



## LA FORMATION EN DÉTAIL

### Notre formation s'articulera autour de 5 techniques

#### 1. Le jeu

Jouer permet aux participants de se mettre dans un état d'esprit propice à :

- prendre sa place, car aucun des jeux proposés n'exclut ou ne fait appel à la compétition.
- travailler ensemble de façon non-formelle. En relâchant et en se laissant aller au plaisir du jeu, des capacités différentes de d'habitude sont développées.
- ne pas se juger ou se comparer aux autres. Apprendre à accepter de faire des erreurs sans être critiqué ou sanctionné et continuer car on est encouragé à essayer.
- prendre plaisir à l'échange avec les autres. Se laisser surprendre car on a laissé de côté les a priori et les préjugés sur les autres.
- se laisser aller, toujours dans le respect de soi et des autres.
- faciliter l'expression dans un imaginaire instantané. On ne prépare rien, on est disponible à ce qui se passe.
- faire avec les autres est aussi faire pour soi-même. Si je fais pour moi-même et que je suis sincère, c'est une chance pour les autres de faire la même chose.

Le jeu intervient à différents moments de la formation, pour alimenter l'énergie en groupe.

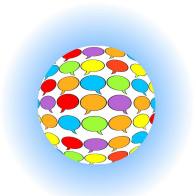
#### 2. La relaxation, la respiration, l'échauffement :

Des techniques sont proposées à plusieurs moment de la formation. En début de journée et après chaque pause longue (repas), nous reprenons **conscience de notre corps**, de la respiration qui l'anime, afin de relâcher les tensions physiques, de vérifier sa météo personnelle.

Le clown a besoin d'équilibre pour évoluer. Il est **ancré les pieds dans le sol**, et la tête dans le ciel.

Nous cherchons donc **notre centre de gravité**, notre point d'équilibre. l'échauffement se passe le plus souvent en musique et c'est l'occasion de tester des mouvements, de danser, toujours sans chercher un résultat esthétique, mais en sentant ce qui fait du bien à l'intérieur.

**La respiration est le mouvement** fonctionnent de paire. Respirer c'est aussi **relâcher des tensions** qui bloquent le jeu du clown.



LES 1000 & 1 MONDES

Philippe TEISSIER Art-Thérapeute

### 3. Le regard :

Nous apprenons ce qu'est **le contact-regard** et **le focus large** : voir sans regarder, sentir les autres autour de soi, être attentif même à ceux qui sont dans mon dos ou sur les côtés. Développer l'écoute de ceux qui m'entourent. Le regard dépasse mes yeux. Le focus est l'attention que je développe en permanence. Le clown ne peut exister qu'en redonnant son ressenti au public, dans le contact-regard. Il regarde dans l'émotion du moment.

### 4. La découverte de l'état clown (de son clown) :

**Des consignes** sont données qui permettent d'instaurer **un rituel de jeu** pour le clown et soutenir l'acteur. Le participant peut ainsi s'ancrer dans l'instant présent ("**ici et maintenant**").

Le processus d'expression ne fait pas appel aux connaissances ni à l'élaboration intellectuelle, au contraire.

Le masque (**le nez**) permet d'entrer dans un autre univers. La pose du nez est une transformation qui fait référence à **la naïveté** et à **l'innocence de l'enfant** qui découvre ce qui l'entoure.

Le participant s'essaye et découvre ses univers d'expression lors de solos ou de duos avec ou sans scénario. Il apprend à prendre appui sur **le regard des autres** (Le public) pour redonner du jeu.

Il est soutenu par **le coaching du formateur** qui crée une situation sécurisante et favorable à l'expression. Tant l'acteur que les spectateurs ont un cadre clair et sans jugement dont l'animateur est garant. Le coaching est un encouragement et aussi des indications techniques pour aider le clown à chercher son jeu (son je).

Ce que propose le clown est toujours juste. Le comédien apprend à se déconnecter des pensées jugeantes ou de l'idée qu'il se fait de ce que pensent les autres. Il ne cherche pas à faire ou à démontrer. Il apprend à ne pas se parasiter ou parasiter les autres en retournant dans le mental.

### 5. L'ici et maintenant :

le temps des ateliers nous aide à nous ancrer dans le moment que l'on vit, déconnecté du passé, des regrets ou de l'inquiétude pour l'avenir. Il s'agit juste de **s'autoriser à être là**. ("Facile à dire")

A l'issue de chaque passage sur scène, Chacun partage avec les autres son ressenti, dans l'instant, simplement, sincèrement et avec une parole libre. Il ne s'agit pas de commenter ou d'évaluer sa prestation.