

# Les ateliers de pratique théâtrale.

## Présentation des activités.

« Ce qui favorise la qualité des relations humaines, c'est la distance entre soi et ses émotions. Le jeu d'improvisation favorise le regard lucide et bienveillant sur soi et les autres ; le jeu théâtral structure cette distance qui crée l'espace nécessaire à la rencontre et à l'échange fructueux. »

Odile de Maximy

### • L'atelier-théâtre et sa dynamique aux niveaux psycho-socio-éducatifs.

L'atelier de création théâtrale offre un cadre à la fois neutre et vivant, un cadre d'action, dans lequel la joie a la première place. Le travail théâtral et l'improvisation font *d'abord* appel à cette joie du jeu et, par là, à des ressources intérieures qui se renouvellent sans cesse en fonction des circonstances : elle permet ainsi de mettre en lumière les aspects dynamiques et constructifs des éventuelles difficultés propres à chaque situation individuelle ou collective ; ils permettent également d'en explorer sans a priori les tenants et les aboutissants.

Au cours des jeux théâtraux, toutes manifestations *dites* positives ou négatives ne sont que des matériaux de construction, des modes d'expression scénique, auxquels ne s'attachent aucune évaluation personnelle ni aucun jugement de valeur. Élans, passions, dispositions, refus, accords ou conflits à de multiples niveaux (personnels, familiaux, sociaux, professionnels, etc.), trouvent ici un terrain d'expérimentation cadré et ludique, à *l'échelle de l'action engagée par chacun à sa mesure, en toute liberté*. Ils deviennent alors en quelque sorte un simple "matériau d'exploration" ; et c'est justement leur mise en œuvre, *sous cette forme*, qui permet une prise de conscience spontanée des diverses influences qu'ils exercent sur notre vie et notre action - comme aussi des zones sur lesquelles ils n'influent pas. Ils peuvent alors, si nécessaire, cesser d'envahir le comportement de manière inconsciente et compulsive.

Chacun trouve dans le jeu théâtral la possibilité de mettre en jeu, en action, ses propres motivations conscientes ou inconscientes, sa propre diversité, l'harmonie particulière qui se dégage des différents aspects qui composent sa propre personnalité, sans analyse ; puis la possibilité de voir qu'en étant simplement soi-même on occupe une place unique dans l'harmonie du groupe, donc dans l'harmonie du monde qui nous entoure.

Libre de préserver son espace intérieur, sans avoir à dévoiler verbalement aucun aspect de son intimité et n'ayant pratiquement, face à une situation purement créative, d'autre outil que sa spontanéité, chacun pourra expérimenter de nouveaux types de réaction, mettre en jeu de nouvelles dispositions et développer, sur de nouvelles bases, une meilleure confiance en soi - fondée sur la réalité de ses aptitudes et non sur une attitude extérieure.

### • Pourquoi le théâtre ?

La plupart des œuvres dramatiques qui sont fondées sur l'expression de problématiques particulières (familiales, par exemple), en offrent une approche souvent très saisissante, car le principe de toute création théâtrale est en fait le suivant : un ensemble plus ou moins complexe de dialogues et/ou de situations est donné... oui, mais *toujours et seulement* en tant que *propositions* créatives ouvertes ; et la création a ici pour matériaux dynamiques de base : la relation, la communication, le regard, le geste, la parole, le non-dit, le mouvement, etc. Le jeu théâtral s'inscrit dans une dynamique vivante, mobile, comme la vie elle-même. Une "réplique" n'est rien en soi - tout se crée dans la progression de l'échange. Aucune attitude, aucun ton ne sont ni "bons" ni "mauvais" en eux-mêmes - mais ils sont en revanche toujours immédiatement *ressentis* comme *justes* ou non. L'appréciation du jeu se fait au niveau du ressenti de l'instant, pour l'acteur comme pour le spectateur.

Le jeu théâtral implique nécessairement que toutes situations ou dialogues *proposés* seront portés par des acteurs dont l'interprétation sera essentiellement vivante, évolutive. Dans le jeu les acteurs se font aussi, *entre eux*, des *propositions* toujours ouvertes à de multiples alternatives. La pratique théâtrale nous ramène donc spontanément à une vision, à un ressenti personnels ; sous cet angle, le jeu est toujours "juste", en ce sens qu'ils nous laisse la possibilité d'investir toute problématique de manière authentiquement personnelle.

Au théâtre on ne fait pas semblant, on fait "comme si..."

## • **Pratiquer le théâtre avec les enfants, avec les ados, avec les adultes.**

### 1. Enfants, jusqu'à 8-9 ans environ.

Les activités théâtrales avec les enfants sont presque exclusivement destinées :

- à leur permettre d'explorer d'autres aspects de leur créativité (individuellement et collectivement),
- à mettre en jeu leurs ressources *personnelles* - ces mêmes ressources qui leur permettront, quand ce sera nécessaire, de faire face avec plus d'autonomie, de confiance intime et de créativité aux difficultés de l'adolescence.

Par ailleurs, un atelier théâtre avec les enfants ouvre spontanément la démarche des éducateurs, car il offre, en plus d'une pratique créative, la possibilité d'établir une forme de diagnostic vivant, et surtout un inventaire des ressources présentes et à venir.

### 2. Enfants, 9-12 ans environ.

Durant cette période charnière entre l'enfance et l'adolescence, les activités théâtrales sont très bénéfiques, car elles permettent d'expérimenter, d'identifier, éventuellement de gérer et/ou de résoudre certaines difficultés ou certains conflits - en particulier ceux liés à la vie dans le groupe. C'est d'ailleurs à cet âge que les ateliers se mettent en place avec le plus de facilité, et que leur dynamique est la plus agitée... mais aussi la plus fluide.

### 3. Adolescents, 13 ans environ et plus.

Le jeu théâtral devient un outil d'autant plus riche qu'il repose sur la présence d'un vrai cadre dynamique - c'est-à-dire à la fois rigoureux et propice à l'ouverture. Le rôle de l'animateur, en tant qu'adulte, devient aussi plus central ; il est en quelque sorte le "réfèrent". Pour les ados, le théâtre est avant tout la découverte qu'il est *tout simplement possible* d'être soi-même ; puis l'occasion de partager une activité créative qui repose sur *la simple présence de chacun*, sans avoir à faire preuve d'aucune aptitude particulière préalable, sans enjeux de valeur ni de suprématie ; enfin la prise de conscience qu'il n'y a rien à prouver, ni aux autres, ni à soi-même.

### 4. Adultes.

En tant qu'activité créative fondée sur la sincérité et la justesse, le travail théâtral se situe pour chacun au niveau même de son investissement personnel, et répond ainsi d'emblée à ses attentes ou motivations particulières, conscientes (à divers degrés) ou non. Aussi bien sur le plan artistique que sur celui du développement des ressources humaines, le théâtre est vraiment « l'art de la relation ».



## • **Activités proposées (groupes enfants, ados, adultes)**

- Techniques de base de la formation de l'acteur, visant à développer la disponibilité physique, mentale et relationnelle :
  - Entraînement corporel, vocal, rythmique, etc.
  - Mouvement, relaxation et dynamisme.
  - Concentration et détente.
  - Écouter, observer, etc.
  - Appropriation de l'espace.
  - Présence - réactivité - spontanéité - simplicité.
  - Communication non-verbale.
  - Prise de parole en public.
  - Entraînement au dialogue et à l'échange.
- Développement de la pratique :
  - Jeux improvisés (mises en situations, ouvertures, etc.).
  - Improvisations à partir du récit, du dialogue, de situations quotidiennes, réalistes, imaginées ou imaginaires, d'après les propositions de chacun.
  - Travail des personnages et des situations. Création et construction de scènes originales en dynamique interactive, travail des rôles, mise en scène.
- Éventuellement et en fonction des groupes :
  - Travail de scènes du répertoire classique, moderne et contemporain. Travail du texte, travail approfondi des personnages et des situations, mise en scène.
  - Création collective de spectacles.

- **Projet annexe : création d'un Atelier-Théâtre ouvert aux éducateurs, professeurs, animateurs et animateurs spécialisés, assistants sociaux et socio-professionnels, psychologues, etc.**

- Le principe de base est de travailler simultanément sur les deux axes suivants :
  - ✓ une pratique et une formation individuelles et collectives aux techniques du jeu, telle que décrite plus haut.
  - ✓ une formation à l'animation d'activités théâtrales, répondant aux attentes des éducateurs, animateurs, etc., et adaptée aux problématiques de leurs diverses structures.
- L'atelier serait régulièrement ouvert aux enfants et aux ados, en collectif de travail avec les éducateurs. Il n'y a aucune difficulté à pratiquer ce "mélange", bien au contraire.



## **Alexandre Metratone**

Comédien, musicien, metteur en scène, mon expérience professionnelle est fondée sur l'exploration des ressources humaines, et conjugue la création musicale et théâtrale, l'enseignement, l'animation, la formation, l'accompagnement.



**Théâtre et Musique**  
**Pratique et formation**

Alexandre Metratone

5, rue des Ormeaux  
17810 Nieul-lès-Saintes

06 78 58 97 30 - 05 46 74 83 10

[contact@metratone.fr](mailto:contact@metratone.fr)

<http://www.metratone.fr>