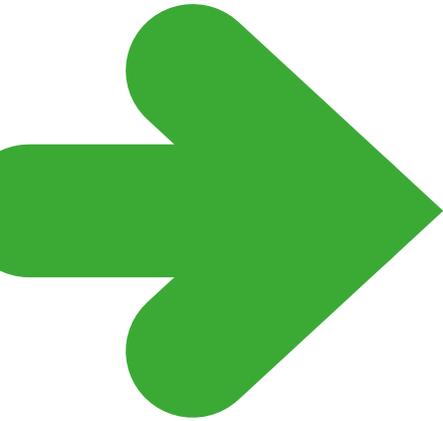


# ATELIER d'expression de soi par le théâtre



## objectifs

- Oser sortir de sa zone de confort
- Être en mouvement, développer son dynamisme
- Oser agir face au regard des autres pour gagner en confiance
- Savoir s'écouter et écouter les autres, observer, coopérer
- Connaître et exprimer des émotions verbalement et non verbalement
- Prendre la parole en s'affirmant positivement face à l'autre
- Oser exprimer ses rêves, son imagination
- Avoir une communication adaptée à un recrutement/oral

---

Le théâtre permet la prise de conscience de son corps et de ce qu'il est capable de faire.

Chacun est invité à occuper l'espace avec ce qu'il est, ses forces et ses limites et ce dans le respect des autres.

S'y ajoute la parole : la personne apprend à prendre la parole dans un groupe et à s'exprimer de façon plus déterminée, plus convaincante.

L'objectif ici n'est pas de devenir comédien mais de réussir, par exemple, à parler avec un employeur avec le sourire, assurance et moins de stress.

Les contenus proposés sont ludiques avec des mises en application par l'improvisation mettant en lien le corps, la voix, les mots et l'utilisation de l'espace.

L'intervenante avec qui nous travaillons principalement utilise ses techniques de comédienne et metteuse en scène pour accompagner les personnes vers plus de dépassement de soi, avec bienveillance.

Sauf exception, nous préférons que le groupe accompagné reste de taille humaine, environ une dizaine de participants, pour que l'intervenant(e) soit attentif(ve) à la fois au collectif et à la personne. En général, une séance dure de 2 heures à 3 heures.

C'est un atelier que nous animons souvent en complément des autres ateliers, pour proposer un accompagnement plus global.

---

**contact** Florence DROUARD

☎ 0692 44 31 85 | ✉ [associationfloraisance@gmail.com](mailto:associationfloraisance@gmail.com)

📍 51 A. Allée des Lataniers | Le Plateau | 97424 Piton Saint-Leu

[association-floraisance.org](http://association-floraisance.org)

Association loi 1901 | SIRET : 53517128400016

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 98 97 04092 97 | Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

