Formation -

DYNAMIQUE DE GROUPE ET THÉÂTRE SANTÉ

JEUDI 17, VENDREDI 18 OCTOBRE

VENDREDI 8 NOVEMBRE 2024

Contacts

CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes
6 Impasse de Bonne - 05000 Gap - 04 92 53 58 72 - codes05@codes05.org

Notre site internet : **www.codes05.org**

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

Sur Facebook : http://www.facebook.com/codes05/
Sur Twitter : http://twitter.com/CoDES_05
Sur Instagram : http://www.instagram.com/codes_05/

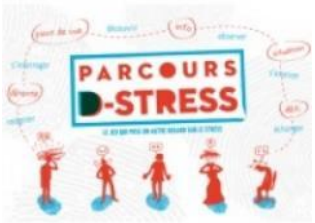
CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

LE RESEAU CoDES:
PROMOTION DE LA SANTÉ
AU QUOTIDIEN

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

4



BIB BOP Base de données en éducation et promotion de la santé

INFORMATION

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

BIB BOP

Base de données en éducation et promotion de la santé

BIB

Base de données bibliographiques

Recherche avancée

BOP

Base des outils pédagogiques

Recherche avancée

Nouveautés BIB

Dépression post-partum. La face cachée de la maternité
BEDOUET Chloé, MARCENDE Elise
Larousse, *2022*

Surpoids et obésité chez les enfants et les adolescents. Caractéristiques, contraintes et bénéfices de l'activité physique
REY Olivier, MAIANO Christophe
Presses de l'Université du Québec, *2022*

En finir avec les idées fausses sur la psychiatrie et la santé mentale
CHEVANCE Astrid
Editions de l'Atelier, *2022*

Réparer la santé. Démocratie, éthique, prévention
DESBIOLLES Alice
Rue de l'échiquier, *2023*

Nouveautés BOP

La princesse qui se prenait les pieds dans tous les tapis
DE LIVRON Gabrielle, DE LIVRON Marguerite, LERAY Emmanuelle
Hygée éditions, *2023*

L'environnement en s'amusant. 40 activités en classe pour comprendre l'environnement et apprendre à le protéger
ASPAR Camille, MULLER Catherine, MULLER Clément
De Boeck supérieur, *2021*

Respire !
IANNUZZI Lola, SIX Mehdi, SENNY-PALANY Marc
Inserm, *2023*

Info Intox Tabac. Version illustrée
CRIPS Ile-de-France, *2022*

La production du réseau

Territoires Nutrition n° 2 : PNNS et santé environnement, l'accord parfait

Où sommes-nous ?

Bib-Bop est une base de données spécialisée en éducation et promotion de la santé. Bib-Bop est partagé et alimenté par les centres de ressources en éducation et promotion de la santé des régions suivantes :

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

DIF en LIGNE

Le catalogue des documents de diffusion des comités de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

INFORMATION

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
UTES-ALPES

PRÉSENTATION ACTIONS DOCUMENTATION FORMATION ACCOMPAGNEMENT ACTUALITÉS

Comité départemental d'éducation pour la santé des **Hautes-Alpes**

Accueil > Documentation > Difenligne

Documents à la diffusion : les nouveautés

7 résultats

C'est le moment d'appeler 3114

Affiche - Ministère de la santé et de la prévention - 2021

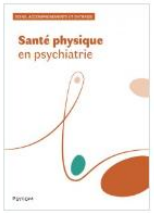
Cette affiche fait la promotion du numéro de prévention du suicide 3114.

29,7 x 42 cm

Voir l'affiche

Thème(s) : Suicide, Santé mentale
Public(s) : Tout public

27 février 2023



Santé physique en psychiatrie

Brochure - PSYCOM - 2022

Cette brochure relève les freins à l'accès aux soins médicaux, les facteurs de risque à prendre en compte, les effets des médicaments sur la santé physique et mentale.

12 p.

Voir ce document

Thème(s) : Santé mentale
Public(s) : Enseignant/formateur, Professionnel de santé, Professionnel socio-éducatif

14 septembre 2022

Troubles des comportements

Brochure - PSYCOM - Mise à jour 2022

Cette brochure aborde les troubles du comportement, trouble des conduites (TC) et trouble oppositionnel avec provocation (TOP) tels qu'ils sont reconnus par le Manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux (DSM).

16 p.

Voir ce document

Thème(s) : Santé mentale
Public(s) : Professionnel de santé, Professionnel socio-éducatif, Enseignant/formateur

14 septembre 2022

Parents, futurs parents, trouvez des réponses simples et claires... et bien plus !

Dépliant - Santé publique France - 2022

Ce flyer présente l'outil En pratique du site 1000-premiers-jours.fr, un outil simple et interactif qui permet aux parents et futurs parents de trouver des conseils pratiques sur les objets de leur quotidien.

2 p.

Voir ce document

Thème(s) : Parentalité
Public(s) : Adulte

28 septembre 2022

DIF en LIGNE

Le catalogue des documents de diffusion des comités de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Rechercher un document

Type de document

Public

Thème

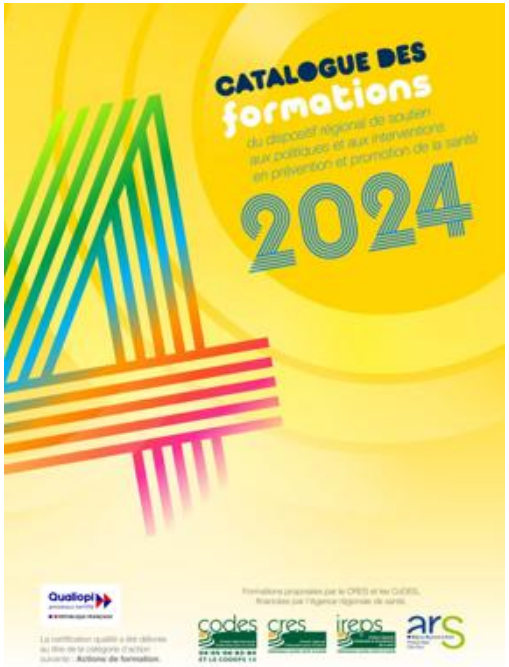
Santé mentale

Éditeur

Date

Rechercher

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS



FORMATION

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

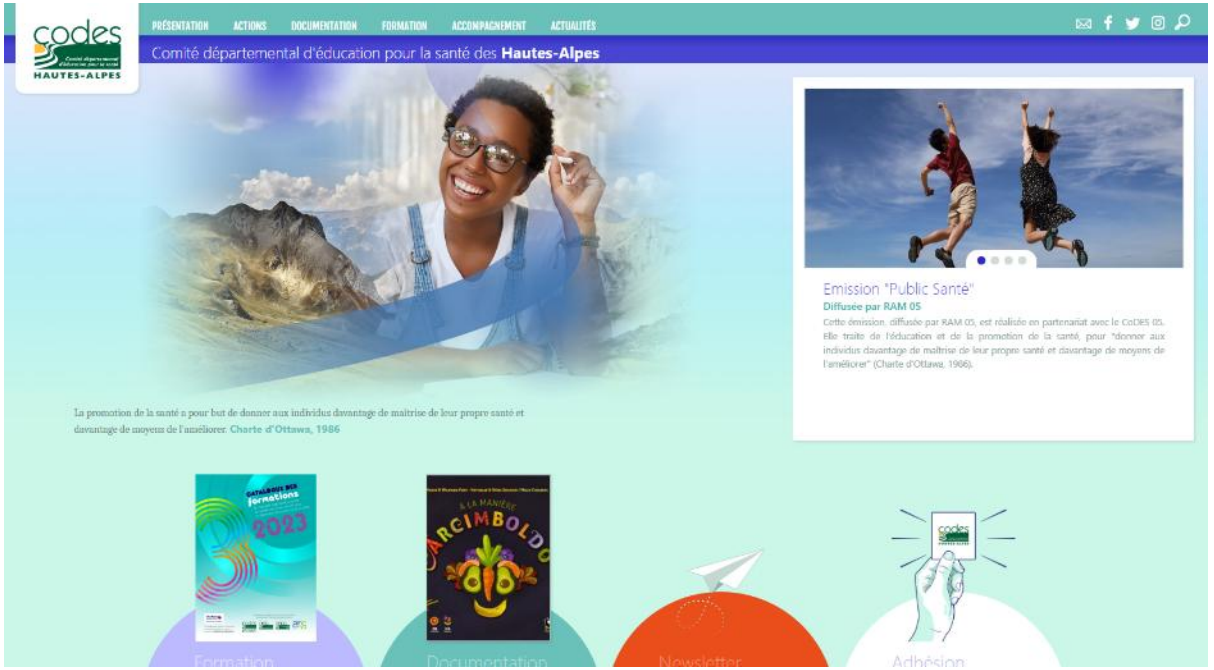
Universités
Médico.social
Collectivités.locales
Milieu.pénitentiaire
Education.nationale

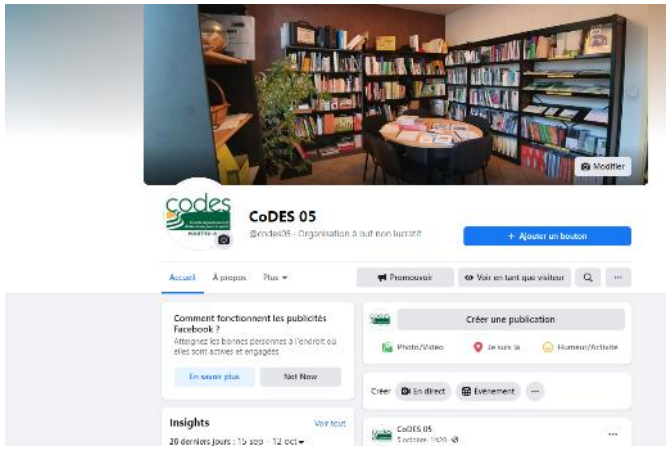
ACTION

Projet
Conseil
Accompagnement
Méthodologie

Stress
Alimentation
Estime.de.soi
Santé.mentale
Vie.affective.et.sexuelle
Addictions
Activité.physique
Environnement

COMMUNICATION…





PRESENTATION DE LA FORMATION

Je lève un **TOAST**

à cette formation !

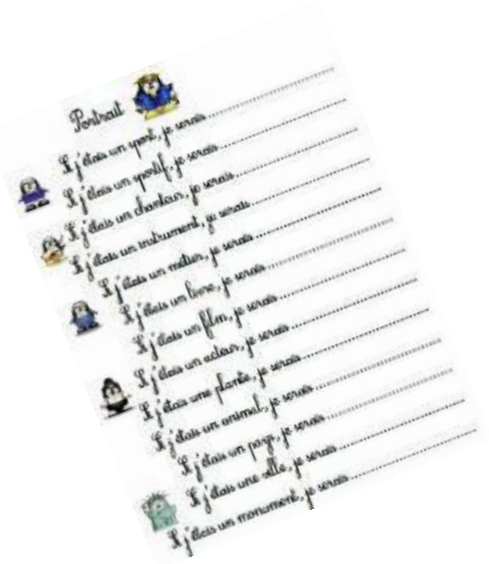
- **Thème :** Dynamique de groupe et Théâtre Santé

- **Objectifs pédagogiques :**
  - Situer les objectifs de chaque technique dans la démarche méthodologique d'une action d'éducation pour la santé
  - Utiliser les techniques abordées au cours de différentes situations d'animation de groupes
  - Découvrir et apprécier des approches originales permettant aux participants en situation de groupe de vivre un processus dynamique de compréhension et de transformation de soi pour une meilleure capacité d'écoute, de confiance en soi et de concentration au cours d'une animation en éducation pour la santé

- **Animation :** Présentation, mise en pratique et analyse des techniques d'animation, travail en petit groupe, interactif. Apport d'éléments théoriques.

- **Séquences :** Trois journées de formation qui seront articulées autour de 5 séquences :
  - Se présenter - Favoriser un climat de confiance
  - Travailler sur les représentations - Connaître le groupe
  - Construire avec le groupe, débattre, élaborer un consensus
  - Solliciter des avis - Evaluer
  - Expérimenter l'outil de prévention « Théâtre-Forum »

- **Timing :** Quels horaires propose-t-on ? (début - fin)



SEQUENCE 1

Se présenter –

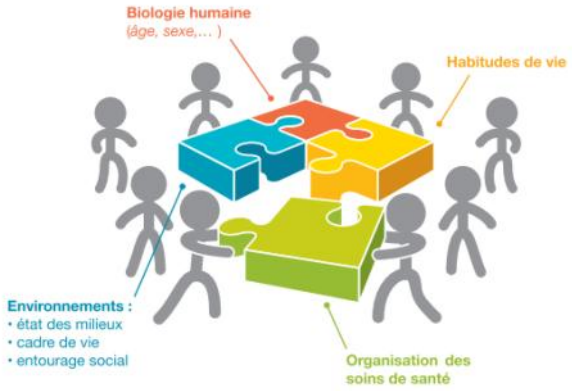
Favoriser un climat de confiance

SEQUENCE 2

Travailler sur les représentations – Connaître le groupe

LE CONCEPT DE SANTÉ

LA SANTE



- **Avant 1945**

  C'est l'absence de maladie

- **1946 – OMS (Préambule à la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé)**

  « La santé est un état de complet bien être physique, mental et social, et ne consiste pas en l'absence de maladie ou d'infirmité »

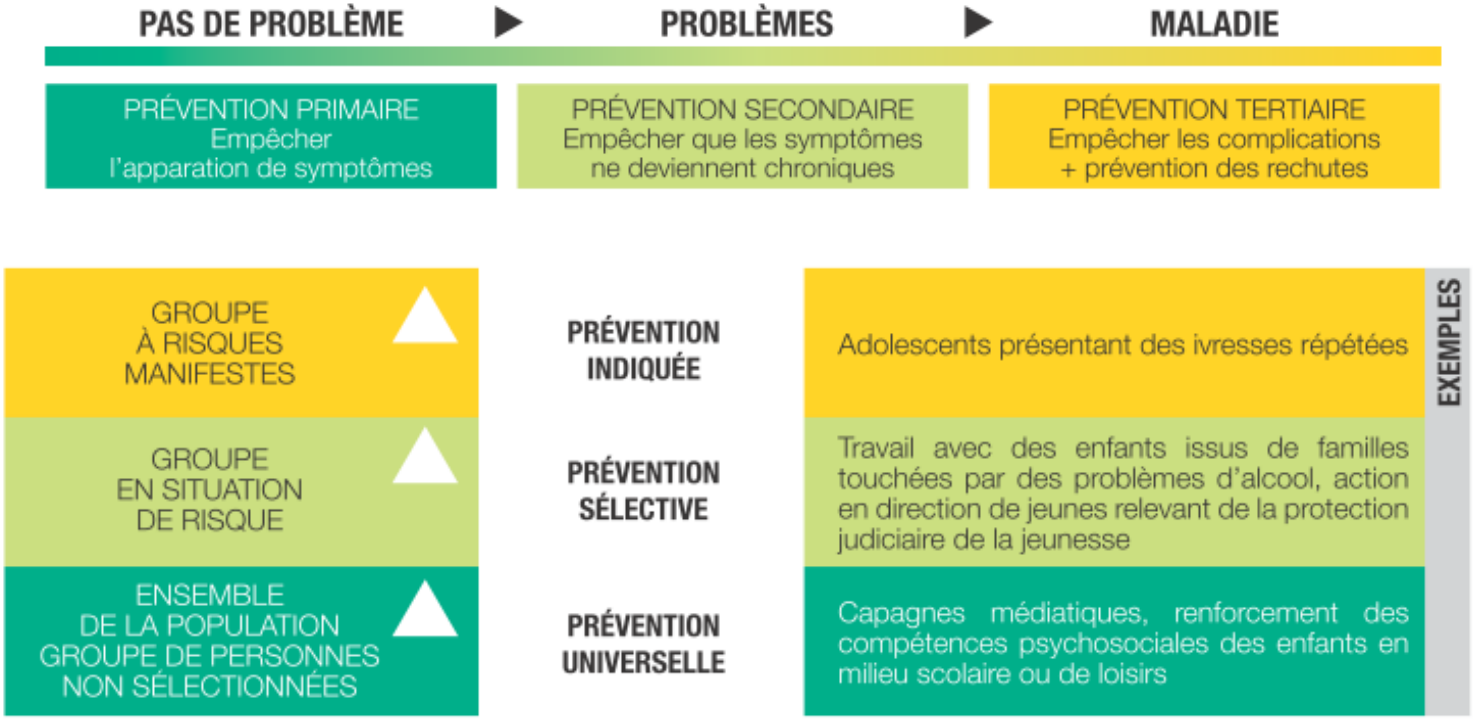
- **1986 – OMS (Charte Ottawa)**

  « La santé c'est la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci »

  « La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie, « le pouvoir d'identifier et de réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins, et évoluer avec son milieu ou s'y adapter » ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques »

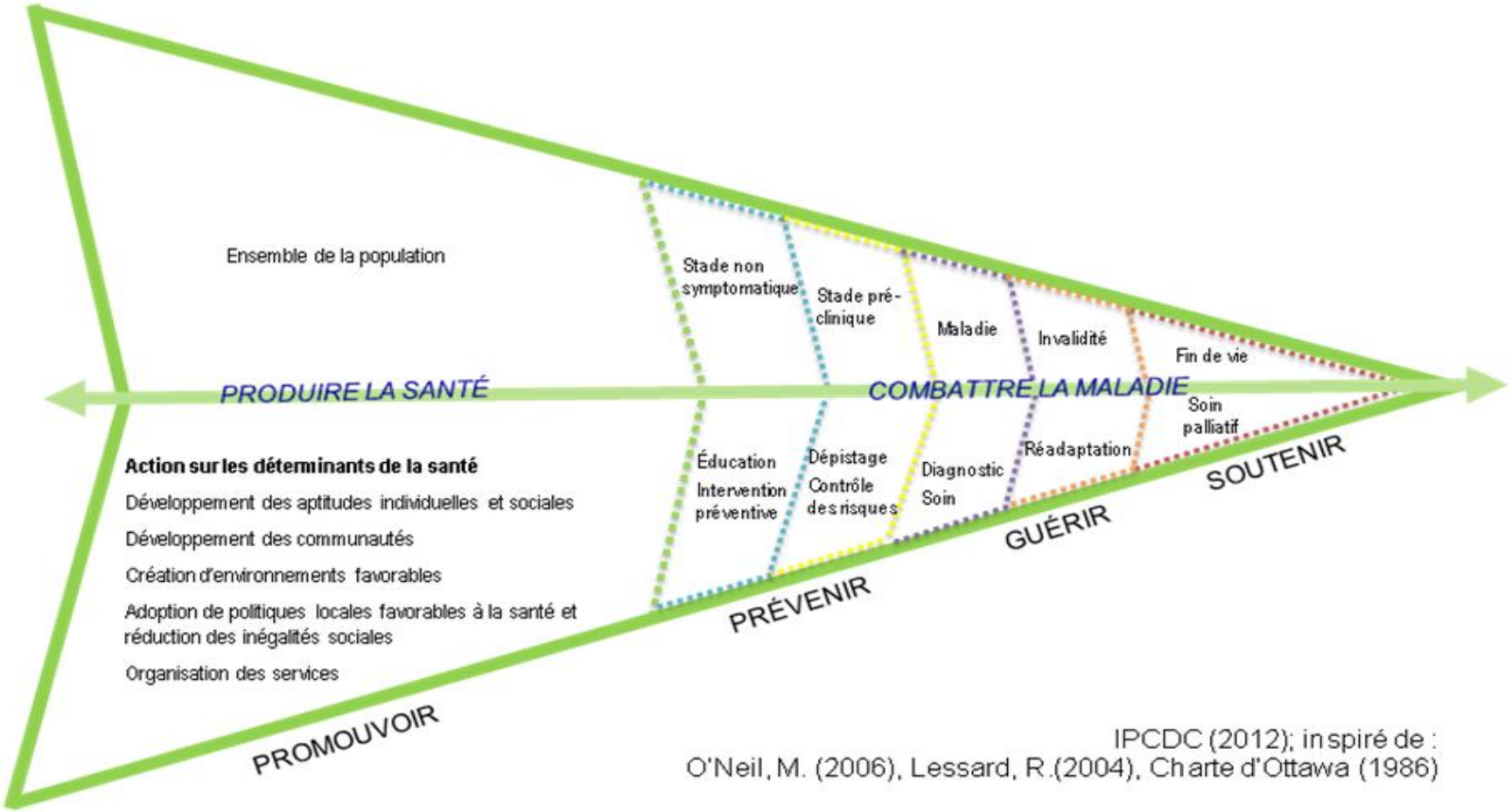
LE CONCEPT DE PRÉVENTION

Ensemble des actions qui tendent à promouvoir la santé individuelle et collective, elle a pour but de permettre à chaque individu d'entretenir et développer son capital santé



LE CONCEPT DE PRÉVENTION

Ensemble des actions qui tendent à promouvoir la santé individuelle et collective, elle a pour but de permettre à chaque individu d'entretenir et développer son capital santé



IPCDC (2012); inspiré de :
O'Neil, M. (2006), Lessard, R.(2004), Charte d'Ottawa (1986)

LE CONCEPT DE PROMOTION DE LA SANTÉ

« La Promotion de la Santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci »

Charte d'Ottawa, 1986

Processus apportant aux individus et aux communautés la capacité d'accroître leur contrôle sur les déterminants de la santé et donc d'améliorer leur santé

Le concept de Promotion de la Santé

Pour agir sur l'ensemble des déterminants de la santé

- Elaborer une politique publique saine
- Créer des milieux favorables
- Renforcer l'action communautaire
- Acquérir des aptitudes individuelles
- Réorienter les services de santé

INTERVENTIONS EN PROMOTION DE LA SANTÉ

EXEMPLE : PREVENTION DU TABAGISME

Élaborer une politique publique saine	- Loi Évin - Prix - Paquet neutre - Vente interdite aux mineurs (...)
Créer des milieux favorables	- Développement d'une signalétique adaptée - Influence des médias : campagne de communication, articles ...
Renforcer l'action communautaire	- Lycée, entreprise sans tabac - Opération Moi(s) sans tabac - (...)
Acquérir des aptitudes individuelles	- Résistance à la pression de groupe - Confiance en soi (...)
Réorienter les services de santé	- Consultations d'aide à l'arrêt du tabac - Mobilisation de l'industrie pharmaceutique et implication des pharmaciens - Formation des personnels de santé de l'Éducation nationale (...)

QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION À LA SANTÉ ?

Donne aux personnes les moyens de :

- **Définir elles-mêmes** leurs problèmes et leurs besoins
- **Identifier** ce qu'elles peuvent mettre en œuvre pour y répondre, en associant leurs propres ressources à un appui extérieur éventuel
- **Décider** des meilleurs moyens afin de favoriser une vie saine et de promouvoir le bien-être de tous

C'est un processus global d'accompagnement des personnes dans le développement, le renforcement de leurs aptitudes au travers de démarches participatives s'appuyant sur leurs ressources.

QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION À LA SANTÉ ?

Développement de « *compétences humaines et relationnelles utiles au développement de comportements favorables à la santé* »
(M.DEMARTEAU)

Les **actions** d'éducation pour la santé visent l'adaptation des attitudes et des comportements influençant la santé. Pour être efficaces, elles interviennent simultanément sur trois déterminants du comportement accessibles à l'éducation :
le **savoir**, le **savoir-faire** et le **savoir-être.**

EDUCATION À LA SANTÉ : PRINCIPES CLÉS

- **Approche globale**

Prendre en compte les dimensions physique, psychologique et sociale de la santé

- **Approche positive**

Favoriser la mobilisation et le développement des compétences psychosociales et de l'estime de soi, la valorisation

- **Approche réflexive**

Inciter à la réflexion

- **Approche participative**

Favoriser la participation active en tenant compte des connaissances, attitudes, valeurs, pratiques et expériences des personnes

Education à la santé - Stratégies d'intervention

La réductions des risques : Limiter les conséquences d'une pratique à risque *(Ex : distribution ou mise à disposition de matériel de prévention à destination des consommateurs de produits psychoactifs)*

L'acquisition de connaissances : Permet l'acquisition de savoirs *(Ex : stand d'information, exposition, séances d'information sur les effets de…..)*

La réflexion sur les attitudes et les représentations : Vise la prise de conscience personnelle par la réflexion sur ses propres idées, valeurs ou encore sur ses habitudes, ses choix de vie et ce qui motive *(Ex : utilisation de techniques pour faire émergence des représentations, intervention à partir des comportements eux-mêmes,…)*

Education à la santé - Stratégies d'intervention

Le renforcement des compétences psychosociales : *« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ». (Ex : mise en situation, jeu de rôle,….)*

Les stratégies « choc » : Faire peur, montrer les conséquences négatives des comportements. *(Ex : montrer des personnes accidentées, des poumons noirs,….)*

Les stratégies participatives : Public participe aux prises de décision, choix des thèmes travaillés, choix des modes d'implication,… *(Ex : éducation par les pairs, santé communautaire, activités citoyennes,….)*

Accompagnement relationnel : Implique des échanges interpersonnels, en groupe ou en entretien individuel *(Ex : groupe de paroles, ….)*

Education à la santé - Stratégies d'intervention

Adapté au public visé : En fonction du niveau scolaire, des connaissances déjà acquises, des représentations, en prenant en compte leurs opinions et en suscitant leur adhésion.

Adéquation entre enjeux et méthodes utilisées : Souhaite-t-on faire acquérir des connaissances, développer des compétences personnelles, réduire des risques, avoir une réflexion sur les attitudes et les comportements ? Souhaite-t-on se mobiliser pour aménager l'environnement, faciliter l'accès à… ?

Adéquation entre ressources/calendrier et stratégie d'intervention : De quelles forces humaines dispose-t-on ? A-t-on suffisamment de temps pour réaliser le projet ? Quel budget est nécessaire ?

PRINCIPES DE L'INTERVENTION EN PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

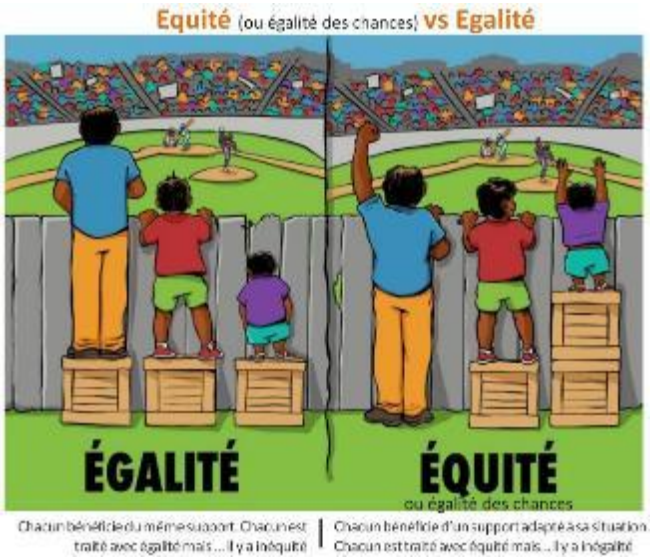
Principes : les 4 E

Éthique

Equité

Efficacité

Efficience



TETE CŒUR PIEDS

Avec quoi chacun repart à chaque niveau ?

EXERCICES THEATRAUX – J1 :

- **Exercices d'échauffement :**

Echauffements de l'ensemble du corps (mains, doigts…)

Passage claquement de mains

Prénom / Ballon

- **Exercices de présentation :**

Présentation par un geste - Changement de place possible, où une autre personne reproduit le geste réalisé par soi

Présentation croisée par deux – Binôme où chacun parle en même temps

Présentation avec des mensonges – Dire 3 choses vraies / 2 mensonges

Présentation inventée – Personnes ne se connaissant pas, on invente la vie de l'autre *« Je m'appelle »*

Pourquoi mes parents ont choisi mon prénom ? Expliquer ou inventer

- **Exercices de cohésion de groupe :**

Exercice « Je marche, je m'arrête au top », en variant les consignes

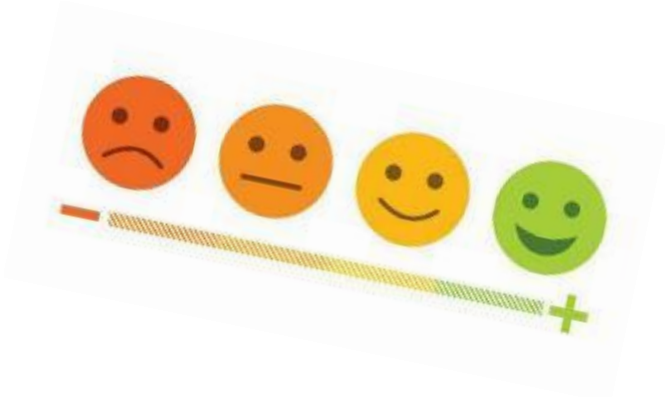
Marche par « paquets » (les personnes se rangent par critères : jour de naissance, mois de naissance, couleurs…)

Exercice « J'aime » où une personne se positionne au milieu du groupe, en précisant ce qu'elle aime, une autre personne la rejoint.

Assis en cercle, une chaise en moins : Le vent souffle sur ceux qui….. une caractéristique visible puis invisible

SEQUENCE 3

Construire avec le groupe, débattre, élaborer un consensus



SEQUENCE 4

Solliciter des avis – Evaluer

Qu'est que l'animation, « *ANIMER* » ?

Animer : Etre confronté en permanence aux autres, à leurs réactions, à leurs façons de penser et d'agir

L'animation naît de la résultante de 3 ingrédients :

1. **Un état d'esprit**
2. **De la méthode**
3. **De l'expérience**

L'animation n'est pas une fin en soi, c'est un ensemble de techniques au service de l'atteinte d'un ou plusieurs objectifs

Qu'est que l'animation, « *ANIMER* » ?

Du latin *animare,* dérivé de *anima,* souffle, âme, principe de vie et de sensibilité. *Animare* c'est donner vie.

Animer, être animateur-rice, comporte trois caractéristiques essentielles :

- ✓ **Donner un souffle (âme) pour que chacun puisse être lui-même,**
- ✓ **Donner la vie (mouvement) pour favoriser l'épanouissement de tout être,**
- ✓ **Donner un sens (direction) en favorisant l'expression, l'écoute et la compréhension des personnes**

Auprès de qui ?...
D'un groupe de personnes

Les éléments constitutifs d'un groupe…

1. Un ensemble de personnes – chiffre optimal : 7. Pour l'expression de chaque personne
2. Ayant un objectif commun (conscient ou non)
3. Avec des rôles (qui émanent des besoins du groupe et des personnes)
4. Élaborant des normes (règles sur les comportements, conduites …)
5. Entrainant une forte interdépendance des membres entre eux, ex : sentiment de solidarité
6. Provoquent une solide cohésion
7. Favorisant les communications de toute nature (formelles ou informelles)
8. Dans le cadre d'une structure que le groupe (responsabilités réparties) s'est donnée
9. Le groupe vivant évolue dans le temps
10. Sur un territoire donné (localisé)

Une animation… Pourquoi ?

ANIMER = Donner vie, donner du mouvement …

- ✓ Mener à bien un projet
- ✓ Organiser un débat, créer un échange
- ✓ Convaincre un auditoire hostile
- ✓ Rendre productives des réunions de travail
- ✓ Piloter un groupe de travail
- ✓ Concevoir et transmettre des connaissances
- ✓ Organiser un événement de communication

…

Les différents types d'animation

4 paramètres permettent de caractériser une animation :

- Sa nature
- Son objectif
- Sa durée
- Le nombre de participants

I. **Sa nature :**

- La formation
- Le groupe de travail / parole
- Le débat
- La présentation

Les différents types d'animation

II. **Son objectif :**

- Pour évaluer l'efficacité de votre animation
- Pour préparer efficacement votre animation
- Pour s'engager

L'objectif d'animation ne doit pas être rédigé du point de vue de l'animateur (l'action) mais bien du point de vue des participants (résultat recherché)

L'objectif est un juste équilibre entre ambition et réalisme

Il doit donc tenir compte :

- Du temps
- Du niveau des participants et de leur motivation
- Du contexte
- Des attentes
- Des moyens humains et matériels
- Des compétences de l'animateur

Les différents types d'animation

III. **Sa durée :**

La maîtrise du temps est un indice de professionnalisme

- La durée va dépendre de vos objectifs, de la nature de votre animation et du nombre de participants

- Ne pas prendre les participants *« en otage »*

Il faut donc la définir de façon précise avant de débuter l'animation

IV. **Le nombre de participants :**

- Votre groupe est inférieur à 15 : vous pourrez avoir un contact individuel avec vos participants

- De 15 à 50 personnes : une coanimation est nécessaire

Les composantes de l'animation

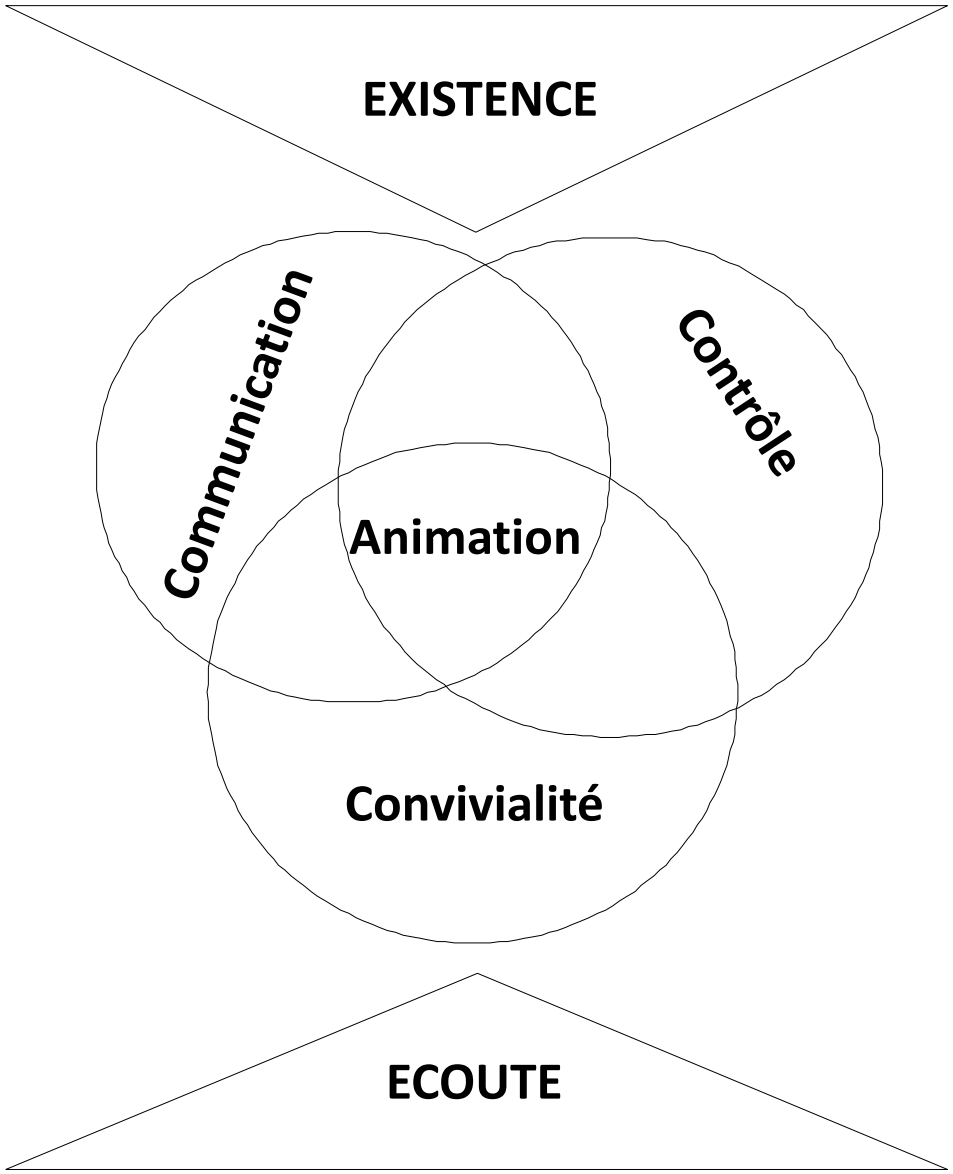
- **La communication : Pour se comprendre**
  - L'animateur doit être compris des participants
  - L'animateur doit comprendre les participants
  - Les participants doivent se comprendre entre eux
- **Contrôle : Pour rester maître de la situation**
  - Contrôle du groupe (régulation)
  - Contrôle de soi
- **Convivialité : Pour faciliter les échanges**
  - L'animateur est responsable de l'ambiance de son groupe
  - Instaurer un climat de convivialité

Les deux leviers de l'animateur

- **L'EXISTENCE** : c'est la capacité à vous affirmer face à votre groupe
  - Capacité à capter l'attention de vos participants
  - Vous garder le contrôle du timing
  - Vous êtes convaincant
  - Vous enchaînez vos séquences avec aisance
  - Vous n'êtes pas déstabilisé.e

- **L'ECOUTE :** c'est être attentif à entendre, comprendre et prendre en compte les attentes, les besoins, les opinions, les réactions de vos participants
  - Vous vous assurez que vous avez été bien compris et éventuellement vous reformulez
  - Vous repérez et dissipez l'éventuel malentendu
  - Être capable d'aménager sa trame en fonction des réactions des participants

Les composantes de l'animation



La conception d'une animation

- **Écrire son objectif**
- **Élaborer une trame :** c'est le fil conducteur de votre animation :
  - Elle doit être suffisamment détaillée et doit comporter plusieurs séquences
  - Respecter un timing
  - Être utilisable par un autre animateur
- **Les aides visuelles :**
  - Accélérer la compréhension
  - Faciliter la mémorisation
  - Soutenir l'attention
  - Structurer l'animation

La conception d'une animation

- **La préparation psychologique**
  - Maîtriser son trac
  - Maintenir son « *fighting spirit* »
  - Établir une relation saine avec son auditoire
  - Développer son empathie
- **La préparation matérielle**
  - Ne subissez pas l'espace mais adaptez le à vos besoins
  - Vérifier le fonctionnement du matériel avant de commencer
- **La coanimation : Animer simultanément à plusieurs**
  - Définir le rôle de chacun
  - Se coordonner soigneusement
  - Coexister
  - Être solidaires

La conception d'une animation

- **Les techniques d'animation**
  - Permettent de jouer l'alternance pour donner du rythme
  - Favoriser la participation
  - S'adapter à la courbe d'attention
  - Valoriser les participants
- **La conclusion**
  - Permet de faire la synthèse par des messages clés
  - Procéder toujours à une évaluation
  - Ne pas se justifier lors de l'évaluation

Pour résumer… Quelques points clés…

- **C**réer un environnement et des conditions favorables (se présenter, préciser les objectifs, aménager un cadre adapté, se rendre totalement disponible…)
- **P**orter attention à la communication non verbale (attitude générale, postures corporelles, déplacements dans la salle…)
- **F**avoriser l'expression et la prise de parole de l'interlocuteur
- **T**ransmettre l'information de façon adaptée en sélectionnant les informations importantes et en utilisant un langage et des exemples appropriés
- **R**épéter, résumer et renforcer le message
- **R**enforcer le message verbal à l'aide de supports variés
- **V**érifier la compréhension de l'information.

Pour résumer… Quelques points clés…

- **A**voir confiance dans le potentiel du groupe et croire en sa capacité et sa motivation à apprendre
- **A**voir une attention positive inconditionnelle pour chaque membre du groupe : une attitude chaleureuse, positive et réceptive
- **V**aloriser chacun des participants en apprenant et en utilisant son nom, en donnant la parole de façon équitable à chacun, en reformulant aussi bien les « bonnes » idées que les idées « incorrectes », en n'employant pas un ton méprisant ou des expressions dépréciatives
- **L**aisser chaque participant contrôler ce qu'il veut faire connaître aux autres de son intimité ou de sa personne.

EXERCICES THEATRAUX – J2 :

Exercices d'échauffement

La « petite graine » (position repliée à position debout) (Lundi)

« Tap Tap » (se passer en un claquement de main)

« Zip Zap Bloc »

« Les chaises » (s'asseoir / se lever sur différentes énergies / émotions)

Se présenter avec le prénom d'un autre. Je croise quelqu'un : On se présente: « Je m'appelle, A, l'autre s'appelle B ». Puis que je recroiserai une autre personne : C je me présenterai avec le prénom de B, puis quand je croiserai D, je me présenterai comme C….

La chaise vide - Assis en cercle : 1 participant tourne autour des chaises. Il peut s'asseoir sur une chaise vide quand il passe derrière. Le reste du groupe doit veiller à ce que la chaise ne reste pas vide au moment de son passage.

Exercices sur les émotions :

Je marche en exprimant une émotion (EX : La joie) - Statue émotion

Par 2, deviner l'émotion de l'autre : Visage, puis corps, puis son, puis mot(s)

Option : L'animateur raconte une histoire à jouer

Trois tableaux en petits groupes présentant un thème, et son propre ressenti

Exercices sur l'expression des idées / ressentis :

Exercices de souffle / respiration ventrale / voix (travail sur la voix et résonateurs)

Inventer une histoire sur un détail observé dans la tenue vestimentaire de l'autre

3 syllabes différentes: Inventer un mot

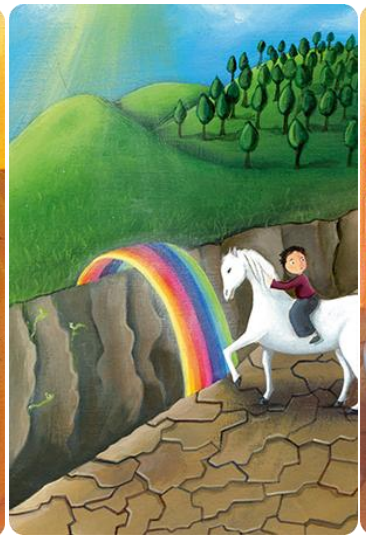
Exercices sur les débats :

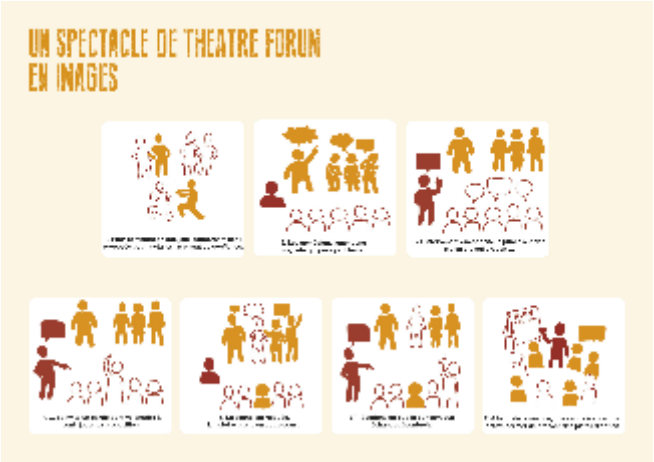
Expliquer l'importance d'un objet banal

Débat sur une idée / imaginaire (La banane, avec ou sans peau ? Le dimanche après le samedi ?)

Manifestation pour défendre une cause impossible

TOUR DE TABLE
« 1 MOT 1 IMAGE »….





SEQUENCE 5

Expérimenter l'outil de prévention « Théâtre-Forum »

EXERCICES THEATRAUX – J3 : Préparation au Théâtre-Forum

- **Exercices d'échauffement**

Massage « Les petits poissons »

« Tap Tap » (Se passer en un claquement de main, puis d'autres rythmes / gestes)

En cercle. Un personne propose 1 geste + 1 son, la personne à côté répète, puis rajoute un geste + 1 son, la personne d'après fait les 2 gestes + sons, puis propose un autre geste + sons...

- **Exercices de cohésion de groupe :**

Compter : 1 nombre par personne / Claquement de mains yeux fermés.

Se serrer la main sans lâcher la main d'un autre.

Marche, statue individuelle représentant 1 objet : Exemple : Fleur, casserole…

Tableau collectif : Le monstre.

Tableau collectif objet : Exemple : La fusée

Exercice des « nœuds » (pouvoir faire une ronde sans se lâcher la main)

Exercice « Montrer du doigt l'autre en disant « toi » »

- **Exercices sur les émotions :**

Mettre des « couleurs » sur le « toi »

EXERCICES THEATRAUX – J3 : Préparation au Théâtre-Forum

- **Exercices sur l'expression des idées / ressentis :**

Injures imaginaires (en demi-groupe)

- **Exercices sur le lien dominant / dominé :**

Marcher en travaillant sur le corps et l'image dominant/dominé.

On croise une personne, formation spontanée du duo dominant/dominé.

Marche / Se serrer la main (neutre, avec une émotion, en instaurant une domination)

Hypnose égalitaire / Hypnose manipulation

Statue dominant / dominé (introduction au « Théâtre image »)

Occupation de l'espace montrant la domination (par des meubles, par des personnes)

- **Initiation à une scène de Théâtre-Forum :**

Création du modèle (par petits groupes, réfléchir à une situation d'oppression vécue)

Création de trois tableaux sur cette situation d'oppression (début, évènement, enlisement : nœud)

Mise en place du dialogue sur les tableaux

Présentation de la scène aux autres groupes

Explication du Forum (proprositions du public, improvisations, rôles du Joker)

Comité départemental d'éducation pour la Santé des Hautes-Alpes

Merci de votre attention

6, Impasse De Bonne
05000 GAP
Tél. 04 92 53 58 72
Courriel codes05@codes05.org

www.codes05.org