

Renforcer les CPS « S'épanouir pour mieux vivre »



ADECL

IREPS NA antenne de Poitiers



SOMMAIRE

	Pages
1- Le contexte	2 - 4
2- Les compétences psychosociales	4 - 6
3- Les acteurs identifiés	6 - 7
4- Un projet pluri-artistique	8
5- Un projet qui s'inscrit dans un projet global et de territoire	9
6- Le projet	9 - 19
7- Les partenaires du projet	19 - 20

1- Le contexte

L'ADECL est une association d'insertion sociale et professionnelle. Elle accueille des personnes en situation de précarité, ayant des parcours de vie faits de ruptures sociales, professionnelles ou affectives avec des difficultés diverses. L'insécurité qui résulte de la précarité peut avoir des conséquences plus ou moins graves. Quand elle affecte plusieurs domaines de l'existence (personnel, familial, social, professionnel), elle induit ou révèle des problèmes de santé, parfois aussi elles en découlent. Elles rendent moins à même les personnes de repérer et de soigner ces problèmes de santé. L'être humain passe son temps à s'évaluer, à travers le regard des autres mais également à travers la représentation qu'il a de lui-même. La précarité provoque la baisse d'estime de soi (acceptation de soi, vision de soi, amour de soi, confiance en soi).

Expériences sur le territoire

- L'association Fanzinothèque - créations artistiques sur les fonds marins
- Collectif hors normes - poème de Prévert
- Ateliers décoration pour la fête de la St jean
- Light painting
- Jean Christophe Garnier - photographe, dessin

Une première expérience en mai 2020 : Les ateliers confiance en soi

Pour favoriser le bien-être de ses salariés et/ou adhérents participants, l'ADECL a initié en 2020 des ateliers « confiance en soi » animés par Carole CHAMPAIN, coach de vie et Valérie FAVRE, danseuse-chorégraphe.

Le travail de coaching a permis d'apporter des connaissances théoriques (systémique associée entre le mental, l'émotion et le corps) et des outils pour diminuer le stress. Les deux disciplines artistiques, danse et peinture, ont permis d'expérimenter des pratiques inconnues (*expression corporelle pour se détendre et se faire confiance ; peinture pour lâcher prise et se sentir valorisé.e.s*), puis de retranscrire et mettre en valeur les mots exprimés à travers des peintures réalisées en fin de session. L'ensemble de ces œuvres a fait l'objet d'une exposition. Leur opinion a évolué au cours des séances, générant de ce fait une évolution dans leurs représentations. Toutes les phrases exprimées lors des séances ont servi de support pour la peinture. Celles qu'ils/elles ont choisies pour se représenter reflètent leur personnalité et cette évolution.



Une deuxième expérience en août 2020 : Initiation à l'expression

Aussi, au mois d'août 2020, des adhérents de l'ADECL ont participé à la création d'une installation sonore et visuelle en partenariat avec la MJC21, le collectif « Or-norme » et l'ESAT d'ADRIERS.

A partir des poèmes de Jacques Prévert, les personnes ont participé à des ateliers d'arts plastiques, d'expressions théâtrales et musicales sur 3 jours. La mixité du public a permis aux participants de faire de nouvelles rencontres puis valoriser les savoir-faire et les connaissances de chacun. Cette installation sonore a fait l'objet d'une inauguration à l'ESAT d'ADRIERS.

Ces deux projets très appréciés des adhérents font aussi écho à la crise sanitaire que le pays et plus largement le monde est en train de vivre :

L'infection au COVID-19 : confinement, quels impacts sur la santé de la population ?

L'épidémie de COVID-19 et les conséquences du confinement ont eu des impacts sur la santé des Français en termes de consommation d'alcool et de tabac, sur l'alimentation et l'activité physique, la santé mentale, le recours aux soins. Toutes les enquêtes lancées par Santé publique France et ses partenaires depuis mars ont révélé que les comportements de la population ont évolué suite au confinement.

Face aux enjeux de santé et leur impact sur la santé de la population, Santé publique France est pleinement mobilisée dans son champ d'action. Tout au long de cette crise sanitaire, santé publique France a **surveillé l'évolution de ces indicateurs** au travers d'enquêtes en population générale et en milieu professionnel afin de recueillir les informations nécessaires à l'orientation et à l'ajustement des mesures de prévention, notamment à destination des publics les plus vulnérables.

Depuis la mise en place des mesures gouvernementales et la nécessité de confiner les Français, la peur de la maladie et les conditions de vie bouleversées ont eu des conséquences sur la **santé mentale de la population**.

Le confinement et ses conséquences psychosociales et économiques mais aussi la peur, pour soi et ses proches, de la contamination, du virus, de la maladie et de ses conséquences (atteintes somatiques graves et décès) sont des **facteurs qui agissent sur la santé mentale des Français**. De même, l'isolement, la baisse d'activité physique, l'augmentation du stress,

l'ennui, l'organisation du travail à domicile couplée à la gestion de la vie familiale... sont autant de facteurs qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale.

Plusieurs études menées sur l'**impact de l'épidémie de COVID-19** font état d'un nombre important de troubles anxieux et dépressifs ainsi que de troubles du sommeil.

En prenant en compte ces différents éléments, l'ADECL souhaite développer un projet partenarial permettant d'améliorer la santé mentale du public accueilli sur le territoire. Il s'agit au travers de ce projet d'explorer les compétences psychosociales.

En trois mots : **savoir agir, vouloir agir et pouvoir agir**

2- Les compétences psychosociales

Qu'est-ce que les compétences psychosociales ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit en 1993 les compétences psychosociales (CPS) comme étant :

« La capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. La compétence psychosociale joue un rôle important dans la promotion de la santé dans son acceptation large renvoyant au bien-être physique, psychique et social. ».

Les compétences émotionnelles, dans lesquelles on retrouve :

- **Les compétences de régulation émotionnelle** : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes.
- **Les compétences de gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation.
- **Les compétences d'auto-évaluation et d'autorégulation** qui favorisent la confiance et l'estime de soi.

Exemple : reconnaître les émotions, les identifier et les verbaliser, trouver des alternatives aux comportements dérangeants, ...

Les compétences sociales

- **Les compétences de communication verbale et non verbale** : écoute active, expression des émotions (mettre des mots sur), capacité à donner et recevoir des retours.

- **L'empathie**, c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension lors d'une écoute active.
- **Les capacités de résistance, de négociation et de coopération** : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui et du groupe de pairs, collaboration en groupe, définition d'objectifs communs.
- **Les compétences de plaidoyer** qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence. Stratégie d'argumentation et d'influence.

Exemple : comprendre l'autre, comprendre son environnement, se mettre à la place de, mettre des mots sur ses sentiments et ceux des autres, verbaliser un mal-être,...

Les compétences cognitives :

Les compétences de prise de décision et de résolution de problème, soit maîtriser un processus de résolution de problèmes pour faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie.

La pensée critique et l'auto-évaluation qui implique de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent et de pouvoir identifier les sources d'informations pertinentes. La capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective.

Exemple : réfléchir à l'impact d'une décision et/ou réfléchir à l'intérêt et l'inconvénient d'un choix favorise le sentiment de contrôle de sa vie, l'estime de soi et la prise de recul sur ses actions.

Pourquoi renforcer les CPS ?

Les buts d'acquisitions des CPS sont:

- Le **bien-être** physique et psychique des personnes
- **L'insertion** sociale ou socio professionnelle
- **L'épanouissement** personnel

Un outil retrouvé dans :

- La promotion de la santé
- La prévention des addictions, des conduites à risque... du mal – être
- La prévention des violences
- L'éducation à la paix
- La résolution de conflits
- Le « vivre ensemble »
- La réussite scolaire, la réussite éducative

Agir sur les déterminants de la santé

La santé

« La santé, c'est la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins, et d'autre part, évoluer avec le milieu et s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme un but de la vie. Il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques »

(OMS, 1986, Charte d'Ottawa)

La promotion de la santé

Promouvoir la santé, c'est donner aux individus davantage de maîtrise sur leur propre santé et davantage de moyens pour l'améliorer. La promotion de la santé porte sur l'action et la sensibilisation nécessaires pour prendre des mesures à l'égard de l'ensemble des déterminants de la santé potentiellement modifiables. Combinés, ces éléments créent différentes conditions de vie qui ont des effets sur la santé.

« Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. Plus particulièrement quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie »

(OMS, 1993)

3- Les acteurs identifiés

- Le public

Le public que nous souhaitons accompagner est constitué de personnes inactives ou demandeurs d'emploi, personnes en situation de handicap, personnes atteintes de pathologies chroniques, en manque de confiance en eux. Public fragile et vulnérable pour lequel le renforcement du pouvoir d'agir constitue un enjeu majeur. Notre territoire d'action se porte sur la Communauté de Commune Vienne et Gartempe. (CCVG).

- Les artistes

❖ **Valentine Chambet** (CV en pièce jointe),

Diplômée de l'école Charles Dullin, et des Ateliers du Sapajou (Paris), Valentine Chambet est comédienne au sein de compagnies artistiques et collabore avec de nombreux professionnels à Paris, à Lille et en Région dès 2000 : Robert Hossein (Théâtre de Marigny); Pierre Terzian (C° théâtre du Désordre) ; Antoine Mouton ; Bernard Pigot (C° Ekkykléma) ; Christophe Thiry (C° Attrape Théâtre) ; Nelly Cazal (C° Zafer K) ; Dominique Sarazin (C° Théâtre de la découverte)... Dès 2007, Valentine intervient régulièrement dans des collèges et des lycées de Paris et d'Ile de France en tant qu'artiste intervenante (atelier théâtre, atelier d'écriture, atelier sur l'oralité...). À partir de 2014, Valentine poursuit son parcours de comédienne, formatrice et metteuse en scène dans le département de la Vienne où elle collabore depuis, avec d'autres artistes dans de nombreuses structures (IME, Centre de formations, collèges, Ehpad, Centre culturel, MJC (pôle social), CPA...).

❖ **Valérie Favre** (CV en pièce jointe).

Depuis toujours passionnée de danse, Valérie FAVRE a débuté sa carrière de danseuse-chorégraphe en 1993 avec le Tango Argentin et la Salsa. Elle s'est formée auprès de nombreux professionnels dont la plupart ont une approche pluridisciplinaire (Catherine Berbessou et Federico Garcia Moreno, Christophe Lambert et Bernie Doneux, Judith Elbaz, Pablo Veron). C'est par le biais de l'improvisation et de la recherche du mouvement juste, qu'elle se tourne vers la danse contemporaine (Julyen Hamilton, Claire Filmon, Odile Azaguri, Claire Servant). Elle collabore avec de nombreux artistes toutes disciplines confondues principalement en performances improvisées au sein de plusieurs compagnies dans l'Ouest de la France. Elle est aussi la créatrice de 2 compagnies dont Concordanse dans laquelle elle explore la Relation sous toutes ses coutures avec différents arts et collaborations.

Forte d'une expérience de 27 ans de médiation artistique (Danse, Écriture, Arts-plastiques) auprès de publics variés, Valérie FAVRE intervient régulièrement dans le milieu scolaire (de la maternelle au lycée), dans de nombreuses structures (Handicap, Chantiers d'insertion, MJC, Centre culturel, Ecoles supérieures, Enseignements, Sociales, Associations...). En utilisant ses connaissances de techniques sensibles, elle aime partir des expériences et connaissances des publics pour construire des œuvres originales tout en apportant une vision nouvelle du corps.

4- Un projet pluri-artistique

Les outils d'expression proposés par ces deux artistes (le corps et la parole), sont complémentaires et permettront aux participants de s'emparer des codes et des outils d'expression adaptés à chacun.

Les enjeux

- Proposer une approche basée sur le savoir-être et le savoir-vivre. Encourager le dialogue, l'écoute, le respect.
- Valoriser le partage et la complémentarité des compétences et des savoirs.
- Se mettre à l'écoute, être dans l'échange et l'accompagnement de chacun.
- Encourager et valoriser l'implication individuelle dans un projet collectif.
- Valoriser la singularité et permettre à chacun de l'exprimer.

Les objectifs

- Proposer le théâtre, la danse, l'oralité, l'expression corporelle, l'écriture comme des approches artistiques et sensibles de la relation à soi et aux autres.
- Encourager les points de rencontre et tisser du lien, par le jeu et la créativité.
- Donner la possibilité aux participants de conquérir un espace de dignité, de confiance, d'estime de soi, et de partage.
- Permettre à chacun d'être face à un autre, puis deux autres, puis un groupe entier et construire *L'aisance* que cela donne, le plaisir de dire, et l'acceptation de la parole de l'Autre. Parler avec la conviction d'être entendu et écouté.
- Placer chaque personne comme créateur et porteur d'un projet collectif.

Les partis pris

En prenant en compte le contexte de la crise sanitaire, la pathologie des publics, leurs besoins et les compétences artistiques, le projet s'oriente vers la création d'un format de théâtre et danse forum.

L'ensemble du groupe va s'associer dans une démarche participative dans le but de créer un projet collectif et artistique.

5- Un projet qui s'inscrit dans un projet global et de territoire

Ce projet s'inscrit dans le projet régional de santé avec la prise en compte des évolutions du système de santé régional, à savoir :

- Plus de prévention.
- Faire de la promotion de la santé une affaire de tous, professionnels et citoyens.
- Agir le plus tôt possible sur les déterminants de santé.

Ce projet s'inscrit également dans le Contrat Local de Santé (CLS) des Communautés de Communes du Montmorillonnais et du Lussacois, signé en 2013. Le CLS vise à améliorer, pour toute personne vivant sur le territoire, notamment les plus vulnérables, l'accès à une offre de santé globale. Le projet mené sur le territoire en partenariat avec la MJC 21 et l'IREPS intitulé « Développement des Compétences Psychosociales (CPS) en Lussacois » est inclus dans la fiche action n°13 du CLS "Renforcer la prévention sur les addictions". Les compétences psychosociales jouent un rôle essentiel dans l'adaptation sociale et la réussite éducative. Chez les enfants comme chez les adultes, leur renforcement améliore les interactions, augmente le bien-être et contribue à diminuer les comportements défavorables à la santé actuelle et/ou à venir.

6- Le projet

Objectif général :

- Favoriser le bien être des adultes en situation de précarité et de handicap

Objectif spécifiques :

- Permettre au public de se découvrir afin de répondre aux épreuves de la vie quotidienne
- Créer du lien social, mixité sociale, inclusion
- Favoriser l'accès à la culture pour tous

Objectifs opérationnels :

- Associer plusieurs stratégies d'intervention pour atteindre l'objectif de santé
- Développer les pratiques artistiques et culturelles
- Mettre en place une dynamique de co-construction de projet (Structure, artiste et usagers)
- Favoriser l'ouverture de l'établissement sur son environnement proche

Déroulement du projet

Le projet va se dérouler en 3 phases, avec 3 axes thématiques complémentaires et avec comme lien transversal la relation.

- 1 axe sur l'expression théâtrale,
- 1 axe sur l'expression corporelle
- 1 axe sur la conscience de soi

Des temps individuels seront mis en place en parallèle des temps collectifs.

En fonction des parcours de vie, envisager un suivi individuel des personnes après le projet.

Temps de coordination entre les structures pour assurer un suivi des publics.

En amont " Repérer les besoins " juin-septembre 2021

Objectifs :

- Recenser les besoins et envie du public
- Commencer à aborder les CPS

Outils proposés par l'IREPS:

- Photolangage sur le bien-être
- Cartes actions positives
- L'estime de soi en 3 dés stp
- Le langage des émotions
- L'expression des besoins
- Enjeux Santé
- La santé c'est aussi
- Je me sens bien quand
- Conduire sa vie
- Art langage, bien être, mal être
- Le covid et nous

Outils sélectionnés par les acteurs :

- L'estime de soi en 3 dés stp
- Je me sens bien quand photolangage sur le bien-être
- L'expression des besoins

❖ **"Photolangage sur le bien-être"**. La question à poser est "Je me sens bien quand..."

Ce photo-expression a pour objectif de faire émerger les représentations liées au bien-être. Il permet à chacun de s'exprimer, de découvrir les représentations des autres et de prendre conscience de son point de vue personnel.

❖ **L'estime de soi en 3D, stp**

Faire émerger individuellement des éléments de connaissances de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite qui peuvent être renforcés par le regard que les participants se portent mutuellement.

❖ **L'expression des besoins**

Jeu de cartes conçu comme support pour l'identification, l'expression et la réflexion sur la thématique des besoins. Les besoins sélectionnés y sont présentés au travers d'un personnage récurrent et asexué afin de respecter l'égalité de genre dans le nécessaire assouvissement des besoins. Tant le corps que le visage s'expriment : un simple froncement de sourcil, un port de tête, un mouvement de bras ou de jambes ou encore un détail du décor permettent d'identifier le besoin dont il est question.

Identification des besoins - Rencontre avec les publics

Maison relai : voyage, prendre le temps, de la bonne humeur, de l'espoir, une balançoire pour s'envoler, équilibre personnel, nager avec les dauphins, envie d'être ensemble, de bouger, la nourriture (lien social).

Thématiques/expressions : Écriture - dessins - poésie

ESAT : familles, sentiments, émotions, nourriture.

Thématiques/expressions : dessins - activités manuelles - écriture - danse - percussion - karaoké - musique - théâtre

ADECL : familles, petits-enfants, besoin d'affection, besoin d'amour, de soutien, de changement, de se dépasser, besoin d'affection, de s'isoler dans la nature, besoin de sommeil, nourriture, respect, faire de belles choses, travail, épanouissement, passer une bonne retraite, empathie

Thématiques/expressions : loisirs créatifs

Phase 1 " Sensibilisation " octobre 2021-décembre 2021

Objectifs :

- Rencontre avec les publics et les artistes

- Fédérer un groupe, créer du lien
- Permettre aux personnes d'identifier leurs émotions
- Renforcer les capacités de communication
- Prendre conscience de ses compétences, de ses qualités

Octobre 2021 - Séance 1 « co-animer avec les professionnels et les artistes » 2h

Animation de groupe autour des CPS : les qualités et les compétences

Les qualités

- Brainstorming : Selon vous, qu'est-ce qu'une qualité ?
- La fleur des qualités

Les compétences

- Brainstorming : selon vous, qu'est-ce qu'une compétence ?
- L'arbre aux ressources

Atelier sur la conscience de soi

Comprendre notre dynamique intérieure pour donner du sens à l'action

Présentation des composantes de l'estime de soi pour comprendre l'intérêt des expériences donc des compétences dans le processus de confiance en soi.

Relier mes compétences et mes valeurs pour en extraire mes talents et trouver plus de fluidité dans ma vie.

Ateliers de médiation artistiques

Expérimenter les qualités et les compétences par l'expression artistique.

Avec l'expression théâtrale :

Jeux et exercices autour des mots, du mouvement et de l'espace ("quel(s) mot(s) fera(ont) résonance et conduira(ont) au mouvement ?"...)

Jeux et exercices autour du portrait ("Les 10 ressemblances, les 10 différences", "Ce que j'aimerais qu'on dise de moi", ...)

Avec l'expression corporelle :

Jeux et explorations autour des gestes de la vie quotidienne, des traits de caractère (les attitudes du corps qui parlent de nous et nous trahissent parfois. Selon nos qualités, nos actions et mouvements changent...), du figuratif à l'abstraction ; Improvisations

Chorégraphie progressive ; Chorégraphie qui nous représente

Rencontre avec l'œuvre.

Novembre 2021 - Séance 2 "co-animer avec les professionnels et les artistes" 2h

Animation de groupe autour des CPS : les émotions

- Brainstorming : *Qu'est-ce qu'une émotion ?*
- Le langage des émotions : comment je me sens / la roue des émotions / musiques et émotions associées / émotions et situations

Atelier sur la conscience de soi

Explication de l'intérêt des émotions et de la respiration comme moyen de calmer leurs intensités

Exercices de concentration pour apaiser le mental et explication des principes de cohérence cardiaque pour harmoniser la fréquence cardiaque avec la fréquence cérébrale
Exercice d'auto-massage pour se calmer

Ateliers de médiation artistiques

Avec l'expression théâtrale :

Le corps, la voix, l'espace comme supports d'expression. Exercice du Pantin des émotions (comment je me représente la peur, la joie, la colère et la tristesse ? Quelle représentation corporelle et verbale ?) ; Exercice du tableau des émotions ; Le crescendo-decrescendo ; Le parcours des émotions dans l'espace ; Improvisations verbales ou non...

Avec l'expression corporelle :

Explorations autour du corps (qualité de mouvements, fondamentaux selon Laban), des émotions (expression corporelle des émotions et de leurs intensités) ; Improvisations

Exercices autour de l'expression et la modification d'un mouvement selon les intentions qu'on lui porte (respiration, émotions, énergie, vitesse, rythme, espace...)

Jeux des attitudes, mise en scène de situation ; Chorégraphies émotives

Décembre 2021 - Séance 3 "co-animer avec les professionnels et les artistes" 2h

Animation de groupe autour des CPS : la coopération

- Brainstorming : « Qu'est-ce la coopération ? »
- « L'île déserte »

Atelier sur la conscience de soi

L'intérêt de la connaissance de l'effet miroir ou la loi des correspondances pour améliorer les relations interpersonnelles

Comprendre notre fonctionnement pour pouvoir adapter notre comportement

Ateliers de médiation artistiques

Avec l'expression théâtrale :

Par les jeux collectifs d'écoute (jeux de relais de parole, jeux de rythmes, marche collective, exercices du chœur et du coryphée...) ; L'improvisation ; La création de tableaux vivants...

Avec l'expression corporelle :

Jeux d'empathie et de relation (jeux de miroir, poids/contrepois, questions/réponses, dialogue, espace) ; jeux d'écoute collective (espace, marche comme l'autre, jeu de sons/mouvements, danse relai...) ; Chorégraphie à plusieurs

Improvisations (rencontre, relation, communication) ; Histoire minée à plusieurs...

Evaluation de la phase 1

Combien de participants ont participé aux différents ateliers ?

Est-ce que les participants ont pris du plaisir ?

Tous les participants se sont-ils exprimés ?

Combien de personnes ont réussi à citer une qualité ? Une compétence ?

Les participants ont-ils pu identifier leurs émotions ?

Quelles difficultés ont été rencontrées ?

La capacité d'empathie et de soutien a-t-elle été observée ?

Les séances ont-elles permis de fédérer un groupe malgré la mixité des publics ?

Phase 2 « construction et mise en œuvre du projet » janvier 2022-mars 2022

Objectifs :

- Identifier des thématiques (violence, empathie...)
- Sensibiliser au théâtre et à la danse forum
- Écrire les scènes
- Mettre en jeu les scènes
- Accompagner les publics vers une ouverture culturelle en proposant des sorties, des rencontres (TAP Poitiers, les expressifs, festival “a corps”...)

Par le biais de la pratique dansée, et de la pratique théâtrale, les artistes souhaiteraient orienter la création collective vers la construction d'un **théâtre et danse forum**.

Lors de leurs séances respectives et collaboratives auprès des participants, les artistes auront collecté des thèmes et des sujets à même de susciter l'intérêt collectif et individuel.

La construction nécessitera plusieurs étapes :

- Sensibilisation au théâtre et danse forum (appropriation de techniques - théâtre et danse -, expérimentation, improvisation, rencontre avec une œuvre et ses créateurs...).
- Collecte et identification des thèmes souhaitant être abordés et portés par le groupe.
- Phase d'écriture et de répétition autour de ces thèmes et de la forme théâtre et danse forum.
- Mettre en œuvre une première séance de théâtre et danse forum devant un public restreint mais suffisamment nombreux pour entraîner les acteurs - participants à porter la séance avec l'aide des professionnels.

Pourquoi le théâtre et danse forum ?

- Il est un outil d'expression, de communication et de partage sans limite (sensations, langues, générations, cultures...).
- Il permet d'engager le spectateur dans la discussion et la recherche de solutions avec les acteurs (ici, les participants).
- Pour les acteurs menant la séance (ici, les participants), le théâtre et danse forum est un “théâtre de la vie” et non l'espace “unique” de la représentation. (l'échange est constant entre le « spect'ateur » et l'acteur).

Le langage et la pratique du théâtre forum

Le théâtre forum a été développé par Augusto Boal dans les années 1950 au Brésil, il est une des pratiques du Théâtre de l'opprimé qui « **favorise le rétablissement du dialogue entre les êtres humains** »

Le théâtre forum réunit une assemblée d'hommes, de femmes, de citoyens autour d'une situation de la vie quotidienne qui pose question. La scène doit permettre aux spectateurs de changer le cours des choses, de proposer des alternatives en les mettant en pratique sur scène. **Le théâtre devient alors un laboratoire pour les spectateurs qui viennent proposer des « idées », des réponses aux questions soulevées.**

La première étape consiste en la représentation d'une scène présentant une situation concrète et exagérée avec des typologies caricaturales.

Lors de la seconde étape, les scènes sont rejouées, mais un meneur de jeu, ou joker, invite les spectateurs à intervenir pour remplacer un acteur, faire évoluer le discours et les actions des personnages et proposer de nouvelles solutions à la question soulevée ou au problème posé.

C'est alors qu'un débat est ouvert avec le public. Le spectateur devient alors un acteur et propose, par la fiction, de faire avancer l'histoire racontée. **Pris dans le jeu, le « spect'acteur » délivre une parole pouvant être reprise par le collectif et ouvre de nouvelles réflexions et perspectives à la situation initiale.**

La particularité de la danse forum ;

La danse forum est née en 2005 dans le cadre du Festival du Plus Beau Théâtre du Monde (04) où intervenait A.Boal.

Sa différence avec le théâtre forum vient du fait de la **particularité de la danse à pouvoir utiliser la réalité et la non réalité. Elle peut être narrative ou abstraite, chorégraphiée ou improvisée. Et elle se base toujours sur les sensations.**

L'étymologie de la danse est le "jeu". Elle peut tout faire. Elle peut introduire les gestes quotidiens voire les théâtraliser pour **donner à voir une situation donnée qui peut clairement être identifiée. Ce qui est abstrait peut aussi signifier quelque chose de façon plus globale et immédiate car en mettant en jeu le mouvement, elle émeut. L'œuvre ressentie intuitivement (grâce aux neurones miroirs) fait sens malgré soi.**

La danse partage avec le langage la possibilité de se pencher sur la vie. Elle peut toucher “du corps” tous les problèmes de la vie.

La danse forum a pour but de ramener la danse dans la vie et la vie dans la danse.

L’expertise est rendue à l’humain et non à celui ou celle qui a la technique la plus aboutie. Le danseur se présente dans l’instant, il part d’où il est, comme il est. Il doit trouver les ressources en lui-même, dans son authenticité et sa capacité d’être à l’écoute de lui-même, de l’autre et de ce qui l’entoure.

L’échange est vivant et immédiat par des “expertises” et savoirs, des doutes et des craintes, des questions qui se posent.

Le thème réflexif se mélange toujours au thème sensitif. Le premier est fixé en amont parmi les questions sociales, philosophiques, artistiques ou politiques qui intéressent les participants. Le deuxième surgit des échauffements et expérimentations comme autant de retours de l’éveil des sensations et des muscles. **La construction de la situation émerge de l’exploration de la problématique pour construire une culture commune et de la compréhension de l’expérience (rappel d’un événement concret de la vie sociale) et de ce que les spectateurs ont vu (différence entre l’attendu et le réalisé).**

La conscience de soi :

Accompagner les personnes. Faire en sorte que chacun trouve sa place dans le groupe/dans le projet

Changer son regard sur la situation

Test des messages contraignants pour mieux se connaître.

Faire un exercice pour ramollir une croyance ou pour dominer ses peurs

Evaluation de la phase 2

Combien de participants ont participé aux différents ateliers ?

Est-ce que les participants ont pris du plaisir ?

Tous les participants se sont-ils exprimés ?

Combien de scènes ont été écrites ?

Quelles difficultés ont été rencontrées ?

La capacité d’empathie, de soutien et la gestion d’émotions ont-elles été observées ?

Y a-t-il eu au moins une sortie organisée avec les publics ?

Phase 3 “ Valorisation et diffusion ” juin 2022

Objectifs :

- S’inscrire dans une programmation artistique et culturelle de territoire (programmation à la Sabline, MJC Claude Nougaro, radio Agora...)
- Proposer un temps participatif auprès des publics
- Valoriser le projet sur le territoire (semaine de la santé mentale)
- Valoriser le groupe de personnes
- Favoriser la mixité des personnes via la pratique artistique et culturelle

Evaluation de la phase 3

Nombre de représentations (pluralité des lieux)

Les participants ont-ils pris du plaisir ?

Combien de personnes étaient présentes (acteurs-spectateurs) ?

Une vidéo a été-elle été réalisée ? Diffusion de la vidéo ?

Des articles sont-ils parus dans le journal ? si oui combien ?

La capacité d'empathie, de soutien et la gestion d'émotions sur les représentations ont-elles été observées ?

Quelles difficultés ont été rencontrées ?

La démarche participative : Un projet de Promotion de la Santé

Dans le champ de la promotion de la santé, la mobilisation des publics et leur participation constituent les principes phares qui se fondent notamment sur les textes de la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé de 1986.

En promotion de la santé, la participation des populations est issue d'une position idéologique cherchant à transférer le pouvoir d'un modèle où le contrôle de sa santé est entre les mains des professionnels vers un modèle social qui crée les conditions afin que les personnes aient un plus grand contrôle sur leur santé et leur bien-être.

Cette démarche vise à accompagner la personne vers une meilleure qualité de vie. Ce travail s'inscrit dans le temps et peut aboutir à un remaniement des attitudes et des comportements face à la prise de risque. Cette démarche suppose également une approche positive, c'est -à -dire une approche qui n'est pas basée sur la peur et la culpabilité mais qui valorise et renforce les aptitudes individuelles et la capacité à faire des choix, l'entraide et la solidarité.

En France, comme dans beaucoup de pays d'Europe, les inégalités sociales persistent et touchent l'ensemble de la société affectant davantage et de manière systématique les personnes de niveau social moins élevé. Conscients de cette réalité, l'objectif de ces actions est de réduire ces écarts et de renforcer l'équité en santé. Dans cette optique, impliquer davantage le public dans les projets qui les concernent via des processus participatifs représente un appui, voire une nécessité. L'approche participative est en effet reconnue comme un mécanisme qui intègre une valeur démocratique. Elle permet aux professionnels et aux décideurs de « se rapprocher au plus près des besoins et des conditions de vie des personnes, considérées dans leur globalité » et permet de transformer le « faire pour » en « faire ensemble ».

La participation des adultes aux ateliers doit être fondée sur le volontariat pour que l'implication ne soit pas « forcée » et non dévalorisante. Les ateliers ne doivent pas faire l'objet d'une évaluation (en matière de notes), pour toujours rester dans une dynamique participative et positive volontaire afin de favoriser l'identification de leurs propres ressources.

D'après Roger Mucchielli nous retenons :

10% de ce que nous lisons

20% de ce que nous entendons

30% de ce que nous voyons

50% de ce que nous voyons et entendons

80% de ce que nous disons

90% de ce que nous disons à propos de ce à quoi nous réfléchissons et qui nous implique.

7- Les partenaires du projet

- **L'IREPS** pour ses compétences en ingénierie de projet et en promotion de la santé.
- **La communauté de communes Vienne et Gartempe** pour ses compétences sur le territoire en termes d'accompagnement à la santé et de coordination du contrat local de santé.
- **Les acteurs de terrain**, pour la mobilisation et la mixité des publics.
 - Le foyer d'hébergement de l'ESAT : structure d'accueil collectif ayant pour objectif de placer la personne handicapée dans une dynamique d'insertion sociale.
 - Maison relais : s'adresse en particulier aux personnes isolées, fortement désocialisées, ayant connu la rue et des passages multiples en CHRS. Elles ont cependant vocation à favoriser la diversité des parcours afin d'enrichir la vie sociale au sein de la structure.

- ADECL : accueil des personnes en situation de précarité, ayant des parcours de vie faits de ruptures sociales, professionnelles ou affectives avec des difficultés diverses.
- **Les professionnels de santé**, pour l'identification, l'orientation et le suivi des bénéficiaires
- **L'intervenante pédagogique**, Carole Champain, gérante de Libre & sens : intervenante pédagogique autour de la prise de confiance, la libération émotionnelle et la gestion du stress.
- **Les professionnels culturels** pour la diffusion, la valorisation : MJC 21, MJC Claude Nougaro "radio Agora".
- **Les artistes** pour leurs compétences techniques :
 - Valentine Chambet, membre de l'association Tusitala : intervenante pédagogique autour de l'oralité, la capacité à oser et la posture.
 - Valérie Favre, membre de la Compagnie Concordanse, danseuse-chorégraphe, intervenante pédagogique autour du corps, du mouvement, la relation, la capacité à oser et la posture.

Les partenaires financiers :

L'ARS-DRAC Nouvelle Aquitaine

La CAF 86

La MSA 86

La CCVG

Le Crédit Mutuel de Lussac-Les-Châteaux

Les Assurances Allianz