

MISE EN PLACE DE GROUPES
D'IMPROVISATION THÉÂTRALE AVEC
DES ADOLESCENTS QUI BÉGAIENT
LIVRET MÉTHODOLOGIQUE



Livret réalisé dans le cadre d'un mémoire de fin d'études en orthophonie - Manon PENTEL

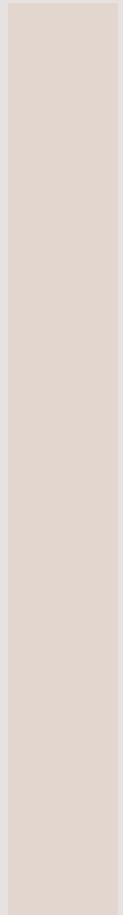


À QUI S'ADRESSE CE LIVRET ?

Ce livret a été rédigé dans le cadre d'un mémoire de fin d'études en orthophonie. Il est à destination des orthophonistes prenant en charge le bégaiement et/ou souhaitant proposer des groupes d'improvisation théâtrale.

Dans ce livret, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour la mise en place de ces groupes.

Si vous êtes orthophoniste, vous pouvez répondre à ce questionnaire afin d'apporter des améliorations à ce livret !



SOMMAIRE

- 1 - L'improvisation théâtrale, pour quelles raisons ?
- 2 - Pour quels patients ?
- 3 - Fréquence et durée
- 4 - Recommandations générales
- 5 - 12 Les exercices
 - Exercices de préparation
 - Exercices individuels
 - Exercices de groupe
- 13 - Synthèse des exercices par thème
- 14 - Ouvrages conseillés
- 15 - Sources



L'IMPROVISATION THÉÂTRALE, POUR QUELLES RAISONS ?

Avant toute chose, il est à noter que l'improvisation théâtrale est une forme de théâtre. Ce qui la différencie du théâtre est sa tendance à l'imprévu : la représentation est spontanée. Ainsi, une prise de risque est nécessaire à chaque représentation.



Depuis plusieurs années, de nombreuses études ont souligné les bénéfices, notamment thérapeutiques, de l'improvisation. Chez les adolescents, elle permet une réduction de l'anxiété et de la dépression, une augmentation du bien-être et une amélioration des interactions sociales. Grâce à son cadre particulier, "sans filet", la tolérance est au cœur de l'improvisation ; l'échec y est même valorisé. Par cette pratique, certains adolescents montrent même la volonté de faire des erreurs !

L'improvisation permet aux participants de se montrer tels qu'ils sont, sans masque, afin de traverser la honte ou toute autre émotion. Il va sans dire que cette pratique fait sens avec les problématiques auxquelles une personne qui bégaye doit faire face !

POUR QUELS PATIENTS ?

Les patients **adolescents** sont concernés et plus particulièrement ceux présentant un **bégaiement**. Il peut s'agir de patients que vous suivez en séance individuelle ou de patients en fin de prise en charge qui souhaiteraient rencontrer d'autres adolescents qui bégaiant.

QUELLE TRANCHE D'ÂGE ?

Ce type de groupe concerne les adolescents, vous pouvez convier vos patients **dès l'âge de 10 ans** et jusqu'à 18-19 ans.

COMBIEN DE PATIENTS PAR GROUPE ?

Selon notre nomenclature (NGAP), un groupe se compose de deux à quatre patients par praticien. Ce type de prise en charge correspond à l'AMO 9.

Toutefois, en pratique, les groupes à visée thérapeutique accueillent davantage de participants : en moyenne **6 patients**. Certains groupes accueillent même jusqu'à 9 patients.





FRÉQUENCE ET DURÉE



Selon notre nomenclature (NGAP), la durée minimale est d'une heure. En pratique, bon nombre d'orthophonistes mettent en place des groupes d'une durée moyenne d'**1h30**. Ces derniers peuvent aller jusqu'à 2 heures.

La durée de chaque exercice n'est pas précisée dans ce livret. Elle dépend du nombre de participants et du temps que vous souhaitez y consacrer.

La fréquence des groupes est assez aléatoire. Elle dépend de votre emploi du temps, de la motivation de vos patients et de la disponibilité de ces derniers. En moyenne, une fréquence d'**un groupe par mois** est conseillée.





RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES



Poser le cadre en énonçant “3, 2, 1, impro !” avant de débiter un exercice.



Si les exercices le permettent, travailler en cercle. Le cercle permet de mettre tout le monde sur un même pied d'égalité.



Intégrer un temps de pause pour que les adolescents puissent faire connaissance à leur rythme et échanger. L'échange peut être guidé (lancer un sujet de discussion) ou libre.



Intégrer un rituel de présentation à chaque début de séance.



Se présenter avec son prénom suivi de la chose que l'on aime le plus



“J'ai foiré” : se présenter avec son prénom suivi d'un signe





LES EXERCICES



EXERCICES DE PRÉPARATION

Ces exercices, réalisés en début de séance, permettent de faire connaissance et de poser le cadre. Ils sont plutôt simples et sont réalisés collectivement.

Vous pouvez sélectionner un ou plusieurs exercices à chaque séance.



J'ai foiré

Positionnez-vous en cercle. Chaque membre se présente, tour à tour, en énonçant son prénom puis en réalisant un geste. Par exemple : "Manon + révérence". Les adolescents sont libres de choisir le geste qui leur correspond.

Une fois le tour réalisé, chaque membre du groupe va répéter les prénoms et les gestes dans l'ordre où ils ont été énoncés. L'objectif ici n'est pas de tout retenir mais, bien entendu, de se tromper. À ce moment-là, en cas d'erreur, l'adolescent dit "j'ai foiré" et tout le monde applaudit. L'échec est ainsi valorisé.



Et voici

Avant de débiter cet exercice, un tour des prénoms est nécessaire. Une fois que tous les prénoms ont été énoncés, positionnez-vous en cercle. Tour à tour, les adolescents se placent au milieu du cercle et énoncent fièrement "Et voici Théo qui appelle Léa!". Cet exercice permet de mettre en place une énergie positive au sein du groupe.



Le transfert des prénoms

Chaque participant marche à son rythme dans la pièce. Au cours de ce temps de marche, les participants vont être amenés à se croiser, se rencontrer. Dès lors qu'une rencontre a lieu, les participants échangent leur prénom. Au bout de quelques minutes, les participants se mettent en cercle et disent le dernier prénom qu'ils ont reçu. En cas d'erreur : tout le monde applaudit et la marche reprend. Ici encore, l'échec est valorisé.



Clap chœur

Cet exercice a pour objectif de travailler le contact visuel. Positionnez-vous en cercle. Tour à tour, chacun réalise un clap (frapper dans ses mains) à destination de la personne positionnée à côté. Attention, cette personne va également réaliser un clap et ce dernier doit être réalisé en même temps. Les participants doivent se coordonner en passant par le regard.

Une fois le tour du cercle réalisé, chaque participant peut envoyer un clap à une autre personne du groupe. Pour cela, il doit établir un contact visuel avec la personne concernée.



La météo intérieure

Positionnez-vous en cercle. Tour à tour, chaque participant va expliquer comment il se sent actuellement : quelle est sa météo intérieure. Est-ce le grand soleil ? La pluie ? L'orage ? Quelques nuages sont présents ? Chaque émotion est représentée.

Vous pouvez aussi demander aux adolescents d'énoncer un succès en communication de leurs dernières semaines.

EXERCICES INDIVIDUELS

Ces exercices sont réalisés par l'ensemble du groupe mais concernent les adolescents individuellement. Ici pas de binôme, pas d'intervention du groupe : chacun réalise l'exercice à sa manière.



Les états de tension

7 états de tension sont proposés durant ce jeu :

- Épuisé
- Détendu
- Technicien (confiant, sûr de ses connaissances)
- Leader (très confiant, très sûr de lui)
- Y a-t-il une bombe ?
- Il y a une bombe dans la pièce !
- Sidération

Les adolescents débutent en découvrant les différents états de tension. Ils se déplacent dans la pièce en adaptant leur expression corporelle selon l'état de tension annoncé. Vous pouvez leur expliquer en amont ou mimer un état de tension. Une fois que chaque état est assimilé, vous posez le contexte. Libre à votre imagination !

Par exemple : "Vous êtes dans un magasin de jeux vidéos, vous venez de finir votre journée, vous êtes épuisés, vous traînez les pieds. Puis, quelques instants plus tard, vous voyez que votre jeu préféré vient de sortir, cela vous redonne du courage vous êtes alors détendus, vous vous sentez bien. Finalement, vous êtes vendeurs, vous conseillez les clients qui entrent dans le



magasin. Quelques minutes passent et vous vous retrouvez directeurs. C'est votre magasin, c'est vous qui le dirigez. Tout à coup, vous recevez un appel, vous devez organiser un événement qui commence dans une heure ! Vous passez en état de stress (y a-t-il une bombe dans la pièce?). Vous vous agitez, vous cherchez une solution pour que tout soit prêt. Et là, votre agent de sécurité vous dit qu'il y a une bombe dans la pièce !! Quelques minutes passent et c'est la sidération, votre magasin est vide, tous vos jeux vidéos ont disparu, vous n'en croyez pas vos yeux...".

Dans cet exercice, les adolescents apprennent à s'adapter et à travailler leur expression corporelle. La parole n'est pas sollicitée, tout passe par le mime.



J'imite mal mais je m'en fiche !

Positionnez-vous en cercle. L'ensemble du groupe choisit un thème, un personnage, une célébrité, un objet à imiter. Tour à tour, les adolescents passent au centre du cercle pour réaliser leur imitation. Cette dernière doit être échouée, chacun se trompe sur l'objet ou le personnage qu'il doit imiter. Une fois l'imitation réalisée, l'adolescent énonce fièrement "j'imite mal... mais je m'en fiche!" et tous les participants applaudissent. Cet exercice a pour but de nourrir la confiance en soi et de valoriser l'échec.

EXERCICES EN GROUPE

Ces exercices peuvent être réalisés en binôme ou par l'ensemble du groupe. Ils permettent de développer les interactions entre les participants et de créer une cohésion de groupe.



Le ping pong

Formez un cercle dans lequel un des participants tient une balle et commence le début d'une histoire en quelques phrases. Pour que cette histoire continue, il doit lancer la balle à un autre participant et ainsi de suite jusqu'à ce que chacun soit passé et que l'histoire soit terminée.



Voyage

Positionnez-vous en cercle. Demandez à un des participants de penser à une émotion bien définie (joie, tristesse, colère, dégoût...). Demandez-lui ensuite de la jouer autant avec la voix, qu'avec le corps et l'expression du visage. Une fois que l'ensemble du groupe a reconnu l'émotion jouée, le participant en question se tourne vers la personne à côté de lui et lui transmet une émotion à jouer. Ce dernier devra interpréter l'humeur transmise et ainsi de suite.

Si vous souhaitez varier les émotions, vous pouvez créer des petits papiers et les faire tirer au sort.

Il est aussi possible de jouer sur les sensations (froid, chaud, faim, soif).



J'accuse

Placez les participants en ligne. Chaque position dans la ligne a son intérêt. Tour à tour, les participants vont énoncer les phrases suivantes en projetant la voix :

1. J'accuse !
2. Oui j'accuse !
3. Oui, oui j'accuse !
4. Telle personne
5. D'avoir....
6. Avec...
7. Dans...

Au-delà des premières positions, les participants doivent spontanément inventer la suite de l'histoire, de l'accusation.

Vous pouvez adapter les phrases selon le nombre de participants (par exemple le 3 et le 7 peuvent être enlevés) mais également mélanger les places afin de faire varier les discours.



Consentement à deux

Divisez les participants en deux groupes. Placez-les en ligne, face à face. Chaque participant a en face de lui un autre participant. Ils sont placés à 2,3 mètres de distance. Il est conseillé de placer des adolescents qui se connaissent peu en face à face.

Tour à tour, chaque adolescent va avancer vers son binôme, pas à pas, tout doucement en le regardant dans les yeux. Lorsque la distance est trop réduite, que l'adolescent est trop proche pour son binôme, ce dernier tend son bras afin de signifier qu'il est au maximum de sa zone d'aisance corporelle. L'exercice est ensuite réalisé dans le sens inverse. Ici le contact visuel est travaillé.



Qui, quoi, où, quand ?

Un par un, les adolescents prennent place devant leurs partenaires et doivent prendre possession de l'espace (en utilisant les objets présents dans la pièce ou non). Quand ils ont pris place, qu'ils ont réalisé une posture, une mise en scène, un autre participant vient décrire la scène. Il doit dire qui, ce qu'il fait, à quel endroit et quand. Par exemple : un adolescent tient la lampe entre ses mains, il pourrait dire "Une grand-mère porte son chat jusque dans la fusée avant de partir sur Mars". Ici, la créativité est sans limite et les adolescents peuvent inventer la description qu'ils veulent ! Une fois la description terminée, le participant prend place et un autre vient décrire la scène jusqu'à ce que tout le monde soit passé. Ici, prise de parole, imagination et expression corporelle sont travaillées.



Comme si ce n'était pas suffisant...

Positionnez-vous en cercle. Le premier participant débute une histoire avec la phrase de son choix. À tour de rôle, les autres participants ajoutent des enjeux à l'histoire en commençant par "comme si ce n'était pas suffisant". Chaque participant doit faire preuve d'imagination pour aller plus loin que les précédents.



La mauvaise pièce

Les participants sont répartis en deux catégories : l'individu stressé qui se trompe de pièce et le reste du groupe qui joue un rôle.

Tour à tour, les adolescents vont sortir de la pièce puis y entrer en jouant un personnage : la personne qui entre dans la mauvaise pièce. Ici, l'expression corporelle est sollicitée car le participant doit faire ressentir son état de stress. C'est à lui de décider quel rôle il veut jouer (un étudiant qui arrive en retard en cours, un retard à un entretien d'embauche...).

Lorsque l'adolescent entre dans la pièce, les autres participants posent le contexte dans lequel il se trouve. Par exemple, le participant entrant joue le rôle de l'étudiant en retard à son cours et se retrouve face à une réunion de grands dirigeants anglais. Et là, libre cours à l'improvisation ! Chaque participant a son rôle et s'adapte au fil des réponses.

Si un participant n'est pas à l'aise à l'idée d'être seul lors de ce passage, il peut réaliser l'entrée dans la pièce en binôme avec le participant de son choix.



SYNTHÈSE DES EXERCICES PAR THÈME

VALORISATION DE L'ÉCHEC	CONTACT VISUEL	ÉMOTIONS
J'ai foiré	Clap chœur	La météo des émotions
Le transfert des prénoms	Ping pong	Voyage
J'imité mal mais je m'en fiche	Consentement à deux	

PRISE DE PAROLE	EXPRESSION CORPORELLE
J'accuse	Voyage
Et voici	7 états de tension
La mauvaise pièce	La mauvaise pièce
Comme si ce n'était pas suffisant	J'imité mal mais je m'en fiche
Ping pong	Qui, quoi, où, quand ?
Qui, quoi, où quand ?	





OUVRAGES CONSEILLÉS



Si ce livret vous a plu et vous a donné envie de vous lancer dans l'improvisation théâtrale avec vos patients, voici quelques ouvrages qui vous permettront de développer votre pratique !



Improconcept : le guide des notions à explorer en improvisation théâtrale par Julien Gigault



40 exercices d'improvisation théâtrale par Catherine Morrisson



Improvisation théâtrale : la fabuleuse science de l'imprévu par Nabla Leviste





SOURCES



La majorité des exercices présentés dans ce livret est issue d'observations de groupes thérapeutiques d'improvisation théâtrale.

Le nombre de participants, la fréquence et la durée sont issus d'un consensus d'orthophonistes mettant en place des groupes avec leurs patients.

- Hainselin, M., Quillico, M., & Parking, G. (2017). L'improvisation théâtrale: Une pédagogie de l'expérimentation. Les Cahiers Pédagogiques.
- Morisson, C. (2015). 40 exercices d'improvisation théâtrale.
- Leviste, N. (2018). L'improvisation théâtrale: La science de l'imprévu.
- Héril, et Mégrier. (2002). Entraînement à l'improvisation théâtrale.
- Gigault, J. (2015). Improconcept: Le guide des notions à explorer en improvisation théâtrale.
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- Nomenclature Générale des Actes Professionnels (2023)

