



COMMUNIQUONS AVEC BIENVEILLANCE

*Vers une communication
bienveillante et positive, pour
des relations apaisées.*

Une expérience



Un stage qui s'adapte à chaque tranche d'âge :

PS/GS
CP/CM2
Collège/Lycée
Adultes

Sommaire

La compagnie Ap'Art Thé.....	p 3
L'expérience : vers une communication bienveillante.....	p 4
Références et inspirations du projet.....	p 4
Les ateliers.....	p 5

La compagnie Ap'Art Thé



La compagnie Ap'Art Thé propose les services de comédiens(ennes) professionnels(elles) dont la vocation est d'utiliser **le théâtre comme outil d'épanouissement**. La complémentarité de leurs parcours professionnels et la diversité de leurs interventions leur permettent d'aborder tous les sujets et de toucher tous les publics.

Ap'Art Thé prend ses origines dans l'esprit de **Nathalie Veneau**, comédienne professionnelle depuis les années 2000 sur les Pays de la Loire.

C'est en 2014 que la compagnie est créée avec Nathalie et deux autres comédiens : **Harmony Rimbault** et **Thomas Jeanneteau**. Ils ont alors multiplié les types d'interventions à la demande d'écoles, de centres de formation, d'entreprises, d'institutions, d'associations, de villes, etc.

Pour répondre à une demande croissante, le nombre de comédiens(ennes) intervenant pour la compagnie est passé de 3 à 5 en accueillant : **David Chapeau** (2016) et **Isabelle Gallard** (2018). C'est une structure en perpétuelle évolution, toujours ouverte à de nouveaux défis.



L'expérience théâtrale :

Vers une communication bienveillante...

Références et inspirations du projet

Lors de nos nombreuses interventions auprès de publics divers et variés, nous avons été amenés à observer les différentes réactions des personnes que nous rencontrons. Nous avons remarqué que beaucoup de **problèmes** et de **conflits** pourraient être résolus de manière **plus apaisée** si les différents interlocuteurs apprenaient à **communiquer avec bienveillance**.

La communication est un élément essentiel de la vie de tous les jours. Nous communiquons à chaque instant, avec de multiples interlocuteurs et par différents moyens. Mais ce n'est pas pour autant que nous maîtrisons tous cet outil.

Apprendre à communiquer avec bienveillance est **une clé** qui permet de **se reconnecter à soi** et de vivre des relations apaisées avec les autres. Plus tôt une personne y est sensibilisée, plus vite elle est en mesure d'agir en connaissance de cause. C'est pourquoi la compagnie Ap'Art Thé tente de faire entrer cet apprentissage dans les écoles, en proposant aux enfants de découvrir et **d'expérimenter ce type de communication**.

Pour mener à bien ce projet, notre équipe s'est appuyée sur des outils existants tels que la communication non violente, la méthode ESPERE, les travaux de Thomas d'Ansembourg et de Jacques Salomé, entre autres. **Notre pédagogie théâtrale** permet de rendre ce contenu accessible à tous.

Les ateliers



Objectifs :

Découvrir le principe de la communication bienveillante ;

Expérimenter des comportements bienveillants et leurs effets sur les autres ;

Se découvrir, se reconnecter à soi et aux autres ;

Se questionner et débattre sur des sujets conflictuels ou comportements inappropriés en lien avec le vécu des participants ;

Communiquer en équipe et avec des personnes à besoins particuliers.

Thématiques :

Le chemin de la communication ;

L'écoute ;

La bienveillance ;

Observer sans juger - les différents points de vue ;

Les émotions : les reconnaître - leur utilité - les décharger ;

La gestion de conflit ;

Les désirs, les besoins ;

Le réservoir émotionnel ;

Les messages clairs ;

Le regard de l'autre ;

Échanger, accueillir, etc.

Exercices :

Tous les exercices sont issus de l'univers du théâtre et sont très variés afin de rythmer les séances :

Jeux collectifs et individuels, exercices d'expression corporelle, jeux de rôles, mises en réflexion, débats, théâtre forum, etc.

Notre approche est bienveillante et ludique. Grâce à une ambiance détendue, les participants se prêtent volontiers aux jeux et entrent facilement en réflexion.

Nous adaptons et personnalisons les séances en fonction du contexte, de l'âge des participants, mais aussi de ce qui ressort des échanges pour être au plus près de leurs besoins.