

Programme de formation

Conscience corporelle et écriture

Déroulement de la formation

Durée : 45h

Dates : du 21 au 27 avril 2025

Horaires :

Jour 0 : arrivée à 18h, accueil, présentation du stage et des animateurs.

Jour 1 à 6 : 9h-12h, 14h30 - 18h30 (atelier en groupe complet et en sous-groupes)

Jour 7 : 9h-12h (atelier et bilans à chaud – groupe complet)

Public de la formation : artistes (chanteurs, musiciens, comédiens, danseurs...), enseignants, professions médicales et para-médicales, animateurs, éducateurs spécialisés, toute personne désirant travailler et développer son expression écrite.

Nombre de participants limité à 12.

Pré-requis : être ouvert à une approche globale de l'expression par l'engagement de la personne toute entière et s'investir sur la durée du stage.

Nom et qualité des intervenants :

Jacques GARROS, psychomotricien d.e. Formé par Hilde Peerbom

Jean MASSE, danseur, chorégraphe, enseignant d.e

Véronique PETETIN, Docteur ès Lettres, Formée par Élisabeth Bing

Tarif : 25,00 €/heure

Coût : 1125,00 €

Objectifs et contenu de la formation

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les outils nécessaires à la pratique de l'écriture créative
- Relier l'acte d'écrire à la conscience corporelle de soi même
- S'investir dans l'écoute et le travail du texte
- Développer son expression écrite et sa lecture

Programme

JOUR 0 :

Accueil des participants - Présentation de chacun

Brainstorming sur l'origine de l'écriture dans l'histoire de l'humanité : l'écriture mémoire des hommes

Complémentarité des interventions des 3 animateurs différents : conscience corporelle, mouvement, écriture.

JOUR 1 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle et connaissances anatomiques

Apprendre à relâcher les tensions

Établir un état de détente et de disponibilité

Alternance entre tension et détente,

Conscience de la durée (pulsations, tempo, silence, phrasé...);

Conscience de l'acte respiratoire, source des mouvements et de l'écriture

Atelier de l'après-midi

Proposition d'écriture individuelle sur sa propre histoire avec l'écriture : écriture du récit, autobiographie, retrouver la précision des sensations et chercher à les nommer le plus justement possible.

Renoncer aux stéréotypes, trouver ses propres expressions.

Lecture des textes en grand groupe, commentaires oraux

JOUR 2 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle de base

Exploration du statique et du dynamique

Conscience des appuis, qualité de l'enracinement ;

Apprendre à se situer dans l'espace (courbe, ligne, trajet, cercle, profondeur, largeur, haut/bas..)

Atelier de l'après-midi

Proposition d'écriture ; le trajet, en relation avec le travail du matin : écrire un trajet ici et maintenant et prendre conscience de la dynamique de l'écriture.

Tout texte est un trajet que l'auteur fait faire au lecteur : comment en marquer le départ, les étapes, l'arrivée : structurer le texte.

Écoute des textes des autres, questionnement de texte

JOUR 3 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Conscience de l'acte respiratoire - rythme vital : la respiration, source de mouvements et de l'écriture

Émission vocale en lien avec la capacité respiratoire

Émission vocale en mouvement

Atelier de l'après-midi

Proposition d'écriture : l'imaginaire

L'inspiration s'enracine dans les grands récits mythes, légendes, contes

Reprendre à son compte l'écriture d'un mythe comme Thésée, Persée ou Icare en prenant soin de donner à sentir ce que ressent le personnage.

Avec quels matériaux se construit notre récit ?

Travail sur le ressenti du groupe relativement à ce que l'on a cru exprimer dans son texte

Travail individuel et personnalisé sur la justesse des mots et sur le rythme du texte écrit

JOUR 4 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Travail d'intégration des données primaires : relation à l'espace (champ perceptif visuel) ; relation aux temps (champ perceptif auditif) ; relation à l'énergie (champ proprioceptif) ;

Pratiques de coordination et de dissociations

Justesse de l'unisson dans des mouvements de déplacement communs

Niveau d'attention et d'éveil nécessaires

Atelier de l'après-midi par groupe de 3

Partir d'un objet : prendre des notes objectives sur l'objet puis subjectives.

Construire un texte, à trois, avec toutes les notes prises : phrases, articulation, choix des pronoms personnels, dimension poétique.

Prendre conscience de son processus d'écriture en écrivant avec d'autres.

En soirée

Visionnage de la leçon inaugurale au collège de France de Wajdi Mouawad : « L'ombre en nous qui écrit. »

JOUR 5 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exercices d'assouplissement par des pratiques individuelles

Exercice de disponibilité aux manipulations des bras par un partenaire

Maîtrise de l'émission vocale pendant ces manipulations.

Approfondissement de l'amplitude respiratoire par des exercices individuels

Atelier de l'après-midi : les trois animateurs

Reprendre un des textes écrits, un par personne :

Le questionnaire pour l'améliorer : qu'il corresponde à ce que l'auteur a eu l'intention d'écrire.

Technique du questionnement de texte pour aider l'auteur à réécrire.

Mettre les textes choisis en scène dans l'espace par une lecture collective.

En soirée

Écriture du Renga, poème enchaîné : en grand groupe écriture collective et individuelle : faire se rencontrer les écritures.

JOUR 6 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exploration du statique et du dynamique, conscience des appuis, qualité de l'enracinement ; Approfondir la conscience de l'espace (courbe, ligne, trajet, cercle, profondeur, largeur, haut/bas...)

Pratique du geste expressif devant le groupe

Éveil de la capacité à réaliser de façon imaginaire un cadre, des personnages, des situations

Atelier de l'après-midi

Proposition : écrire à partir des cinq sens et de la proprioception.

Mettre en place une scène, avec un cadre, des personnages, une situation et la raconter en utilisant le vocabulaire des cinq sens et celui de la proprioception.

Lecture en grand groupe et commentaires

Fin. D'après midi / soirée : mise en scène des lectures d'un texte par personne

JOUR 7 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Synthèse des liens entre l'engagement corporel et l'écriture créative

Expression de chaque stagiaire sur ce qui lui a paru important dans cette expérience

Synthèse finale de la formation

Contenu de la formation

• **Éveil de la sensibilité au service de l'écriture :**

- > Exploration du statique et du dynamique, importance du verbe, de ses modes et de ses temps grammaticaux, conscience des mots, qualité de l'enracinement du texte dans la sensation
- > Apprendre à se situer dans l'espace (courbe, ligne, trajet, cercle, profondeur, largeur, haut/bas) ;
- < Apprendre à organiser l'espace du texte
- > Sentir, regarder, écouter, puis écrire

Méthodologie : expérimentation personnelle ; travail sur le ressenti, échanges, écoute des autres ; pratique d'exercices d'écriture en groupe complet, sous-groupe, à deux ou individuel.

• **Sens du rythme et respiration :**

- > Alternance entre tension et détente, sensation de circulation et de déroulement ;
- > Conscience de la durée (pulsations, tempo, silence, phrasé...) ;
- > Conscience de l'acte respiratoire - rythme vital : la respiration, source de mouvements et de la voix ; amplification de la capacité vocale (projection, modulation, timbre...) ;
- > Écouter, entendre, sentir et écrire

Méthodologie : travail sur le texte en relation avec l'écoute, sur le rythme (longueur des phrases, images, figures de style, utilisation du blanc sur la page,) travail d'écriture, individuellement ou en groupe.

• **Écriture et imaginaire :**

- > Éducation de la sensibilité au service du récit
- > Éveil de la capacité à réaliser de façon imaginaire le cadre, les personnages, les situations exprimés par son texte ;
- > Maîtrise de l'énergie au service des nuances en lien avec les sentiments exprimés dans le texte ;
- > Développer la relation aux auditeurs/ lecteurs à partir de la conscience de son processus d'écriture.

Méthodologie : travail d'intégration des données primaires : relation à la mémoire : l'autobiographie comme matière à écrire ; relation aux temps : l'écriture du réel : écrire ce qui est là, sans projection passée ou future ; relation à l'énergie (champ proprioceptif) ; apprendre à s'investir en se donnant dans son texte et dans sa lecture.

• **Corps et expression :**

- > Par l'investissement de l'écrivain le corps est le terrain d'expression et de transformation du langage écrit. Cela demande une maîtrise des éléments qui constituent l'expression : intention, investissement, engagement, relation...

Méthodologie : maîtrise de l'émotion pendant l'écriture et la lecture des textes ; travail sur le ressenti par la parole et l'écoute ; travail individuel et personnalisé sur un texte personnel, mise en situation de lire et représenter son texte devant le groupe.

- **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- > Travail sur le texte, mémoire, description du réel et dimension imaginaire
- > Mise en situation et évolution en groupe : techniques d'écriture, improvisation, structuration ;
- > Relation à l'écoute ; être attentif aux textes des autres
- > Transmission du texte par la parole : commentaires et interprétation.

- **Profils des formateurs :**

Véronique PETETIN :

Docteur ès lettres de l'Université de Bordeaux III, elle se forme à l'animation d'atelier d'écriture auprès d'Élisabeth Bing à Paris, et à la pédagogie auprès de Jacques Garros et Jean Masse. Elle anime des ateliers d'écriture depuis 1983 auprès de publics très divers : dans l'enseignement, l'éducation, la culture, la littérature, le social et dans de nombreux pays dans le monde. Elle vit actuellement à Dakar, au Sénégal.

Jacques GARROS :

Après des études de philosophie et théologie, suit la formation de psychomotricien à l'Institut des Pyrénées Atlantiques (Pau) où il obtient son diplôme. De 1969 à 1979, élève en Travail Corporel de Hilde Peerboom, il commence à animer dès 1970 sur Bordeaux. En association avec Jean Masse, il développe ensuite cette activité au Centre Lafaurie depuis octobre 1974.

Jean MASSE :

Danseur-chorégraphe - diplômé d'état, expert national « danse à l'école ». Disciple de Karin Waehner, il développe sur la région Aquitaine en collaboration avec Jacques Garros une action de formation et d'enseignement ouverte aux amateurs et aux professionnels. L'acte créateur se fonde sur la nécessité intérieure d'explorer le mouvement et de partager cette recherche. Le travail développé avec les danseurs au sein de la Compagnie Epiphane est le résultat d'un choix réciproque.

- **Evaluation :**

- > Évaluation en fin de stage sur les acquis techniques et l'efficacité de leur mise en œuvre à l'occasion d'une lecture publique.
- > Évaluation de la précision et de la justesse dans l'expression écrite
- > Évaluation de l'attitude juste dans la relation et la présence aux autres.

- **Moyens techniques :**

- > Travail en salle (salle de pratique de 120m2).
- > Travail individuel, temps d'écriture personnelle
- > Restitution des écrits au groupe