



Alexandre Metratone

5, rue des Ormeaux
17810 Nieul-lès-Saintes

06 78 58 97 30 - 05 46 74 83 10

contact@metratone.fr

www.metratone.fr

Ateliers d'expression et de dynamisation en structures

Activités proposées

• Parcours de base, jeux et exercices adaptés à la dynamique du groupe

- ✓ 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.
- ✓ Expression orale, prise de parole.
- ✓ Entraînement au dialogue et à l'échange.

• Développement de la pratique

- ✓ Jeux improvisés (mises en situations, ouvertures, etc.).
- ✓ Travail des situations, d'après les éléments dynamiques individuels et collectifs proposés, présents ou pressentis dans le groupe.
- ✓ Créations à partir des explorations précédentes et les propositions de chacun.
- ✓ Ouvertures à partir des propositions de chacun (récits, dialogues, situations quotidiennes, réalistes, imaginées ou imaginaires).
- ✓ Travail des personnages et des situations. Création et construction de scènes originales en dynamique interactive, travail des rôles, mise en scène.

• Ouvertures pédagogiques : ateliers spécifiques

Au moyen des techniques théâtrales adaptées, favoriser l'accès aux matières enseignées, à l'acquisition des savoirs et des compétences, aux textes, à la littérature... ainsi qu'aux enjeux d'une dynamique de travail collectif et individuel ; en faciliter l'appropriation par une approche ludique et participative à tous les niveaux.

Public concerné : toute classe (et toute matière enseignée : français, histoire-géographie, philo, langues, mathématiques, SVT, Bio, etc., disciplines techniques et apprentissages professionnels.), tout groupe ou équipe de travail...

Les ateliers se proposent avant tout de répondre, de manière créative, aux attentes spécifiques qui émanent des structures à de multiples niveaux.

En milieu institutionnel, en associations, en entreprises :

rôle et place de chacun, enjeux d'une dynamique collective et individuelle, motivation, confiance en soi, créativité, prise de parole en public, résolution de conflits, développement des ressources humaines, etc.

En milieu scolaire, éducatif ou socio-éducatif :

motivation, concentration, créativité, confiance en soi, approche des matières enseignées, relations professeurs/élèves ou éducateurs/jeunes, cohésion de la classe ou du groupe, autonomie, droits et devoirs, respect des consignes, conduites à risques, violence, rapports filles/garçons, etc.

La forme et le coût des interventions sont donc à étudier et à définir, cas par cas, en fonction de votre projet. N'hésitez pas à me contacter afin que nous envisagions ensemble la dynamique qui correspond le mieux à vos objectifs.

Notes de pratique

L'atelier d'expression et de dynamisation offre un cadre à la fois neutre et vivant, un cadre d'action, dans lequel la joie a la première place. Les outils utilisés sont, à la base, inspirés de la formation du comédien et 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 : ils permettent 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 activités, toutes manifestations *dites* positives ou négatives ne sont que des matériaux de construction, des modes d'expression créative, 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 l'action proposée ici 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.

Alexandre Metratone

Formateur, comédien, musicien, metteur en scène, mon expérience professionnelle est fondée sur l'exploration des ressources humaines, et conjugue la création théâtrale et musicale, l'animation d'ateliers créatifs en structures, l'enseignement, la formation, l'accompagnement. Quel que soit le domaine d'intervention, l'essentiel de ma démarche consiste à susciter une dynamique de recherche et de création impliquant l'être dans sa globalité.