



COMÉDIENNE

ART THÉRAPEUTE

INTERVENANTE THÉÂTRE

QU'EST CE QUE LA DRAMATHÉRAPIE ?

La dramathérapie est une méthode thérapeutique qui utilise le théâtre afin d'opérer une transformation chez une personne qui souffre. C'est une méthode dynamique et impliquante, qui utilise aussi bien le verbal que le non-verbal en s'adaptant à la créativité de chacun.

Au sein d'un groupe, le dramathérapeute fixe des objectifs communs à l'ensemble et des objectifs individuels propres à chaque participant.

Le but d'un tel atelier est de procurer à ses participants un sentiment de confiance et de sécurité afin de laisser s'exprimer des conflits internes qui perturberaient leur vie quotidienne. Par le jeu et la mise en situation ils peuvent parvenir à trouver des solutions pour opérer des changements positifs dans la manière d'appréhender les choses.

Pour présenter la dramathérapie j'aime rappeler que tous les grands apprentissages de la vie passent d'abord par le jeu. L'enfant quand il est tout petit apprend en imitant ses parents. En jouant à expérimenter des scénarios (jeu de rôle, construction, jeu de poupées, etc.). Le jeu est primordial dans le développement de chacun, la dramathérapie offre un espace d'expérimentation et de jeu que nous n'avons pas toujours l'opportunité de nous offrir dans notre vie quotidienne.

POUR QUEL PUBLIC ?

La dramathérapie s'adresse à tout type de public dans le sens où elle sait s'adapter à n'importe quelle problématique. Enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes en situation de handicap, personnes valides en recherche de bien-être.

Les ateliers d'art thérapie se développent beaucoup aujourd'hui au sein de structures médicales comme les hôpitaux, les cliniques, services de psychiatrie, d'affection longue, de rééducation, etc...

Elle est aussi tout à fait indiquée dans le domaine social : dans le cadre de la réussite éducative, de la prévention santé, prévention de la violence, de l'addiction, ou encore pour les demandeurs d'asile et les personnes en grande précarité.

Elle s'invite aussi dans les écoles et les entreprises pour la gestion des problèmes liés au groupe, à la communication et la tolérance.



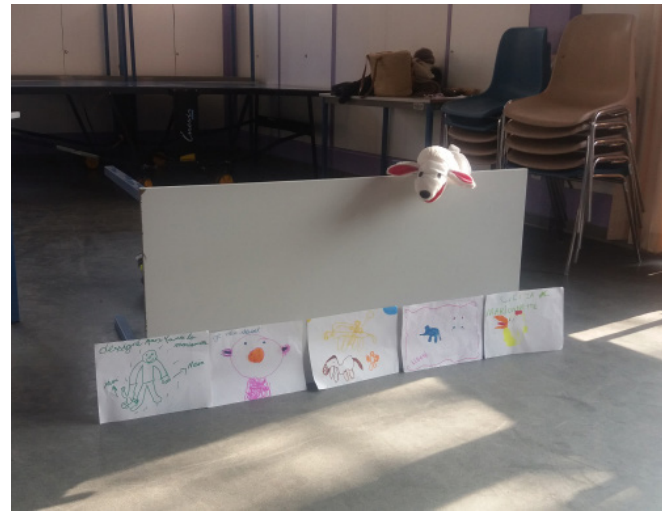


“L ’objectif premier des séances est le lâcher prise. A cela s’ajoute nécessairement le développement de l’estime de soi et de la confiance en soi.”

QUELS SONT LES OBJECTIFS ET BÉNÉFICES ?

L’objectif premier des séances que je propose est le lâcher prise. Réussir à faire en sorte que chaque individu dans le groupe se sente suffisamment en confiance pour jouer le jeu de l’atelier et expérimenter différents personnages, différents scénarios et s’y impliquer pleinement. A cela s’ajoute nécessairement le développement de l’estime de soi et de la confiance en soi.

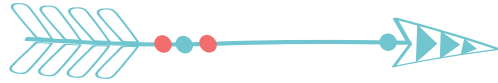
Autre objectif primordial : l’expression des émotions, sous forme verbale ou non verbale, chaque participant pourra trouver un moment de détente dans lequel il sera libre d’expérimenter pleinement ses émotions et ressentis. En fonction des groupes, il s’agira aussi de réussir à canaliser ces émotions, ou au contraire de réussir à les exacerber. L’idée première est que chaque participant de mes ateliers ressorte d’une séance avec le sourire aux lèvres et un sentiment de légèreté. Je vois ma proposition d’atelier comme une parenthèse dans un quotidien parfois anxiogène, dans certains cas ponctué par des suivis médicaux lourds, ou une pression sociale importante, je propose une heure ou plus dans laquelle tout cela est mis de côté pour revenir à soi



Exemple d’atelier proposé à des enfants en échec scolaire. L’objectif de cette séance était de réussir à leur faire décrocher du monde des jeux vidéo dans lequel ils s’enfermaient et de rentrer dans l’imaginaire, en créant des personnages farfelus (par le dessin et l’écriture), en les incarnant ensuite avec des marionnettes.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

En fonction du groupe les séances varient, mais s’articulent souvent de la manière suivante : j’accueille les participants de l’atelier en cercle et leur demande comment ils vont. S’ensuit un échauffement pour libérer l’esprit afin de mieux rentrer dans l’imaginaire. Puis quelques petits exercices techniques pour permettre à chacun de mieux s’imprégner des techniques théâtrales (corps, voix, respiration, imitation, simulation, ...) pour aborder la partie la plus importante de l’atelier à mon sens : l’improvisation. Elle demande aux participants d’être acteurs des histoires qu’ils imaginent et mettent en scène. Elle oblige chaque participant à être dans *l’ici et maintenant*, l’écoute de l’autre, la bienveillance, la créativité, l’imagination, l’expression des émotions et l’expression tout court. En fonction des groupes, l’improvisation pourra être individuelle ou collective, guidée ou non, suivie d’un temps d’échange si le groupe est en capacité de le faire. A l’issue de l’atelier, nous effectuons un retour au calme, pour que chacun puisse reprendre ses activités en toute sécurité émotionnelle



DURÉE ET RYTHME

Les ateliers doivent avoir lieu sur plusieurs séances afin de suivre l'évolution des participants. Cela peut être mis en place en atelier hebdomadaire à l'année ou sur une période de 12 séances minimum. Cela peut prendre la forme de stage également (de 2 à 5 jours). La durée d'un atelier dépendra de la capacité d'attention et de concentration du groupe, ainsi que du nombre de participants, de 30 minutes à 2h.



ESPACE

L'atelier nécessite simplement une salle avec suffisamment de place pour que chacun puisse se déplacer aisément. Avoir des chaises à disposition est un plus, surtout pour les groupes ne pouvant pas rester longtemps debout, ou encore pour signifier spatialement le temps du jeu et le temps de l'écoute en permettant de faire visualiser aux participants l'espace spectateurs.

J'ai à disposition des marionnettes, des nez de clowns, des instruments de musique, des costumes, des accessoires, que j'apporte si besoin.



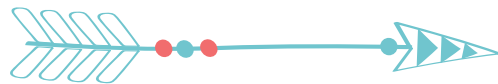
PARTICIPANTS

Le nombre de participant idéal se situe entre 6 et 12 personnes en fonction de la problématique de ces derniers. Le groupe peut être accompagné par une ou plusieurs personnes référentes (éducateurs, infirmiers, professeur...) qui seront des participants actifs.



BUDGET ET FINANCEMENT

Le bien être commence à être reconnu comme d'utilité publique, et il est possible sous certaines conditions d'avoir accès à des financements pour la mise en place de ce type d'intervention, nous pouvons en discuter ensemble. N'hésitez pas à me contacter pour avoir une enveloppe budgétaire.



A PROPOS DE MOI

Formée en ateliers de théâtre amateur dès le plus jeune âge, je deviens comédienne professionnelle en 2011 avec la création d'un spectacle pour enfant : La Belle et la Bête. Au sein de la compagnie que j'intègre j'ai le bonheur de participer à diverses créations de spectacles ou d'interventions. Je développe une passion pour le théâtre forum, forme théâtrale dans laquelle l'acteur joue une courte scène sur un sujet donné pour faire réagir le spectateur. Pour cette même compagnie je deviens aussi conteuse.

En parallèle, je suis des études d'art du spectacle à l'université Paris 8 Saint-Denis mêlant une approche théorique et une approche pratique du théâtre, de la danse, de l'écriture.

J'obtiens un Master en Arts-thérapies, mention dramathérapie en 2015. Ce master m'apporte les connaissances théoriques nécessaires dans le domaine médico-social pour pouvoir intervenir auprès d'un large public. Avec 500 heures de stage pratique, il m'apporte aussi une expérience de terrain conséquente avec des stages effectués notamment auprès d'enfants autistes, d'enfants souffrant de troubles envahissants du développement, d'adultes avec handicap mental, d'enfants et d'adultes suivis dans un service d'oncologie et d'adultes hospitalisés en psychiatrie. Je continue régulièrement de m'informer et de me former quand j'en ressens le besoin pour accomplir un nouvel atelier.

MES EXPÉRIENCES D'ATELIER

PSYCHIATRIE INFANTILE

Ateliers en hôpital de jour dans un service de psychiatrie infantile avec comme objectif l'accès à l'imaginaire, la gestion des émotions et leurs expressions.

SÉNIORS

Ateliers seniors dans le cadre d'une résidence intergénérationnelle avec comme objectif aider les participants à entraîner leur mémoire.

RÉUSSITE ÉDUCATIVE

Ateliers en réussite éducative pour promouvoir l'accès à la culture à des enfants vivant en quartiers dits « sensibles ».

PARENT / ENFANT

Ateliers parents/enfants autour de la parentalité et du lien affectif.

HANDICAP

Ateliers en résidence accueillant des adultes en situation de handicap, avec mise en place d'un spectacle sur demande d'un des groupes de participants.

TEAM BUILDING

Interventions auprès d'une mairie pour développer la communication au sein de ses employés et la cohésion d'équipe.

FORMATION

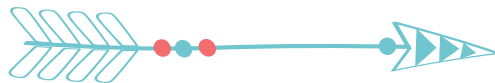
Formations d'animateur pour développer une activité théâtrale et monter un spectacle.

THÉÂTRE FORUM

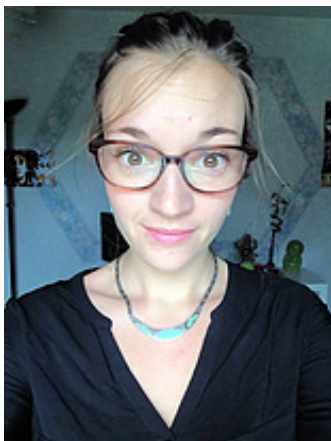
Prévention du harcèlement scolaire et des violences en collège et lycée.
Prévention santé dans le cadre de la campagne de dépistage des cancers du sein et colorectal


TOUT PETITS

Ateliers d'initiation et de découverte du théâtre auprès de tout petits (3 ans).



CONTACT



 06 20 04 45 98

 morgane@je-en-jeu.fr

 je-en-jeu.fr