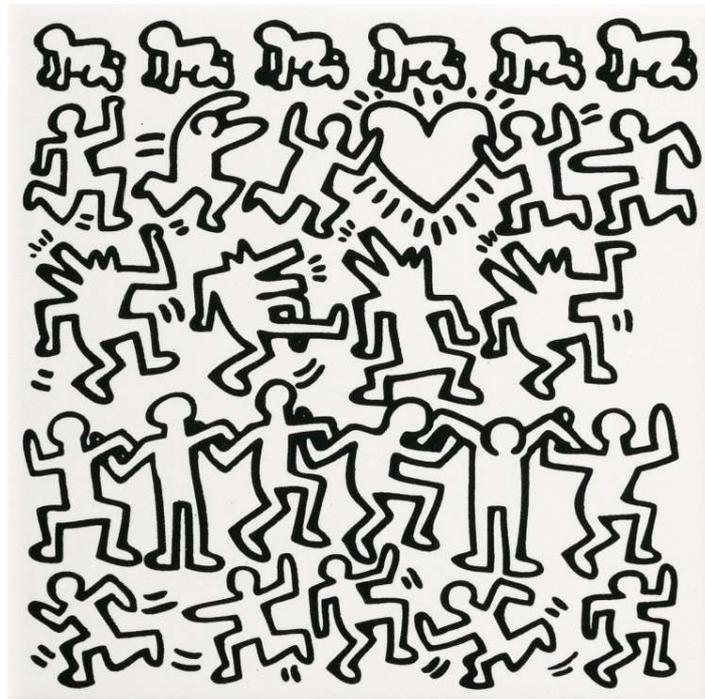


« Développe ce que tu es ... une approche de l'intérieur vers l'extérieur »



Claire Dhérissart

À chacun de vous qui aura lu ou lira cet écrit,
Je vous remercie et vous le dédie.

« Le hasard, c'est de la conscience qui se manifeste »

Le théâtre est la première invention humaine et aussi celle qui permet et engendre toutes les autres inventions et découvertes.

Le théâtre naît lorsque l'être humain découvre qu'il peut s'observer lui-même. Lorsqu'il découvre que, dans cet acte de voir, il peut se voir : se voir « en situation ».

En se voyant, l'être humain perçoit ce qu'il est, découvre ce qu'il n'est pas et imagine ce qui lui est possible de devenir. Il perçoit où il est et où il n'est pas, et il imagine où il lui serait possible d'aller. Une triade se crée : le moi observateur, le moi en situation et le non-moi, c'est-à-dire l'autre. L'être humain seul à cette faculté de s'observer soi-même dans un miroir imaginaire. Sans doute aura-t-il fait auparavant l'expérience d'autres miroirs : celui des yeux de sa mère, celui de ses reflets des eaux... mais désormais il peut se voir lui-même par la seule imagination.

L'espace esthétique nous offre ce miroir imaginaire.

Là réside l'essence du théâtre : dans l'être humain qui observe.

Le théâtre n'a rien d'un édifice ni d'aucune autre construction. Le théâtre- ou la théâtralité- est cette capacité ou cette propriété humaine qui permet à l'homme de s'observer en action, en activité. L'auto-connaissance ainsi acquise lui permet d'être sujet (celui qui observe) d'un autre sujet (celui qui agit) : elle lui permet d'imaginer les variantes de son action, d'étudier les alternatives.

L'être humain peut se voir, lui, dans l'acte de voir, dans celui d'agir, celui de sentir, celui de penser.

Et comme il se place en dedans et en dehors de la situation, ici en acte et là en puissance, il a besoin de symboliser cette distance qui sépare l'espace et divise le temps, distance qui va de l'être au pouvoir-être et du présent au futur ; il a besoin de symboliser la puissance, de créer des symboles qui occupent l'espace de ce qui est, mais qui n'existe pas concrètement, de ce qui est possible et qui pourra un jour exister. Il crée alors les langages symboliques :

la peinture, la musique, le verbe.

L'être devient humain quand il invente le théâtre.

Augusto BOAL

Table des matières

Introduction	p. 4
ACTE I	p. 5
Sc.1- présentation	
Sc.2- évolution	p. 5
Sc.3- qu'est-ce la kinésiologie ?	p. 7
ACTE II	p. 9
Sc.1- définition du Brain Gym	
Sc.2- études de cas - la séance individuelle-	p. 13
Sc.3- les ateliers collectifs	p. 18
a) Ateliers séniors	
b) Ateliers enfants/parents	
ACTE III	p. 23
Sc.1- l'apport du Brain Gym dans mon métier de comédienne/metteur en scène	
Sc.2- les ateliers	p. 24
a) Atelier théâtre adulte	
b) Atelier théâtre école publique élémentaire	
ACTE IV	p. 27
Sc.1- nouveau concept : Théâtre & Brain Gym®	
Sc.2- méthodologie de réflexion	p. 29
Sc.3- expérimentation 1 ^{er} atelier au congrès Brain Gym France 2016	p. 30
Sc.4- conception du module de formation (3 jours) : les 3 espaces	p. 32
Sc.5- extrait de la formation : Espace intérieur	p. 33
Sc.6 - témoignages	p. 37
Conclusion	p. 39
Bibliographie	p. 40
Annexes 1.2.3.4.	

Introduction

J'aime la scène, j'aime jouer, j'aime créer et j'aime transmettre.

Et tout cela avec beaucoup de joie.

Est-ce un métier ?

C'est le mien.

Pour autant, j'ai dû travailler sur moi pour me faire confiance dans mon choix de métier.

Les remarques entendues telles que : « ce n'est pas sérieux, ce n'est pas un vrai métier ! »

« tu t'amuses bien ? et tu gagnes combien pour t'amuser? » « il faut que tu penses à ton

avenir, ne crois tu pas qu'un emploi plus stable serait plus raisonnable, tu as quand même deux

enfants à élever et je te rappelle que tu es divorcée et que tu vis seule » « pense à ta retraite,

en auras-tu une au moins ? » « comédienne ? ce n'est pas un vrai métier ! » « vous les artistes,

on vous paye pour que vous passiez votre temps à vous amuser ! »etc..., ces réactions

basées sur des systèmes de croyances éducationnelles, sociétales, sont venues piquer

fortement l'estime de moi-même. Elles ont pu impacter ma sphère émotionnelle en

introduisant le doute dans mes compétences face au choix d'ordre privé ou professionnel et la

culpabilité vis-à-vis de mes enfants, à savoir la capacité à être une mère aimante, disponible,

sécurisante, stable émotionnellement.

Elles sont venues poser la question de ma place dans cette société, dans ma relation à moi-

même, à l'autre et au groupe et du « rôle » que j'ai à y jouer.

« Développe ce que tu es ... une approche de l'intérieur vers l'extérieur » vient témoigner

d'une partie de ma vie en évolution sous forme d'apprentissages et d'actes créatifs dans cette

nouvelle aventure professionnelle, qui pour moi est le prolongement de mon parcours

professionnel : éducatrice de jeunes enfants et enfants à besoins particuliers, comédienne-

metteur en scène, enseignante et kinésiologue.

ACTE I

Sc.1-présentation

Après un D.E. Educateur de Jeunes enfants qui m'amène à travailler avec des jeunes atteints d'autisme ou/et de troubles du comportement, je croise l'univers théâtral et le métier de comédienne-metteur en scène qui me happe joyeusement.

Cette passion du jeu se développe grâce aux différentes compagnies théâtrales bordelaises qui m'apporteront chacune un regard sur le corps en mouvement, l'émotion créatrice, la communication vecteur d'histoires et de rencontres.

Le mouvement, la communication et le relationnel ont toujours symbolisé la colonne vertébrale de mes différentes professions.

Aussi en 2013, lors de ma première formation de base au Brain Gym® 1 & 2 à Caen avec Paul Landon, je ressens une joie immense: quelle découverte incroyable! Pouvoir relier la pratique des mouvements d'échauffement - que je pratique en tant que comédienne avant tout spectacle "pour me mettre dans des conditions optimales" dans mon rôle - et les connexions neuronales générées dans mes "trois" parties du cerveau. Bien sûr, nous n'avons qu'un seul cerveau! Et pratiquons les ponts neurologiques: mon corps et mon cerveau se synchronisent pour jouer et mon cœur me dit que je suis au bon endroit.

Vivre mon métier de comédienne et de metteur en scène en pleine conscience de ce que je peux offrir et créer avec mon plein potentiel -corps / cerveau / cœur- est maintenant mon objectif.

Accompagnante et animatrice certifiée depuis 2016, je reçois en séance individuelle, j'enseigne le brain gym en ateliers créatifs, suis formatrice en Brain Gym®/Education Kinesthésique® au CFK Bordeaux.

Et naturellement, j'ai créé la formation Théâtre&Brain Gym®.

Sc.2- évolution

Autant le *Brain Gym*® fut et est toujours un outil « naturel » pour moi, c'est-à-dire fluide correspondant à une grande partie de mon énergie, autant la kinésiologie me semblait une pratique éloignée de mon champ d'investigations : étais-je prête pour un accompagnement de moi-même ? Et ensuite étais-je prête pour un accompagnement à l'Autre ?

La réponse est OUI !

Puisque apprenante et curieuse de caractère, les autres méthodes de la kinésiologie : *Santé par le Toucher*®, puis *Trois en Un*®, *Kinésiologie Harmonique*®, *Kinésiologie Périnatale*® sont venues solliciter mon attention et mes intentions d'évolution personnelle et professionnelle.★. Chacune de ces techniques ont éclairé ma compréhension de ce que propose la kinésiologie. Puis grâce à cette formation longue, j'ai été épaulée dans ce chemin du travail sur soi, essentiel pour moi, afin de nettoyer mes peurs, véhicule du doute, de la mésestime, de la culpabilité, du non amour de soi.

Mon système de croyance se définit ainsi : aime toi d'abord avant d'aimer les autres, travaille sur toi avant de te destiner à travailler avec les autres sur leur problématiques douloureuses, Va explorer tes méandres déséquilibrants afin de redonner éclairage et ancrage à ton système de valeurs positives pour toi, ce qui te permettra d'accueil en toute bienveillance, ouverture et empathie les méandres de l'autre sans en être impactée, d'accompagner en toute modestie et sécurité l'Autre sur son chemin d'évolution.

Merci la kinésiologie pour cette belle découverte de soi, comme c'est passionnant d'observer mes propres changements, comment cela facilite ma compréhension de mon individu et comment cela facilite ma capacité de comprendre, de ressentir les sentiments ou de se mettre à la place d'une autre personne, d'être en empathie ou en « **intuition participative** » notion introduite par T. Lipps-psychologue allemand.1890- .

À condition de ne pas se méprendre sur le sens du mot empathie : « C'est la volonté de comprendre l'autre de l'intérieur, tout en sachant qu'on n'y est pas, elle peut être décrite comme l'expérience d'écoute d'ordre affectif et cognitif par laquelle le thérapeute vise à mieux connaître et saisir ce que le patient peut éprouver au niveau conscient et inconscient.»

(définition du dictionnaire de psychologie).

« On appelle empathie l'acte par lequel un sujet sort de lui-même pour comprendre quelqu'un d'autre. C'est donc une sorte de sympathie froide, capacité de se mettre à la place de l'autre tout en gardant son sang-froid et la possibilité d'être objectif » (P.Foulquié-*dictionnaire de la langue pédagogique*)

En fait cette notion d'empathie a toujours existé dans ma profession, en tant que :

- éducatrice de jeunes enfants avec la disponibilité , l'observation et l'écoute des besoins des jeunes enfants en crèche, puis des enfants et adolescents atteints de troubles de comportements sévères.

★Cf. en annexe 1/ une étude de cas pour chaque approche enseignée en formation de kinésiologie.

- dans ma fonction d'intervenante professionnelle en théâtre avec les différents ateliers enfants ou adultes que j'ai menés : en dehors de la partie artistique de l'atelier, la gestion de l'individu dans son loisir, dans sa relation au collègue et au groupe est conséquente par sa multiplicité et son aspect émotionnel.
- comédienne, pour la compréhension et l'interprétation du personnage théâtral.

Au final, cette porte ouverte à la kinésiologie est venue enrichir, construire, et créer une nouvelle facette de mon parcours professionnel tout en restant en adéquation avec ma personnalité profonde.

Sc.3- qu'est-ce la kinésiologie ?

« La Kinésiologie « la science du mouvement » est une méthode de rééquilibrage psycho-corporelle. Elle s'attache au bien-être global de la personne en tenant compte des aspects physique, énergétique, émotionnel et mental. Sa principale caractéristique est l'utilisation du test musculaire pour détecter et lever ses déséquilibres et éveiller son potentiel. Fondée dans les années 60 aux USA et apparue en France dans les années 80, elle réunit, à l'origine, trois principales techniques : le Touch For Health®, le Three In One Concepts® et le Brain Gym®. » Cf. Def. UNIK

Etymologiquement, *kinésiologie* signifie "Etude du mouvement" (du grec "kinésis" : mouvement) cette approche permet de se mettre en mouvement vers le changement. Elle se veut essentiellement une approche éducative et non médicale, orientée vers la responsabilité de soi afin d'aller de « mieux en mieux » et chacun à son propre rythme. Elle s'intéresse au bien-être de la personne et à une approche positive de la vie pour favoriser, à titre préventif, la santé.

Elle teste et corrige les déséquilibres à travers le système complet du corps en mettant en harmonie les différents aspects :

- Physique/structurel
- Emotionnel/mental
- Nutritionnel/Biochimique

La kinésiologie permet d'observer et d'identifier, grâce au test musculaire, les blocages que le corps a gardés en mémoire. Aussi les équilibrations se font par les techniques énergétiques, par le mouvement, par la prise de conscience pour une amélioration de la capacité d'auto-équilibration.

Le test musculaire de précision, voix d'accès à la banque de données de la personne, permet l'écoute des réponses du corps, toute modification dans la tension musculaire exprime une « problématique » physique, un stress émotionnel, un déséquilibre nutritionnel.

La kinésiologie apporte des prises de conscience dans de nombreux domaines :

- Fatigue
- Concentration
- Adaptabilité
- Mieux être
- Estime de soi
- Peurs
- Gestion des émotions
- Difficultés d'apprentissage

Toutes situations stressantes....

« L'objectif est de fournir une possibilité de choix où il semble ne plus y en avoir » (G. Stokes)

Mon cœur reste au Brain Gym®, outil également de la kinésiologie, en voici l'explication : sa forme authentique et profonde s'adapte en fonction de l'individu et du collectif, des publics d'âge différent et d'intentions différentes. Sa spécificité est le mouvement, le jeu, l'expérience, l'observation sur soi, l'autonomie de la personne. Ce qui rejoint pleinement mon cœur d'action et mes champs professionnels premiers.

Cela signifie pour moi que la vie est apprentissage, découverte, curiosité, joie, épanouissement. L'erreur n'existe pas puisque nous sommes en expérimentation !

«Je n'ai pas trouvé la bonne réponse, chouette ! je cherche à nouveau, j'observe mes ressentis, je transforme mon système de pensée, je regarde de l'autre côté du miroir, j'écoute les avis, je bouge et j'expérimente à nouveau ! Et voilà ! j'ai trouvé ! »

N'est-ce pas fabuleusement formateur que de se faire confiance ? Mon apprentissage, à chaque étape de ma vie, se vit dans le plaisir. Le Plaisir d'Apprendre.

« Le plaisir d'apprendre survient à un point d'équilibre similaire, entre « faire devenir » et « prendre comme ça vient ». Cela implique de marcher sur le feu, pour ainsi dire, dans un état d'attente, d'aspiration et d'espoir enfantin. Nous quittons la pièce pour un futur inattendu, toujours plus plein, plus riche de potentialités et plus excitant que tout ce que nous pourrions imaginer. » (P.Dennison – Apprendre par le mouvement)

ACTE II

Sc.1- définition du Brain Gym

Le Brain Gym®, créé par Paul et Gail Dennison en 1980, est une méthode éducative basée sur le mouvement, dont l'objectif est de développer la communication entre le corps et les fonctions cognitives, de construire -avec le temps- de nouvelles compétences motrices et sensorielles, d'apporter jeu et créativité et soulager le stress (qui inhibe les ressources intellectuelles) tout en accroissant les performances, en fonction des besoins et du rythme de chacun.

Les buts dégagés sont :

- Equilibrer son énergie pour un mieux être
- Soulager des états de stress émotionnels
- Améliorer les compétences d'apprentissage dans le domaine :
 - développement personnel : améliorer les compétences telles que la concentration, l'attention, les relations, la communication, la mémorisation, l'expression personnelle
 - scolaire : lecture, écriture, compétences mathématiques, langagières
 - artistique : expression créative en musique, scénique, chant, dessin, sculpture
 - sportif : performances, compétitions, relaxation

Le mouvement, clé de l'apprentissage comme le disent les concepteurs, est la source de notre développement psychomoteur.

Le mouvement et le toucher sensoriel forment un flux constant de données tactiles, nous permettant de rester en contact avec le monde physique ; il nous permet d'être ancrés et intégrés : « ... **en préservant une relation tangible avec le monde physique, nous obtenons un rappel constant à notre identité somatique, de qui nous sommes. Les sensations tactiles portent notre concentration et notre attention sur le moment** »(F.Forencich-*L'animal exubérant*)

Non seulement la stimulation tactile nous donne des informations sur le monde qui nous entoure, mais elle favorise également le mouvement. Ce phénomène est aussi vieux que la vie. En commençant par les formes de vies les plus primitives sur la planète, le toucher a motivé le mouvement, soit pour obtenir un stimulus positif soit pour se soustraire à un stimulus nuisible. Tout comme le toucher favorise le mouvement, le mouvement favorise le toucher.

Pour P.Dennison – docteur en sciences de l'éducation- et G.Dennison – éducatrice du mouvement et artiste- l'interdépendance entre le développement physique, l'acquisition du langage et la réussite scolaire sont étroitement liées. Leur approche est d'aider des personnes de tous âges à transformer leurs difficultés d'apprentissage en réussites, en passant par le mouvement.

Grâce à son travail avec des optométristes comportementaux et les chiropracteurs, P.Dennison a proposé à ses étudiants de pratiquer des exercices de développement sensoriel et notamment quelques mouvements simples dont il avait observé qu'ils amélioraient l'équilibre et les compétences de perception afin d'épauler leur travail cognitif. Ainsi sont nés les 26 mouvements du brain gym.

Mais si nous supprimons les sensations tactiles, la motivation à bouger s'évanouit également. Ce qui est valable dans tous les domaines de notre vie, que nous soyons enfants, adultes, personnes âgées.

D'où l'importance de solliciter les mouvements et les activités sensorielles déployées dans la méthode Brain Gym® : ceux-ci possèdent tous une **définition étudiée avec un regard pluriel** par les concepteurs du brain gym. Prenons pour exemple : les bâillements énergétiques :

- **observations physiologiques** : les muscles de la mâchoire sont les plus puissants du corps. Le bâillement est un réflexe respiratoire naturel qui améliore la circulation du sang dans le visage et relaxe les yeux. Particulièrement intéressants pour l'expressivité, les bâillements énergétiques, effectués tout en activant les points de tension des mâchoires, relâchent nos tensions dans la sphère de la tête ;
- **comment procéder** : faites comme si vous bâilliez. Placez le bout des doigts sur les points de tension que vous trouverez dans la zone de l'articulation de la mâchoire. Laissez sortir un son profond, détendu, comme si vous aviez vraiment bâillé, en ouvrant l'arrière de la gorge autant que vous le pouvez et massez doucement les tensions sous vos doigts. Répétez l'opération trois fois, jusqu'à ce que vos yeux commencent à pleurer.
- **astuces d'expérimentation** : avant de commencer, observez les éventuelles tensions dans la vision, la respiration et la spontanéité de l'expression. Les muscles du visage sont-ils détendus ? Après avoir fait l'activité, réitérez les mêmes observations. Pendant l'activité, massez le visage au niveau des zones molaires du fond, en haut et en bas. Le muscle que vous sentez près des molaires du haut participe à l'ouverture de la bouche ; celui qui recouvre les molaires du bas est celui de la fermeture.
- **fonctions perceptives/cognitives stimulées par l'activité** : concentration et attention, communication verbale et expressivité
- **compétences scolaires correspondantes** : lecture à voix haute avec le ton, compréhension ; écriture créative ; prise de parole en public
- **compétences associées** : relâchement de la tension visuelle et mentale ; préparation au chant ; coordination sensorimotrice pour la parole et la mastication

- **corrélations comportement/posture** : meilleure résonance de la voix ; détente de la vue (stimulation de la lubrification de l'œil) ; amélioration de l'expressivité et de la créativité ; détente des muscles de la face ; amélioration de l'équilibre ; plus d'efficacité et de détente grâce à une meilleure circulation dans les mâchoires et le visage
- **mouvements associés** : les ados croisés ; les balancements, les roulements du cou ; la respiration ventrale ; les flexions du pied

A la lecture de ces informations, il serait dommage de se priver des bienfaits des bâillements énergétiques, d'autant plus que nous savons que mécaniquement, la relation entre les propriocepteurs de la mâchoire, du bassin et des épaules, est essentielle à l'équilibre global.

Je trouve intéressant également, de mettre en relation le fondement philosophique du Brain Gym® «**renouveler et redéfinir les processus d'apprentissage pour les personnes de tous âges et de toutes conditions** » en travaillant sur la notion *d'équilibre* et ce que J.Piaget (psychologue français du XX^e siècle) dans son livre « *La naissance de l'intelligence chez l'enfant* » nomme une « **équilibration continue et progressive** ».

Selon lui l'intelligence n'est qu'un cas particulier de l'adaptation biologique : si la vie est adaptation à des conditions de milieu changeant, l'intelligence humaine est une forme d'adaptation qu'a prise la vie dans son évolution, le concept d'*adaptation* étant défini comme un état d'*équilibre*.

En effet « **comme l'organisme assimile le milieu (ou se l'incorpore) et se transforme sous la pression du milieu (ou s'y accomode), l'intelligence assimile les données de l'expérience à ses cadres (schèmes moteurs ou concepts) et modifie sans cesse ces derniers pour les accommoder aux données nouvelles de l'expérience** ». Ainsi, l'adaptation intellectuelle est une «**mise en équilibre progressive entre un mécanisme assimilateur et une accommodation complémentaire** », et l'adaptation n'est achevée que lorsqu'elle aboutit à un système stable, c'est-à-dire lorsqu'il y a équilibre entre *assimilation* et *accommodation*.

Les créateurs de l'Education Kinesthésique®, ont conçu un système permettant de connecter les apprenants avec leur potentiel inné par l'utilisation du mouvement et encourage le développement des expériences humaines par :

- des compétences physiques d'apprentissage faisant références aux mécanismes sensorimoteurs
- la capacité à prendre soin de soi, avoir le sens de l'initiative et de l'autonomie qui s'acquièrent mieux par le mouvement et l'interaction sociale, qu'il nomme l'autorégulation

- les interactions avec les autres et les objets, ce qui apporte un objectif via un contexte créatif pour le déploiement de l'apprentissage par le mouvement intentionnel, ce qu'il nomme : le jeu structuré
- la pensée symbolique- le processus mental par lequel, grâce à la maîtrise du codage des mots et des images, une expérience physique concrète est représentée
- la perception de la beauté et d'autres valeurs sensorielles et émotionnelles expérimentées dans la nature, les arts et le mouvement coordonné, ce qu'il nomme : l'appréciation esthétique

La méthode de travail éducative se déroule en cinq étapes et se nomme « **équilibre actif** »

1) Êtes-vous prêts à apprendre ? se préparer en effectuant l'**ECAP**★

(Les 4 activités de l'**ECAP** ont pour but premier, de nous amener sur « prendre le cap de sa journée, de son activité, nous sentir en pleine faculté fluide pour agir. **Energie, Clarté, Activité et être Positif**, mais bien au-delà en nous appuyant sur notre respiration profonde, elles nous procurent **calme, centrage et détente** pour une meilleure gestion du stress et **une disponibilité à l'apprentissage**)

2) Identifier une intention, un objectif **PACE** : l'objectif est-il approprié ? est-il formulé de façon **Positive** pour la personne ? invite-t-il à l'**Action**, à se mettre en marche vers... ? décrit-il de manière **Claire et simple** la prochaine étape ? l'objectif est-il motivant, **Energisant, enthousiasmant** ?

3) Identifier les compétences liées à l'objectif : évaluation par l'observation (et non le jugement) du ressenti physique , émotionnel, de ce que je fais, crois en moi, capable de faire... au moyen d'une mise en situation (mise en jeu de l'objectif, afin que la personne puisse vivre l'expérience comme si elle est vivait la situation, ce qui lui permettra d'observer ou non ses ressentis, ce qui donne de premières informations au vécu et à l'instant présent) et de mouvements pré-définis : les pré-activités

4) Effectuer le menu d'apprentissage : 26 mouvements ou autres activités du brain gym/éducation kinesthésique, afin d'inviter la personne à travailler dans sa globalité : elle choisie les activités qui l'attirent et la remplissent d'énergie –corps et esprit- par rapport à son objectif

5) Effectuer les post-activités afin d'observer les changements, les nouveaux apprentissages intégrés, les nouvelles orientations vécues positivement et se féliciter !

« **L'équilibre actif** » est une procédure permettant de structurer les nouveaux apprentissages en les basant sur des types de mouvements familiers, elle aide la personne en

★ ECAP- annexe 2

la faisant passer de l'effort à la fluidité et en tenant compte de l'objectif personnel spécifique.

Elle favorise une assimilation des informations vécues dans le corps, le cerveau et le cœur afin d'opérer en douceur une accommodation, une reconnexion fluide à son fonctionnement face à l'intention posée.

Sc.2- études de cas - la séance individuelle-

Théophile

Théophile, jeune adolescent de 13 ans, m'explique qu'il fait des efforts pour réussir son année de 4^e, mais que c'est difficile et notamment en apprentissage de l'anglais « J'ai beau faire des efforts je ne comprends rien, j'y arrive pas, j'ai plus envie, je rapporte des notes nulles, les parents sont pas contents»

1- L'ECAP :

Pour se mettre en route, Théophile et moi effectuons les 4 mouvements de l'ECAP :

- boire de l'eau
- les points du cerveau
- les mouvements croisés
- les 2 parties des contacts croisés

À voir Théophile, on dirait qu'il manque d'énergie, tout semble lui peser, son corps semble apathique, les épaules et le dos sont affalés, qu'il se tienne debout ou assis.

2- Choix de l'objectif :

Théophile choisit : « je suis curieux et motivé pour l'anglais », puis se met en situation avec la proposition suivante de jeu : tu imagines rentrer chez toi du collège, et t'installer pour traduire une phrase d'anglais « je suis un garçon super fort ! », devoir donné par l'enseignante pour le lendemain.

Observation : Théophile entre dans sa maison en jetant son cartable, les pieds trainants et les épaules voutées, il va directement voir si l'ordinateur est allumé, celui-ci est éteint, souffle à chaque déplacement dans la maison, son expression est lasse, s'affale dans le canapé puis me dit « ça me soule »

- Comment te sens-tu ?
- Pfff...j'ai pas envie

- *Est-ce que tu peux être plus précis ? qu'est-ce qui se passe dans ta tête, ce que tu ressens ?*
- *Ba... je sais que je suis obligé de faire l'anglais, mais comme j'y comprends rien, ça m'énerve et ça me fatigue en même temps, ça me stresse, j'ai du mal à respirer.*
- *Et dans ton corps ressens-tu autre chose ?*
- *Je me sens lourd*
- *Autre chose ?*
- *Non*

Théophile restera dans son canapé en attente de quelque chose et n'aura pas jeté un œil sur la feuille.

3- Les pré-activités :

J'explique à Théophile que nous allons faire une chasse au stress dans son corps à travers des activités, que lui et moi allons observer comment le stress se manifeste dans son corps et repérer les muscles verrouillés.

Dans la dimension de la latéralité (gauche/droite du corps, communication) Théophile ne manifeste qu'une petite gêne lorsqu'il tourne la tête à droite et à gauche, les oreilles seraient-elles débranchées ?

1ère cache pour M.stress. J'explique à Théophile que lorsqu'il est en cours d'anglais, cela le stresse et donc il met une tension au niveau des épaules et du cou, là où passent les nerfs auditifs favorisant une fermeture de l'audition, un peu comme si il se bouchait les oreilles. Cela le fait sourire.

Dans la dimension du centrage (haut/bas, l'organisation) :

- *la marche en pensant à son objectif se fait en force et avec bruit des talons tout en ayant une certaine nonchalance.*
- *l'organisation d'objets : Théophile les rassemble en paquet ne manifestant aucun intérêt et en soufflant*
- *penser à la situation : Théophile me dit être déçu de ce qu'il donne et de la prof qui ne semble pas s'apercevoir qu'il fait des efforts dans son travail*
- *je lui demande si rire dans cette situation lui arrive, il me répond : «ah non pas du tout, je ne verrai pas ce qui peut être drôle ! »*

Dans la dimension de la focalisation (avant/arrière, la compréhension) : lorsque je lui demande de mettre son attention sur les genoux, le sacrum et l'occiput, le corps de Théophile part en

arrière à chaque fois – réflexe de protection des tendons- je lui explique que le stress se cache aussi à ces différents endroits de son corps comme si il ne pouvait pas avancer, aller de l'avant. Les autres activités de cette dimension sont en mode automatique.

4- Le menu :

Pour l'aider à détendre ses épaules et son cou je lui propose de faire la chouette, puis le dynamiseur. Ainsi que les points d'équilibre, de l'espace et d'enracinement pour une capacité à rester concentrer sur son activité et un renforcement de l'intérêt et de la motivation.

Je lui propose enfin une activité de balle / « le lancer-diabolo », ce qui déclenche chez lui un certain intérêt et l'amène à se concentrer avec plus d'assiduité.

5- Les post-activités :

J'invite Théophile à recommencer les activités qui étaient en mode de repérage :

- Il tourne la tête à droite puis à gauche sans aucune difficulté, cela le fait sourire*
- Concernant le centrage, sa marche est plus légère moins bruyante son regard est porté devant, l'organisation des objets est choisi sur un mode de construction-équilibre et rangé ce qu'il m'explique. Rire n'est pas au programme car la peur de décevoir les adultes est importante selon ses dires.*
- La posture est en mode automatique, son corps s'est redressé et est en mouvement, il balance la balle avec plaisir.*

6- Observer et apprécier les changements :

Je demande à Théophile de rejouer la situation du début, ce qu'il fait avec plus d'entrain et va même jusqu'à traduire la phrase donnée au début et en me disant avec un sourire qu'il ne sait pas dire « fort » en anglais.

Je souris avec lui et nous observons tous les changements. Je lui explique que pour continuer à progresser il serait intéressant qu'il refasse des exercices chaque jour pendant un mois « afin que ton corps se souvienne qu'il n'a pas besoin de stresser quand tu apprends l'anglais », je lui demande de choisir sur le tableau 3 exercices : il choisit la balle, les points d'équilibre et d'enracinement.

Puis je le félicite, il semble étonné alors je le félicite une seconde fois en l'informant que cela fait du bien à son mental de s'auto-féliciter et d'être félicité.

Blandine

Blandine, thérapeute de 33 ans, m'explique que depuis deux elle partage un cabinet de consultations avec un confrère mais que ses rentrées financières ne sont pas suffisantes pour être à l'aise dans sa vie de tous les jours. Qu'elle se sent oppressée, et en recherche de solutions pour s'apaiser mentalement.

1. ECAP : En pratiquant l'ECAP, Blandine verbalise beaucoup, elle fait les mouvements de manière automatique, par mimétisme avec moi, et en accélérant la rythme tout en déversant son flot de paroles, je l'invite à faire les contacts croisés dans le silence, je lui précise : les yeux fermés. Blandine retrouve un certain calme.

2. Choix de l'objectif

Blandine m'affirme avoir déjà son objectif « obtenir le confort financier », par oscillation, Blandine connaît le principe de fonctionnement, elle s'aperçoit qu'elle part en avant, semble perplexe.

Moi : est-ce le meilleur objectif pour vous ?

Blandine : je pense oui et pourtant quelque chose me manque

M : souhaitez-vous changer ou faire un ajout quelconque à votre objectif ?

B : certainement mais je ne sais pas quoi

M : nous allons utiliser la roue de l'objectif et votre corps nous indiquera quels sont les éléments positifs dont vous devez tenir compte pour améliorer votre objectif, des éléments qui vous soutiendront dans votre prochain apprentissage. Nous utiliserons la vérification musculaire pour cette procédure. Les compétences affectives et cognitives : Amour et Vitalité sont en Mdr. Nous devons ajouter ces éléments dans votre objectif.

Blandine réfléchit, mais ne tente pas de formulation.

M : si vous aviez le confort financier, vous feriez quoi de plus que ce que vous faites déjà, cela vous apporterait quoi ?

B : eh bien déjà je serai plus tranquille, plus apaisée avec moi-même, plus apaisée dans ma relation avec mon collègue, je m'aimerai dans ce travail... enfin, je me poserai moins de questions, je m'estimerai mieux je crois.

M : comment pouvez-vous inclure ces éléments dans votre objectif ?

B : si je dis « j'obtiens le confort financier pour m'apaiser et m'aimer » est-ce possible ?

M : bien sûr ! vérifiez votre objectif avec l'oscillation !

L'objectif de Blandine est en Mdr/va en arrière

M : vous observez Blandine, que votre objectif est celui à travailler car en partant en arrière cela signifie que vous êtes en mode stress en pensant à cet objectif. Cherchons ensemble ce que le stress provoque sur votre corps.

3. Pré-activités

A l'écriture de son objectif, j'observe une tension dans son attitude, une prise de stylo en force, une écriture « forte, volontaire et rapide»

B : oui, je sens bien que ma respiration se saccade, que mon plexus est totalement bloqué, je le sens dur, même si je me sens plutôt joyeuse à l'idée de faire cette séance.

De fait, seule la dimension de la respiration est débranchée, son expiration et inspiration sont en Mdr.

4. Menu

Le point d'équilibrage est le diaphragme et le domaine qui renforce est l'Emotionnel/processus réceptif (ici, la main gauche touche le point d'équilibrage et circuit branché= MI Fort)

Avec les points de rassemblements, l'affirmation est « je fais des choix qui sont bénéfiques pour moi », par oscillation(en avant- ce qui est nécessaire à l'équilibrage), nous nous orientons vers la lumière sur la glabelle/futur.

A la question « avez-vous besoin d'autre chose ? » osc.arr=non

J'explique à Blandine que la glabelle est un point « relié » à l'hypothalamus situé entre les deux sourcils et que celui-ci envoie des signaux- par le biais de la lumière- à la glande pinéale pour sécréter de la mélatonine, un antidépresseur naturel et qu'en kinésiologie et éducation kinesthésique on utilise cette lumière sur la glabelle pour aider à soulager le stress.

J'invite Blandine à s'allonger et pendant que je maintiens la lumière sur la glabelle, elle se répète dans sa tête, prend conscience de l'affirmation en lien avec son objectif.

5. Post-activités

Blandine me dit avoir sentie une douce chaleur l'envahir, se sentir plus apaisée, plus détendue, que son plexus, son diaphragme sont souples, ne ressent plus de douleur.

La respiration est en MA.

6. Observer et apprécier les changements :

L'écriture de son objectif est plus souple, Blandine note le changement bénéfique dans sa posture dû à l'équilibrage et dit : « Whoua ! J'embarque ma feuille avec mon objectif et l'affirmation, quel mouvement je pourrais faire chez moi ? »

L'idée du 8 du choix me vient à l'esprit, je le lui propose, nous le faisons ensemble, Blandine adhère pleinement et produit son mouvement avec amplitude et envie, sa respiration se cale sur le mouvement, elle exprime son bien être.

Nous affirmons « ce système est équilibré pour obtenir le confort financier pour m'apaiser et m'aimer » la réponse est MA.

Je félicite Blandine.

Sc.3- les ateliers collectifs

Les ateliers collectifs sont réfléchis et basés sur le même déroulement que « l'équilibrage actif » à savoir en cinq étapes également, la différence se trouvant dans les échanges verbaux possibles entre les participants , ce qui amène une dimension supplémentaire de partage et d'écoute bienveillante.

c) Ateliers séniors

Je suis sollicitée pour mener des ateliers dans des *Espaces- Emploi*, gérés par des structures privées. L'idée est que le brain gym soit un outil d'accompagnement à la recherche d'un emploi, permettre aux bénéficiaires séniors (moyenne d'âge 50 ans) de retrouver son plein potentiel et de :

- Retrouver sa confiance en soi
- Sortir de l'isolement
- Se redynamiser
- Travailler sur ses freins
- Se connaître, reconnaître ses ressources
- Entrer en contact avec son interlocuteur
- Etre à l'aise dans la prise de parole

Afin de pouvoir développer leur propre projet professionnel, être responsable et autonome de leur évolution, de leur identité personnelle.

J'explique aux deux dirigeantes de structures, que l'outil Brain Gym® est un ensemble d'activités conçues par Paul Dennison, dans le but d'aider adultes et enfants à accéder plus facilement à l'apprentissage et à améliorer leurs performances.

Le principe est simple : lorsqu'un stress s'installe dans notre corps, il cible certains muscles (ceux des yeux, des oreilles, etc...), entrave le fonctionnement des organes sensoriels touchés, occasionne des perceptions et des confusions dans le traitement des informations et nous empêcher d'accéder à tout notre potentiel. En exécutant certains mouvements précis, nous pouvons alors détendre ces muscles, apaiser les tensions et ainsi utiliser toutes les capacités que nous possédons pour réaliser nos objectifs.

Le but est d'aborder, de façon la plus naturelle possible, les nouvelles situations de la vie professionnelle.

Si nous sommes dans cette optique il est évident que :

La coopération corps/esprit est l'état naturel d'un être humain, c'est un état de bien être et d'acquisition optimale. Mal-Aise, In-Capacité et stress sont des mécanismes de survie qui interfèrent avec notre capacité à accéder à nos ressources internes.

A tout moment nos esprits sont bombardés par des informations, des situations qui nous obligent à faire des choix.

L'intégration du brain gym dans notre fonctionnement, nous permettra de devenir plus responsables de nos choix et de nous-mêmes.

Les objectifs :

- ✓ Prendre conscience de ses obstacles internes dans le parcours de retour à l'emploi : perte de confiance, de motivation, de repères....et observer les impacts du stress au niveau mental, corporel, postural, émotionnel.
- ✓ Mettre en place un menu de mouvements adaptés utilisant nos ressources corporelles propres, pour reprendre en main la gestion de nos émotions, retrouver confiance et sécurité.
- ✓ Ancrer un nouveau fonctionnement face aux situations stressantes, et observer l'impact positif du mouvement sur nos réactions négatives (distanciation).
- ✓ Intégrer des outils simples, efficaces, et réutilisables au quotidien en toute autonomie.

Création de 4 ateliers consécutifs espacés de 15 jours (renouvelés depuis 3ans) :

Méthodologie : ateliers par groupe de 12 personnes :

- ✓ Prendre conscience de son corps, de l'impact du stress sur celui-ci.
- ✓ Apprendre à s'appuyer sur ses ressources physiques pour lâcher prise de façon à minimiser le stress.
- ✓ Apprendre à utiliser le mouvement pour soutenir les actions menées pour avancer vers son objectif.

- ✓ Introduire un rituel brain gym adapté pour soutenir les changements : acquisition de nouveaux repères, mise en confiance et ancrage de la motivation pour envisager et devenir acteur de son projet de retour à l'emploi.

Atelier 1- Présentation de l'atelier : le but, l'objectif, l'outil

- l'ECAP / avec ressenti de son corps – redonner « pouvoir à son corps », expérimentation par le jeu
- Travail sur l'objectif PACE/ définition et mise en pratique

Atelier 2- La communication – traitement des informations – Penser : *coordination sensori-motrice* ★

« Je sais qui je suis » « je définie ce que je veux »

« A quoi est-ce que je pense ? Est-ce que ce, à quoi je pense, est relié à ce que je sens physiquement et ressens émotionnellement ? Est-ce que mes mots sont en adéquation avec mes actes ? Suis-je capables d'exprimer et de communiquer mes pensées ? »

- a. Clarifier ma demande, ma recherche d'informations en lien avec la pertinence du projet, son intérêt
- b. Exposer verbalement à l'autre, au groupe
- c. Le rendez-vous, la rencontre / mise en jeu

Atelier 3- L'organisation – le centrage émotionnel – Ressentir : *équilibre*

« Je me connecte à moi-même, à l'autre »

« Où suis-je par rapport aux autres ou aux objets environnants ? Quelle relation ai-je avec mon espace physique ? Ai-je envie de me lier ou de m'opposer ? Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que j'éprouve ? Quels sont les mots que je pourrai utiliser ? »

- a. Apprendre à gérer son stress / trouver sa stabilité et son organisation
– « équilibrage coup de vent »
- b. Moi et mon rapport aux autres, aux objets, à l'espace environnant – interaction par le jeu : adaptation et action réactive
- c. Conversion de la mémoire à court et long terme – expression linguistique / soulager le stress pour restituer l'information

Atelier 4- La compréhension – la concentration, l'attention – Sentir physiquement : *locomotion*

« Je suis en sécurité pour aller de l'avant »

« Où suis-je dans l'espace ? Que vois-je ? Qu'entends-je ? Qu'est-ce que je ressens par le toucher ? Est-ce nouveau, familier ? Ai-je envie de participer ou de me retirer ? »

- a. Système de survie : Je comprends ? je participe ? j'anticipe ? je fuis ?
- b. Mon corps et mon cerveau fonctionnent-ils ensemble ?
 - Mes compétences visuelles
 - Mes compétences kinesthésiques
 - Mes tensions, douleurs
- c. Mon état créatif pour une bonne image de soi

Un 5° atelier, se spécialisant sur le travail de la posture, de la voix, de la prise de parole, de l'interaction, par l'approche théâtrale, voit également le jour afin de permettre aux séniors de se préparer pour leur présentation « Pitch » face aux recruteurs.

Chaque fin d'atelier se terminant par un partage des ressentis.

d) Ateliers enfants/parents

L'association *Mya l'abeille* a pour vocation d'aider les parents et leurs enfants atteints de maladies entraînant des troubles importants du développement (visuels, cognitifs, psychomoteurs,...).

Dans ce cadre, après une formation auprès de Cécilia Koester conceptrice avec Gail Dennison, de la formation Brain Gym® dédiée aux enfants à besoins particuliers, la présidente de *Mya l'abeille* et moi-même avons mis en place des ateliers mensuels depuis une année. L'objectif est de proposer un atelier parents/enfants ouverts à tous et intégrant des enfants à besoins spécifiques, lors duquel il est pratiqué les mouvements du brain gym, des jeux en lien avec les mouvements, la transmission et l'apprentissage des sept mouvements capitaux du brain gym pour enfants à besoins spécifiques.

Développer et faciliter l'intégration sensorielle, motrice, émotionnelle et cognitive par la réalisation de mouvements associés aux fonctions cérébrales dans toutes situations d'apprentissage, en respectant le rythme de chacun, par un accompagnement en douceur, est notre intention.

L'atelier se déroule comme une séance d'équilibrage :

- Accueil avec l'ECAP adapté aux enfants, certains le pratiquent debout, d'autres assis ou allongés.
- Petits jeux avec des sacs de grains, des foulards, des déplacements en références à certains animaux : observer pour les participants enfants et parents comment le cerveau s'organise avec le corps, est-ce agréable ?
- Proposition d'un mouvement particulier que le parent effectuera sur son enfant puis inversement. Cet échange est essentiel à la participation et la transmission de l'outil afin qu'il puisse être pratiqué à la maison sans contrainte, avec cet échange d'amour familial.
- Les petits jeux sont de nouveau pratiqués et l'observation des changements dans le corps, dans la fluidité d'action, se verbalise simultanément.
- Nous terminons par un retour au calme avec les contacts croisés et des félicitations

Le travail collectif fait parti depuis vingt ans de mon intérêt pour la créativité, le partage, la transmission, l'adaptabilité, l'improvisation et le vécu du moment présent. Vivre la gestion humaine avec ses émotions, ses divergences, ses découvertes, m'apporte richesse et joie dans ma vie professionnelle.

ACTE III

Sc.1- l'apport du Brain Gym® dans mon métier de comédienne/metteur en scène

Cette prise de conscience de pourquoi je fais tel mouvement et comment cela organise ma fluidité d'action, de jeu, de prise de décision, de relaxation, de disponibilité entière à ce pourquoi je suis sur la scène, dans l'incarnation d'un personnage au service d'une histoire donnée au spectateur, me permet d'être dans l'instant présent en plein potentiel.

Le brain gym a favorisé, favorise : ma capacité à relâcher les tensions en coulisse, mon état de concentration à moi-même et mon lien aux comédiens jouant dans la même pièce de théâtre que moi, une acuité de jeu et au besoin dans l'improvisation, une confiance entière au processus travaillé, expérimenté et joué. Le plaisir du moment vécu est une belle récompense d'émotions partagées.

« Tout apprentissage (y compris ceux nécessitant la pensée abstraite) se produit grâce au mouvement, puisque la pensée abstraite implique le repositionnement interne des idées. Le mouvement est la première façon dont nous intégrons notre apprentissage dans une action expressive ; parce que les enfants et les adultes apprennent en pratiquant et faisant les choses, en mettant la connaissance en action et en ressentant le processus de croissance... avoir une expérience physique, saine de l'apprentissage pour bouger, rire à gorge déployée, grogner de mécontentement, parler ...» (P.Dennison-*Apprendre par le mouvement*)

Le brain gym avec sa notion de jeu, fait référence au **« jeu originel qui est une pratique de la gentillesse, qui imprègne toutes les relations de quelqu'un. Il cultive un sens toujours renouvelé de l'enchantement et de l'implication dans le monde. »** (F.Donaldson)

Quand nous sommes disposés à apprendre, nous sommes détendus et prêts pour ce qui suit, quoi que ce soit, prêts à jouer. Le brain gym nous libère pour jouer ; il nous aide à abandonner l'état de fuite ou de lutte destiné à la compétition et à revenir à un sens de la connexion et de l'homéostasie.

Quand nous jouons nous éprouvons un sentiment de facilité, de bien-être et de joie. Nous sommes capables de fournir des efforts pour notre propre amélioration et sommes très contents de voir s'additionner de nouveaux défis. **« Quand nous n'avons pas peur de faire des erreurs, l'apprentissage est naturel et jamais perçu comme un travail difficile. Quand nous nous impliquons dans le monde à partir de cet espace créatif, nous faisons des bonds cognitifs. Nous sommes plus dans l'instant, mais sans être trop conscient du temps. En jouant, nous sommes plus conscients de nos interactions avec les autres que focalisé sur nous-mêmes, et nous bougeons avec le sentiment d'une reconnaissance mutuelle et égale. Nous rions aisément et interagissons dans un état d'équanimité. »** (P.Dennison)

C'est pourquoi, remplie de ces apprentissages de fluidité de fonctionnement, j'ai souhaité proposer le partage de ces connaissances, depuis 7 années maintenant, de l'outil brain gym au sein des ateliers théâtre-loisir.

Sc.2- les ateliers

a) Atelier théâtre adulte :

Le public accueilli, le groupe qui se constitue pourrait s'apparenter à un bloc de marbre brut : fissures, rayures, cabosses, angles droits, incisifs, granuleux, beauté, brillance, couleurs, le tout recouvert d'une couche plus ou moins épaisse de voile laiteux.

Mon travail est d'appriivoiser ce marbre, en douceur et sécurité, de lui permettre de se découvrir en confiance, d'expérimenter, d'oser apparaître dans sa beauté d'être, de je-jeu, de mieux-être, de partage, de rire, d'expression, de communion, ôde à la joie de vivre.

Permettre aux « apprenants » de comprendre ce qui se passe en eux et ce qui se construit avec les partenaires, leur proposer d'établir des connexions émotionnelles et des connexions corporelles en lien avec leur personnage, d'asseoir et/ou d'engendrer du repérage dans l'espace scénique et l'histoire travaillée, de nourrir et/ou re-nourrir l'estime de soi afin de participer avec plaisir et confiance en soi au travail collectif et donc à la représentation théâtrale en public, avec prise en considération respectueuse des spectateurs.

Le Brain Gym apporte cette huile délicate nécessaire à « la-liance – l'alliance » du mécanisme cerveau-corps-cœur.

b) Atelier théâtre école publique élémentaire

Cette notion du jeu et d'ouverture est donc valable également pour les élèves de l'école dans laquelle j'interviens depuis 20 ans.

Le projet théâtre apporte la notion de sens dans l'apprentissage, il fédère les matières fondamentales que sont le français, les mathématiques, l'histoire, la géographie, le vivre ensemble dans une même intention : la création d'une pièce de théâtre, écrite par leur soin, travaillée, interprétée et jouée en fin d'année devant les familles avec des conditions d'accueil comme pour les artistes professionnels.

L'enjeu passionnant stimule chacun. Autant que chacun puisse être accompagné à son rythme dans sa différence et en toute sécurité.

« Les mémoires qui naissent du mouvement et des sens sont celles qui seront le plus aisément retenues » (P.Dennison) dans le cadre de l'école, cette phrase résonne fort, car j'ai vu nombre d'enfants en difficultés d'apprentissage en classe, se révélés à l'aise dans l'apprentissage du texte à partir du moment où ils bougeaient sur la scène, en interprétation du rôle. Ce qui étonnait l'enseignant et commençait à faire naître un regard différent sur l'élève.

Cependant ce qui me fascine et m'inquiète, est le constat de *fluctuence* dans la capacité des jeunes élèves à ne plus oser le jeu de peur de l'interdit, de l'erreur, du ridicule, du regard de l'autre, et avant toute chose d'imaginer un monde différent du leur « pour de faux, pour jouer ».

Le théâtre et le brain gym viennent réveiller petit à petit la disponibilité à «un autre possible », d'un regard sur eux-mêmes avec curiosité et courage, d'une compétence cachée comme l'humour, le dévouement, la gentillesse d'aider l'autre, la responsabilité de soi-même dans la tâche théâtrale, la confiance en soi par le regard de l'intervenant, de l'enseignant -qui bien souvent découvre des compétences chez l'élève qui se révèlent- des camarades, ces regards apportant reconnaissance et estime de soi.

Les élèves participent au processus créatif de 3 façons différentes et liées :

- le 1^{er} trimestre est consacré au travail, par demi groupe-classe, par un échauffement grâce aux exercices du brain gym - faire l'ECAP, les bâillements énergétiques, ouvrir grand ses oreilles, la pompe du mollet, la respiration ventrale★- favorisant une mise à disposition corporelle, écoute et concentration des informations- consignes liées aux jeux vocaux, corporels – mimes, imitations, déplacements, repérage dans l'espace, émotions, rythme- et par des exercices d'expérimentations théâtrales, je leur dit souvent « je n'ai pas la solution, nous allons la trouver ensemble et pour cela des fois cela ne correspond pas à l'attente du résultat de l'exercice, tant mieux nous pouvons encore chercher et expérimenter !! nous sommes en train de créer !! »

★ ECAP et autres mouvements BG- annexes 2 et 4

L'autre ½ groupe-classe est avec l'enseignant en classe et commence la recherche d'écriture de la pièce dont le thème a été choisi au préalable.

- le 2nd trimestre correspond à la fois aux jeux théâtraux dont les thématiques nourrissent l'écriture théâtrale en classe, et à renforcer l'utilisation des mouvements de brain gym comme vecteurs de facilité d'écoute, de concentration, de disposition à la séance, et de retour au calme quand l'élève en ressent le besoin, je l'invite à s'emparer de ces mouvements pour devenir autonome dans sa gestion du stress ou de l'excitation.

C'est le temps aussi de la distribution des rôles après lecture commune et d'un démarrage de mise en scène de la pièce écrite.

- Le dernier trimestre est consacré au jeu théâtral et à la mise en scène de la pièce ainsi qu'à toute la conception du spectacle – décor/costûmes/accessoires/musiques- L'ECAP nous accompagnera à chaque séance.

Lors des deux représentations en salle de spectacle devant le public – famille, l'émotion est forte et l'excitation des élèves importante. Notre dernier échauffement collectif (trois classes ensemble) est totalement acquis et connu par les élèves, ils pratiquent dans un calme étonnant l'ECAP avec une implication respectueuse car ils ont compris ce que leur apporte ces activités. Grand est leur investissement, le cœur bât et l'envie de jouer, de montrer leur travail, pétille dans chaque regard, en confiance.

ACTE IV

Sc. 1- nouveau concept : Théâtre & Brain Gym®

« Développe ce que tu es ... une approche de l'intérieur vers l'extérieur »

« Je peux prendre n'importe quel espace vide et l'appeler une scène.

Quelqu'un traverse cet espace vide.

Pendant que quelqu'un d'autre l'observe.

Et c'est suffisant pour que l'acte théâtral soit amorcé. » Peter Brook

Lors du congrès Brain Gym France 2016 à Nantes, j'ai créé le premier atelier Théâtre et Brain Gym®. L'occasion fut donnée aux participants de découvrir le lien entre la pratique théâtrale et le brain gym, l'interprétation, le jeu, dans la sérénité, la joie et le dynamisme. Comme Paul Dennison le dit, mon principe est basé sur un "*environnement d'apprentissage qui implique l'apprenant dans un continuum allant du sens de la sécurité au jeu structuré et à l'auto-expression cognitive*". Aussi, pour que les apprenants vivent l'expérience du plaisir de la scène, je leur offre un cadre- canevas dans lequel ils auront la possibilité d'évoluer à leur rythme et en toute sécurité.

Pourquoi cette création ?

Car dès mon premier stage de brain gym, j'ai pu tout de suite réaliser combien ma démarche pédagogique théâtrale se reflétait pleinement dans l'approche du couple Dennison et combien cette approche s'appuyait sur les données fondamentales, selon moi, de la pratique théâtrale : le corps en mouvement, le jeu, l'orientation spatiale, l'interaction aux autres, l'acte émotionnel et la mémoire. Tout cela pour le transfert d'informations créatives d'histoires, de vie des personnages, de sensations émotionnelles qui les accompagnent. Une possibilité aussi pour les comédiens, d'apprendre à gérer le stress d'avance scène. De se sentir en jeu sécurisant, épanouissant pour vivre le bonheur ressenti lors des représentations théâtrales, nommées aussi : spectacle vivant

En outre, ma démarche de metteur en scène est d'aborder le travail du comédien en priorité dans le corps et l'intériorité de nos potentiels (respiratoire, déplacements, sensations, rythme, voix) qui nourriront le futur personnage. Dans un second temps, viendra la recherche et le dépouillement du personnage pour le faire naître à partir de la matière travaillée et lui donner consistance, existence, action. Ce qui nécessite l'expérimentation, l'imagination, « l'oser » du jeu étrange, extra- ordinaire, sortir du soi pour aller vers le personnage, s'abandonner à lui pour le faire apparaître tout en restant maître de la situation : de l'intérieur vers l'extérieur avec sécurité.

L'envie de relier mes compétences apprises et les transmettre de mon mieux aux comédiens débutants comme aux artistes professionnels était née.

Les objectifs de la formation sont:

- Se relier à son pouvoir créatif
- Observez son fonctionnement corps / esprit / cœur
- Trouvez son rythme personnel
- Favoriser l'émergence de sa mémoire sensorielle
- Jouez et connectez son enfant intérieur avec joie

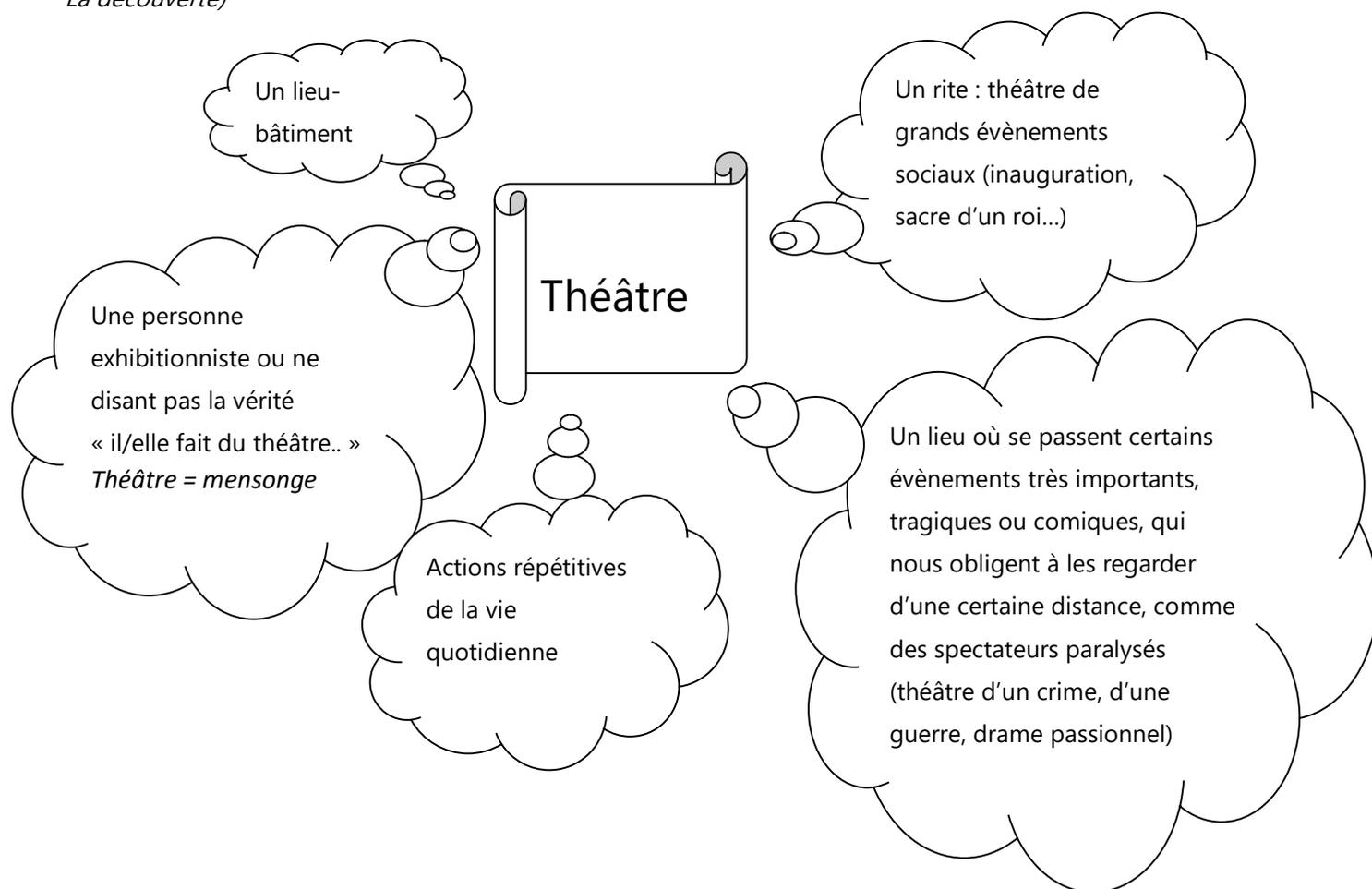
Par ailleurs, la démarche et le souhait de Paul et Gail Dennison sont que le brain gym puisse continuer à « **évoluer à partir des interactions immédiates entre enseignants et apprenants de tous âges dans une engagement de co-crédation d'expériences qui conduisent à la réussite** » afin que la méthode ne soit pas figée dans le temps, qu'elle puisse s'adapter aux différents besoins des apprenants, tout public confondu.

D'autres formateurs de la première génération ont contribué à développer et conjuguer le brain gym de manière différentes : avec les enfants à besoins spécifiques, le monde de l'emploi, la rééducation post-traumatique, le coaching sportif, les dépendances, le traitement de la dépression, le chant.... Et maintenant le théâtre !

Gail Dennison, elle-même artiste-peintre et danseuse, a contribué à mettre en connexion sa passion pour les arts, la musique et la danse avec les compétences de la perception et du comportement.

Sc.2- méthodologie de réflexion

« *Le mot théâtre est tellement riche en significations différentes – complémentaires mais aussi contradictoires que nous ne savons jamais de quoi on parle quand on parle de théâtre, de quel théâtre s'agit-il?* » (A. Boal « *Jeux pour acteurs et non-acteurs - pratique du théâtre de l'opprimé / La découverte*)



Qu'est ce donc le théâtre ? Dans le sens le plus archaïque du terme, le théâtre est la capacité qu'ont les êtres humains- et pas les animaux !- de s'observer eux-mêmes en actions. Les humains sont capables de se voir dans l'acte de voir, capables de penser leurs émotions, d'être émus par leurs pensées. Ils peuvent se voir ici et s'imaginer là-bas ; se voir comme ils sont aujourd'hui et imaginer comment ils seront demain.

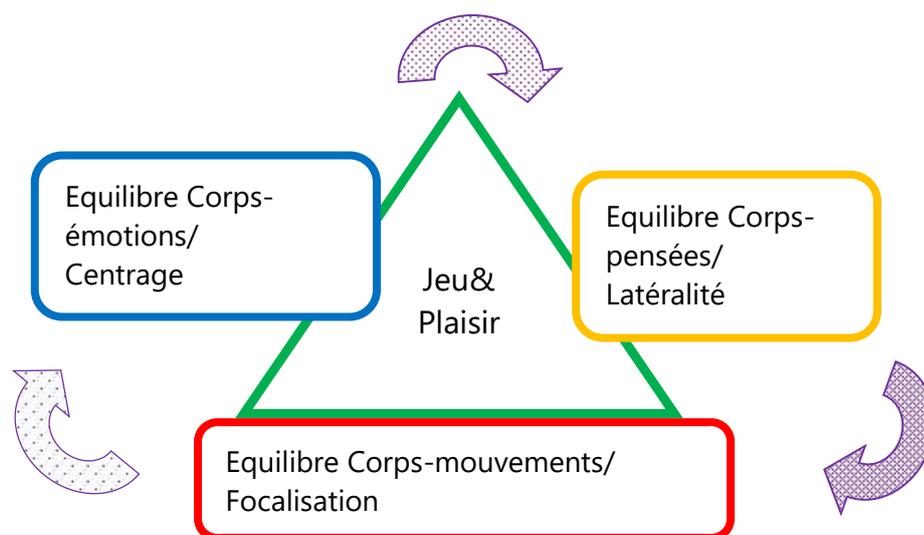
La notion d'Attitude -en théâtre- (celui qui traverse) vient se référer en Brain Gym® à l'association de la sensation émotionnelle et une posture physique qui amène à une dynamique du corps et des fonctions cognitives: le mouvement

- Ouverture cognitive : communication et pensée avec la latéralité
- Action participative : compréhension et engagement physique avec la focalisation

- Enracinement stabilisant : émotion et organisation avec le centrage
- Une dimension de la respiration et du rythme
- Une motivation du je-jeu
- L'ensemble s'équilibrant entre la pensée et l'action > se nommant l'autogestion

Nous voici donc en présence du concept de Paul Dennison : l'Education Kinesthésique®.

S'Observer « soi » et prendre conscience de notre fonctionnement dans le mouvement afin de continuer à vivre des expériences en fluidité et enthousiasme : Apprendre joyeusement !



Sc.3- expérimentation 1^{er} atelier au congrès Brain Gym France 2016

Objectif : découvrir son je/jeu en construisant son personnage avec spontanéité et amusement.

Scénario : le groupe se divise en deux, chaque partie devenant à son tour acteur ou spectateur-observateur, recevant un extrait de texte théâtral qu'il lit et joue spontanément à l'autre. Afin que chacun puisse participer pleinement, nous pratiquons l'ECAP et réveillons notre potentiel inné, avant de prendre place sur scène.

Le groupe d'acteurs exprime ensuite ses ressentis lors de son jeu:

- La voix: est-elle fluide, volumineuse, saccadée, inaudible, mélodieuse?
- Respiration: Avez-vous eu conscience de respirer? Avez-vous été en apnée? Votre respiration s'est-elle accélérée?

- Les mouvements: vos mouvements et votre positionnement scénique vous ont-ils parus évidents? Avez-vous considéré le public?
- Le corps: est-il orienté vers le public? Votre corps est-il caché derrière un ou plusieurs partenaires, déplacez-vous votre corps en même temps que votre discours? Comment vous sentez-vous « mécaniquement » dans votre corps?
- Le cœur: vous êtes-vous amusés dans cette situation?
- Emotions: Vous êtes vous autorisés le droit d'interpréter votre personnage? Avez-vous eu l'initiative de jouer une émotion liée à votre texte?
- Votre potentiel: avez-vous utilisé votre plein potentiel?

	Mode automatique		Mode de repérage	
	avant	après	avant	après
Voix				
Respiration				
Mouvement				
Corps				
Cœur				
Sensations/Emotions				
Potentiel				

Verbalisations des participants :

- Ma respiration est bloquée
- A la lecture, mes yeux sont focalisés sur la feuille
- J'ai dû relire deux fois la phrase
- Je n'ai pas mis le ton
- Cela ne m'a pas paru fluide
- Je me suis sentie figée
- J'ai eu des difficultés à me lancer dans la lecture à voix haute, à prendre une phrase spontanément
- Ma voix ne m'a pas semblé audible
- Ce n'est pas évident quand on est regardé
- Moi, je n'ai pas lu, j'ai écouté les autres et regardé les spectateurs
- Moi j'avais envie mais je n'ai pas osé
- Alors que pour moi c'était facile
- Cela m'a amusé
- J'avais envie de lire toutes les phrases

- J'avais envie de bouger mais comme personne ne le faisait, je suis resté immobile
- J'ai eu envie de rire tellement je stressais
- Moi je suis resté derrière le groupe pour me sentir en sécurité

Autant d'apprenants, autant de réactions intéressantes lors desquelles la notion de ressenti lié à chaque dimension s'exprime, les notions de mode de repérage et de déséquilibre dans l'expérience existent et renforcent l'idée d'un apprentissage nouveau.

Voici venu le moment des activités du Brain Gym, permettant aux comédiens de se reconnecter avec leur potentiel, d'évacuer le stress caché- sous différentes formes- dans leur corps.

Je propose aux participants **de partir de l'Espace Intérieur pour aller vers l'Espace Communiquant en passant par l'Espace pour Grandir.**

A chaque espace j'ai fait correspondre certains exercices des 26 mouvements de base, comme la respiration ventrale, les points positifs, la pompe du mollet, les mouvements croisés, les bâillements énergétiques, crayonnage en miroir ; ainsi que d'autres empruntés aux Dynamiques du mouvement ou Cercles de visions comme arrondir les angles, l'éléphant artistique, les variantes des mouvements croisés, les mouvements additionnels avec les 8, la sphère etc....

Grâce aux activités, les individus se rencontrent, les regards se croisent, les rires fusent, les corps se libèrent, la communication s'établit, le regard des autres est quelque peu apprivoisé, chaque groupe se rend plus disponible pour la reprise de texte et du jeu, plus dynamique, une envie presque impatiente apparaît.

La lecture-jeu reprend et chaque équipe présente son improvisation : l'espace vide se remplit de comédiens au fur et à mesure de leur réplique et devient groupe acteur, l'interprétation grandit, l'écoute et la participation s'organisent spontanément, le texte prend corps et nous assistons, nous spectateurs, à un jeu théâtral intéressant composé de comédiens prenant plaisir à jouer un rôle. Applaudissement !

Chacun souhaite transmettre les sentiments vécus sur la scène et dans le public : nous pourrions les regrouper sous les mots plaisir et joie !

Sc.4- conception du module de formation (3 jours) : les 3 espaces

Fort de cette expérimentation, l'idée de concrétiser une formation de 3 jours prend sens.

L'objectif étant **d'être aligné à l'intérieur pour se déployer vers l'extérieur et JOUER !**

J'imagine l'aborder en liant : **5 concepts théâtraux**

- ✓ Le centre moteur : zone énergétique/ M.Tchekov
- ✓ La posture : sa justification / C.Stanislavski
- ✓ L'émotion : Idée>volonté> émotion>forme théâtrale/ A.Boal
- ✓ Le point culminant : faire vibrer le corps dans sa mémoire corporelle/ J.Grotowsky
- ✓ L'intuition : Coïncidence momentanée/L.Jouvet

et l'apport de l'Education Kinesthésique® avec ses 7 dimensions :

la latéralité, le centrage, la focalisation, le rythme, la respiration, la motivation, et l'auto-gestion (celles-ci sont également citées quelque lignes plus haut).

L'idée est de partir d'un mini monologue (1mn de texte choisi par le participant), et de découvrir et construire son personnage en 3 étapes-espaces :

- **L'espace intérieur ou la démécanisation du corps** : la confiance en moi-même en allant vers mon écoute intérieure ; le rythme intérieur
- **L'espace pour grandir ou la nourriture théâtrale** : mon émotion/respiration et ma relation à l'autre comédien ; ainsi que ma mémoire-souvenirs,
- **L'espace pour communiquer ou l'extériorisation- interprétation**: le repérage dans l'espace, ma communication avec l'autre, le collectif comme personnage de l'histoire, le spectacle

La finalité est de présenter son personnage au groupe, de le « nourrir » tout le long de ces 3 jours, de « nourrir » son propre imaginaire , de jouer en improvisation avec les partenaires, de créer du contenu théâtral et du plaisir en se surprenant soi-même.

Sc.5- extrait de la formation : Espace intérieur

Scène 1. Le rythme

Le centre moteur : « où est mon centre énergétique ? Selon ce que je fais, l'atmosphère dans laquelle je vis, les circonstances, mon attention, mon énergie peuvent se concentrer quelque part, d'une manière très précise. » (Mikhaïl Tchekhov)

Le centre moteur est une zone imaginaire à l'intérieur ou à l'extérieur du corps, qui mène le personnage en avant. Trouver ce centre peut permettre de comprendre l'être physique du personnage, d'en saisir la personnalité entière.

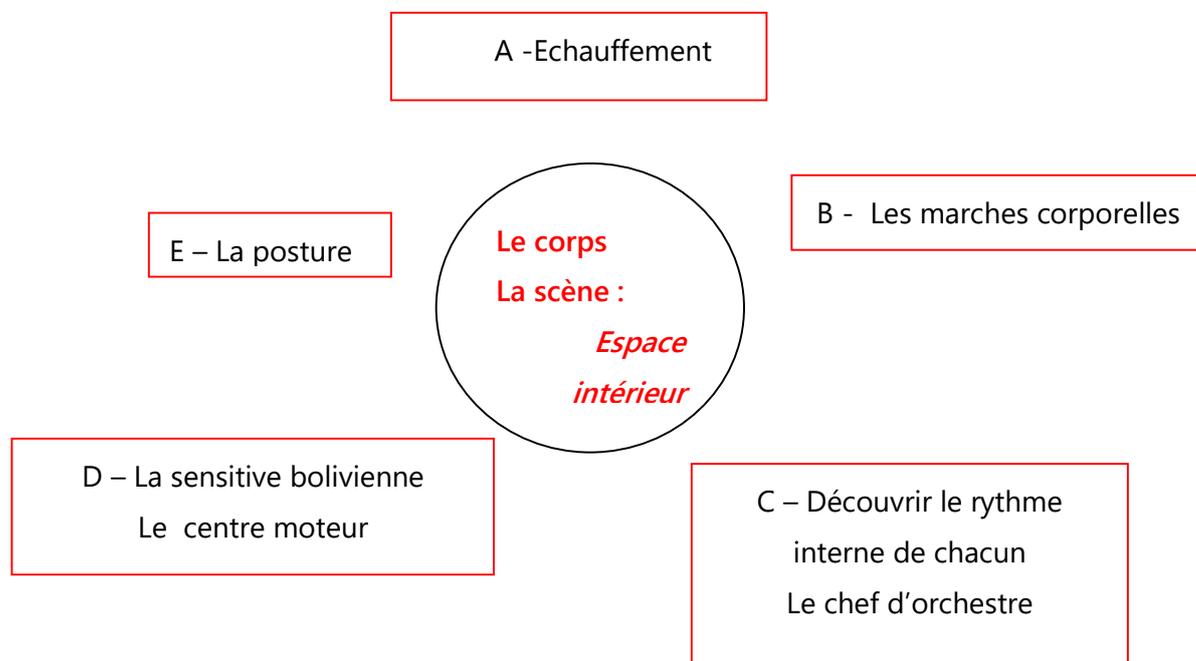
Selon M.Tchekhov, les centres peuvent être très différents et cela peut changer.

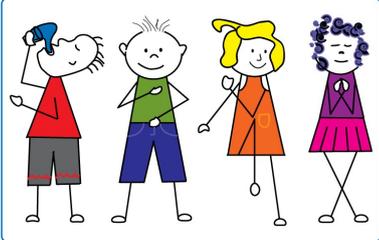
La posture : « l'important pour le comédien est, qu'avec son corps, il cherche ce que le corps du personnage peut bien faire dans telle ou telle circonstance (un processus de création qui doit être naturel) » (Constantin Stanislavski)

L'objectif est que la posture prenne sens pour le comédien et le public et donc existe théâtralement : passer par la sensation des muscles qui doit suggérer d'elle-même ce qui peut bien se passer, c'est à dire la transformation petit à petit de l'énergie de l'investissement dans la posture.

La posture : sa justification par rapport

- Aux circonstances : pourquoi ? comment ?
- Au lieu : où et quand ?
- A l'identité : qui suis-je ?
- Au but : pourquoi ?



Espace Intérieur		
Observations	<p>Axe avant/arrière :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Où suis-je dans l'espace ? • Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? • Ai-je envie de participer ou de me retirer, de passer inaperçu ? <p>→ La confiance en moi-même : mon écoute intérieure</p>	
Actions	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Détente du corps : <ul style="list-style-type: none"> • Pompe du mollet → Détente de la posture, sensation de légèreté pour une posture vers l'avant → Renforcement de la capacité à communiquer et répondre → Capacité à l'attitude créative et expressive <ul style="list-style-type: none"> • Les pieds sur terre → Amélioration de l'équilibre, coordination et de la concentration <ul style="list-style-type: none"> • Chouette active → Capacité à écouter son langage intérieur → Equilibrage des muscles avt/arr du cou, posture plus juste <ul style="list-style-type: none"> • Le planeur → Etirement chaîne postérieure/vitalité accrue → Assurance, confiance, auto-expression <ul style="list-style-type: none"> • Le dynamiseur → Coordination dans le champ médian → Vision loin/près <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les points <ul style="list-style-type: none"> - d'enracinement : centrage /orientation/vivacité mentale -d'espace : motivation -d'équilibre : lire entre les lignes, organisation ✓ Comment bouge mon corps ? retrouver son axe. ✓ Travail sur le repérage/ les directions//public (seul/ à plusieurs) 	

B - Les marches corporelles ★

- ✓ Evoluer sur le plateau en croisant le regard des partenaires puis dans un 2° temps lors du croisement, s'arrêter et dire « bonjour ! »
- ✓ Explorer la marche d'une jeune puis d'une vieille personne

- ✓ Au signal, choisir sa marche et s'aligner les uns derrière les autres comme une chenille, évoluer dans la salle :
- Au top 1 : s'arrêter, tourner la tête côté public et chanter
- Au top 2 : s'arrêter, tourner la tête côté public et grimacer
- Au top 3 : s'arrêter, tourner la tête côté public et sourire

C - Découvrir le rythme interne de chacun : un comédien va au milieu et les autres essaient de donner, chacun avec son corps, une image rythmique de lui, de comment chacun le ressent.

- Le chef d'orchestre : chacun fournit un son rythmique + un geste, puis tous s'associent progressivement pour former un orchestre. Le chef d'orchestre demandera par un geste ou sa baguette, la modulation plus ou moins rapide, plus ou moins forte de la musique créée.

D - La sensitive bolivienne ★ : à 2 : A touche une partie du corps de B, B la fait vibrer en la secouant, ainsi de suite jusqu'à ce que B soit tout en mouvement. Puis on inverse les rôles.

- Le centre moteur ★ : évoluer sur la scène en remplissant l'espace et chercher le centre moteur énergétique de son personnage

E - La posture : chacun imagine une situation à partir d'actions physiques simples à respecter dans l'ordre, mais avec une totale liberté sur le parcours dans la manière de les effectuer :

- 1) Regarder au plafond
- 2) S'agenouiller
- 3) Se toucher le front
- 4) S'asseoir

Terminer la séquence avec un mouvement intégré de l'Education Kinesthésique pour



l'Assimilation : Les huit tournoyants

★ Exercices théâtraux tirés de - Le livre des exercices à l'usage des acteurs- de P.Pezin

Les 3 jours s'égrènent comme un grand équilibrage à l'intérieur duquel d'autres équilibrages se proposent en fonction du groupe et des besoins de chacun. Le dernier jour étant dédié au jeu et quelques indications de mise en scène liées à l'improvisation.

Sc.6 - témoignages

Retour du stage « Brain gym/Théâtre » Isabelle V. du 2/3 mars 2019

« Ayant eu l'occasion de pratiquer les exercices de brain gym en ateliers théâtre, ce stage m'intéressait quant à l'approfondissement de ces exercices, appliqués à la singularité de ce loisir que je pratique depuis une dizaine d'année.

Nous avons travaillé sur 3 jours sur l'action du corps concrètement avec le support d'un texte personnellement choisi donné en début de stage puis redonné en fin de stage, avec toutes les améliorations apportées au fur et à mesure de l'enseignement apporté et de notre travail commun.

Le fait d'avoir fait un « avant/après » a montré concrètement le travail des 3 jours.

Se retrouver en groupe pour ressentir et apprendre incite au partage, indéniablement l'échange et la construction sont plus rapides et plus riches. Le stage a laissé place à cet échange, à la suite des improvisations proposées.

Les exercices de concentration (parfois difficiles et tant mieux) on décortiqués l'action du cerveau sur le corps. Facilité après ce stage de pouvoir les mener seule, afin d'apprendre un texte, le donner de façon construite et juste, avant de pouvoir le retravailler avec metteur en scène (placement dans le lieu, selon histoire etc.)

Être dans l'instant lorsque l'on fait du théâtre, est un exercice énorme que j'avais déjà mesuré, ce stage m'a permis d'approfondir tout ce que l'on met en marche pour y arriver. Notre formatrice s'est montrée très disponible aux questions, parfois à les anticiper. Le lieu choisi était parfait pour favoriser la tranquillité et le huis clos nécessaire.

Nous sommes repartis (les stagiaires) avec un support écrit, sur les exercices corporels (auxquels on peut facilement se référer) enrichis de citations d'auteurs ayant travaillé sur le théâtre.

Ce stage m'a été bénéfique en découverte, rencontre, travail sur le corps, le sens amplifié que le corps peut donner au texte, à l'histoire racontée lorsque l'on fait du théâtre, également le sentiment d'être plus autonome sur le travail du texte. »

Débutant en Brain Gym, j'avais peur que mes connaissances soient insuffisantes et que cela ne freine mon apprentissage du théâtre, mais ce préjugé a rapidement été balayé. En effet, Claire nous a vite mis en confiance en nous guidant avec clarté et bienveillance.

Professionnelle et expérimentée, ses compétences théâtrales ne sont plus à démontrer et sa facilité à rentrer dans la peau d'un personnage nous a littéralement bluffées ; Claire est une comédienne professionnelle et sait de quoi elle parle.

Tout en restant humble et volontaire, elle a essayé de guider le potentiel de chaque participant à tendre vers le meilleur selon nos propres objectifs.

Le Brain Gym a été essentiel dans l'élaboration d'un personnage et dans la décontraction de mon corps. Le lien m'a paru évident et naturel et les outils qui m'ont été donnés pourront me servir dans d'autres contextes professionnels ou personnels.

Une chose à mes yeux a été primordiale pour la réussite de ce stage; la dynamique du groupe impulsée par Claire. Je ne me suis jamais senti jugé, mais toujours encouragé par les autres participants. Une complicité entre nous s'est vite créée ce qui a permis de prendre très rapidement du plaisir dans les improvisations.

Disponible et à l'écoute, Claire a su rapidement cibler nos lacunes pour nous aider à les faire évoluer. Sa pédagogie nous a permis à chacun de trouver notre place dans un groupe où il a fait bon vivre.

Le lieu de stage était chaleureux et convivial, cela a permis de me sentir comme à la maison! Les moments hors stage ont été également très sympathiques et ont permis de développer les liens entre les participants.

Ces trois jours m'ont permis de franchir un cap dans la progression de ma communication non verbale, de ma diction, de mon élocution ou encore dans la capacité à écouter l'autre. Je recommande ce stage qui pour moi a été d'une grande utilité que cela soit dans ma vie personnelle ou professionnelle. Merci et à bientôt »

Conclusion

J'aime expérimenter.

J'aime créer.

J'aime transmettre.

J'aime accompagner.

Ces mises en action ont construit, construisent le sens de ma vie professionnelle. J'y ai trouvé une place épanouissante, qui invite à grandir, à nourrir le lien social, à ancrer une forme de joie dans mon apprentissage de la vie, car je crois que nous sommes toujours en apprentissage : nous avons des défis plus ou moins agréables à relever, des adaptations à opérer, des changements à assimiler, des regards curieux à choyer.

Garder la possibilité du choix, la liberté d'agir, de créer, me permet de concrétiser mes idées à mon rythme. Tel a toujours été le message principal que je souhaitais transmettre à mes enfants, à mon grand soulagement et émerveillement, je crois qu'ils s'en sont saisis.

Bibliographie

- Augusto Boal** - *Jeux pour acteurs et non-acteurs – pratique du théâtre de l'opprimé* / La découverte- Poche 1999
- Augusto Boal** - *Méthode Boal de théâtre et de thérapie -l'arc-en-ciel du désir-* Ramsay 1990
- Louis Jovet** – *Témoignage sur le théâtre* / Flammarion 2009
- Constantin Stanislavski** – *La formation de l'acteur* / Petite Bibliothèque Payot 2001
- Patrick Pezin** – *Le livre des exercices à l'usage des acteurs- 3° édition* / L'EntreTemps 2012
- Paul Dennison** – *Apprendre par le mouvement* / Sully 2006
- Paul Dennison et Gail Dennison** – *Brain Gym Le mouvement, clé de l'apprentissage* / Le Souffle d'Or 2014
- Bonnie Brainbridge Cohen** – *Sentir, ressentir et agir- l'anatomie expérimentale du Body-Mind centering* / Nouvelles de danse 2002
- Franck Forenchich** – *L'animal exubérant- santé, jeu et mouvement* / Ressources Primordiales 2018
- Paul Foulquié** – *Dictionnaire de la langue pédagogique* / Quadrige-PUF 1971
- Jean Piaget** - *La naissance de l'intelligence chez l'enfant* / Delachaux et Niestlé 1975
- Bernard Golse** – *Le développement affectif et intellectuel de l'enfant* / Masson 1985