

*Formation*

# «S’AFFIRMER DANS SA PRISE DE PAROLE»

*Développer son potentiel d’expression  
afin d’être un.e porteur.euse de voix solide et singulier.ère*



**Formatrices:**

Lucile Pigeon - art thérapeute  
Maryse Gattegno - comédienne

# Cette formation s'organise autour de deux axes construits en interaction

- **Coaching théâtral:**

Travail de la voix parlée et de la diction; préparation des futures prises de parole en passant par l'identification des structures narratives et l'écriture (*story telling*); improvisations théâtrales avec mises en situations au travers de jeux de rôles.

Ces sessions sont destinées à prendre la parole en public de manière prévue ou spontanée. On y apprendra comment occuper son espace narratif, accueillir et susciter l'attention d'une audience.



- **Expressions créatrices:**

Laisser sortir ses émotions, ses blocages par le jeu avec la matière (argile, collages, écriture...); accompagnement thérapeutique de la parole; permettre à la personne de poser ses limites ou de les dépasser.

Ces séances sont orientées vers l'individu, lui permettre de trouver sa place dans le groupe, développer la confiance en soi et la cohésion groupale.

*descriptif des sessions*

# coaching théâtral

Autour du jeu théâtral et sur des improvisations dirigées, avec des outils issus de la musique et du chant, nous allons explorer ensemble la parole, la diction, la confiance dans le verbe et dans sa capacité à organiser un discours. Dans le plaisir du jeu et dans un ludique ciblé, le travail s'articulera autour de :

- Echauffements et sensations corporelles. On part de la base, c'est à dire le corps,
- Perception et observation du langage corporel avec le jeu théâtral et l'incarnation des émotions comme support,
- Travail de la diction afin de sécuriser les aspects purement techniques du discours,
- Jeu avec des personnages théâtraux afin de trouver sa justesse en explorant les extrêmes et les opposés,
- Confrontations fictives et sécurisées avec le théâtre comme terrain de jeu,
- Improvisations dirigées et structurées sur des thématiques définies,
- Travail du chœur et force du groupe
- Relation aux mots: structurer son discours par l'écrit en abordant les principes de base de la construction d'une histoire afin de repérer dans les archétypes traditionnels la structuration d'un récit,
- Mises en situations proches du réel,
- Temps de parole et de partage.



*descriptif des sessions*

## **expressions créatrices**

Les Ateliers d'Expression Créatrice permettent de s'exprimer en toute liberté dans un cadre sécurisant. La démarche utilisée est centrée sur la personne, l'objet n'est pas créé pour être interprété ou exposé, mais il est un prétexte pour permettre l'émergence de la parole.

Lors de cette formation, je propose plusieurs matières à explorer. Chaque session est cadrée de la même manière: temps de création puis un temps d'écriture personnel suivi d'un temps de parole.

Le temps de création permet de s'exprimer de manière indirecte sur ses émotions. Il est aussi présent pour prendre du temps pour soi, laisser venir ce qui vient et se laisser surprendre par la création.

Le temps de parole est dédié à l'expression de ses ressentis, à l'émergence de ses émotions et permet de mettre des mots sur son vécu durant la création.

Déroulement de la formation:

- collage / écriture
- argile / écriture
- peinture / écriture
- création collective / finalisation de l'écriture / mise en lien des différentes créations

Les temps d'expressions créatrices seront tournés vers «sa place dans le groupe», «comment je me sens lors d'une prise de parole». Un lien avec le coaching théâtral sera nécessaire pour développer le ressenti de chacun.e et revenir sur des situations qui ont pu être difficiles.

Des allers-retours entre vie personnelle et espace collectif peuvent avoir lieu afin de comprendre les blocages dans la prise de parole et développer la confiance en soi et en l'Autre.







**Lucile Pigeon**

Art thérapeute, professeure de chant et éducatrice. Pendant 10 ans, elle a travaillé en tant qu'éducatrice dans plusieurs établissements sociaux et médico-sociaux, avec différents publics (enfants et adolescents en difficultés, adultes handicapés en reconversion professionnelle, adultes polyhandicapés,...). Elle a achevé en décembre 2019 sa formation d'animatrice d'ateliers d'expression créatrice centrés sur le soin à la personne à l'école de l'Art Cru à Bordeaux. Au cours de son parcours professionnel Lucile s'est rendue compte que le milieu institutionnel ne lui convenait pas et a voulu créer ses propres dispositifs d'accompagnement. Elle désire travailler différemment mettant l'humain au centre de sa vie professionnelle.

Depuis maintenant 4 ans, Lucile a construit un lieu (Au Pré de mon Art) afin de proposer des alternatives aux méthodes thérapeutiques conventionnelles en passant par l'art thérapie, la médiation animale et lien à la nature. Cela fait 2 ans qu'elle a créé son auto-entreprise et travaille sur différents dispositifs thérapeutiques avec plusieurs associations. Elle propose également des interventions auprès de professionnel.le.s du secteur social et médico-social en analyse des pratiques, groupes de parole et régulation d'équipe avec comme outil l'expression créatrice et l'art thérapie.

Comédienne, musicienne et pédagogue depuis 25 ans.

Avant cela, elle a été formée en sciences littéraires (L.A.E.C. à Paris III) et à la psychomotricité (école de psychomotricité de Toulouse). Professionnelle en jazz/musiques actuelles et en théâtre d'interprétation, elle associe à ces pratiques des études en *creative writing* (narration littéraire) qui lui permettent de mieux appréhender la trame narrative. Elle obtient aussi le diplôme d'accordeuse de piano en 2016 (major de sa promotion).

L'organisation du discours, que ce soit en musique ou en théâtre a toujours été pour elle un axe majeur de ses pratiques et de ses recherches. De même, elle a suivi à l'été 2021 une formation à la méthode de rythme «O'Passo» de Lucas Ciavatta, qui permet de travailler la relation au rythme grâce au corps et dans le positionnement spatial.

Toutes ces compétences se recoupent. En effet, en se structurant dans l'espace et dans le temps, dans la conscience du geste donc du corps, on se relie à soi-même, à la dimension de l'être dans ses fondements. Et la parole émerge.

*Quand j'évolue sur un fil construit dans l'espace et dans le temps, je sais d'où je viens alors je sais où je vais.*



**Maryse Gattegno**

**Le but est d'avoir une bonne cartographie mentale des points d'appuis pour la construction de son discours, l'organisation de la trame narrative afin d'aller « vers » quelque chose. Et trouver sa singularité, ce petit rien qui fait toute la différence et qui nous caractérise.**

**Le laisser vivre et s'exprimer.**

**Tout ceci afin de permettre aux personnes d'évoluer et de développer une confiance et une sécurité lors de prises de paroles, préparées ou spontanées.**

**Formation type à titre indicatif** (les sessions sont adaptables en terme de fréquence et nombre d'heures):

21 heures en tout réparties en 6 ateliers de 3h30 en alternance.

- **3 ateliers de 3h30 d'expression créatrice**
- **3 ateliers de 3h30 de coaching théâtral**

Les formatrices sont localisées en Dordogne mais interviennent sur tout le territoire national.

Nous consulter pour tout devis, chaque situation est différente.



Lucile Pigeon - 06.88.08.03.22 - lucile.pigeon@hotmail.fr

Maryse Gattegno - 06.85.40.60.50 - maryse.gattegno@free.fr