

Fiche-outil pour le kit “Bien-être à l’école”

Outil :

Improvisation théâtrale pour l’école

Vous accompagnez ou avez identifié une approche innovante de l’éducation, à la maison, à l’école, au collège, au lycée ou post lycée, dans le cadre des loisirs, de l’éducation artistique ? Partagez cette expérience dans ce document, elle pourra être intégrée dans le kit du bonheur à l’école.

La vocation des fiches de la boîte à outil est double :

1. Présenter ces outils à l’occasion des **Ateliers du bonheur à l’école**.
2. À long terme, **mettre ces outils à disposition des membres de l’éco-système d’éducation** (enfants-parents-enseignants), *via* un canal de diffusion encore à définir (mise à disposition sur un site web).

Ces fiches pourront faire l’objet d’une présentation en cercle restreint à la Fabrique (retour d’expérience) à raison d’une présentation de fiche par le porteur de projet par mois.

1 ■ Présentation du porteur de projet (facultatif)

Prénom : Mathieu.....

Nom : HAINSELIN.....

Profession : Maître de Conférences en Psychologie.....

Email : mathieu.hainselin@u-picardie.fr.....

Téléphone : 03.22.82.89.22 (pro).....

2 ■ Domaine d’intervention de l’outil

Quel est le domaine d’intervention de l’outil (exemple : pleine conscience / relations positives / activité artistique / activité physique / connaissance de soi / apprendre à apprendre / solidarité...) ?

Le théâtre d'improvisation (impro) : activité artistique et physique. Cela permet d'améliorer l'écoute des autres et la connaissance de soi.

3 ■ Utilisateurs de l'outil

À quels membres de l'écosystème d'éducation (parents / personnel éducatif / élèves) s'adresse la fiche ?

Tous. L'impro à l'école se destine souvent aux élèves, mais la pratique est également possible avec les parents ou le personnel comme cela se fait déjà.

À quelle(s) tranche(s) d'âge d'élèves l'interaction éducative développée par l'outil s'adresse-t-elle ?

A partir de 7 ans, sans limite d'âge après.

Auprès de quelle(s) structure(s) pédagogique(s) cet outil peut-il être appliqué (centre animation, école, structure éducative fermée, université, cercle familial...)?

L'impro est déjà dans certaines écoles, collèges et lycées. Les improvisateurs, surtout les enfants, ramènent régulièrement des exercices et jeux au sein du cercle familiale. Nous avons déjà fait de l'impro dans les université, pour les étudiants comme pour le personnel (enseignant et administratif ou technique). Il n'y a a priori aucune limite en terme de population ou lieu pour faire de l'impro (cf. TEDTalk de Gustave Parking qui en fait en milieu carcéral)

4 ■ Description du projet, de l'action

Quoi ? Comment ? Quand ? Avec qui ? Quelles difficultés peuvent se présenter ? Décrivez l'esprit des interventions, la manière dont elles se déroulent. Il est possible de décrire une ou plusieurs interventions type. Vous pouvez raconter une histoire, donner des chiffres, présenter des personnes, des personnages.

L'improvisation théâtrale se transmet à l'aide de séance (atelier) à n'importe quel moment de la journée, en présence d'un formateur.

Les seules difficultés recensées sont des participants qui ne souhaitent pas participer au départ (exemple : parents qui les ont poussé à venir), auxquels cas ils n'ont pas obligation de le faire.

Au fur et à mesure des séances, les participants apprennent à lâcher prise, se faire confiance et construire ensemble des histoires. Cela peut amener à des représentations auprès de l'école ou, dans le cadre du trophée culture et diversité, au théâtre devant plusieurs centaines de personnes. Ainsi, des enfants, adolescents et adultes qui n'osaient parfois jamais prendre la parole en public peuvent inventer une histoire à partir de rien d'autre que leur imagination, et ce en public....ou simplement se sentir plus à l'aise.

5 ■ Conditions et précautions d'utilisation de l'outil

L'outil est-il utilisable directement par le membre de l'écosystème d'éducation ? Si non, passe-t-il par une formation, un accompagnement, un suivi ? L'outil est-il gratuit et à disposition de tous / payant sans accompagnement / payant avec accompagnement ?

Il faut une bonne connaissance de l'improvisation pour pouvoir l'utiliser. Malgré une apparente facilité (exercices qu'on peut être tenté de reproduire tels quels), il est indispensable que cela soit fait par un professionnel avec de l'expérience à la fois en improvisation et en pédagogie. En soi, l'outil est gratuit mais l'accompagnement ou l'encadrement sont payants.

La pratique de l'improvisation amène les participants dans un processus au sein duquel il est demandé de lâcher prise et de se dévoiler. En prenant des exercices sortis de leur contexte, il est possible de ne pas atteindre les objectifs visés ou, pire, d'amener des gens dans une situation inconfortable sans savoir la gérer. Cet accompagnement s'apprend, il existe des formations de formateurs en impro.

6 ■ Lien avec le bonheur citoyen et retour d'expérience

Dans quelle mesure l'action améliore-t-elle le bien-être, ou le bonheur citoyen des enfants, des adultes, de la communauté éducative ? *Identification des variables pertinentes pour le bonheur citoyen (exemple : motivation professionnelle accrue / sentiment de réussite et/ou d'auto-efficacité / confiance en les autres / régulation des conflits / émotions positives...)*

Avec la co-construction nécessaire en improvisation, il est indispensable d'avoir confiance en les autres, ce qui est renforcé au cours des ateliers. Quelques principes de l'impro, comme l'écoute et l'acceptation, permettent d'être à l'écoute des émotions et de réguler les conflits.

Comment évaluez-vous l'efficacité de l'outil en matière de bonheur ?

Pour l'instant, seuls des centaines de témoignages convergents mettent en avant le mieux-être apporté mais des études scientifiques sont en cours.

Comment évaluez-vous l'efficacité de l'outil au niveau de l'une des composantes du bonheur / bien-être identifiée ci-dessus ?

Grâce à des échelles de bien-être, des tests et questionnaires sur l'anxiété, la dépression ou bien la place à l'école.

Bénéficie-t-il d'un suivi scientifique et/ou d'un retour d'expérience ?

Des études scientifiques (CRP-CPO, EA 7273, Université de Picardie Jules Verne) sont en cours pour évaluer l'impact de l'improvisation sur le bonheur et le bien être, avec des collégiens dans la région amiénoises. Des recherches à plus grandes échelles (nationale) sont en préparation.

7 ■ L'outil en action

Donnez une illustration de l'outil ou de ses notions par une situation concrète.

Une des règles de base est d'accepter les propositions des autres. Ainsi il est demandé de dire "oui, et..." plutôt que "oui, mais". Un exercice souvent proposé est de commencer ses phrases par oui mais pour se rendre compte qu'il est difficile voire impossible d'obtenir un consensus. Ensuite, avec "oui, et...", l'échange amène bien plus facilement (dans plus de 2/3 des cas) à un consensus, grâce à l'acceptation et la proposition concrète.

8 ■ Pour aller plus loin...

Ressources (pdf, guides, vidéos) :

Article sur l'impro, de Trappes à Cambridge : <http://theconversation.com/l'improvisation-theatrale-a-lecole-de-trappes-a-cambridge-53838>



TED Talk Gustave Parking : <https://www.youtube.com/watch?v=N8Dr7awCZG8>

Interview Mathieu Hainselin sur les liens Impro & Psychologie :
<https://www.facebook.com/improforma/videos/808078999327711/>

Témoignages :

Jamel Debbouze et des dizaines d'anonymes : "ça a changé ma vie"

Envies et perspectives de suivi détaillé sur le sujet du bonheur citoyen dans l'éducation :

/

Lien vers le site Internet du porteur de projet : <https://improfpsy.wordpress.com/>