité » comme « votre étiquette ?

L'exercice montre ce que l'on ressent lorsqu'on est traité selon un stéréotype. De plus, on voit à quelle vitesse les stigmates deviennent indépendants dans le sens d'une prophétie qui s'accomplit d'elle-même.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ chaises
→ post-its + crayons
→ papier (format flip chart)

Groupe cible
→ tout le monde
→ peut devoir être adapté pour les personnes ayant des barrières linguistiques

Type de jeu
→ jeu de groupe et de partenaire
→ interaction



Thérapie par le jeu

Objectifs d'apprentissage: Confiance, consolidation d'équipe, bien-être, surmonter la peur



3. Qui a peur du noir?

Le groupe forme un cercle ; une personne va au milieu, ferme les yeux, tourne un peu et commence à marcher dans une direction. Si elle est proche d'une personne qui se tient debout dans le cercle, cette personne doit saisir celle qui marche à l'aveuglette par les épaules, la retourner et l'envoyer dans une autre direction. Tout le monde doit essayer de rester calme. Ils doivent inverser les rôles jusqu'à ce que tout le monde joue une fois l'aveugle.

Des variantes

→ L'entraîneur rend le cercle plus petit ou plus large sans faire de bruit.

1. Réchauffez-vous

Le groupe se tient en cercle et se dit « Bonjour, comment allez-vous ? », puis « Vous êtes en forme aujourd'hui », en prenant soin de le souligner différemment par rapport à la personne qui le dit avant. Il est possible de varier ces phrases ou de passer à d'autres langues.

2. Rire

Trois chaises sont placées devant le public et trois personnes s'assoient. Les personnes assises sur les chaises doivent rire, une juste un peu, une moyenne et une aussi fort qu'elle le peut. Les personnes peuvent se regarder pour se soutenir, donc la personne du milieu joue le rôle le plus important.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ chaises

Groupe cible
→ tout le monde, mais surtout un bon test pour savoir dans quelle mesure un groupe est ouvert ou fermé

Type de jeu
→ jeu de groupe pour le teambuilding



Comprendre la culture

Objectifs d'apprentissage: Sensibilité culturelle, ouverture d'esprit, prévenance
Quelle est la pertinence de la nationalité ?

1. Le groupe se met par deux et chaque personne reçoit une feuille de papier avec un ordre pour saluer la personne à la manière d'une culture avec une description de la manière de le faire. Chaque personne doit deviner la nationalité de son partenaire.
2. Tous doivent écrire huit aspects de leur identité sur une feuille de papier. Ensuite, on en lit certains et on souligne les similitudes et les différences.
3. Les participants T sont divisés en deux groupes. Chaque groupe est une tribu, sur le point de rencontrer une autre tribu. Les groupes obtiennent une description des caractéristiques de leur propre tribu, avec des différences notables par rapport à l'autre, comme le culte des personnes âgées, les préférences en matière de contact physique, les sujets de conversation, l'ouverture aux étrangers, l'attitude générale... Ils ont quelques minutes pour les comprendre et s'y confronter, puis ils rencontrent l'autre tribu, agissant selon leurs caractéristiques. Après la réunion, les deux groupes doivent réfléchir à l'expérience et déterminer quelles sont les caractéristiques de l'autre tribu.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
 → 10-30 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs

→ chaises
 → document préparé à l'avance

Groupe cible
 → tout le monde, mais particulièrement adapté aux personnes ayant des préjugés contre d'autres nationalités

Type de jeu
 → jeu de groupe et de partenaire
 → réflexion
 → sensibilité culturelle



Stéréotypes sexuels - LGBTQ

Objectifs d'apprentissage: Sensibilisation au groupe discriminé, reflétant les stéréotypes envers les LGBTQ ?

1. Quelqu'un lit le contenu d'un discours haineux contre le mouvement LGBTQ. Tous les participants se lèvent et s'assoient sur leur chaise si l'un des stéréotypes évoqués s'applique à eux. Ensuite, les participants discutent dans le groupe, pourquoi ils ont pris une décision, comment et sur la base de quelle opinion.
2. Le groupe se divise et forme deux cercles de chaises opposés l'un à l'autre. Chaque cercle a quelques minutes comme dans un speed dating, pour parler d'un rendez-vous romantique qu'ils ont eu sans utiliser aucun mot qui pourrait dire le sexe de la personne. Ce n'est qu'après le récit que le sexe du rendez-vous est dissous.
3. Cycle de réflexion qui permet aux participants d'échanger sur l'expérience. L'exercice montre la rapidité avec laquelle les attentes et les stéréotypes liés au genre se forment et offre la possibilité de s'entraîner à ne pas tirer de conclusions hâtives.

Bref aperçu

Taille de groupe idéale
 → 10-30 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs

→ chaises
 → document préparé à l'avance

Groupe cible
 → tout le monde, mais particulièrement adapté aux personnes ayant des préjugés contre les identités sexuelles et les stéréotypes liés au sexe

Type de jeu
 → jeu de groupe
 → sautivité culturelle
 → respect



confiance en soi et une estime de soi

Il est difficile de recommander ici des exercices explicites, car une plus grande confiance en soi et une estime de soi plus prononcée sont plus susceptibles de résulter de toute la période du

projet. C'est pourquoi nous énumérons ci-dessous quelques exercices qui sont également utiles pour le processus de développement, mais qui devraient plutôt être réalisés par des « experts ».

Se mettre au théâtre - Copier et varier

.....

Comment puis-je montrer mes émotions de différentes façons ? Différents niveaux d'action (personnel/social/verbal)

Pour faciliter les premiers pas dans l'action pour les participants, il est conseillé de s'appuyer sur l'espace sécurisé de la communauté. En faisant des choses ensemble, il devient plus facile de s'ouvrir, de prendre confiance et de se laisser emporter par l'esprit créatif du groupe vers de nouvelles expériences et de sortir progressivement de la zone de confort.

Le groupe se tient ensemble dans un cercle libre. Une personne montre sa façon d'interpréter une émotion ou une expression émotionnelle, par exemple la tristesse, les pleurs, les rires, l'inquiétude. Les autres doivent essayer de copier cette façon de jouer l'émotion en question tous ensemble, après quoi une autre personne montre sa propre interprétation ou une émotion différente.

Ensuite, tout le monde se promène dans la pièce, une personne commence à faire quelque chose, par exemple un mouvement, ou un son, et les

autres peuvent décider de le copier ou de changer la situation en faisant quelque chose de totalement différent. Le formateur peut sensibiliser les participants aux différents niveaux d'action :

Il est possible d'agir à un niveau individuel, personnel (par exemple se gratter la tête), il est possible d'agir à un niveau social (faire un signe de la main, avoir une conversation ou même seulement un contact visuel) et il est possible d'agir à un niveau de la pièce, (par exemple regarder par une fenêtre imaginaire ou réelle, s'appuyer sur un mur...).

Exercice pour entraîner ceci:

Séparés en paires, la personne A fait un petit mouvement, s'arrête et la personne B réagit. Ensuite, il peut être poursuivi avec deux mouvements chacun.

Variations

- Chaque personne (dans une langue qu'elle peut choisir si les participants viennent de différents pays) peut lire à haute voix, à la suite, une scène ou même simplement une phrase de la pièce actuelle de différentes manières.
- La chambre est divisée en deux moitiés, avec une ligne marquée au sol. Le groupe se divise également, chaque moitié allant dans une partie de la salle. Les sous-groupes ressentent des émotions opposées, comme l'amitié/l'amour et la haine/maladie/la dangerosité. D'abord, ils se promènent un peu et expriment leur émotion aux autres membres de leur propre groupe, puis, à l'étape suivante, ils interagissent entre eux, de façon non verbale, sans franchir la ligne. Une autre étape peut être d'ouvrir la ligne et les gens marchent dans la pièce, en restant fidèles à leur émotion et en interagissant avec les personnes qui croisent leur chemin.
- Le sol est marqué à la craie ou avec des objets, de sorte que 4 champs peuvent être créés. Chaque champ représente une émotion différente, par exemple l'amour, la haine, l'inquiétude et la joie. Le groupe est divisé en 4 et doit traverser la salle dans le sens des aiguilles d'une montre. Dans chaque domaine, l'émotion appropriée doit être exprimée, en interaction avec des personnes d'autres domaines ou dans leur propre domaine.
- Il est conseillé de conclure les exercices émotionnels par une réflexion de groupe pour rattraper et rectifier les sentiments difficiles qui ont pu se produire.



Bref aperçu

Taille de groupe idéale
→ 10-20 personnes

Exigences en matière de salles, de matériel et de formateurs
→ pièce vide
→ craie/corde/objets pour marquer le sol

Groupe cible
→ tout le monde, mais surtout les personnes qui ont des difficultés à montrer leurs émotions

Type de jeu
→ jeu de groupe et de partenaire pour l'imitation
→ réchauffement par intérim



Installation avec n'importe quel objet

Objectifs d'apprentissage : La créativité, l'intégration de tout dans une pièce, Comprendre que tout peut être de l'art

Les participants se réunissent en groupes et sont invités à réaliser une installation d'arrêt sur image. Ils doivent imaginer une histoire courte avec un thème que le formateur leur donne, comme l'injustice, et utiliser un objet que le professeur de théâtre leur a donné (cela peut être n'importe quoi : une brioche, une pomme, un magazine...). Lorsque les groupes sont prêts, ils se montrent mutuellement l'installation et partagent leurs interprétations.

Ensuite, les groupes doivent travailler sur une courte scène muette montrant une minute avant la situation installée et une courte scène muette montrant une minute après la situation installée. Pour rendre l'exercice plus difficile ou plus intéressant, vous pouvez le faire au ralenti ou à grande vitesse. Après avoir présenté ces scènes pour la première fois avec l'installation, le groupe répète la scène et doit s'arrêter lorsqu'un des membres du public donne un ordre.

Ensuite, la personne qui a agi à ce moment-là partage les émotions de son personnage dans cette situation spécifique.

Bref aperçu

Taille idéale du groupe
→ 10 à 20 personnes

Besoins en salle/matériel/formateur
Objets appropriés

Groupe cible
→ Tout le monde, mais surtout les personnes sans
→ contact antérieur avec l'art

Type de jeu
→ Jeu de groupe
→ Acting
→ Développement de la scène





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

JobAct[®]
EUROPE



www.projektfabrik.org