

Marie Poulhalec



*30 activités
théâtrales pour*
**L'ÉPANOUISSMENT
DES ENFANTS**

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

J'ai confiance en toi, Soline Bourdeverre-Veyssiere

50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes, Nicole Béguin

Ma grossesse Feng Shui, Caroline David Keskin

Je t'attends : ma préparation à la naissance en conscience,
Valériane Gosset et Céline Laloux

Infertilité : mon guide vers l'espoir,
Déborah Schouhmann-Antonio

La Sécurité affective de l'enfant, Marie-Dominique Amy

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-067-0

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Image couverture : AdobeStock.com : © esthermm.

Images intérieures : AdobeStock.com : ©Daddy Cool p.14, ©shapovalphoto1 p.17, ©Konstantin Yuganov pp.31, 35, ©wckiw p.40, ©Rawpixel.com p.44, ©familylifestyle p.47, ©Nosvos p.52, ©Monet p.58, ©pio3 p.62, ©Miroslava Arnaudova p.67, ©shockyp p.69, ©ulkas p.74, ©niki spasov p.77, ©Image'in p.82, ©saxoph p.84, ©Alexandr Vasilyev p.88, ©Eléonore H p.100, ©LIGHTFIELD STUDIOS p.104, ©Jorge Alejandro p.110, ©bernardojb p.114, ©kolotype p.119, ©Tom Bayer p.122, ©WavebreakMediaMicro p.130, ©Sunny studio p.137, ©kerkezz p.146, ©Monkey Business p.149, ©Sergey Novikov p.151, ©sozesoze p.159, ©gilitukha p.160, ©Robert Kneschke p.164, ©saran_poroong p. 167, ©fizkes p.182, ©Myst p.212.

Shéma p.90 : Grad-design

Éléments graphiques : ©Freepik/macrovector/ brgfx/ Ikaika

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Et si on lisait ?



Les aventures de Tim et Tom

C'est la première fois que Tim va au théâtre, accompagné par son très très grand frère, Tom ! Il y a foule. Les gens se pressent et se bousculent pour trouver les meilleures places. Quel brouhaha !

Soudain les lumières s'éteignent, le silence s'installe. Plusieurs coups sont frappés, puis trois coups plus lents par le brigadier. Les derniers bavards se taisent. L'épais rideau rouge se soulève pour laisser voir la scène. Tim est impressionné.

Un homme apparaît sur scène. Il fait de grands pas. Il semble pressé et, à en juger par son visage, il a l'air inquiet. Attend-il quelqu'un ? A-t-il perdu quelque chose ? Il se prend les pieds dans un tapis, manque de tomber, mais se retient in extremis au canapé. Il sort par une porte. Au même moment, une femme fait son apparition. Elle regarde autour d'elle, se dirige d'un pas léger vers une petite commode. Elle ouvre un tiroir et, là, son visage s'illumine. Elle paraît très contente. Qu'a-t-elle découvert ?

Ces gens qui bougent devant Tom et Tim sont des comédiens ! Ils jouent, ils interprètent un rôle. Leur corps raconte, leur corps parle, leur corps est langage. Ici, pas besoin de mots pour exprimer l'inquiétude ou la joie. Il suffit de regarder les visages et les gestes des personnages sur scène pour deviner ce qu'ils ressentent.

Tim se rend compte, assis confortablement dans son fauteuil, que le corps est un sacré moyen de communication dont on peut se servir. Le corps dévoile tout. On peut communiquer sans dire un mot grâce à lui.

Le cœur de Tim bat très fort dans sa poitrine. L'homme qui est entré sur scène le premier est de nouveau là, devant eux, assis sur le canapé d'un petit salon richement décoré. Il cligne des yeux, se mord les lèvres, il semble stressé. Il sort de sa poche de pantalon un téléphone portable. Il regarde tout autour de lui, compose un numéro à la hâte, puis place l'appareil devant son oreille.

- « C'est moi Jo, j'ai rien trouvé. Il n'y a rien ici ou quelqu'un est passé avant moi », dit l'homme d'une voix chevrotante.

À cet instant, une jeune fille apparaît sur scène. En voyant l'homme assis sur le canapé, elle pousse un énorme cri !

- « Qui êtes-vous ? Que faites-vous dans mon salon ? », dit-elle d'une voix apeurée.

L'homme se redresse. Il regarde la jeune fille droit dans les yeux et lui dit d'un ton ferme :

- « Ne dites à personne que vous m'avez vu ici, sinon ça ira très mal pour vous ! »

La jeune fille n'a pas le temps de répondre qu'il est déjà parti. Le rideau se baisse sous de puissants applaudissements. Fin de la première partie. C'est l'entracte !

Alors que la salle commence de nouveau à se remplir de bruit, les voix des deux comédiens résonnent encore dans la tête de Tim. Quelles voix puissantes. Pourtant ils semblaient parler sans forcer et surtout sans micro !

- « T'as entendu, Tom, comme ils parlent bien ? Mais elle vient d'où notre voix ? » se demande Tim.
- « La voix, dit Tom, sort du corps grâce au souffle. Le souffle fait vibrer nos cordes vocales et la voix peut alors sortir. Les cordes vocales se trouvent au fond de la gorge, c'est un peu comme les cordes d'une guitare ou d'un violon.

Quand le souffle est coupé, la voix a du mal à sortir. Te souviens-tu le jour où tu es tombé chez mamie Jacquotte ? Tu avais un tel chagrin qu'aucun son ne pouvait sortir de ta bouche ? La voix n'est donc que du souffle transformé en son. La voix dit ce que l'on ressent. On dit qu'elle est expressive. Elle véhicule des émotions. Quand tu es heureux ou malheureux, on l'entend dans ta voix. La jeune fille avait peur, ça s'entendait dans sa voix toute tremblante. En fait, on peut jouer avec sa voix, la rendre plus grave ou plus aiguë, douce ou agressive... »

Tim boit les paroles de son très très grand frère.

- « Si tu veux entendre ta voix, comme les autres l'entendent, ajoute Tom, place tes deux mains ouvertes devant tes oreilles et parle ! »

Ce n'est pas entré dans l'oreille d'un sourd. Tim profite du vacarme des lieux pour tenter l'expérience !

Comme c'est chouette ! Tim module sa voix dans tous les sens. Il est fier d'en découvrir toutes les potentialités.

Il s'amuse aussi à écouter la voix des personnes près de lui. Quel impressionnant panel de voix ! La grosse dame, à sa droite, a une voix chantante et chaleureuse alors que la petite fille, coincée derrière elle et qui appelle son papa, a une voix fluette et plaintive.

La fin de l'entracte est annoncée. Tom et Tim sont totalement absorbés par la pièce. Tim s' imagine sur scène, jouant ce personnage de méchant bandit ! Quel plaisir de jouer à être quelqu'un d'autre. Quelle joie de se dédoubler. Quelle force cela procure !

Tim est impressionné par tous ces comédiens qui connaissent leur texte par cœur. Mais comment font-ils pour tout retenir, pour parler au bon moment et sans se tromper ?

Dans nos rêves, on déborde souvent d'imagination. Les êtres humains sont très créatifs. Depuis que l'homme existe, as-tu vu tout ce qu'il a inventé ?

Le cœur de Tim bat la chamade.

Tim applaudit à tout rompre ! Une dizaine de comédiens, les uns à côté des autres, salue sur scène. C'est déjà fini ! Bravo, bravo, crie Tom en applaudissant de toutes ses forces ! Quel beau spectacle !

Le spectacle est fini. Assis dans son fauteuil, Tim regarde l'épais rideau rouge définitivement fermé et se

demande ce qu'il s'y passe derrière. Le spectacle continue-t-il ? Les comédiens sont-ils encore dans leurs personnages ou ont-ils remis leurs costumes au vestiaire ? Comment font-ils d'ailleurs pour donner vie à ces personnages ? Une multitude de questions s'entrechoque dans la tête de Tim qu'il s'empresse de poser à son très très grand frère.

Tim et son très très grand frère Tom ont quitté le théâtre. Ils marchent maintenant dans la rue éclairée par les nombreux lampadaires en direction de leur maison.

- « Mais toi, Tom, tu n'aurais pas peur de jouer devant tout le monde ? Tu sais, moi quand je récite ma poésie devant toute la classe, mes mains sont moites, mon cœur bat fort et parfois, c'est le trou noir, je ne me souviens plus de rien alors que je la connais par cœur. »
- « Ce que tu me racontes, Tim, ça s'appelle le trac, la peur de ne pas y arriver. Je crois que beaucoup de comédiens ressentent le trac avant de monter sur scène, mais, figure-toi, ils apprennent à gérer le trac, car, parfois, c'est un obstacle. On ressent tous à un moment de notre vie ce stress, cette peur. Tu sais, ce n'est pas forcément négatif. Le stress peut nous aider aussi à bien nous concentrer, mais, s'il nous envahit, alors il vaut mieux trouver une solution pour s'en débarrasser. »

Baba, Tim écoute son frère. « Tu pourras me les apprendre ces solutions pour que je me sente aussi fort qu'un acteur sur scène ? »

- « Oui, bien sûr ! » répond Tom en esquissant un large sourire.
- « Mais comment font-ils pour exprimer aussi bien la peur ou la joie... », intervient de nouveau Tim, jamais à court de questions !
- « Tu veux parler des émotions. Eh bien, ils apprennent à les reconnaître pour pouvoir les nommer. Pour cela, ils observent et ils s'observent. Pour jouer, ils font appel à leur vécu. Ils réveillent en eux ces sensations ou émotions. Ils font aussi des jeux pour apprendre à se détendre. »
- « Waouh, s'esclaffe Tim, tu pourrais m'apprendre ! Moi aussi, j'aimerais être plus performant en foot et même à l'école. Et puis j'aimerais bien faire du théâtre, rire, m'amuser et apprendre ! »

Et toi, ça te dit ?





Sommaire

Introduction	15
Paroles d'enfants : pour toi, c'est quoi le théâtre ?	18

1 - Un peu de théorie !

1. Le théâtre et ses pratiques.....	22
2. En quoi les jeux d'acteur peuvent-ils être une source d'épanouissement pour les enfants, petits et grands ?.....	23
Petites définitions	24

Acte 1 : le corps

Activité 1 - Pinocchio, la marionnette	30
Activité 2 - Le voyage	34
Activité 3 - Le langage des signes	39
Activité 4 - Eh bien, dansez maintenant !	42
Activité 5 - Le parcours d'obstacles	47
Activité 6 - Le mime dans tous ses états	50
Astuces et conseils de pro !	54
Fiche culture : Le théâtre, c'est quoi ?	59

Acte 2 : la voix

Activité 1 - Respire !	65
Activité 2 - Jeux de voix	73
Activité 3 - Le chant des sirènes	76
Activité 4 - Dis, tonton, ton thé t'a-t-il ôté toute ta toux ?	80
Activité 5 - Le chef d'orchestre	84
Activité 6 - Le thon se met dans la salade ! Jeux d'intonations	87
Fiche culture : La voix, comment ça marche ?	90
La <i>battle</i> théâtrale	94

Acte 3 : mémoire et créativité97

Activité 1 - La bobine à histoires	99
Activité 2 - Bizarre, bizarre, comme c'est étrange ! Le théâtre d'objets... ..	103
Activité 3 - Ainsi font les marionnettes !	107
Activité 4 - Phrases en folie !	110
Activité 5 - La mise en scène	113
Activité 6 - Les improvisations	118
Fiche culture : Les sens pour nourrir l'imagination	122
Créer, inventer, jouer, écrire une saynète	126

Acte 4 : se connaître, se concentrer131

Activité 1 - Miroir, mon beau miroir... ..	134
Activité 2 - Le ballon réel ou imaginaire	137
Activité 3 - L'aveugle guidé	140
Activité 4 - Des jeux de rôle au théâtre forum d'Augusto Boal	143
Activité 5 - Hum, la bonne tarte !	146
Activité 6 - L'autre !	149
Astuces et conseils de pro !	154
Créer et monter un spectacle	157

Acte 5 : la détente161

Activité 1 - Le parcours de détente de la tête aux pieds	163
Activité 2 - La petite méditation	166
Activité 3 - Les émotions	169
Activité 4 - Le bûcheron	175
Activité 5 - Relaxation, visualisation	178
Activité 6 - Mes microséances de relaxation	182
Astuces et conseils de pro !	185

Conclusion	188
Épilogue	190
Annexes.....	191
Bibliographie	213
Remerciements	215
Notes	216



Et si on empruntait au théâtre ses pratiques pour permettre aux enfants de grandir en harmonie, et de devenir des adultes heureux et épanouis ?

Pour faire face à notre monde actuel, où les connaissances techniques se périment de plus en plus vite, n'est-il pas plus important d'apprendre d'abord à « **savoir être** », puis à « **savoir faire** » ?

Ce livre propose des **activités ludiques et concrètes**, extraites des principales pratiques théâtrales, pour permettre aux enfants de développer leur **créativité**, leur **écoute**, leur **confiance**, leur **talent**... Mais aussi pour les aider à **mieux se connaître**, à **gérer leurs émotions**, à **dépasser leurs peurs**, à **régler leurs conflits**, à **coopérer**, à **s'affirmer**...

Ouvrez ce livre comme un lever de rideau et découvrez le monde de tous les possibles !

Laissez-vous transporter par la magie du théâtre avec des enfants petits et grands, en famille ou en collectivité !



Introduction

Le théâtre est un précieux outil de développement personnel. De grandes écoles proposent des cours de théâtre à leurs étudiants au cours de leur cursus. De nos jours, les nouvelles connaissances techniques devenant obsolescentes de plus en plus rapidement, l'accent est mis non plus sur le savoir-faire, mais le savoir-être. Apprendre à rester ouvert aux autres, apprendre à résoudre des problèmes complexes, savoir s'adapter, être créatif, s'engager totalement dans une activité sont des compétences comportementales indispensables à la réussite. Que cette réussite soit cognitive, culturelle, sociale ou humaniste !

« Le monde entier est un théâtre, et les hommes et les femmes ne sont que des acteurs ; ils ont leurs entrées et leurs sorties. Un homme, dans le cours de sa vie, joue différents rôles [...]. »

Extrait de Comme il vous plaira de Shakespeare, Acte 2, scène 7

Et c'est bien pour aider les jeunes à s'accomplir et à déployer toutes les compétences citées ci-dessus que des ateliers de théâtre sont dispensés dans de grandes écoles et même dans des formations pour adultes.

Oui, le théâtre ou tout ce qui s'en rapporte permet de se dépasser et de mettre en lumière ce que chaque individu a de meilleur. Sous les feux de la rampe, on ne peut pas tricher !

Et si, nous aussi, on empruntait au théâtre ses pratiques, pour permettre aux enfants de s'épanouir et de grandir en harmonie, face à un monde de plus en plus complexe ?

Le célèbre naturel du comédien sur scène est l'aboutissement d'un travail soutenu. Le résultat est souvent bluffant !

En empruntant au théâtre ses techniques, on donne aux enfants des atouts pour développer leur créativité, leurs capacités d'adaptation, leur connaissance d'eux-mêmes et des autres, leur écoute, leur esprit d'initiative et de coopération, leur confiance en eux, leur engagement. On leur donne aussi la possibilité de s'exprimer plus justement, de lever certaines inhibitions, de gérer leurs émotions et bien d'autres possibilités encore...

Au cours d'ateliers, j'ai vu des jeunes introvertis s'ouvrir, rayonner, exister sur scène ! J'ai vu de grands timides devenir d'excellents orateurs et acquérir confiance en eux. J'ai vu des enfants heureux et des talents se révéler !

Le théâtre favorise tous les domaines du développement. La pratique du théâtre est une activité très complète autant sur le plan physique que sur le plan intellectuel.

Ce livre propose de grandir en jouant. Il propose des activités ludiques où chaque individu peut trouver sa place par le biais du théâtre.

Il est une invitation à jouer, à s'émerveiller avec vos enfants ou ceux dont vous avez la charge, que vous soyez parent, éducateur, animateur ou enseignant. Utilisez ces jeux en famille ou en collectivité !

Pour les mettre en place, nul besoin d'être comédien. Le désir de passer un bon moment avec des enfants, rire, jouer, inventer est amplement suffisant !

Partager des instants inoubliables avec des enfants, cela commence en faisant des activités avec eux. Ce livre vous en propose plusieurs qui sauront les séduire, mais aussi les aideront à

s'épanouir. Autorisez-vous à jouer avec eux, à voir le monde avec leurs yeux, à découvrir un monde imaginaire rempli de drôles d'aventures. Imaginez, chantez, riez...

Embellissez votre quotidien de magie et appréciez le monde des enfants, un monde où tout est possible !

Ces activités peuvent se vivre en petit ou grand groupe et, même certaines, entre vous et un seul enfant ! **Toutes ces activités peuvent se vivre à deux avec la possibilité d'agrandir le groupe d'enfants !**

Le but de cet ouvrage est d'apprendre à l'enfant, plus que de vivre avec les autres, **à être avec et parmi les autres avec authenticité et sincérité et de mettre à la portée de tous la possibilité de découvrir des outils pour s'enrichir et s'épanouir !**





Paroles d'enfants : pour toi, c'est quoi le théâtre ?

« C'est quand on joue une scène. J'aime jouer un autre personnage, être quelqu'un d'autre. J'aime être avec les autres sur scène. »

« C'est raconter une vie. J'aime apprendre mon rôle et passer devant tout le monde. »

« C'est de la comédie, c'est un texte à apprendre, ce sont des costumes. J'aime être sur scène devant les autres, porter des costumes ! »

« Pour moi, c'est le meilleur moyen d'apprendre à mieux parler. »

« J'adore le théâtre. J'aime les improvisations. J'aime jouer un personnage que je ne suis pas dans la vraie vie. »

« C'est apprendre des rôles. J'aime être avec les autres. »

« C'est rire et faire rire. »

« C'est jouer, interpréter des rôles, être avec des amis. »

« C'est amusant, c'est super bien ! »

« C'est mettre de la magie dans sa vie ! »

« Je me sens plus sûr, j'ai moins peur de parler devant les autres. »

« C'est super, je découvre plein d'astuces ! »



Notes

- ▶ Il est important de délimiter un espace, qu'on appellera la scène. Cet espace doit être adapté au nombre d'enfants. Vous pourrez limiter cet espace par des chaises ou un marquage au sol. Cet espace sera le lieu où l'on pourra laisser libre cours à sa créativité, à ses rires... Ce sera l'endroit de la fiction, l'endroit des actions.
- ▶ Amusez-vous à utiliser le vocabulaire spécifique du théâtre pour vous orienter sur scène.
- ▶ Ces jeux nécessiteront peu de matériel. Vous pourrez néanmoins posséder une petite malle avec quelques accessoires de théâtre, un ballon, des ballons de baudruche, quelques boîtes ou petits sacs pour y glisser des cartes (voir annexe).
- ▶ Il est intéressant d'introduire quelques rituels pendant ces moments de jeu, en voici quelques exemples.
- ▶ Commencez chaque nouvelle activité par les coups du brigadier pour inviter chaque participant au silence et à la concentration. À l'aide d'un manche à balai, frappez le sol plusieurs fois de suite, puis trois fois lentement.



histoire du théâtre

Le brigadier est le nom du bâton que le régisseur de théâtre utilise pour frapper onze coups rapides suivis de trois coups plus lents avant l'ouverture du rideau. Il s'agit là d'une tradition française.



à retenir

Pratiquez des exercices respiratoires régulièrement pour recentrer le corps et l'esprit.

Après chaque activité, invitez les enfants à exprimer leur ressenti, à partager leurs impressions.

Tentez de vivre chaque instant en étant dans une totale présence à ce que vous faites. Vous verrez des enfants présents et heureux. Apprenez d'eux comme ils apprendront de vous.



*Un peu
de théorie !*

1. Le théâtre et ses pratiques

Le théâtre désigne d'abord un lieu : « Édifice destiné à la représentation de pièces, de spectacles dramatiques ; le spectacle lui-même », Larousse.fr.

On entend par *dramatique* tout ce qui se rapporte au théâtre.

Le théâtre est donc tout d'abord un espace pour donner des spectacles, pour parler, pour écouter, pour divertir.

Ce lieu possède deux zones bien distinctes : une pour le public (souvent assis) « réceptif », et l'autre pour des êtres humains actifs : les « acteurs ». Les acteurs sont émetteurs et le public récepteur, en recevant il émet et l'acteur reçoit... Il y a un vrai échange.

Le théâtre est né de représentations religieuses sous forme de chants et de danses dédiés à un dieu à qui l'on donnait des offrandes. Peu à peu, les représentations se détacheront de leur caractère religieux. Naîtront alors la comédie et la tragédie. Néanmoins, le caractère sacré du théâtre existe toujours aujourd'hui dans certaines sociétés.

Il tire ses origines du goût qu'ont les hommes pour se déguiser, se masquer, se transformer en des êtres très éloignés de leur personnalité. Dès l'enfance, le petit de l'homme joue à faire semblant, à être « astronaute », « pompier », « infirmier », « soldat »... Quand l'enfant joue, il assume le rôle d'un personnage qui n'est pas lui.

Au départ, faire du théâtre, être acteur, cela relevait du génie naturel et de l'instinct. Cette profession se transmettait de père en fils. Il n'y avait pas de mise en scène à proprement parler.