

S'exprimer grâce à l'expression scénique

L'expression scénique et plus particulièrement le théâtre sont des outils faciles à mettre en œuvre pour les chefs et cheftaines pour aider les enfants à se découvrir. Elle aide à découvrir son corps et à s'exprimer avec. Elle aide à exprimer ses émotions, à les partager. Elle permet aussi aux enfants de découvrir encore de nouveaux talents : se mettre en scène, se déguiser, apprendre un texte... La liste des activités est vaste !

1 - Mieux vaut en rire

Objectifs

- ▶ Apprendre à rire
- ▶ Maîtriser ses émotions
- ▶ Apprendre à ne pas avoir peur du regard de l'autre

Déroulement

Étape 1 - Les louveteaux et jeannettes sont debout en cercle.

Étape 2 - Ils pratiquent trois grandes inspirations et expirations abdominales. Ils se tiennent droit, le buste ouvert, la tête haute.

Étape 3 - Ils inspirent lentement, emmagasinant le plus d'air possible et émettent un rire en cascade sur les sons « ha ha ha » et « ho ho ho » en vidant leur poumons.

Étape 4 - L'animateur de l'activité leur propose des styles de rire variés qu'ils vont imiter : rires caverneux, rires gras, rires fluets, rires jaunes. Ils imaginent le rire de personnages : militaire,

enfants, vieillards, jeunes filles... Ils peuvent s'inspirer de personnages qu'ils connaissent.

Étape 5 - Un des enfants vient ensuite se planter face à un partenaire, très près. Il lui annonce une nouvelle triste en le regardant dans les yeux. Le partenaire le regarde et éclate d'un rire tonitruant. Un autre enfant, à son tour, annonce une nouvelle triste à un autre partenaire en le regardant dans les yeux. Celui-ci prend une mine très affectée et ne doit pas rire du tout. Tour à tour, on alterne le rire et la tristesse.



IDÉE PLUS !

Il s'agit là de faire la différence entre le rire personnel, déclenché par une situation et le rire du personnage de théâtre qui doit être convaincant et communicatif. Il faut éviter les réflexes-clichés : se plier en deux de rire, cacher son visage dans ses mains sur le ventre, croiser les jambes, se taper sur les cuisses...

2 - La colère

Objectifs

- ▶ Apprendre à exprimer la colère
- ▶ Maîtriser ses émotions

Déroulement

Étape 1 - Les louveteaux et jeannettes sont debout en cercle.

Étape 2 - L'animateur propose un mot au hasard : poupée, par exemple. Le groupe répète le mot à l'unisson, dans un état de grande colère. L'animateur propose plusieurs mots.

Étape 3 - Un enfant propose un mot de son choix et le groupe le reprend, sur le ton de la colère, en faisant un pas en avant.

Étape 4 - Un autre en propose un autre et on continue ainsi de suite. Le rythme doit être soutenu.

Étape 5 - L'animateur propose des phrases courtes, et l'exercice continu de même. Puis les enfants proposent des phrases spontanées sur le même principe.



IDÉE PLUS !

Les mots n'ont rien à voir avec le sentiment de la colère, ce qui permet au participant de différencier le sentiment personnel de la colère de théâtre. C'est aussi apprendre à donner le ton, en donnant une impression de vérité.

3 - En rage

Objectifs

- ▶ Apprendre à exprimer la colère
- ▶ Être à l'écoute de sa propre énergie et de celle de son partenaire

Déroulement

Étape 1 - Il faut en premier lieu préparer des mots sur des papiers.

Étape 2 - Les enfants jouent par deux.

Étape 3 - L'un d'entre eux tire un mot au sort. Il l'utilise comme base d'improvisation. Il est très en colère et commence à invectiver son partenaire.

Étape 4 - Le partenaire est très joyeux et son attitude exaspère le 1er joueur dont la colère monte de plus en plus.

Étape 5 - Quand la joie et la colère de l'autre atteignent leur paroxysme, les joueurs trouvent une fin à leur improvisation.

Exemple : un enfant tire le mot « repas » et reproche fortement à l'autre de ne pas l'avoir invité à son repas d'anniversaire.

4 - Les 4 émotions

Objectifs

- ▶ Apprendre à exprimer des émotions bien différenciées.
- ▶ Maîtriser ses émotions

Déroulement

Étape 1 - Les enfants sont debout en cercle

Étape 2 - On prend d'abord un moment pour détendre son corps et son visage.

Étape 3 - Ils expriment ensuite corporellement, sans parole et à l'unisson, chacune des émotions suivantes : joie, colère, peur, tristesse.

Étape 4 - Puis l'espace est divisée en trois pays : celui de la joie, celui de la colère et celui des neutres.

Étape 5 - Les enfants adoptent une démarche et des expressions selon le pays où ils se trouvent.

Les frontières sont marquées à la craie pour que les participants puissent changer d'état de façon très nette. Le passage par l'état neutre est important pour que les enfants apprennent à maîtriser leurs émotions, leur énergie et leur concentration. Les enfants songeront à mobiliser tout leur corps pour s'exprimer.

Étape 6 - Le jeu continue dans un espace divisé en quatre : les pays de la joie, de la tristesse, de la colère, de la peur, et les neutres.



IDÉE PLUS !

On peut compliquer le jeu en donnant une phrase à tout le monde qu'il faut exprimer suivant le pays où l'on se trouve.

5 - J'ai quelque chose à vous dire

Objectifs

- ▶ Apprendre à exprimer une émotion corporellement et oralement
- ▶ Maîtriser ses émotions
- ▶ Prendre la parole en public

Déroulement

Étape 1 - Il faut d'abord préparer des phrases qui commencent par « j'ai quelque chose à vous dire », en ajoutant une suite différente pour chaque phrase.

Étape 2 - Il faut également préparer des petits papiers où sont inscrites des émotions.

Étape 3 - Les enfants tirent au sort une phrase et une émotion.

Étape 4 - Chacun à leur tour, ils viennent sur la scène. Ils partent des coulisses et marchent jus-

qu'en avant-scène dans l'état émotionnel choisi, sans parler. Ils font face au public, avec l'émotion choisie, puis repartent en coulisse.

Étape 5 - Ils reviennent ensuite en avant-scène et cette fois adressent leur phrase au public, avec l'émotion choisie, puis repartent. Il ne reste plus qu'au groupe à deviner l'émotion exprimée à travers cette phrase.



IDÉE PLUS !

L'animateur veillera à la qualité de l'expression corporelle (la démarche, le rythme, l'expression du visage, l'énergie) et de l'expression orale (voix, timbre, rythme de l'élocution). L'enfant en coulisse se concentre quelques instants, puis entre en scène en portant l'émotion choisie, jusqu'à son retour en coulisse.