

Le théâtre c'est
la poésie qui
sort du livre pour
descendre dans
la rue.

Federico Garcia Lorca



© U.T.I.L. 2007

U.T.I.L.
Unité Théâtrale d'Interventions Loufoques

La création de ce guide a été rendue possible grâce à la collaboration financière du Réseau de l'action bénévole du Québec.

 Réseau de l'action bénévole du Québec
Initiative canadienne sur le bénévolat

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise du ministère du Patrimoine canadien.



U.T.I.L.
présente

PETIT GUIDE
D' ACTIONS
THÉÂTRALES
ET CITOYENNES





L'école du racisme



Le cours d'assouplissement de la main d'oeuvre
(suite aux mesures drastiques des Libéraux)



Pharm La
(en riposte au lobbying des compagnies pharmaceutiques)

Depuis 2002, le projet UTIL mobilise des citoyennes, des citoyens et des professionnels de la pratique théâtrale. Sa mission est d'offrir un espace de **création** et d'**engagement citoyen** à des personnes de tous les âges et de tous les milieux socioculturels désirant être acteurs dans leurs communautés. Le théâtre est son outil d'expression et d'action. La rue, les places publiques et les espaces communautaires sont sa scène.

Mobiles, dérangementes, cyniques, absurdes, engagées, les interventions UTIL ont pour mission d'aller chercher le public là où il s'y attend le moins, afin de provoquer le questionnement et la discussion. Elles tentent de faire de la place publique un lieu d'échanges et de débats citoyens.

Le petit guide suivant a été conçu afin de vous inspirer dans la création d'interventions théâtrales engagées dans votre propre milieu. Il comprend une banque d'exercices pour faciliter la création de ce que nous appelons, en langage utilien, **une escouade** ; une capsule théâtrale prête à sortir dans la rue.

Il ne s'agit évidemment pas ici d'exposer des formules mathématiques, le théâtre est une science aussi inexacte que la vie. Au cours du processus de création, votre instinct, votre sensibilité et votre regard sur le monde seront des éléments clefs, plus indispensables encore que tout bon recueil d'exercices ou guide d'action. La rue vous appartient !



- Les exercices que vous retrouverez dans ce guide proviennent de sources diverses. Ils ont été grapillés ici et là, autant à travers l'œuvre de théoriciens du théâtre, qu'à travers l'expérience des praticiens ayant travaillé au sein de notre équipe. Au fil de cinq années de pratique UTIL, ils ont été testés dans l'action, et parfois transformés.

Ont donc participé, directement ou indirectement, à la création de ce guide :

Tania Baladi, Félix Beaulieu-Duchesneau, Nesrine Bessaïh, Julien Blais, Alexia Bürger, Julie Laloire, Dominique Leclerc et Dominique Malacort.

Certains exercices sont inspirés des écrits et de la pratique de **Augusto Boal, Jacques Lecoq et Yoshi Oida.**

Conception graphique : **Ève Marchand**

Les ordres

En équipe de deux.

Un participant donne des ordres et l'autre obéit. Les ordres seront donnés sans justification (ex : tourne en rond sur toi-même, serre la main à untel...). Il faut éviter de « mettre en scène » (ex : fais la cuisine) et ne se servir que des éléments présents dans la salle de répétition. La personne qui ordonne et celle qui obéit doivent être prêts à répondre aux demandes de justification de l'animateur.

Exemples:

Ordre - **rampe !**

-Pourquoi est-ce que tu fais ça ?

-J'ai perdu mes clefs et je les cherche.

Ordre - **tape du poing contre le sol !**

-Pourquoi lui as-tu demandé de faire ça ?

-Il m'aide à découvrir la cachette d'un trésor.

Les ordres doivent se succéder rapidement.

Ne cherchez surtout pas à construire une histoire avec la succession d'ordres.

L'adieu (Jacques Lecoq)

Le participant est debout, il lève un bras à la verticale pour dire adieu à quelqu'un.

Faire observer aux participants les sensations suivantes:

Si on accomplit ce mouvement en inspirant sur le lever du bras, puis en expirant sur le retour, on se retrouve dans un sentiment positif d'adieu.

Si on fait l'inverse, lever le bras sur l'expiration et le ramener sur l'inspiration, l'état dramatique est alors négatif: je ne veux pas dire adieu, mais je suis obligé de le faire!

Autre possibilité: inspirer, faire le mouvement sur l'apnée haute et n'expirez qu'après le geste, nous arrivons alors dans le salut fasciste.

Enfin, l'inverse est encore possible; expirer et faire le mouvement sur l'apnée basse, inspirer. J'ai sans doute une baïonnette dans le dos qui m'oblige à le faire!

Note :

Cet exercice démontre l'importance de la respiration et son influence sur l'intention d'un personnage.

Crescendo émotif

Trois participants sont assis face au public.

L'animateur propose une émotion (rire, tristesse, colère, ...) .

Le premier participant donne une interprétation minimale de l'émotion. Par exemple, si on prend le rire, il pourra faire un petit sourire.

Le deuxième participant, qui regardait le premier, donne une version amplifiée de ce rire, rire qui sera amplifié par le troisième, puis le premier, puis le deuxième et ainsi de suite.

L'animateur devra arrêter l'amplification lorsqu'il jugera que les participants ont exagéré au maximum l'émotion.

On peut faire cet exercice en mouvement, en prenant par exemple un geste banal comme donner quelques coups de marteau sur un clou. Les participants amplifient le geste jusqu'à ce qu'ils donnent un coup de masse sur un clou géant.

Plus !

Les participants sont en cercle.

L'un d'eux va au centre et montre un état (peur, joie, tristesse...). Les autres ne cessent de l'encourager à accentuer son état en criant «plus !». Au bout de quelques minutes, quand l'état est à son paroxysme, la personne au centre cède sa place à une autre.

La veste

Au centre de la salle, une chaise.

Les participants devront imaginer qu'il y a une veste sur la chaise.

Chacun à leur tour, ils se dirigent vers la chaise et mettent la veste.

Ils repassent ensuite pour remettre la veste qu'ils n'aiment pas.

Nouveau passage, mais cette fois, ils mettent la veste et sont pressés.

Enfin, ils déposent la veste qu'ils n'aiment pas et sont pressés.

Bien sûr, les intentions et émotions imposées peuvent varier.

Il est important qu'avant de se diriger vers la chaise, l'acteur prenne bien le temps de matérialiser la veste (aspect, poids, position, pourquoi ne l'aime-t-il pas...).

Note : Cet exercice travaille à la fois l'intention et la mémoire émotive.

table des matières

Les fonctions de l'animateur	p. 4
Les réchauffements	p. 7
La relaxation	p. 10
La dynamique de groupe	p. 11
Les remue-méninges	p. 14
La confiance	p. 16
L'écoute	p. 18
La visualisation	p. 22
Le choeur	p. 23
L'improvisation	p. 25
La création de personnages	p. 27
L'intention	p. 29

Les fonctions de l'animateur

Pour faciliter l'élaboration et la création d'une intervention théâtrale collective, vous aurez besoin d'un animateur en chef. Son rôle comporte plusieurs facettes.

L'animateur sera en charge :

- De veiller à la bonne dynamique du groupe
- De susciter la discussion et le débat autour d'une thématique à l'aide d'improvisations théâtrales et de remue-ménages
- D'extraire certaines des idées et points de vue exprimés par les participants pour les approfondir davantage.
- D'orienter les participants pendant les exercices de création.
- De proposer ou de créer avec les participants le canevas d'une intervention.
- De garder le temps, afin que les acteurs puissent s'abandonner complètement, tout en arrivant à la bonne heure au bon port.

Pour que le processus de création se déroule bien, il est essentiel que tout le groupe comprenne et accepte le rôle de l'animateur. Celui-ci est le regard extérieur, il doit, tout en tenant compte des idées et points de vue des participants, décider du chemin que le groupe prendra pour arriver à ses fins. Le groupe doit accepter la subjectivité de ses choix et doit le suivre de bonne foi tout au long du processus, en formulant toujours ses insultes et ses commentaires de manière constructive. Il y a autant de chemins pour arriver à la création d'une intervention qu'il y a d'individus dans le monde.



L'intention ou la volonté

Plus que le fait d'être, un personnage se caractérise par ce qu'il fait ou ce qu'il veut faire. Que ce soit en improvisation ou avec un texte, l'acteur doit constamment avoir en tête l'intention de son personnage.

Échange d'intentions

En équipe de deux.

Les participants travaillent par groupes de deux. Ils sont en position neutre et se regardent dans le blanc des yeux. L'exercice se déroule en quatre phases.

- 1) À tour de rôle, les acteurs s'adresseront des phrases d'amour (toujours en se regardant dans les yeux et sans rire) sur le ton de l'amour (évituez les répétitions d'adjectifs).
- 2) Mêmes consignes mais ce sont cette fois des phrases de haine, sur un ton de haine. Pour rester concentré, mieux vaut ne pas réfléchir aux paroles de l'autre et enchaîner aussitôt.
- 3) Cette fois, sont dites des phrases de haine sur le ton de l'amour. Attention de ne pas tomber dans le piège de l'ironie, le ton doit être sincère.
- 4) Enfin, des phrases d'amour sur le ton de la haine.

À la manière de...

En équipes de deux. Cet exercice peut se faire assis ou en bougeant dans l'espace.

Donnez un texte à tous les participants (ce peut être le même texte ou des textes différents pour chacun). Le texte importe peu, ce peut être un article de journal, un texte de théâtre ou l'endos d'une boîte de céréales!

Dans un premier temps, chaque participant lit son texte à son partenaire, de la façon la plus neutre possible. Puis, donnez des indications différentes pour les lectures du texte, allant de certains styles à certains états.

Faites-le pour chacun des partenaires. Par exemple :

Styles : à la manière d'un lecteur de nouvelles, à la manière d'un film d'horreur, à la manière d'un western, d'un roman savon, de Watatatow, d'un « stand-up comic »...

États : de façon gênée, fatiguée, angoissée, hypocrite...

Note : Pour s'amuser dans cet exercice, il ne faut pas tenir compte du sens du texte.

La tasse

Un participant s'assoit sur une chaise, face au reste des participants qui deviennent le public.

Posez une tasse de café chaud à ses pieds. Le participant prend la tasse, en avale une gorgée, prend note de toutes les sensations qu'il éprouve, et replace la tasse par terre. Ensuite, enlevez-lui la tasse et demandez-lui de refaire exactement la même action en tentant de se remémorer avec exactitude toutes les sensations éprouvées la première fois. Après que le public ait donné ses commentaires, refaites l'exercice au besoin jusqu'à ce que l'action sans la tasse semble aussi réelle qu'avec la tasse.

Note : Cet exercice travaille à la fois les sensations et la mémoire émotive.

La tempête collective

Les participants se placent en cercle avec une personne au centre.

Le participant au centre propose verbalement un personnage.

Par exemple : je suis une bergère!

Tous les participants du cercle doivent nourrir le personnage avec leurs propositions.

Par exemple : tu as 24 ans, tu as 3 enfants, tu boites, tu aimes les fèves au lard, etc.

La personne au centre gardera les caractéristiques qu'elle veut pour enrichir son personnage.

Tous les participants iront tour à tour au centre du cercle.

À la fin, chaque personnage peut être passé en entrevue par l'ensemble des autres participants.

Corps et voix en contraste

Tous les participants marchent dans l'espace.

- Premièrement, ils doivent trouver une attitude physique marquée.

- Puis, ils reviennent au neutre et trouvent une voix qui soit à l'opposé de l'attitude physique.

- Ils intègrent ensuite le corps à la voix et développent le personnage davantage.

Tous les participants présentent leur personnage devant le groupe.



L'axe du bien?
Manifestation contre l'invasion de L'irak

Le travail de l'animateur

L'animateur doit avoir au moins un plan dans son sac. Cependant, il ne peut avoir comme objectif de rester coûte que coûte fidèle à son plan, car cela risquerait de lui faire ignorer les merveilleux facteurs inattendus qui émanent de la personnalité et de l'imagination d'un groupe et qui font la richesse d'une création collective.

Préparez toujours quelques exercices de rechange pour vous adapter aux états d'âme du groupe ou pour redonner de l'énergie aux troupes. Un bon animateur doit aussi savoir improviser, tout en gardant une ligne directrice claire.

Concevoir un plan

Outre les dates de représentations et de générales, il incombe à l'animateur d'établir ses propres objectifs et de se donner des dates butoirs pour y arriver.

En élaborant un plan, il évitera certainement beaucoup d'angoisse.

Il doit évidemment fixer ses objectifs et dates butoirs en fonction du nombre total de répétitions dont il dispose. Il pourra ensuite choisir l'enchaînement des exercices en fonction de ses objectifs.

Exemple de plan

Vous disposez de 36 heures de répétition.

Vous décidez de fixer un bloc de 3 heures de répétition par semaine, sur une période de 12 semaines.

Après les 3 premières répétitions:

Objectif #1 : avoir développé une bonne dynamique de groupe:

Les exercices et les discussions provoquées pendant les 3 premiers rendez-vous ont permis aux gens de se rencontrer et de partager, d'interagir, de s'approprier. Nous ne sommes plus seulement devant 10 ou 15 individus, nous voyons aussi se profiler une équipe.

Neuf heures pour former une équipe, c'est suffisant si les exercices sont choisis en fonction de cet objectif et si les discussions sont orientées dans cette optique. Évidemment, ça peut être 3 heures de plus ou de moins selon les personnalités et l'expérience des individus qui forment le groupe. Nostradamus lui-même ne pourrait pas le prévoir.

Objectif #2 : avoir approfondi la thématique

Avant de débiter les répétitions, le groupe a choisi une thématique. Après les 3 premières répétitions, les participants ont fait une recherche personnelle et partagé documentation, impressions, questionnements et anecdotes sur la thématique choisie. Ils ont aussi été nourris par la documentation amenée par l'animateur, ainsi que par les remue-méninges qu'il a initiés. Même si les participants n'ont pas tous la même connaissance du sujet, ils disposent désormais d'informations communes.

Le sujet qui sera traité s'est précisé ; par exemple, si la thématique de départ était la privatisation (en général), le groupe sait désormais qu'il veut traiter de la privatisation de l'eau, en particulier.

Après la 6^e répétition:

Objectif : avoir intégré la thématique à l'acte théâtral

Nourris et inspirés par le sujet, les participants ont intégré la thématique aux exercices théâtraux. Grâce aux exercices que vous leur avez fait faire, des images, des éclairs sont sortis. On peut tout de suite proposer un canevas à partir de ce matériel, en discuter avec le groupe ou continuer à chercher des pistes, mais il est temps de commencer à faire le ménage. On organise dès qu'on peut la création de costumes, maquillages et accessoires (si nécessaire). On peut diviser le groupe en petits comités qui réfléchissent et conçoivent chacun de ces aspects.

Après la 9^e répétition:

Objectif : savoir où l'on va!

On a essayé et proposé des pistes, on s'est trompé parfois peut-être, mais l'intervention prend forme. Si le canevas n'est pas établi, il est temps pour l'animateur de mettre ses culottes...

Il reste encore 3 répétitions pour peaufiner, répéter, jouer devant un public test, travailler avec maquillage, costumes et accessoires.

Moins l'animateur dispose de temps pour concevoir une intervention, plus il devra être directif au sein du groupe. La création collective demande beaucoup de temps!

La création de personnages

Avant de faire travailler des personnages aux participants, explorez la notion du point moteur, elle sera d'une grande aide pour explorer la physicalité et le caractère de chacun.

Le point moteur

Le point moteur est la partie du corps qui détermine le déplacement du personnage. L'acteur se déplace en suivant cette partie du corps. Exemple : le bassin; le personnage orientera son bassin avant de suivre sa direction pour son déplacement. Le point moteur d'un personnage lui conférera un état d'esprit et en révélera beaucoup sur sa personnalité, il donnera un caractère au personnage. Pour bien intégrer le point moteur d'un personnage, le travailler d'abord en l'exagérant, puis l'intérioriser peu à peu, si on souhaite un personnage plus réaliste.

Note : Les points moteurs particulièrement intéressants : le nez, le front, la poitrine, une main, le sexe.

Les souliers

Faites un tas de souliers au centre de l'espace,

puis demandez à chaque participant d'en choisir une paire.

Faites-les ensuite marcher dans l'espace avec leurs nouvelles chaussures.

Vous devez guider leur recherche en leur posant des questions :

Par exemple, comment ce personnage marche-t-il ? Comment court-il? Comment saute-t-il?

Quel est son milieu social? L'époque dans laquelle il vit? Son pays d'origine? Son nom? Etc.

Une fois l'exploration faite, placez les participants en cercle, assis sur des chaises.

Simulez un club de rencontre entre tous leurs personnages.

Vous animerez la rencontre en leur demandant de se présenter et en leur posant des questions sur leurs idéaux, leurs fantasmes, leurs sports préférés, etc.

Note : Le défi ultime est de ne pas décrocher!!!

Les vêtements

Faites un tas de vêtements au centre de l'espace, puis demandez à tous les participants de se déguiser.

Ils devront marcher avec les vêtements pour construire leurs personnages.

Formez ensuite un cercle et placez un participant au centre.

Tous les autres participants devront poser des questions au personnage du centre, tout en restant dans leurs propres personnages. Tout le monde devra aller au charbon!

L'hésitation

Improvisation dirigée à plusieurs joueurs.

Les participants improvisent une scène. Au signal de l'animateur, un des participants hésite dans une phrase. On arrête la scène juste assez longtemps pour qu'un participant dans le public puisse finir sa phrase. Avec la proposition de fin de phrase, l'improvisation se poursuit prenant parfois un tout nouveau sens.

Lieu et action contraires

L'animateur propose un lieu et un conflit opposés puis les participants créent une improvisation.

Ex : Hold up dans un centre de relaxation !

Le chapeau

Dans quatre chapeaux, inscrire des idées pour quatre catégories.

-Les lieux

-Le conflit ou la quête

-Les personnages impliqués

-Le temps ou le style d'improvisation

Les participants devront créer une improvisation à partir de ces contraintes jumelées.

L'appareil

L'animateur impose une machine au groupe.

Par exemple : un avion, un guichet automatique, une auto, une machine à boules...

Donnez une minute aux participants pour qu'ils créent collectivement cette machine avec leurs corps.

Désignez un participant qui devra utiliser la machine dans une courte improvisation.

Faites l'improvisation, puis apportez des améliorations à la machine.

Le gardien de but

L'animateur désigne une personne qui se place en retrait du groupe ;

il est le gardien de but. Le reste du groupe se positionne en ligne devant lui.

Chacun leur tour, les participants lancent une réplique au gardien de but en incarnant un personnage. Le gardien de but doit répondre à chacun dans la situation qui lui est proposée et en incarnant lui aussi un personnage.

Quand tous les participants de la ligne sont passés, l'animateur désigne un autre gardien de but.

les réchauffements

Afin que les participants s'évadent de leurs tracas quotidiens et soient entièrement présents lors du travail de création, commencez la répétition par des exercices de réchauffements. Si les participants sont très fatigués, faites au préalable quelques exercices de relaxation (voir p.10).

Le 10-1-10

Tous les participants se placent côte à côte pour former une ou deux lignes dans l'espace.

En comptant tout haut, on fait 10 pas en avant... ET 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Puis on tourne pour revenir sur nos pas ET 1-2-3-4-5-6-7-8-9

À chaque fois qu'on change de direction, on réduit notre décompte d'un pas

on tourne ET 12345678

on tourne ET 1234567

on tourne ET 123456

on tourne ET 12345

on tourne ET 1234

on tourne ET 123

on tourne ET 12

on tourne ET 1

on tourne ET 1

on tourne ET 12

on tourne ET 123

on tourne ET 1234

on tourne ET 12345

Et ainsi de suite....

C'est toujours au moment où on arrive au 1 que ça se corse puisque qu'on doit le répéter une fois seul dans chaque direction!

À tester seul chez soi avant de donner à faire à un groupe!

Note : Cet exercice semble simple, mais il est très difficile. On le réussit en général après quelques essais.

L'actif et le passif

L'animateur demande aux participants d'effectuer une série d'actions qui viennent de l'intérieur, puis de l'extérieur.

- Je jette quelque chose / Je suis jeté par quelque chose
- Je lance/Je suis lancé
- J'enfoncé/Je suis enfoncé
- Je pousse/Je suis poussé

On peut en trouver d'autres.

High Five

En équipes de deux

Les participants se placent, face à face. Une personne tend sa main dans les airs et l'autre doit taper dedans. C'est toujours la même personne qui tend la main. Elle se promène dans l'espace, varie les hauteurs et les vitesses afin de faire travailler son coéquipier. Après environ 5 minutes, on échange les rôles.

Variante

Deux par deux, face à face, on essaie de taper les fesses de son partenaire tout en essayant de ne pas se faire taper les siennes!

Ces exercices travaillent la concentration et sont des réchauffements dynamiques qui permettent de suer et de libérer de l'énergie.

1,2,3 soleil!

Bien qu'il s'agisse d'un jeu d'enfant, il est souvent utilisé comme réchauffement dans les écoles de théâtre. Un participant se tient à une extrémité de la pièce près d'un mur: il est Dieu. Les autres sont placés face à lui, en ligne horizontale, à l'autre extrémité de la pièce. Dieu se retourne vers le mur, dos à ses camarades, pour dire *1,2,3 soleil!* Pendant qu'il a le dos tourné, les autres ont le droit d'avancer. Quand Dieu se retourne vers eux, ils doivent être complètement immobiles. Si Dieu voit quelqu'un bouger, il le pointe du doigt et cette personne doit retourner à la case départ. Celui qui touche le mur le premier gagne, il devient Dieu pour la prochaine partie. Ce réchauffement réveille les troupes et travaille la concentration.

L'improvisation

Les porteurs de corps

Improvisation à quatre joueurs.

Deux participants improvisent une scène. Ils ne peuvent que parler. Les deux autres ont la tâche de faire bouger les deux premiers participants. Aucun mouvement ne peut donc être initié par les personnages parlants.

Sculpter le corps

En équipes de deux.

Dans un premier temps, un participant est modèle et l'autre est sculpteur. Le sculpteur doit contraindre physiquement le modèle en lui imposant une posture. Dans un deuxième temps, faire une courte improvisation entre le modèle contraint et un participant 'normal'.

Le jeu des 5 émotions

Improvisation dirigée à deux joueurs.

Avant le début de chaque improvisation, choisissez 5 émotions (colère, envie, mépris, peur, courage, joie...), proposez ensuite aux participants une situation simple.

Exemple: un couple met les bagages dans une voiture avant de partir en voyage, un enfant apporte un bulletin, etc.

Alors que les participants improvisent sans s'interrompre, donnez-leur une à une les émotions, comme si elle étaient des consignes.

Ils devront les intégrer dans l'improvisation de manière réaliste.

Lorsque les cinq émotions ont été intégrées, demandez aux participants de faire une conclusion rapide pour clore l'improvisation.

Persuasion

Improvisation à deux joueurs.

Deux joueurs improvisent une situation. Tous deux doivent convaincre l'autre de quelque chose. L'autre est automatiquement réfractaire à l'idée proposée.

Même si le but du jeu n'est pas de trouver une solution le plus rapidement possible, il se terminera quand un des deux joueurs se ralliera à l'idée de l'autre.

Le chœur poisson

Le chœur se déplace au gré des envies du coryphée. Lorsqu'il change de direction, le coryphée n'est plus vu de tous. Par conséquent, le nouveau coryphée (toujours la personne qui est vu par tous) doit prendre le relais. Le chœur doit rester fluide malgré tous ces changements.

Le chœur du président

Cet exercice se fait en équipe de cinq participants.

Dans chaque équipe, il faut un *président* et quatre *gardes du corps* (les gardes deviendront eux aussi président, à tour de rôle). Le président décide des directions et des mouvements du chœur. La disposition initiale du chœur dans l'espace doit toujours être conservée, peu importent les directions données par le président.

Disposition initiale du chœur :

- Un garde à la gauche et un à la droite du président, tous trois côte à côte.
- Un garde face au dos du président.
- Un garde face à face avec le président.

Le président et ses gardes doivent bouger ensemble de façon simultanée !

Note: Dans la disposition du chœur, tous les gardes regardent dans la même direction que le président, sauf celui qui est face à face avec lui (c'est la position la plus difficile à maintenir dans le chœur). Il est préférable, comme pour tout travail de chœur, de commencer par des mouvements plus lents.

Dialogue de chœurs

Divisez le groupe en deux chœurs.

Faites s'affronter les deux groupes dans une joute sonore et gestuelle (mais non verbale). Les deux chœurs doivent se répondre et s'écouter sans jamais se toucher.



Travail et immigration

Étirement à relais

Les participants se placent en rond dans l'espace

On commencera par étirer les chevilles pour remonter jusqu'au cou.

À chaque nouvelle partie du corps, c'est un nouveau participant qui propose l'étirement.

L'animateur incite les participants à inventer de nouvelles façons d'étirer les muscles et les articulations.

Buto top chrono

L'animateur met une musique très douce.

Tous les participants se couchent sur le côté.

Top-chrono; ils ont 10 minutes pour se retrouver couchés de l'autre côté !

Ils ne doivent surtout pas terminer avant la fin du temps alloué. Le déplacement est donc extrêmement lent, quasi imperceptible.

Il faut tenter de garder un rythme et une fluidité dans le mouvement, éviter les à-coups.

Variante : on peut faire la même chose en se levant, en se couchant ou avec tout autre déplacement.

Note : C'est un exercice assez difficile qui développe la concentration, la patience et la force musculaire.

Course de lenteur

Tous les participants sont placés en ligne le long du mur, comme pour une course.

Celui qui est le dernier à arriver au mur d'en face gagne. Il s'agit d'une marche en lenteur. On doit donc exagérer le mouvement.

Note : Excellent pour la concentration et l'écoute. Cet exercice aide les participants à écouter leurs sensations physiques, et à développer un équilibre.



Tango de la privatisation

La relaxation

Ces exercices sont essentiels quand vous sentez qu'un groupe est stressé ou fatigué. Faites-les en début de rencontre, avant les réchauffements, pour ne pas rompre la dynamique de la répétition.

Dô in

Automassage dynamisant, il se fait par petites pulsations du bout des doigts. Commencez par le cuir chevelu et descendez jusqu'aux orteils, en passant par :

- Les tempes
- La mâchoire
- Le point de jonction de la tête et de la colonne vertébrale
- Les trapèzes
- Les poignets
- Les muscles aux omoplates
- Les muscles du diaphragme
- Les articulations des genoux
- Les articulations des chevilles

Ensuite, refaites le même parcours en tapant un peu plus fort avec la paume de la main. Pour terminer le massage, faites le parcours en exerçant une pression de la main sur les muscles.

Relaxation avec balle

Cet exercice se fait au moyen d'une balle qui doit être un peu plus petite et plus souple qu'une balle de tennis.

Les participants sont debouts et placent la balle sous leur pied droit. Doucement, ils commencent à masser le dessous du pied en faisant des petits ronds avec la balle. Il est important de masser le dessous de tous les orteils, le dessous de l'avant-pied, le milieu du pied, le talon, le bord interne, le bord externe. Ils doivent laisser les orteils à l'horizontal, dans le prolongement du pied, ne pas les retrousser vers le plafond. Ils doivent être délicats, ne pas attaquer brutalement les zones douloureuses. Une fois le pied droit terminé, ils s'allongent par terre et comparent les deux moitiés du corps avant d'exécuter le même rituel sous le pied gauche.

Note : Cet exercice favorise la détente et développe la conscience du corps.

Le chœur

Le chœur a un impact étonnant dans les interventions jouées à l'extérieur ou dans des lieux de représentation non traditionnels. Il est un symbole on ne peut plus clair de la collectivité. Voici quelques principes et exercices de chœur.

Un chœur n'est pas géométrique, il est organique. Tel un corps collectif, il possède un centre de gravité, des prolongements, une respiration. C'est une sorte de cellule qui peut prendre des formes différentes selon la situation dans laquelle il se trouve. Il peut être porteur de contradictions, ses membres peuvent parfois s'opposer entre eux, en sous-groupes, ou au contraire s'unir pour s'adresser ensemble au public. Mais comment assembler ces personnes? Comment faire vivre ce corps collectif? Comment le faire respirer, bouger comme un organisme vivant?

Jacques Lecoq, Le corps Poétique

Le chœur simple

Un chœur bouge sans que l'on sache qui le dirige. La règle interne, que le public ne connaît pas mais que les participants doivent découvrir, est que celui qui dirige est forcément celui qui est vu par tous les autres. Il est le coryphée.

La respiration du chœur

Faire respirer le chœur, en élargissant au maximum les distances entre ses membres. Au-delà d'une certaine distance, le chœur n'existe plus, il éclate. Faites jouer les participants avec ces distances jusqu'à ce qu'ils arrivent à sentir les moments où ils forment véritablement un chœur.

*Les mouvements dramatiques d'un chœur peuvent être déterminés par des **sentiments**, ils peuvent également prendre appui sur des **mouvements** tragiques de la nature. **Les matières**, notamment, offrent un langage tragique que nous pouvons emprunter. **Un sucre qui se désagrège, un papier qui se froisse, un carton qui se plie, un bois qui se brise, un tissu qui se déchire** sont autant de mouvements profondément tragiques. Dès lors, **il est intéressant de 'dissoudre' un chœur tragique, de le froisser ou de le déchirer.***

Jacques Lecoq, Le corps Poétique

Le chœur réaction

Parce que le chœur est traditionnellement en réaction à une parole (ou à une action), cet exercice porte sur le **chœur réaction**.

Un groupe de participants a pour consigne de faire comprendre au public ce qu'il est en train de regarder, uniquement par ses réactions à un événement. Donnez une consigne. Par exemple, ils sont dans un match de football, un film, une corrida. Sans se consulter durant l'exercice, par écoute et par anticipation, ils devront tenter d'accorder leurs réactions à celles des autres.

La visualisation

Il ne s'agit pas ici d'un concept ésotérique mais bien d'une notion très concrète!

La capacité de visualiser le lieu dans lequel il se trouve, ou celui auquel il fait référence dans un texte, apporte beaucoup de profondeur au jeu de l'acteur. Pour développer ses facultés de visualisation, il faut cependant beaucoup de patience et de concentration.

La promenade

Les participants sont debout et marchent dans l'espace.

Voici des exemples d'instructions à donner aux participants :

Vous marchez dans la forêt...

Il y a du brouillard...

Vous cherchez votre chemin...

Évitez une roche... Passez sous une branche...

Vous sentez un rayon de soleil... C'est très agréable... Vous êtes tout à coup aveuglés...

Vous entendez la mer... L'apercevez... Vous vous dirigez vers elle...

Ramassez un caillou... Vous prenez votre élan... Le lancez au bout de vos bras...

Toutes les possibilités sont ouvertes : amusez-vous à en créer d'autres .

Dans cet exercice, le parallèle est fait entre le cheminement de la promenade et l'arrivée du comédien sur scène. Le brouillard : les coulisses, le soleil : les projecteurs, la mer : le public, le caillou : la première réplique.

Note : Le but de cet exercice n'est pas de représenter mais bien de visualiser et de ressentir les éléments rencontrés. Mieux vaut ne rien faire que de pousser artificiellement le jeu.

Le cinéma

Les participants sont assis sur des chaises face à un mur blanc, comme s'ils étaient au cinéma, face à un écran.

Demandez-leur de visualiser tour à tour (et dans l'ordre qui vous plaît) une scène triste, une scène comique, une scène d'horreur dégoûtante, une scène ennuyeuse, une scène qui fait peur, etc.

Laissez-leur le temps de réagir à chaque émotion, demandez-leur de projeter leur imaginaire sur le mur blanc.

Note : Le but de cet exercice n'est pas de représenter mais bien de visualiser et de ressentir les éléments rencontrés. Mieux vaut ne rien faire que de pousser artificiellement le jeu.

La dynamique de groupe (ou comment briser la glace)

Ces exercices sont essentiels pour développer ou approfondir une complicité entre les membres d'un groupe. Ils aideront les participants à mettre leur timidité au vestiaire.

Serrer la pince

Chaque participant doit dire bonjour à tous les autres et leur serrer la main.

Mais il ne peut lâcher la main de qui que ce soit, sans d'abord prendre la main d'un autre.

Rigolade assurée !

Le nom

Tous s'installent dans une position de spectateur.

Une personne se lève et va se positionner à l'arrière de la scène, face au public. Elle avance naturellement, puis s'arrête à l'avant scène, devant ses camarades.

Elle regarde chaque personne dans les yeux et dit simplement son nom.

Par exemple : Je suis Julie Laloire.

Elle prend le temps de rester devant les autres, d'établir un contact visuel avec chacun, de respirer (même si elle se sent mal à l'aise). Chaque personne du groupe fait cet exercice, alors que ses camarades la soutiennent du regard.

La tag théâtrale

C'est un jeu de «tag».

Avant que la personne désignée comme la «tag» nous touche, il faut dire haut et fort le nom d'une autre personne qui est dans le jeu pour se protéger. La personne nommée devient la « tag ».

Quand il ne reste que 4 ou 5 joueurs, on rapetisse l'espace de jeu afin d'augmenter le niveau de difficulté.

L'exercice se termine quand il ne reste que 2 personnes dans le jeu.

Les gens qui sont éliminés doivent rester à l'écoute et regarder de l'extérieur ce qui se passe dans le jeu.

Cet exercice peut être utilisé comme réchauffement dynamique, mais au fil des parties, on peut l'approfondir en y ajoutant de la théâtralité.

Quelques variantes :

- Quand les joueurs sont en action, ils doivent faire comme s'ils étaient en représentation.
- Tout en jouant, les participants sont des nouveaux-nés, des vieillards, des primates, etc.
- Il ne doit jamais y avoir de confusion au sujet de qui est la « tag », sinon on recommence la partie.
- Si une personne nomme le nom de quelqu'un qui est mort, elle le ressuscite, mais doit mourir elle-même.
- Les entrées et sorties des joueurs (qu'ils meurent ou ressuscitent) doivent être théâtrales.

Hey! Taxi !

Les participants marchent dans l'espace.

Décidez qui sera le meneur de jeu.

Le meneur de jeu apprend au groupe 3 codes correspondants à 3 mouvements :

1. Quand il tape 1 fois dans ses mains, tout le monde tend un bras et crie ' Hey taxi! '
2. Quand il tape 2 fois dans ses mains, tout le monde se sert soi-même très fort à la manière d'une camisole de force.
3. Quand il tape 3 fois dans ses mains, tout le monde fait mine de se faire poignarder dans le dos.

L'action physique doit durer 2 secondes.

Suite à l'action, tout le monde doit se remettre immédiatement à marcher.

Le meneur de jeu doit accélérer la cadence des claques et veiller à ce que le groupe soit alerte et à l'écoute.

Exploration musicale

Demandez à un participant de faire un montage sonore ou faites-le vous-même.

Le montage devrait comprendre :

- 1- Une chanson d'éveil
- 2- Une chanson rythmée (avec percussion constante ex : africaine)
- 3- Une chanson délinquante (alternatif, punk, expérimental)
- 4- une chanson chaotique (rythme déconstruit ex : industriel, death metal)
- 5- Une musique lyrique (ex : musique d'église, musique classique)

Le but de l'exercice est d'explorer physiquement, en toute liberté, avec cette progression musicale.

Demandez aux participants de prendre le temps de vivre le silence après le montage.

À la fin de l'exercice, chacun devra trouver une position finale pour écouter son souffle.

Le regard qui ressuscite

Tous les participants marchent dans l'espace.

Le but du jeu est de chercher le regard de ses camarades pour toujours regarder quelqu'un dans les yeux.

Si un participant est sans regard d'un autre pendant plus de 10 secondes, il s'écroule au sol.

Si un membre du groupe tombe, ses camarades peuvent le redresser par leur regard.

Il est important que le jeu se déroule sans bruit et sans paroles.

La chaîne de gestes

Les participants sont debouts, en cercle.

Une première personne fait un geste avec un son. La personne à côté d'elle doit refaire ce geste, en plus d'en inventer un de son cru. La troisième personne refait les gestes et les sons des deux premières et en invente un à son tour... Et ainsi de suite. Évidemment, c'est plus difficile pour la 15^e personne qui, elle, doit mémoriser les sons et gestes des 14 personnes qui la précèdent!

Variante : Au lieu de faire un son, on dit son nom en faisant un geste. Cela devient du coup un exercice pour apprendre les noms.

La goutte d'eau

Tous les participants marchent dans l'espace.

Quand une personne le veut, elle fait un son accompagné d'un mouvement de façon très distincte pour le reste du groupe.

Variantes de réactions du groupe :

- 1- Tous l'imitent en écho
- 2- Tous réagissent avec un son et un mouvement qui sont une réponse personnelle de l'impact reçu.
- 3- L'impact de la proposition initiale se répercute comme une goutte dans l'eau. La personne la plus proche réagit en écho plus rapidement et fort, ceux qui sont plus loin réagissent plus faiblement.
- 4- La proposition initiale peut être sonore et la réaction du groupe physique. Ou le contraire.

Travailler une variante à la fois, les propositions doivent être courtes et tout le monde doit avoir la chance de passer.

La cadence

Le groupe se place en file indienne et marche en cadence.

Le premier participant propose un son accompagné d'un mouvement pour chaque pas de sa marche.

Le groupe l'imité en lui faisant écho.

Quand l'animateur juge que c'est assez long, le premier va prendre place à l'arrière de la file.

Ainsi chaque participant est à son tour meneur de l'exercice.

Variante :

En file indienne, aux pas cadencés, l'animateur donne un thème (ex : la forêt) :

- À chaque pas en partant du début de la file, chacun doit nommer tout haut un élément différent inspiré du thème.
- Vous pouvez donner plusieurs thèmes.

Le cacique

Tous les participants sont en cercle, assis par terre.

On demande à une personne de sortir.

Pendant son absence, on détermine qui sera le 'cacique', celui qui doit provoquer tous les changements rythmiques du cercle.

Le cacique est le chef, c'est lui qui décide de varier les rythmes ou d'accélérer.

Les autres participants doivent le suivre.

Les participants se mettent à taper des mains.

On demande à la personne qu'on a gentiment mise dehors d'entrer.

Elle doit, en observant les participants, découvrir qui est le 'cacique'.

Le miroir

En équipes de deux.

Deux personnes, l'une en face de l'autre, se comportent comme une seule personne et son reflet. Les deux acteurs se passent la direction du mouvement et l'écourent.

Dans un premier temps, afin que l'exercice soit réalisable, les mouvements devront être extrêmement lents.

La ficelle

En équipes de deux.

Les deux participants ont le doigt attaché à l'extrémité d'une même ficelle d'environ 30 cm. Ils ferment les yeux et bougent, sur place, sans que la corde ne soit ni tendue ni lâche. L'un ou l'autre des partenaires guide le mouvement en alternance sans échanger de paroles. Dans un premier temps, faire cet exercice très lentement. Une fois qu'une vraie écoute s'établit entre les partenaires, accélérer le mouvement.

Le lieu à relais

Les participants s'assoient face à l'aire de jeu.

Un participant se place face au groupe et propose physiquement une partie d'un lieu (Ex : il ouvre une porte).

La proposition doit être courte.

Le participant se rassoit, un autre se lève et doit reprendre cette première proposition puis ajouter un autre élément au lieu (ex : il marche dans un corridor).

Tous les participants doivent passer tour à tour, et reproduire les étapes sans en oublier aucune.

Une fois tout le monde passé, l'animateur interroge chaque participant sur le lieu qu'il a imaginé.

Les 2 clans

Le groupe est divisé en deux.

Les deux sous-groupes doivent s'isoler chacun de leur côté et développer une manière de marcher ensemble, comme une tribu.

Donnez des consignes aux groupes afin qu'ils créent leurs propres langages.

Par exemple : dormir ensemble, chasser, se laver, jouer, etc...

Demandez ensuite aux groupes de se rencontrer. Donnez-leur des consignes.

Par exemple : s'approprier, se charmer, montrer à l'autre sa supériorité, défendre son territoire, etc.

La marche et le lieu

Tous les participants marchent dans l'espace.

Les participants doivent répondre, de façon physique et sonore, aux contraintes lancées par l'animateur

Par exemple :

Le sol est boueux, vous êtes sur la lune, vous marchez sur des charbons ardents, etc.

Bouge de là!

Les participants se promènent dans l'espace en faisant des gestes exagérés.

Lorsque vous claquez des mains, tous les joueurs doivent se figer.

Nommez-les ensuite, à tour de rôle. Chaque participant devra alors dire la première phrase qui lui passe par la tête et qui lui sera inspirée par la position qu'il occupe. Par exemple, s'il s'est arrêté en ayant un bras levé dans les airs, il peut faire semblant de faire signe à un taxi sur la rue, ou encore d'être un enfant voulant répondre à une question en classe.

La paire de claques

Les participants se placent en cercle, en gardant un bon espace entre eux.

Une personne envoie une claque vers une autre personne du cercle en tapant de mains dans la direction de l'autre.

La personne qui reçoit la claque le fait en frappant des mains vers elle-même, puis la renvoie à quelqu'un d'autre.

Ainsi, la claque continue de circuler à travers le cercle, de plus en plus vite.

Variantes :

- Faire circuler plusieurs claques dans le cercle en même temps.

- Faire l'exercice en courant dans l'espace.

- Prononcer le nom de la personne de qui l'on reçoit la claque, et de celui à qui on l'envoie.

Les remue-méninges

L'intégration des idées thématiques à l'acte théâtral est une étape cruciale dans le processus de création. Pour amener le groupe à réfléchir sur un thème, vous pouvez évidemment avoir recours à des discussions ou à des techniques de brain-storm sur papier. Les exercices suivants ont cependant le mérite d'intégrer la réflexion à l'action, et d'amener les participants à laisser libre cours à leur imaginaire. Ce sont des musts dans l'élaboration d'une escouade !

La fresque

Les participants écrivent des mots en lien avec la thématique sur des papiers qu'ils placent dans un chapeau. Pigez un papier et dites le mot à tout le groupe.

Un participant va au centre de l'aire de jeu et prend une position fixe en lien avec le mot en question. C'est le joueur A. Un autre participant, s'inspirant de ce qu'il voit, se positionne près du joueur A afin de d'enrichir l'image fixe. Tous les participants se lèvent tour à tour, pour ajouter leurs corps à l'image, jusqu'à ce que la fresque soit assez claire et intéressante. Faites une fresque pour chaque mot dans le chapeau.

La machine (Augusto Boal)

Comme pour la fresque, servez-vous de mots en lien avec la thématique, pigés dans un chapeau.

Après avoir entendu le mot en question, un premier participant se place sur scène et exécute un mouvement répétitif, accompagné d'un son. Un autre acteur vient se placer et trouve aussi un mouvement sonore répétitif qu'il coordonne à celui de l'acteur qui l'a précédé. Un troisième acteur se positionne et fait de même (en ajustant toujours son mouvement sonore à celui de l'acteur précédent) et ainsi de suite jusqu'à l'apparition d'une machine humaine, dont chaque acteur est un rouage. Les acteurs doivent répéter leur mouvement indéfiniment. Donnez des instructions rythmiques à la machine (ralentir, accélérer). En variant le rythme, les acteurs doivent se concentrer pour rester à l'écoute les uns des autres, afin que la machine ne se dérègle pas. Avant de rentrer dans l'espace de jeu, chaque acteur devra se représenter à quoi sert la machine et y trouver sa place. Vous pouvez également donner des instructions pour varier les intentions.

Note : Cet exercice donne souvent des résultats étonnants, soyez exigeant quant à l'écoute, n'hésitez pas à arrêter la machine si ses rouages ne sont pas synchronisés.

Les objets

Divisez le groupe en équipes de deux ou trois participants. Donnez un objet à chacun. Il peut s'agir d'un objet aussi commun qu'une cuillère ou une bouteille d'eau. Équipe par équipe, les participants devront présenter une intervention théâtrale de 2 ou 3 minutes, dans laquelle ils trouveront à l'objet une ou plusieurs nouvelles utilités, en lien avec la thématique.

Note : L'objet doit absolument perdre son utilité habituelle. Demandez aux participants de concevoir une intervention plus physique que verbale, le tout sera certainement plus théâtral, moins banal!

Rythmes divers (Augusto Boal)

Les participants sont debouts en cercle.

Tous les acteurs marquent ensemble un rythme avec leurs voix, leurs mains, leurs jambes. Au bout de quelques minutes, ils changent lentement jusqu'à ce qu'un autre rythme s'impose.

Variante : faire la même chose avec les yeux fermés.

Variante : chaque acteur fait un rythme séparément jusqu'à ce que tous s'unifient en un seul rythme.

Dialogue de rythmes (Augusto Boal)

On forme deux équipes, avec un meneur pour chacune.

Le jeu commence : un meneur lance un rythme en s'adressant au meneur adverse comme s'il lui parlait. Les acteurs de son groupe reprennent le rythme trois fois.

Le meneur adverse répond à son tour par un autre rythme : immédiatement les membres de son groupe, comme s'ils répondaient aux membres de l'équipe opposée, répètent trois fois ce qu'il a fait. Les rythmes et les mouvements doivent être utilisés comme un dialogue, comme si les groupes se parlaient vraiment. Chaque phrase musicale peut avoir la longueur désirée, être brève, simple ou complexe.

Tai Chi à relais

L'animateur place le groupe en carré de façon espacée, pour bien voir les personnes aux quatre coins.

L'animateur nomme une personne qui se situe à un coin du carré.

Tout le groupe doit se tourner vers cette personne.

La personne désignée amorce alors une séquence de mouvements inventés en imitant le tai-chi. Le groupe suit les mouvements. À la fin de la séquence, la personne passe le relais à la personne à sa gauche qui invente à son tour une séquence et ainsi de suite.

L'animateur décide d'un changement de chef en nommant une autre personne située dans un coin (les participants aux quatre coins peuvent aussi se passer le relais eux-mêmes, avec un signe clair).

L'orchestre et le régisseur

L'animateur désigne un régisseur.

Chaque participant (ou chaque petit groupe) choisit un son rythmique ou mélodique.

Le régisseur les écoute. Quand le régisseur le leur demande (d'un geste ou avec sa baguette), ils doivent émettre toujours le même son.

Quand le régisseur ne demande rien, ils doivent se taire.

Ainsi le régisseur pourra construire sa musique.

Chacun, tour à tour, peut essayer d'être le régisseur.

L'écoute

L'écoute est une qualité indispensable dans le jeu. Être à l'écoute sous-entend d'accepter les propositions de jeu des partenaires et de garder constamment un esprit d'ouverture. Voici quelques exercices simples et efficaces, pour développer écoute et concentration au sein d'un groupe de création.

Danse à dos

En équipe de deux.

Les participants se mettent dos-à-dos et dansent, sans musique. Il faut que chacun essaie de comprendre son partenaire et ses intentions dans le mouvement.

Rythme à la japonaise (Yoshi Oida)

Tous les participants sont en cercle.

Tous doivent fermer les yeux et taper des mains à l'unisson. Ils peuvent ralentir ou accélérer, mais doivent rester ensemble.

Rythme avec des chaises (Augusto Boal)

Chaque participant a une chaise.

Lorsque l'animateur pointe un participant, celui-ci crée une image fixe avec son corps et la chaise. La position doit être claire. Tous les autres l'imitent. C'est le numéro 1. Un deuxième participant, produit une image à l'aide de sa chaise : C'est le numéro 2. Et ainsi de suite jusqu'au numéro 5. Cinq images bien différentes numérotées de 1 à 5. Ensuite, le meneur de jeu lance un numéro, et tous les acteurs doivent adopter immédiatement l'image qui correspond à ce numéro. Un autre numéro, une autre image. Puis le meneur de jeu appelle deux numéros de suite (par exemple, 5 et 3) et les acteurs doivent reproduire les images correspondantes. Finalement le meneur de jeu pourra dire trois numéros dans le désordre, ou quatre ou même cinq.

Les images

Demandez aux participants d'amener des images qui leur font penser à la thématique. Ces images peuvent être concrètes (photos d'actualité) ou abstraites (peintures).

Mélangez les images et divisez le groupe en équipes de 2 ou 3 participants.

Donnez à chaque groupe une image et laissez-lui du temps pour élaborer une intervention théâtrale de 2 ou 3 minutes, inspirée par cette image.

Note : Demandez aux participants de concevoir une intervention plus physique que verbale, le tout sera certainement plus théâtral, moins banal!

Les musiques

En équipe de 2 ou 3 participants.

Faites entendre à chaque groupe une musique différente (vous pouvez choisir un requiem pour une équipe, une musique joyeuse pour l'autre, etc.). En s'inspirant de cette musique, chaque équipe devra concevoir une intervention théâtrale de 2 ou 3 minutes, en lien avec la thématique.

Faites les présentations de chaque intervention une première fois avec la musique assignée à chaque groupe, puis une seconde fois en échangeant les musiques.

Le mot qui décolle

Les participants forment un cercle.

Les participants établissent un rythme commun en montant et descendant le poing de façon répétitive. Le rythme doit ressembler à un battement de cœur.

Une première personne dit un mot en lien avec la thématique.

La personne suivante doit dire le premier mot qui lui vient à l'esprit en lien avec le mot qu'elle vient d'entendre. Pour favoriser la spontanéité, chaque participant ne devrait pas avoir plus d'une montée et d'une descente de poing pour dire son mot.

Si un participant tarde trop, il est éliminé et doit se retirer du cercle.



À quel prix le privé?

La confiance

Voici quelques exercices pour développer chez les participants la confiance en eux et en leurs partenaires.

Aveugle

Un acteur est aveugle (les yeux bandés ou fermés) et l'autre le guide. Il ne doit pas être ni tiré ni poussé. Le guide devra lui indiquer la direction et la vitesse à prendre par de brefs contacts (ex : tape sur l'épaule gauche, tourne à gauche ♦ contact plus long sur l'épaule droite, tourne à droite ♦ tape sur le front, stop ♦ mains dans le dos, plus vite. . .).

La confiance de l'aveugle se mérite, c'est-à-dire que le guide ne doit pas lui faire prendre des risques inconsidérés.

La bouteille ivre

Participants : plus de quatre (plus de quinze semble délicat).

Tous les participants sauf un se réunissent en un cercle très serré. Il faut qu'au centre, où se trouve une personne, il y ait un diamètre vide de moins d'un mètre. La personne au centre, détendue, les yeux fermés, se laissera tomber à droite, vers l'avant, l'arrière ou les côtés. Les personnes du cercle doivent la rattraper délicatement, et, sans l'arrêter, la relancer tout aussi délicatement vers une autre direction. Il s'agit d'un exercice de confiance. Il faut donc en être digne et être toujours prêt à réceptionner la personne afin de ne pas la laisser tomber.

Variante plus axée sur l'écoute :

Le cercle doit être encore plus serré. Personne ne se trouve au centre. Chaque participant choisit un chiffre entre un et neuf, qu'il garde pour lui. La personne dirigeant le groupe annonce un ou plusieurs chiffres entre un et neuf. Les personnes dont le chiffre a été annoncé se laissent choir vers le centre du cercle en se laissant rattraper et replacer à la verticale par ceux qui sont restés debout.

Le trajet de l'aveugle

L'animateur se tient dans un coin de la pièce. Le groupe est en file indienne dans le coin diagonal opposé.

Chaque joueur doit avancer vers l'animateur, les yeux fermés, d'un pas dynamique (sans hésitation) et s'arrêter quand il juge qu'il est arrivé devant l'animateur. La plupart des gens s'arrêtent à plus d'un mètre de l'animateur, car ils sont méfiants. Toutefois, l'animateur doit être là pour saisir la personne si elle continue tout droit, avant qu'elle ne fonce dans un mur ou qu'elle ne se blesse.

Variante : On peut refaire le même exercice, mais au lieu de marcher le participant doit courir les yeux fermés. On peut aussi lui dire d'arrêter quand il pense avoir atteint la moitié du trajet, etc.

Note : Cet exercice travaille la confiance, mais aussi la perception spatiale.

Le mur

Les participants sont en ligne, dos à un mur, serrés les uns contre les autres.

L'un d'entre eux se place à l'autre bout de la pièce, face à eux. Lorsqu'elle se sentira prête, cette personne ferme les yeux et, d'un pas dynamique, se dirige vers le mur formé par les autres sans jamais ralentir.

Le dirigeant du groupe veille à arrêter la personne en cas de déviation de trajectoire. Les personnes formant le mur doivent se tenir prêtes à réceptionner la personne sans lui faire mal et doivent éviter de manifester leur position géographique par des bruits. L'exercice n'est vraiment intéressant qu'à partir de sept ou huit personnes et si la distance à parcourir est supérieure à 7 ou 8 mètres.

Le jeu de l'évanouissement

Tous les joueurs circulent librement dans l'aire de jeu avec un regard périphérique et une écoute de ce qui se passe autour. Chaque joueur, quand il le sent, et sans prévenir les autres, doit s'évanouir en se laissant tomber sur le sol. Bien sûr, les autres doivent le rattraper avant qu'il ne touche le sol. Si deux personnes décident à tout hasard de tomber en même temps, le groupe doit s'organiser en conséquence.

Le gros bravo

Tout le groupe se serre.

Une seule personne est à environ 6 mètres du groupe de dos.

(la distance s'ajuste de façon à ce que cette personne seule puisse avoir une belle vision d'ensemble du groupe).

Quand tout le monde est prêt, la personne se retourne et le groupe se met à l'applaudir comme si elle venait d'accomplir la plus belle chose du monde. . . Le groupe se doit d'être très convaincant dans son hystérie de groupies !!! Bravo !!!! Hourra !!!! Félicitations !!!!! Joie, fierté et admiration dans les yeux de tous.

La personne qui reçoit cela doit observer les changements qui s'effectuent dans son corps.

L'orateur adulé

Une chaise est placée au milieu de l'espace.

Donner une couleur à l'oreille de chaque personne.

Tous doivent marcher dans l'espace.

Chacun vient témoigner à son tour, debout sur la chaise, de l'importance vitale de cette couleur.

Le reste du groupe doit se laisser convaincre par l'orateur qui en rajoute toujours de plus en plus.

L'orateur doit créer un triomphe et finir son discours.

On se remet à marcher dans l'espace et une autre personne vient prendre la tribune.

Passer tout le groupe.

Variante : on peut refaire le même exercice, mais au lieu d'une couleur, l'orateur doit exposer une opinion en lien avec la thématique choisie.