



**Alexandre Metratone**

26 rue de la Sablière  
17810 Nieul-lès-Saintes

**06 78 58 97 30 - 05 46 74 83 10**

[contact@metratone.com](mailto:contact@metratone.com)

[www.metratone.com](http://www.metratone.com)

## L'atelier d'expression et de dynamisation en EHPA, EHPAD, maison de retraite...

### Activités proposées, en collaboration avec le personnel de la structure

- Itinéraire de base :
  - ✓ Temps de rencontre, individuel et collectif, mise en lumière des aspects dynamiques du groupe.
  - ✓ Jeux d'expression corporelle, vocale, rythmique, etc. : s'exprimer en globalité, à sa mesure et à son rythme, très simplement... et "différemment".
  - ✓ Mouvement, relaxation et dynamisme. Détente. Le corps et l'espace.
  - ✓ Présence - réactivité - disponibilité - spontanéité.
  - ✓ Le souvenir, le passé, le présent et le futur... les regrets, les peurs, les joies... Comment les exprimer et les partager ?
  - ✓ L'expression de soi, de ses besoins, de ses désirs, de ses attentes. Le dialogue et l'échange dans un cadre libéré et ludique.
  - ✓ Le cadre et la dynamique de l'EHPA, de l'EHPAD ou de la maison de retraite... Comment y trouver sa place, s'y exprimer de façon positive et constructive, y mettre en jeu ses ressources créatives, à l'échelle individuelle et collective.
- Développement de la pratique :
  - ✓ Jeux improvisés (mises en situations, ouvertures, etc.).
  - ✓ Travail des situations, d'après les éléments dynamiques individuels et collectifs proposés, présents ou pressentis dans le groupe.
  - ✓ Créations à partir des explorations précédentes et les propositions de chacun.
  - ✓ Ouvertures à partir des propositions de chacun (récits, dialogues, situations quotidiennes, réalistes, imaginées ou imaginaires).
  - ✓ Atelier d'écriture, adapté aux possibilités de chacun.
  - ✓ Travail des personnages et des situations. Création et construction de scènes originales en dynamique interactive, travail des rôles, mise en scène ; éventuellement : présentation publique du travail réalisé.

Les ateliers se proposent avant tout de répondre, de manière créative, aux attentes spécifiques qui émanent des structures à de multiples niveaux, en s'adaptant toujours aux aptitudes de chacun.

La forme et le coût des interventions sont donc à étudier et à définir, cas par cas, en fonction de votre projet. N'hésitez pas à me contacter afin que nous envisagions ensemble la dynamique qui correspond le mieux à vos objectifs.

#### **Alexandre Metratone**

Formateur, comédien, musicien, metteur en scène, mon expérience professionnelle est fondée sur l'exploration des ressources humaines, et conjugue la création théâtrale et musicale, l'animation d'ateliers créatifs en structures, l'enseignement, la formation, l'accompagnement. Quel que soit le domaine d'intervention, l'essentiel de ma démarche consiste à susciter une dynamique de recherche et de création impliquant l'être dans sa globalité.

## Notes de pratique

L'atelier d'expression et de dynamisation offre un cadre à la fois neutre et vivant, un cadre d'action, dans lequel la joie a la première place. Les outils utilisés sont, à la base, inspirés de la formation du comédien et font *d'abord* appel à cette joie du jeu et, par là, à des ressources intérieures qui se renouvellent sans cesse en fonction des circonstances : ils permettent ainsi de mettre en lumière les aspects dynamiques et constructifs des éventuelles difficultés propres à chaque situation individuelle ou collective ; ils permettent également d'en explorer sans a priori les tenants et les aboutissants.

Au cours des activités, toutes manifestations *dites* positives ou négatives ne sont que des matériaux de construction, des modes d'expression créative, auxquels ne s'attachent aucune évaluation personnelle ni aucun jugement de valeur. Élans, passions, dispositions, refus, accords ou conflits à de multiples niveaux (personnels, familiaux, sociaux, professionnels, etc.), trouvent ici un terrain d'expérimentation cadré et ludique, *à l'échelle de l'action engagée par chacun à sa mesure, en toute liberté*. Ils deviennent alors en quelque sorte un simple "matériau d'exploration" ; et c'est justement leur mise en œuvre, *sous cette forme*, qui permet une prise de conscience spontanée des diverses influences qu'ils exercent sur notre vie et notre action - comme aussi des zones sur lesquelles ils n'influent pas. Ils peuvent alors, si nécessaire, cesser d'envahir le comportement de manière inconsciente et compulsive.

Chacun trouve dans l'action proposée ici la possibilité de mettre en jeu, en action, ses propres motivations conscientes ou inconscientes, sa propre diversité, l'harmonie particulière qui se dégage des différents aspects qui composent sa propre personnalité, sans analyse ; puis la possibilité de voir qu'en étant simplement soi-même on occupe une place unique dans l'harmonie du groupe, donc dans l'harmonie du monde qui nous entoure.

Libre de préserver son espace intérieur, sans avoir à dévoiler verbalement aucun aspect de son intimité et n'ayant pratiquement, face à une situation purement créative, d'autre outil que sa spontanéité, chacun pourra expérimenter de nouveaux types de réaction, mettre en jeu de nouvelles dispositions et développer, sur de nouvelles bases, une meilleure confiance en soi - fondée sur la réalité de ses ressources et non sur une attitude extérieure.