

Théâtrothérapie

Niveau 1

Population concernée

Personnes désireuses de travailler sur l'estime de soi, la confiance en soi, sur le rapport à leur corps et aux autres par le biais du théâtre.

Objectifs

Développer de la dimension corporelle : la représentation de sa propre histoire personnelle à travers l'interprétation d'un personnage est l'occasion d'entreprendre un parcours de connaissance de soi, de développement et de prévention des rechutes.

Privilégier le processus de création artistique comme moyen d'expression de soi.

Développer un espace de soin de la relation à soi et aux autres. Cet espace permet à chacun de retrouver sa singularité par l'expression de sa créativité.

Se servir du théâtre comme méthode thérapeutique pour :

1. Travailler le lâcher prise
2. Jouer des personnages
3. Exprimer et vivre des émotions
4. Etre à l'aise avec son corps, le déplacer dans l'espace
5. Affirmation de soi et communication avec l'autre
6. Avoir confiance en l'autre et ne plus avoir peur du regard de l'autre

Moyens

Exercices d'échauffement, de groupe

Exercice sur la confiance en soi

Travail corporel

Travail du mime et du clown

Déroulement

13 séances hebdomadaires de 3 heures.

Atelier composé de 12 personnes.

Animateur

Professeur de théâtre

Psychologue