



Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation

Numéro de référence du projet : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



©DAH Theatre

| Module 4 | Compétences techniques de performance

Droits d'auteur et licence d'utilisation

© 2025 Consortium FADO. Tous droits réservés.



Ce matériel de formation a été développé dans le cadre du projet Erasmus+ « FADO : Finding Assistance, Delivering Outreach », cofinancé par l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Sauf indication contraire, tout le contenu de cette publication est sous licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

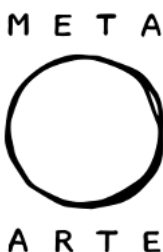
Vous êtes libre de :

- **Partager – copier et redistribuer le matériel sous tout support ou format**
- **Adapter – remixer, transformer et créer à partir du matériel**

selon les conditions suivantes :

- **Attribution – Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées.**
- **Pas d'utilisation commerciale – Vous n'êtes pas autorisé à utiliser le matériel à des fins commerciales.**
- **Partage dans les mêmes conditions – Si vous remixez, transformez ou créez à partir du matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence.**

Pour consulter une copie de cette licence, rendez-vous sur : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Description du module

Ce module traite des techniques du théâtre à vocation sociale pour aborder des problématiques complexes telles que la violence, la discrimination et l'injustice sociale. Il met l'accent sur l'utilisation de différentes techniques théâtrales pour créer des environnements sûrs et explorer les émotions à travers des activités telles que la narration, le jeu de rôle et les exercices de groupe afin de favoriser l'empathie, la réflexion et le développement communautaire. Il souligne également l'importance de la collaboration avec des experts et de la documentation.

Qu'est-ce que j'apprendrai ?

- Établir et maintenir des règles de groupe qui favorisent le respect mutuel, la confiance et les interactions sans jugement.
- Appliquer la métaphore, l'allégorie et la narration symbolique pour aborder des questions sensibles de manière sûre et indirecte.
- Habilitier les participants à agir en tant que co-créateurs dans le processus d'apprentissage plutôt que comme destinataires passifs.
- Relier les expériences émotionnelles à la réflexion critique et à l'identification d'actions possibles pour le changement.
- Compétences pratiques de théâtre afin de développer des récits partagés.
- Faire preuve d'une empathie, d'un respect et d'une tolérance accrus dans les interactions de groupe.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Sommaire

1. ABORDER DES SUJETS COMPLEXES PAR LES TECHNIQUES DU THÉÂTRE À VOCATION SOCIALE	5
2. TECHNIQUES DU THÉÂTRE À VOCATION SOCIALE	8
2.1. Exercices	9
2.1.1. Cercle des prénoms avec mouvement	9
2.1.2. Exercice de confiance : L'ANGE GARDIEN	9
2.1.3. Exercice de narration – IL ÉTAIT UNE FOIS	10
2.1.4. Exercice d'écriture : COMPOSER UN POÈME	10
2.1.5. Images de groupe (Théâtre-image)	13
2.1.6. Exercice de composition : LA CHAISE	13
2.1.7. LE JUGE (Jeu de rôle sur l'éthique et les valeurs)	13
2.1.8. Exercice de jeu d'acteur – LA CHAISE DES ÉMOTIONS	14
2.1.9. Improvisation de groupe - CARTE DU MONDE	14
2.1.10. Exercice PUIS-JE	16
2.1.11. Exercice d'écriture et de jeu : LA PREMIÈRE LETTRE DE VOTRE PRÉNOM	17
2.1.12. Exercice d'improvisation et de narration : L'OBJET QUI PARLE	19
2.1.13. Plan de mise en œuvre sur 6 semaines	19
2.1.14. Notes pour les animateurs	22
3. BIBLIOGRAPHIE	24
3.1. Essais et articles scientifiques	25
3.2. Liens utiles vers des sites web	25



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



1. Aborder des sujets complexes par les techniques du théâtre à vocation sociale

L'une des grandes forces du théâtre à vocation sociale est sa capacité à aborder des questions complexes et sensibles de manière participative et engageante. À travers la fiction théâtrale et le jeu, des sujets souvent difficiles à aborder ouvertement peuvent être explorés collectivement.

Voici les principes clés et les suggestions méthodologiques pour utiliser le théâtre sur des thèmes difficiles (comme la violence basée sur le genre, mais aussi le racisme, les addictions, la détresse des jeunes, le harcèlement, etc.) :

► Créer un environnement sûr :

Avant tout, il est essentiel d'établir des règles de groupe fondées sur le respect mutuel et la confiance. Les participants doivent se sentir libres d'exprimer leurs idées et d'endosser des rôles sans craindre d'être jugés. Les séances commencent souvent par des brise-glace, des jeux coopératifs et des activités légères pour renforcer la cohésion du groupe. Ce n'est que lorsque la confiance est établie que des sujets plus sérieux sont progressivement introduits.

Ce type de préparation est essentiel pour s'assurer que des thèmes comme la violence de genre sont abordés avec le niveau de sensibilité approprié (Rossi Ghiglione, 2013 ; Boal, 2011).

► Utiliser la métaphore et la narration :

Le théâtre nous permet de parler d'un sujet difficile de manière indirecte, à travers des histoires ou des personnages. Par exemple, pour parler de la violence dans les relations, on pourrait mettre en scène une version réimaginée du Petit Chaperon rouge plutôt que de se référer immédiatement à des exemples de la vie réelle. La métaphore fournit cette distance créative qui aide les gens à réfléchir sans se sentir personnellement attaqués. À travers le dialogue post-représentation, le groupe peut relier la métaphore à la vie réelle : « Pouvez-vous penser à une situation réelle qui ressemble à ce que nous venons de voir ? » Les allégories, les contes de fées et les symboles sont de





puissants alliés pour rendre le contenu difficile plus accessible (Boal, 2011, p. 14).

► **Travailler avec les contradictions :**

Le théâtre a la capacité unique de soutenir une contradiction et de laisser coexister différents aspects, voix et opinions en même temps. Par exemple, il peut offrir un espace pour entendre les voix des deux côtés d'un conflit.

► **Faire émerger les voix des participants :**

Plutôt que d'introduire des thèmes complexes de l'extérieur, le théâtre à vocation sociale cherche à les faire émerger des expériences et des perceptions propres aux participants. Par exemple, lors de l'exploration du harcèlement ou de la discrimination, l'animateur peut demander aux participants d'écrire anonymement des expériences vécues ou témoignées et de les utiliser comme base pour des scènes improvisées. Cela garantit que l'histoire sur scène reflète la perspective du groupe et contribue à susciter une discussion authentique. Les participants se sentent protagonistes, non pas destinataires passifs d'un message. Dans les discussions sur la violence basée sur le genre, il ressort souvent que certains jeunes ne reconnaissent pas certains comportements comme violents ; créer des scènes basées sur ces zones grises (par exemple, la jalousie possessive déguisée en amour) permet une réflexion ciblée (Pontremoli, 2015).

► **Équilibrer l'implication émotionnelle et la réflexion rationnelle :**

Le théâtre suscite des émotions – c'est ce qui le rend si percutant – mais ces émotions doivent ensuite être traitées. Par exemple, lors d'une séance de théâtre-forum sur les violences conjugales, une fille qui s'identifie au personnage opprimé peut ressentir frustration ou colère. Il est essentiel de prévoir un espace pour parler ensuite de ces sentiments et les relier à des réflexions plus larges. L'animateur guide ce processus : « Comment vous sentiez-vous à sa place ? Pourquoi pensez-vous que le public a applaudi cette solution ? Qu'est-ce que cela nous dit du problème initial ? » En résumé, après la catharsis émotionnelle, la réflexion partagée aide à consolider les apprentissages et à les relier à des actions concrètes possibles (Boal, 2011).

► **Collaborer avec des experts du sujet :**





Lorsqu'on aborde des thèmes complexes (violence, addiction, traumatisme, etc.), il est conseillé d'impliquer ou de consulter des professionnels – psychologues, éducateurs, médiateurs culturels – pour s'assurer que le sujet est traité avec précision et sensibilité. Dans un atelier sur le cyberharcèlement, par exemple, la présence d'un expert en sécurité numérique peut renforcer l'impact de l'intervention théâtrale. Le théâtre à vocation sociale ne devrait pas être une île – il fonctionne mieux dans le cadre d'une approche intégrée. La composante émotionnelle et artistique ouvre les gens à l'écoute et au dialogue, puis un expert peut apporter des informations, des données et des outils concrets. Dans les projets sur la violence basée sur le genre, par exemple, après une séance de théâtre-forum, un représentant d'un centre antiviolence local peut présenter les ressources et services disponibles pour ceux qui ont besoin d'aide – transformant l'émotion en orientation concrète (Rossi Ghiglione, 2013).

► Documenter et relier à d'autres ressources :

Il est également utile de documenter l'expérience (photos, vidéos, notes de débriefing) et de fournir aux participants des matériaux de suivi ou des liens vers des campagnes et des projets sur le même sujet. Si une école aborde la justice et la légalité à travers un atelier de théâtre, par exemple, les élèves peuvent être orientés vers des livres, des films, ou invités à se produire à nouveau lors d'un événement public comme la Journée contre la Mafia. Cela garantit que l'expérience théâtrale n'est pas isolée, mais s'inscrit dans un parcours de sensibilisation plus large (Pontremoli, 2015 ; Rossi Ghiglione, 2013 ; Bernardi & Innocenti Malini, 2020).

Utiliser le théâtre à vocation sociale pour aborder des questions complexes signifie engager la tête, le cœur et les mains : la tête pour analyser les problèmes, le cœur pour ressentir l'empathie et la motivation, et les mains (métaphoriquement) pour passer à l'action concrète. Qu'il s'agisse de l'égalité des genres, des droits humains, de la diversité culturelle ou de tout autre défi, le théâtre offre un laboratoire vivant pour imaginer le changement – et commencer à le pratiquer à petite échelle.



FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



2. Techniques du théâtre à vocation sociale

Ce chapitre présente quelques exercices de théâtre. La beauté du théâtre communautaire et à vocation sociale est que chaque exercice peut être adapté à l'âge des participants, au temps disponible et aux objectifs spécifiques. L'important est d'établir une atmosphère sans jugement et de confiance avant d'aborder des thèmes plus sensibles, et de toujours terminer par un débriefing où les participants peuvent partager ce qu'ils ont ressenti et appris. Même des jeux de mouvement simples, s'ils sont guidés avec intention, peuvent conduire à une réflexion profonde sur la coopération, le leadership, la confiance, la communication, etc. Le rôle de l'éducateur



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



ou de l'animateur est de relier l'expérience théâtrale aux contextes de la vie réelle, en aidant les gens à établir des liens entre ce qui se passe dans le jeu et les comportements dans la vie quotidienne.

2.1. Exercices

Cercle des prénoms avec mouvement

Objectif : briser la glace, encourager l'expression de soi et la reconnaissance mutuelle.

Procédure : les participants se tiennent en cercle. L'un après l'autre, chacun dit son prénom accompagné d'un geste qui représente comment il se sent ou quelque chose le concernant (par exemple, « Je m'appelle Anna » en écartant les bras vers le haut). Le groupe répète le prénom et imite le geste. Cela continue jusqu'à ce que tout le monde ait partagé.

Variation : lors d'un deuxième tour, chaque participant ajoute un adjectif ou une émotion (par exemple, « Anna joyeuse ») ou une brève phrase sur ce qu'il ressent, toujours avec un mouvement.

Cet exercice aide à mémoriser les prénoms, encourage l'expression non verbale et construit la confiance dans le groupe dès le départ.

2.1.1. Exercice de confiance : L'ANGE GARDIEN

Objectif : se faire confiance, explorer l'espace de travail.

Procédure : cet exercice se fait en binômes avec une personne devant et une personne derrière. Ils ont un point de contact (par exemple, la main de la personne derrière touche l'épaule de l'autre). La personne devant guide l'autre qui est derrière. Les yeux de la personne derrière sont fermés. Le guide dirige l'autre dans l'espace à différentes vitesses. Le guide doit trouver le bon rythme de marche pour que l'autre lui fasse confiance.

Variation : il n'y a pas de point de contact ; la personne aux yeux fermés explore l'espace seule tandis que l'autre l'arrête quand il y a un obstacle.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



2.1.2. Exercice de narration – IL ÉTAIT UNE FOIS

Objectif : explorer son imagination, développer les compétences narratives, l'écoute et construire le groupe.

Procédure : dans cet exercice, le leader du groupe rassemble différentes photos (avec un thème commun, par exemple, la grossophobie) ; c'est un exercice de groupe où tous les participants travaillent ensemble. Le groupe s'assoit en cercle.

Les photos sont couvertes et chaque participant doit en choisir une au hasard. Un participant commence à raconter une courte histoire basée sur la photo qu'il a choisie. Le participant suivant doit choisir une photo et continuer l'histoire. L'histoire est un travail collectif et se termine quand toutes les photos ont été découvertes.

Variation : l'animateur commence une histoire avec « Il était une fois... » en utilisant un scénario symbolique (par exemple, « ...une île où des gens vivaient séparés par un mur... » – thème : le préjugé et la division). Chaque participant ajoute une phrase en continuant l'histoire.

Débriefing : une fois le conte terminé, le groupe réfléchit aux significations de l'histoire et à ses liens avec les problèmes de la vie réelle. La distance imaginative permet d'explorer des sujets difficiles en toute sécurité.

2.1.3. Exercice d'écriture : COMPOSER UN POÈME

Objectif : stimuler l'écriture créative, explorer son imagination, relier les mots aux actions

Procédure : pour cet exercice, le metteur en scène ou le leader du groupe propose un poème ou un texte écrit par un auteur célèbre du théâtre à vocation sociale. Il/elle donne le texte écrit à chaque participant. Chaque participant a une paire de ciseaux, de la colle et une feuille blanche. Chaque participant découpe les mots qu'il aime et compose un nouveau texte avec ces mots. Le texte peut être une simple pensée, un simple poème ou une déclaration.

Variation : le nouveau texte peut être joué en ajoutant des actions au texte. Les actions ne sont pas mimétiques. Elles sont créées à travers un exercice



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



d'improvisation dans lequel les participants essaient de rappeler leurs images personnelles stimulées par le poème qu'ils ont écrit.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



2.1.4. Images de groupe (Théâtre-image)

Objectif : explorer un thème social à travers le langage corporel et stimuler le dialogue.

Procédure : l'animateur introduit un thème ou un mot-clé social (par exemple, « amitié », « violence », « inclusion »). En petits groupes de 4 à 5, les participants créent collectivement une « statue » figée avec leurs corps pour représenter le sujet. Chaque groupe présente son image en silence. Le reste du groupe réfléchit : que voient-ils ? Que symbolise l'image ?

Variation : l'activité peut évoluer vers le théâtre-forum. Après avoir présenté une courte scène (par exemple, « harcèlement à l'école »), le groupe la rejoue et les spectateurs sont invités à remplacer un personnage et à tenter de changer l'issue, suscitant discussion et résolution de problèmes.

2.1.5. Exercice de composition : LA CHAISE

Objectif : explorer son imagination, travailler avec un accessoire

Procédure : chaque participant travaille avec une chaise, trouvant différentes positions et humeurs pour s'asseoir ou se tenir dessus. Après cette improvisation, chaque participant choisit 5 poses et construit une partition (séquence) d'actions. Il répète la partition plusieurs fois en expérimentant à différentes vitesses (transitions très lentes, transitions très rapides, etc.). À la fin, guidé par le metteur en scène, il est invité à mémoriser la partition et à trouver un personnage à jouer, en partant de cet exercice.

Variation : un texte peut être ajouté à la séquence d'actions afin de créer une scène.

2.1.6. LE JUGE (Jeu de rôle sur l'éthique et les valeurs)

Objectif : aborder les dilemmes éthiques de manière ludique mais critique.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



Procédure : préparer des déclarations provocatrices ou de brèves situations morales (par exemple, « Est-il acceptable de mentir pour protéger un ami ? » ou « Un élève triche pour aider son frère malade »). Un volontaire est le « Juge », deux autres jouent la Défense et l'Accusation. Ils mettent en scène le débat et le Juge rend un verdict.

Résultat : ce format permet aux participants d'explorer plusieurs points de vue et de développer des compétences rhétoriques et empathiques. Une discussion de groupe suit pour partager des opinions et des réflexions authentiques.

Résultat : ce jeu de rôle permet aux participants d'explorer des points de vue opposés sur un sujet, les encourageant à adopter des positions avec lesquelles ils ne sont peut-être pas personnellement d'accord. En fait, il est important d'inviter des volontaires à défendre des positions différentes des leurs comme exercice de rhétorique et d'empathie. Ensuite, le groupe discute du sujet de manière plus sérieuse : que ressentent-ils réellement, qu'ont-ils découvert en écoutant les deux parties, et si leur opinion a changé. C'est une façon ludique mais puissante d'explorer l'éducation civique ou morale à travers des éléments théâtraux (comme la mise en scène d'un tribunal), aidant les arguments à émerger dans un cadre sûr et structuré.

2.1.7. Exercice de jeu d'acteur – LA CHAISE DES ÉMOTIONS

Objectif : explorer les émotions, travailler avec un accessoire

Procédure : au centre de la pièce, trois chaises sont placées – une pour le sentiment de bonheur, une pour le sentiment de colère et une pour le sentiment d'ennui. Les participants sont invités à se déplacer librement dans la pièce. Chaque fois qu'un participant a envie de s'arrêter pour s'asseoir, il choisit l'une des trois chaises et exprime l'émotion correspondante. Ensuite, il se lève et continue à se déplacer dans la pièce.

2.1.8. Improvisation de groupe - CARTE DU MONDE

Objectif : prendre conscience que nous partageons tous le même monde.

Procédure : la tâche est de dessiner une carte du monde aussi précise que les participants peuvent s'en souvenir. Quand la carte est terminée, les feuilles sont exposées pour que chacun puisse voir comment chaque participant perçoit le monde.



FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Les participants choisissent ensemble la carte la plus précise. Les participants se mettent en ligne au bord de l'espace et essaient d'imaginer la carte du monde dans l'espace devant eux. En travaillant ensemble, tous les participants essaient de définir dans l'espace où se trouvent les différentes villes : (par exemple) New York, Paris, Moscou, Pékin, etc. (toute capitale dans le monde). Les participants retournent ensuite se mettre en ligne au bord de l'espace. L'animateur donne la première instruction : Tout le monde (un par un à son propre rythme) doit se rendre dans le pays (ou la ville) de sa naissance et rester à cet endroit. La deuxième instruction aux participants est de se rendre là où ils ont déménagé pour la première fois. Tout le monde se déplace vers cette position. La troisième instruction est de se rendre dans le pays (la ville) de leurs rêves et de faire une action qu'ils voudraient y faire. La quatrième instruction est de se rendre à l'endroit de la tristesse (le lieu le plus triste pour eux) et de faire une action transformatrice. La cinquième instruction est de se rendre à l'endroit de leur plus grand accomplissement ou « grand opéra » ou à l'endroit où ils réaliseront leurs rêves et de tracer dans l'air leur signature. La sixième instruction est de se rendre à l'endroit où ils se trouvent tous maintenant. Après chaque tâche, quand tous les participants ont terminé, ils retournent tous à la ligne.

L'animateur commence un nouveau tour, mais **MAINTENANT** les participants ne retournent pas à la ligne. Au lieu de cela, ils doivent commencer ce tour depuis le dernier point où ils se trouvaient et aller au point suivant. Ils répètent maintenant toutes les instructions précédentes et les positions correspondantes. Ils essaient de se souvenir où ils allaient, les mouvements qu'ils ont effectués et d'essayer de se rappeler le rythme et le tempo, la façon dont ils marchaient, ou comment ils marchaient, vers tous les points clés. Répéter autant que nécessaire pour recréer les spécificités du mouvement (où sont-ils allés, la façon dont ils marchaient, à quelle vitesse, ont-ils ri ou se sont-ils gratté le nez, tout ce dont ils peuvent se souvenir avoir fait en se déplaçant vers chaque position).

Résultat : avoir accès au théâtre comme outil puissant de médiation et de résolution des conflits.

Résultats : créer des sentiments de respect mutuel et de tolérance. Réaliser que la douleur, la tristesse ou la perte peuvent être des sentiments partagés que nous pouvons tous éprouver et qu'ils peuvent être transformés.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



2.1.9. Exercice PUIS-JE

Objectif : reconnaître sa propre zone de confort et de sécurité ainsi que respecter les limites des autres.

Procédure : toujours assis en cercle, divisez les participants en deux groupes en comptant 1, 2, 1, 2... Les deux groupes doivent se mettre en deux lignes avec la distance maximale entre elles (par exemple, près des deux murs opposés de la pièce). Établir un contact visuel avec le participant se trouvant en face. Marchez lentement vers votre partenaire et essayez de trouver la proximité/distance optimale. La question est : comment trouver la distance qui convient suffisamment aux deux personnes et qui est confortable ? Une question encore plus difficile est : comment trouver la distance qui convient aux deux personnes ?

Choisissez une personne et demandez-lui : Puis-je prendre ta place ? Si elle répond « oui », vous prenez sa place, et elle doit demander à un autre participant de prendre la sienne. Si la réponse est « non », demandez à une autre personne.

Variation : Puis-je toucher ta main (ton épaule, tes cheveux... ?) Puis-je te prendre dans mes bras ? Puis-je te dire quelque chose de gentil ? La règle principale est simple : si la réponse est non, nous devons respecter ça, si oui, nous pouvons toucher. De plus, les étudiants peuvent choisir à l'avance certaines parties du corps qu'ils demanderont à toucher, et ils peuvent de même choisir la réponse à quelle partie du corps et à qui ils diront oui ou non. Il est important qu'ils écoutent leurs propres souhaits en permanence.

Demandez au groupe de rester avec leur partenaire et de faire comme avant, mais ils ne peuvent répondre que NON. Ils ne peuvent pas dire oui, même s'ils le veulent. De plus, quand ils reçoivent le « non », ils devront répondre « merci ».



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Demandez au groupe de rester avec leur partenaire et de remarquer en eux-mêmes s'ils ressentent l'envie d'être touchés. S'ils ressentent cette envie, ils doivent dire « oui ». S'ils ne souhaitent pas être touchés, ils doivent alors dire non. Le receveur doit répondre « merci » après avoir reçu la réponse, qu'elle soit « oui » ou « non ».

Par exemple : le demandeur dit « puis-je toucher ta main ? » et le receveur peut vouloir dire « non » mais peut-être pourrait-il faire une contre-offre et répondre « non, mais tu peux toucher mon avant-bras gauche ». Le demandeur peut aussi être précis, par exemple : puis-je toucher ta main gauche pendant 10 secondes ?

Le groupe partage ses impressions après l'exercice.

Résultat : développer la conscience des limites personnelles et des besoins et différences individuels dans le groupe/la communauté

Résultats : être conscient de son propre corps et de celui des autres et apprendre à le respecter et à l'apprécier.

2.1.10. Exercice d'écriture et de jeu : LA PREMIÈRE LETTRE DE VOTRE PRÉNOM



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Objectif : explorer et communiquer son idée de sa propre identité dans un champ limité de mots possibles. Développer l'expertise avec les métaphores, le langage poétique. Prendre conscience des multiples facettes de l'identité ; se connaître et développer l'identité du groupe ; relier les mots et les actions, ainsi que le langage poétique avec le théâtre.

Procédure : chaque participant écrit une liste de mots qu'il aime et qui commencent par la même lettre que la première lettre de son prénom. Les listes de mots sont lues à voix haute. Puis chaque participant écrit un court autoportrait onirique/poétique où les noms, adjectifs, verbes, noms de lieux commencent uniquement par la lettre initiale de son prénom. Les textes sont lus à voix haute. Puis chaque participant met



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



en scène les textes en créant une courte séquence d'actions dans l'espace, à jouer comme une scène.

Variation : une fois que chaque participant a fait l'exercice et partagé son résultat, la même chose peut être jouée autour de l'identité du groupe, et non de l'individu : un nom pour le groupe est créé. Une liste de mots est écrite qui commence par la même première lettre du nom du groupe (animaux, plantes, lieux, verbes, adjectifs, objets, émotions...). Ensuite, un texte commun est écrit qui décrit le groupe. Le texte peut être mis en scène sous forme d'action collective.

2.1.11. Exercice d'improvisation et de narration : L'OBJET QUI PARLE

Objectif : développer l'observation, l'imagination, la capacité d'écoute et la compétence à construire une histoire ensemble en trouvant un équilibre entre cohérence et changements dans l'intrigue. Collaborer pour la création d'une histoire multi-auteurs. Prendre conscience des différentes versions de l'histoire qui montrent différents points de vue. Développer la capacité à « donner vie » à des objets/accessoires qui ne semblent pas vivants.

Procédure : un objet est apporté au milieu du cercle. La tâche est de prendre l'objet et de le laisser parler avec sa propre voix. Un participant commence : l'objet se présente et commence à raconter sa propre histoire (où il a été fabriqué et vendu, qui l'a utilisé et pourquoi, ainsi que tout accident et histoire qui lui est arrivé ou s'est produit autour de lui), puis passe l'objet à la personne assise à côté et l'histoire continue. L'objet peut être passé ou pris par la personne suivante.

Résultat : le groupe a une histoire dont chaque participant se souviendra différemment. Cette histoire peut être retransmise le lendemain par certains participants, qui en donneront probablement des versions différentes. Les participants peuvent choisir de raconter l'histoire avec des mots, des actions théâtrales, de la danse, avec la possibilité de mélanger ces trois techniques.

2.1.12. Plan de mise en œuvre sur 6 semaines

Ateliers de théâtre pour les survivantes de violence basée sur le genre



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Format : 6 séances hebdomadaires, 2-3 heures chacune, groupe de 8 à 15 participants. Rôle de l'animateur : guider, assurer la sécurité, stimuler la créativité, soutenir le traitement émotionnel. Soutien : collaboration avec des psychologues/centres antiviolence pour les sujets sensibles.

Semaine 1 – Construire la confiance et la cohésion du groupe

Objectifs : créer un espace sûr, établir des règles, renforcer le respect mutuel.

Activités:

- *Accord de groupe : co-crée des règles de confidentialité et de respect.*
- *Cercle des prénoms avec mouvement (brise-glace, confiance et reconnaissance).*
- *Ange gardien (exercice de confiance en binôme).*
- *Cercle de réflexion : les participants partagent leurs impressions et sentiments.*

Semaine 2 – Narration et imagination collective

Objectifs : stimuler l'imagination, introduire la métaphore comme moyen sûr d'aborder des sujets sensibles.

Activités :

- *Il était une fois (narration collective avec images).*
- *L'objet qui parle (l'objet prend vie, raconte son histoire).*
- *Débriefing : discuter de la façon dont les métaphores peuvent se connecter aux expériences de la vie réelle.*

Semaine 3 – Explorer les limites et le respect

Objectifs : sensibiliser à l'espace personnel, au consentement et aux dynamiques relationnelles.

Activités :



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



- *Exercice Puis-je (exploration des zones de confort personnelles, respect des limites).*
- *Théâtre-image (le groupe crée des « statues » corporelles sur des thèmes comme le respect, la violence, l'inclusion).*
- *Réflexion de groupe : relier les expériences corporelles aux enjeux sociaux.*

Semaine 4 – Identité et expression de soi

Objectifs : habiliter les participants à explorer et exprimer des aspects de leur identité personnelle et collective.

Activités :

- *La première lettre de votre prénom (écriture poétique et mise en scène).*
- *Composer un poème (mots découpés pour créer de nouveaux textes ; jeu optionnel).*
- *Débriefing de groupe : comment l'identité et l'expression de soi se connectent à l'autonomisation.*

Semaine 5 – Création de scènes et improvisation

Objectifs : transformer les expériences et les réflexions en courtes scènes théâtrales.

Activités :

- *La chaise (exploration du mouvement, construction de personnages).*
- *Improvisation de groupe – Carte du monde (voyages partagés, tristesses et rêves).*
- *Travail en petits groupes : les participants développent de courtes scènes improvisées basées sur les séances précédentes.*
- *Débriefing : réfléchir à la créativité du groupe et à la narration collaborative.*

Semaine 6 – Répétition, partage et clôture

Objectifs : consolider le processus créatif, préparer le partage, célébrer les réalisations. Activités :

- *Répétition : peaufiner la courte performance collective (scènes, poèmes, images).*



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



- *Moment de partage : présentation informelle optionnelle à un public de confiance (pairs, personnel de soutien).*
- *Rituel de clôture : cercle de groupe, certificats ou geste symbolique pour célébrer le parcours.*
- *Ressources : les animateurs fournissent des informations sur les services de soutien et les opportunités futures.*

2.1.13. Notes pour les animateurs

1. Adaptabilité : les exercices peuvent être réorganisés selon la préparation du groupe.
2. Timing : chaque séance doit inclure un échauffement (15–20 min), des activités principales (60–90 min), une réflexion et une clôture (20–30 min).
3. Sécurité émotionnelle : toujours débriefer après des activités émotionnellement intenses.
4. Documentation : prendre des notes/photos (avec consentement) pour valoriser le processus.



Co-funded by
the European Union

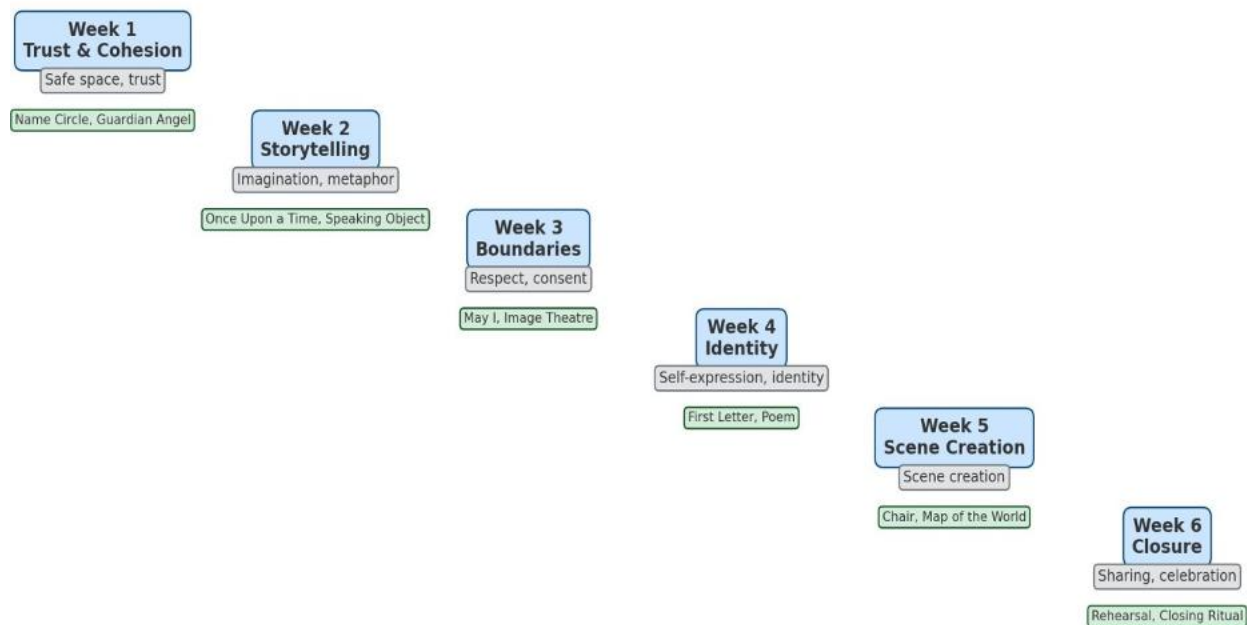
Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



6-Week Implementation Plan - Theatre Workshops



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



3. Bibliographie

- [1] Baldin, S. (2019). Teatro e migrazioni: Lo spazio della scena come luogo di cittadinanza. In Quaderni del Dipartimento di Scienze Giuridiche, del Linguaggio, dell'Interpretazione e della Traduzione, Università di Trieste.
- [2] Bernardi, C., & Innocenti Malini, G. (éd.). (2020). Performing the social: Education, care and social inclusion through theatre. FrancoAngeli.
- [3] Boal, A. (2001). Giochi per attori e non-attori (A. Manghi, Trad.). La Meridiana.
- [4] Boal, A. (2011). Il teatro degli oppressi: Teoria e tecnica del teatro. La Meridiana.
- [5] Goffman, E. (1959). La vita quotidiana come rappresentazione.
- [6] Harpin, A., & Foster, J. (éd.). (2014). Performance, madness and psychiatry: Isolated acts. Palgrave Macmillan.
- [7] Nicolini, A. (2018). Teatro e integrazione: Esperienze di teatro partecipativo con richiedenti asilo. In Educazione interculturale, 16(1), 33–44.
- [8] Pagliarino, A. (2011). Teatro, comunità e capitale sociale: Alla ricerca dei luoghi del teatro. Aracne.
- [9] Pontremoli, A. (2015). Elementi di teatro educativo, sociale e di comunità. UTET Università.
- [10] Punzo, A. (2013). È ai vinti che va il suo amore. I primi venticinque anni di autoreclusione con la Compagnia della Fortezza di Volterra. Edizioni Clichy.
- [11] Rossi Ghiglione, A. (2013). Teatro sociale e di comunità: Drammaturgia e messa in scena con i gruppi. Dino Audino Editore.
- [12] Nicholson, Helen (2005). Applied drama. The gift of theatre, Palgrave Macmillan.
- [13] Heathcote, Dorothy (1971). Three looms waiting. Film. British Broadcasting Corporation.
- [14] Haseman, Brad & O'Toole, John (2017). Dramawise reimagined. Learning to manage the elements of drama. Currency Press.





- [15] Davis, David (2014). *Imagining the real. Towards a new theory of drama in education*, IOE Press/Trentham Books.

3.1. Essais et articles scientifiques

- [1] Viola, E., Fedi, A., Bosco, A. C., & De Piccoli, N. (2023). Sviluppo della comunità attraverso l'arte performativa: Considerare un intervento teatrale comunitario. *Community Development Journal*, 59(3), 553–571. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsad030>
- [2] Lucchetti Di Giovanni, L., & altri. (2021). *InclusivOpera al Macerata Opera Festival: sviluppo comunitario, inclusione e benessere attraverso il teatro*. Università di Macerata. U-Pad
- [3] Fenizia, E., Carillo, F., & Parrello, S. (2025). Quando il teatro aiuta la scuola: Un laboratorio per adolescenti italiani a rischio abbandono scolastico. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/13569783.2025.2486130>
- [4] Canevari, M. (2022). Cosa facciamo: fare teatro a scuola. Un'esperienza di teatro sociale in Italia durante la pandemia di Covid-19: una ricerca etnografica. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*, 27(3), 392–414. <https://doi.org/10.1080/02604027.2022.2111963>

3.2. Liens utiles vers des sites web

- [1] Social Community Theatre Centre. (2013). Rossi Ghiglione, A. – Teatro sociale e di comunità. Dino Audino Editore. Informations sur la publication et le contenu du manuel. [IBS+9socialcommunitytheatre.com+9Dino Audino+9](https://www.socialcommunitytheatre.com)
- [2] SCT Centre Université de Turin. (2024). Teatro, comunità e innovazione. Venti anni di SCT Centre. FrancoAngeli Series. series.francoangeli.it
- [3] Wikipedia. (2025). La vita quotidiana come rappresentazione. Wikipedia



Droits d'auteur et licence d'utilisation

© 2025 Consortium FADO. Tous droits réservés.



Ce matériel de formation a été développé dans le cadre du projet Erasmus+ « FADO : Finding Assistance, Delivering Outreach », cofinancé par l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Sauf indication contraire, tout le contenu de cette publication est sous licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

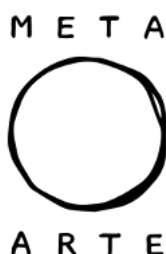
Vous êtes libre de :

- **Partager – copier et redistribuer le matériel sous tout support ou format**
- **Adapter – remixer, transformer et créer à partir du matériel**

selon les conditions suivantes :

- **Attribution – Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées.**
- **Pas d'utilisation commerciale – Vous n'êtes pas autorisé à utiliser le matériel à des fins commerciales.**
- **Partage dans les mêmes conditions – Si vous remixez, transformez ou créez à partir du matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence.**

Pour consulter une copie de cette licence, rendez-vous sur : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FÉLICITATIONS

**Vous avez terminé le
quatrième module du
Parcours FADO !**

Pour le conclure,
nous vous proposons de réaliser un
[quiz](#)

FADO est plus qu'un projet – c'est un mouvement pour la transformation sociale.

À travers le théâtre, nous donnons voix aux inaudibles et créons des voies vers la guérison et l'autonomisation.

Faites partie du changement !

Pour plus d'informations :
visitez notre site web fado-project.eu

suivez-nous

