



Théâtre et relaxation au service du travail des élèves

L'école fait peu de place au travail sur la parole personnelle des élèves.

Travailler la compétence orale nécessite pourtant un entraînement du corps, de la voix, de la mémoire et de la respiration.

Les apports du théâtre peuvent être utilisés pour améliorer les qualités orales des élèves. On peut utiliser ces exercices sur des séances d'AP ou d'EMC ou bien en rituel de début de cours.

Pratique théâtrale

Au théâtre, on commence toujours par un travail sur la respiration et la détente corporelle qui améliore concentration, recentrage et respiration.

Une combinaison de deux types d'exercice est souvent utile : un exercice de relaxation pour rendre les individus disponibles et un exercice de groupe pour en renforcer la cohésion.

Exercice de relaxation

Un meneur dirige l'exercice d'une voix douce et rassurante, d'un ton continu, avec un temps de silence entre chaque proposition. But ? Détendre ! Les muscles, mais aussi la tête... et donc être plus disponible ensuite.

Pour tout âge : <https://www.youtube.com/watch?v=ruWLyDivpnU>

Pour les plus jeunes : https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI

Variante yoga québécois : <https://www.youtube.com/watch?v=oj97oi5fD1Q>

Exercice de cohésion de groupe : La boule malléable qui se transforme

Préalable : Il y a interdiction de se moquer, de chercher à blesser ou ridiculiser l'autre.

But : Prendre conscience de l'importance de l'intention, du regard, de la voix

Le groupe est debout, en cercle.

Le meneur a entre ses mains une boule imaginaire, il prend le temps de la malaxer et de la transformer en une forme (travail de l'intention) puis il l'envoie à quelqu'un de son choix. Il doit penser à la consistance de cette forme : lourde, légère, dense... et bien regarder la personne à laquelle il l'envoie (travail du regard).

La personne reçoit la forme dans la forme envoyée puis la malaxe pour la faire redevenir une boule pour la transformer à son tour en un autre objet de son choix. Il l'envoie à quelqu'un d'autre et ainsi de suite. Tous doivent passer.

Un deuxième tour de jeu est ensuite possible avec l'ajout d'un son au moment où l'on envoie la boule imaginaire. Le son doit venir sur une expiration (du ventre et non de la gorge), être clair, franc (travail de la voix).

Bibliographie

Alain Héril, Dominique Mégrier, *60 exercices d'entraînement au théâtre*, Retz, 2002

Véronique Mainguy, « La relaxation pour goûter la saveur du temps », *Cahiers pédagogiques*, n°490 -

Dossier "Le temps d'apprendre", juin 2011 disponible en ligne (<http://www.cahiers-pedagogiques.com/La-relaxation-pour-gouter-la-saveur-du-temps>)

Déroulé possible pour l'exercice de relaxation :

Je vous propose de faire un exercice qui permet de se détendre, de se sentir bien. Il aide aussi à se concentrer. Pendant cet exercice, vous n'avez pas d'efforts à faire. Vous vous concentrez juste sur ma voix. Vous ne vous comparez pas aux autres. Vous restez concentrer sur vous-mêmes et sur vos sensations.

Vous êtes assis, les mains sur les cuisses, les épaules relâchées, les yeux fermés.

Vous prenez conscience du poids de votre corps, sur le sol, sur l'assise de la chaise, sur le dossier de la chaise. Vous laissez chaque point d'appui se détendre peu à peu.

Observez votre respiration, sans la forcer. Laissez le rythme de votre respiration installer en vous une sensation de relâchement. Inspirez. Expulsez l'air. Votre respiration vous berce.

Portez votre attention maintenant au niveau de votre visage et laissez les muscles de votre visage se détendre. Sentez votre visage devenir plus agréablement lisse. Puis cette sensation de détente se glisse dans votre gorge, dans votre nuque. Elle est présente maintenant dans vos épaules, vos bras, jusqu'au bout des doigts.

Votre poitrine est juste soulevée par le rythme lent, régulier, aérien de votre respiration. Votre ventre est détendu.

Observez à présent votre ventre et laissez-le naturellement se détendre lui aussi. Votre dos du bas jusqu'en haut est détendu lui aussi, chaque vertèbre se détend, se relâche. Et du bassin, au haut des cuisses, jusqu'au bout des doigt de pieds, une sensation de détente s'installe peu à peu. Votre corps tout entier est paisible, calme, serein.

Maintenant que vous êtes particulièrement détendus, vous laissez venir derrière vos paupières clauses l'image d'un lieu agréable et paisible. C'est un lieu que vous connaissez déjà ou bien que vous découvrez maintenant peu importe. Dans tous les cas, c'est un lieu dans lequel vous vous sentez bien. Ici, tout est calme, tranquille. Tout est en harmonie et vous vous sentez vous-mêmes dans un état d'harmonie avec ce lieu. Ici vous êtes en confiance. Ici vous savez que vous pouvez donner le meilleur de vous-mêmes. Observez ce lieu, posez le regard sur ce qui vous entoure. Prenez quelques instants pour savourer.

Maintenant, vous décidez de quitter ce lieu pour revenir à la réalité. Mais vous gardez en vous les sensations et la certitude qui sont en vous. Ces sensations resteront inscrites en vous et vous serez empreints d'une joie et d'une volonté que rien ne viendra contrecarrer.

Vous pouvez maintenant revenir doucement ici dans cette pièce en commençant à bouger doucement vos doigts. Vous pouvez bailler, vous étirer.

Vous revenez maintenant à la position du pharaon : assis, sur le devant de la chaise, les mains sur les cuisses. Puis on frotte les mains l'une contre l'autre et on se les pose sur ses yeux. On reprend de l'énergie en frottant ses mains puis on lisse le visage et le cou et les épaules.

Si vous voulez, vous pouvez garder cette sensation de détente pour le reste de la journée.