

# L'IMPROVISATION THEATRALE POUR MIEUX COMMUNIQUER ET DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

par CELIA NOGUES

COMMUNIQUER est une chose des plus difficiles au monde alors que nous en avons chaque jour besoin si nous voulons « créer des choses communes », comme le signifie son étymologie. La communication ne s'apprend pas à l'école, partant du principe que sans doute « communiquer, cela va de soi... » Eh bien non, communiquer, cela s'apprend ! Sinon, c'est la porte ouverte au mal être, voire aux conflits car ne pas savoir communiquer, c'est l'impossibilité de se lier avec l'autre. Or, nous avons tous besoin d'échanger avec les autres. Qui ne s'est jamais senti maladroit face à autrui ? Face à sa réaction ? Face à sa demande ? Face sa souffrance peut-être ? Alors, comment faire ? S'agit-il d'ailleurs de savoir faire ou de savoir y faire ? La nuance est importante en ce qu'elle fait appel à une « qualité d'être » plutôt qu'à une « qualité de faire ». Communiquer c'est apprendre à créer du lien avec l'autre mais aussi avec soi-même. On parle alors d'écoute de soi, voie royale pour gagner en confiance et enrayer les phénomènes de stress qui nuisent à notre développement professionnel et personnel. Les techniques de préparation de l'acteur desquelles s'inspire CENO peuvent vous aider en ce sens à gagner en assurance, en énergie, en confiance, en écoute. Elles vous permettront d'oser, tout simplement ! Et oser être soi est la voie royale pour se réaliser pleinement. Ces 2 journées avec ces techniques vous aideront à vous adapter à toute situation et à tout individu dans des situations professionnelles ou personnelles. Et l'art de s'adapter, c'est le mariage de la communication et de l'improvisation. C'est ce que prétend CENO qui vous propose de goûter aux vertus insoupçonnées de l'improvisation !

## FORMATEUR/TRICE

Metteuse en scène, comédienne, animatrice d'ateliers théâtre et d'improvisation depuis 15 ans auprès de publics divers et variés, Célia Nogues est aussi diplômée en philosophie des sciences humaines et titulaire d'une certification de formatrice en communication. La communication interpersonnelle et les relations humaines la fascinent depuis toujours. Elle crée CENO et s'entoure d'une équipe professionnelle dont les pratiques, empruntées au théâtre, sont fondées sur une pédagogie active. Accompagner les groupes dans le changement, accompagner les individus vers plus d'autonomie, et mettre leur savoir faire au service des compétences individuelles ou collectives, telle est la raison d'être des acteurs de CENO. Improviser, c'est s'adapter et créer !

## OBJECTIFS, BENEFICES

Le but de cette formation est que les participants développent leur confiance en eux, développent leur aisance verbale et gestuelle, osent et expérimentent l'audace, trouvent des pistes vers la réalisation de soi, trouvent des éléments facilitateurs de communication, améliorent leur relationnel et par extension, expérimentent de nouvelles méthodes de communication liées au théâtre et à l'improvisation, méthodes qui font de surcroît lieu de cohésion d'équipe de part leurs interactions ludiques.

## CONTENU, PROGRAMME

### JOUR 1 De l'impression à l'expression

#### Matin: LIBÉRER

- Désamorcer le stress, se libérer de ses peurs
- Se rendre disponible et réceptif ( espace, corps, regard, respiration, ancrage..)
- L'importance de mon image

#### Après-midi : OSER

- S'impliquer avec conviction
- S'affirmer avec authenticité

- Lâcher prise !

### JOUR 2 De l'expression à la relation

#### Matin: S'ADAPTER

- Créer du lien et du sens
- Gagner en confiance avec la réactivité
- Activer l'écoute et s'adapter

#### Après-midi: AGIR OU RÉAGIR ?

- Rester confiant et s'affirmer
- Accueillir ses émotions
- Oser être soi

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Une approche systémique qui prend en compte l'individu et son contexte CENO privilégie les méthodes actives autrement dit la pédagogie axée sur l'action et l'expérimentation : c'est en faisant qu'on apprend ! Et, afin de bien saisir les mécanismes qui entrent en jeu dans la communication, les constats pratiques seront relayés, autant que possible, par des apports théoriques. CENO utilise la pédagogie du détour : le stagiaire est invité à se confronter à des situations métaphoriques par rapport à son véritable vécu, ce qui lui permet de sortir de sa problématique quotidienne et, par analogie, d'avoir un nouveau regard sur sa réalité. (ex : vous ne jouerez pas des séquences de votre quotidien professionnel, mais elles seront transposées dans une situation similaire dans un autre contexte) En outre, CENO part du principe que les mises en situation par les stagiaires eux-mêmes leur permettent de s'appropriier plus concrètement des outils pour répondre aux objectifs précités. Ainsi, les techniques de l'acteur et notamment d'improvisation sont-elles valorisées car elles mettent en abîme ce qui se joue dans la communication interpersonnelle et offrent de surcroît un cadre sécurisant tout en impliquant les participants. Aux termes de ces journées sur mesure, les participants auront donc eux-mêmes trouvé les outils pour leur propre évolution. Pragmatiques et ludiques, ces techniques sont, en outre, libératrices pour construire, oser, avancer et collaborer !

## PRE-REQUIS

Pas de prérequis.

Être conscient que cette approche avec les techniques de l'acteur implique un investissement singulier et nécessite un certain lâcher prise pour en tirer tous les avantages.

