

Théâtre et développement personnel

Le théâtre est un outil de développement de l'individu mais aussi un outil de partage et de communication.

C'est une aventure individuelle et collective qui donne un espace d'expression où chacun apprend à:

- Utiliser ses propres possibilités
- Prendre conscience de sa présence
- Développer ses capacités d'écoute
- Agir au plus juste en utilisant son senti et son ressenti.

Aussi le théâtre permet d'expérimenter notre rapport à nous-même et à l'autre.

Les modules de formation présentés ont pour objectif d'ouvrir une fenêtre aux stagiaires pour que ceux-ci puissent utiliser leurs possibilités sensibles et relationnelles. De surcroît, la créativité sera constamment stimulée.

Premier jour du stage Théâtre et Développement Personnel de Base **Le corps**

C'est un outil essentiel pour tout individu car c'est lui qui agit. C'est par lui que sont transportées les émotions. C'est par lui que nous échangeons.

Nous développerons nos qualités sensorielles et impressionnelles.

Une méthodologie phénoménologique, de plus en plus utilisée dans toutes les techniques de psychologie de la communication, nous permettra d'expérimenter dans le respect de l'autre, le décalage entre ce que nous éprouvons et ce que les autres reçoivent de ce que nous donnons.

Ce simple constat est déjà un travail qui permet de s'ajuster dans la relation, sans être mis à mal par la peur du jugement.

Pour cela, nous formerons un groupe où nous utiliserons des exercices corporels en utilisant ou non de la musique. La surprise que suscite ce travail, peu habituel en entreprise, permet également de vivre sa capacité d'adaptabilité et d'ouverture.

Nous commençons le stage, non par expliquer, mais directement par bouger dans l'espace ensemble, selon des consignes claires et simples donnant à vivre une forme non quotidienne issue du théâtre de gestes.

Nous travaillerons en même temps :

- La sensation
- Les impressions
- L'écoute de soi, des autres
- La liberté de mouvement
- Le rythme
- L'équilibre entre l'action et la non-action
- La créativité
- Le sens de l'espace
- L'engagement
- La présence.

La présence n'est autre que l'aptitude à « être là » ici et maintenant sans être parasité par des peurs de tout ordre et permet d'être ouvert à ce qui peut se passer, l'imprévu si cher au comédien, et de l'intégrer dans le jeu, c'est-à-dire de non seulement faire avec mais en plus d'utiliser cela pour se mettre dans la créativité. Nous révélerons les possibilités que nous portons face à ce qui peut nous surprendre et à utiliser ces possibilités.

Deuxième jour du stage Théâtre et Développement Personnel de Base La prise de parole

Dans un second temps, nous aborderons comment prendre la parole.

Après une dynamisation dans l'espace nous travaillerons sur un texte court.

Nous commencerons par utiliser des techniques individualisées de base, l'articulation, poser sa voix pour qu'elle soit ni trop forte ni trop faible, le rythme, tout cela en utilisant la respiration et l'adresse de son texte à l'autre.

Puis nous jouerons avec ce texte en indiquant des actions corporelles à « l'acteur ». Nous analyserons les messages reçus à notre insu et chercherons à trouver l'acte qui permettra d'harmoniser l'émission du propos et sa réception.

Nous apprendrons aussi à nous exprimer dans une forme, qui nous engageant nous-même, pourra stimuler l'engagement chez l'autre.

Enfin, nous terminerons par une synthèse individuelle sur ce s'est vécu sur ces deux jours et ce que chacun aimerait développer ou non.

Cette synthèse se fera dans un premier temps en complétant une fiche bilan. Cela permettra de laisser une trace.

Chacun présentera ensuite au groupe sa synthèse en totalité ou non, avec ou sans transgression, en s'adaptant au moment et au groupe avant de le remettre au formateur qui sera ainsi « évalué ».

Fiche type

Stage.1 Th&DP

Date :

Nom & Prénom *:

Trouvez un mot pour définir votre état présent

Exprimer le plus simplement possible ce que vous avez le plus aimé et comment vous l'avez vécu

Aimeriez-vous développer certaines choses explorées durant ces deux jours ?
Lesquelles?

Trouver un mot pour qualifier ces deux jours de stages

* : non obligatoire

Compléments

Le corps peut faire l'objet de deux jours de stage tout comme la prise de parole.

En soi, ce travail n'est jamais terminé. Toutefois, il me semble plus cohérent de travailler sur un premier module qui permet de sentir la relation interpersonnelle par, d'une part le corps, d'autre part les mots.

Des modules d'approfondissement selon les nécessités peuvent être envisagés:
Stage Th&DP le corps et la relation qui est l'approfondissement du premier jour et
Stage Th&DP la prise de parole dans la relation qui est l'approfondissement du deuxième jour.

Conditions

Tarif de base pour deux jours:

2000 euros TTC + frais
au plus 10 participants. Un groupe de huit personnes permet un équilibre optimum entre le groupe et l'individuel.

Une salle fermée sans vis à vis, sans table, propre, d'au moins 40 m².
Tenue décontractée

La formatrice

Qui suis-je?

Muriel Carrupt. Mon parcours commence en laboratoire pharmaceutique en tant que technicienne. Cela dure 9 ans avant de faire le choix de devenir comédienne professionnelle.

En 1995, je suis intermittente du spectacle. Je monte et joue des spectacles en même temps, je commence à mettre en place des ateliers d'expression théâtrale pour mettre du lien et lutter contre la violence. J'interviens ainsi dans des écoles, en centres médico-psychologiques.

J'accompagne également des jeunes et moins jeunes comédiens dans le travail d'acteur.

En 2002, je commence une formation de psychologie de la communication : « Relation interpersonnelle et conduite de l'entretien phénoménologique » .

Emmanuel Galactéros, psychiatre, Docteur d'Etat en psychologie médicale et enseignant de la pratique de la phénoménologie dirige et prodigue cette formation que j'ai suivie jusqu'en 2009. Cette formation me servira non seulement dans mon travail artistique mais aussi dans l'élaboration d'une méthode qui me sert de base dans les différents ateliers que je propose.

Quelques repères :

- 1986 BTS analyse biologique – Entrée dans le monde de l'entreprise
- 1988 Je commence une formation d'acteur en plus de mon travail
- 1995 Je quitte Janssen Cilag pour devenir comédienne
- 1996 J'obtiens mon statut d'intermittent du spectacle et je commence à mettre en place des ateliers d'expressions pour des jeunes en difficulté
- 1999 Je développe la pédagogie avec la mise en place de cours Formation d'acteur pour adultes
- 2003 Je découvre le milieu du handicap
- 2004 Obtention du diplôme Art-thérapeute Art de la scène (IRFAT)
- 2008 Je choisis de ne plus être intermittente du spectacle et de développer mon activité sur trois plans:
Pédagogique - Développement personnel – Artistique

Intervention régulière à la maison des adolescents à Lyon, au foyer de Brienne à Villefranche, au foyer Claude Monnet à Villefranche, à la MJC de l'Arbresle.
Fait partie du comité de pilotage Art thérapie à l'ACPPA depuis 2008.

Intervention en groupe pour des particuliers avec le Caillou Rouge, compagnie de théâtre et de développement personnel que j'ai fondée en 2003 à Lyon.

Muriel Carrupt
Art thérapeute - Comédienne - Formatrice

Contact

Muriel	Carrupt
E-mail	muriel.carrupt@wanadoo.fr
Portable	06 18 38 24 88
Siret :	504 210 691 000 11
Code APE :	9001 Z
