

## LE JEU THEATRAL : SUPPORT POUR MIEUX COMMUNIQUER

Sous une forme ludique, faire de la cohésion d'équipe tout en développant les capacités relationnelles de chacun

Le jeu théâtral et l'improvisation constituent une des meilleures écoles de Communication. En effet, toutes les compétences y sont développées.

L'improvisation nous met face au vide et à l'inconnu. C'est souvent ce que nous redoutons le plus. Progressivement, il est possible de se familiariser avec cette rencontre de l'inconnu, la dédramatiser et capitaliser de plus en plus de confiance en soi. Faire tomber les peurs est l'un des grands enjeux de ce travail.

Cette formation permet aussi d'apprendre à dire oui, à coopérer, à utiliser l'instant présent, à se servir de sa créativité pour construire avec les autres.

Il s'agit d'un travail intense et en même temps très ludique. Il faut réveiller en soi une spontanéité parfois trop censurée, développer son expressivité, savoir prendre sa place sans pour autant prendre trop de place.

Apprendre à se positionner avec justesse dans la relation. Jouer et rire ensemble a, en outre, un fort impact sur la cohésion du groupe.

### LES OBJECTIFS

Libérer sa créativité, développer son expressivité.

S'affirmer avec souplesse, apprivoiser ses peurs.

Prendre une juste place dans les espaces de communication (ni trop, ni trop peu).

Développer sa réactivité, sa spontanéité, son humour.

Élargir son répertoire de comportements.

Redécouvrir positivement les autres membres de l'équipe

S'écouter, jouer la solidarité

Apprendre à dire oui et à moins se protéger

Acquérir des techniques permettant de construire des improvisations.

# LE JEU THEATRAL :

## SUPPORT POUR MIEUX COMMUNIQUER

### LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques respectent les peurs légitimes des participants. La progression des exercices est bâtie sur une implication croissante afin d'éviter tout blocage. La théorie est presque absente pour laisser toute la place au jeu et à l'expérimentation. Notre conviction est que le jeu est formateur en lui-même.

