



PRÉSENTE

UN JOB SUR UN PLATEAU

Expression
Communication
Confiance

PÉDAGOGIE / ARTISTIQUE

Nicolas Fabas
06 37 72 65 69
nicolas@noutique.fr

COORDINATION

Julien Carpentier
06 30 19 98 01
projets@noutique.fr

ADMINISTRATION

Aurore Dupont
06 40 78 69 88
contact@noutique.fr



BÉTHUNE
SMART CITY



Communauté d'Agglomération
Béthune-Bruay
Artois Lys Romane

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

an'ct

agence nationale
de la cohésion
des territoires



Pas-de-Calais
Mon Département

PRESENTATION

Genèse du projet

Développé et expérimenté dès 2017 avec France Travail à Béthune, ce projet (qui passe l'appropriation des techniques de la scène par les demandeurs d'emploi) a vocation à créer des déclics de confiance très forts chez les participant(e)s, et à les outiller en aptitudes à communication.

Les résultats ont été criants : retour de la confiance en soi, sens de l'implication et de la responsabilité dans le groupe, apprivoisement du corps, de la voix et du stress, développement des savoirs-être. Les conseillers ont souligné la différence de comportement, de démarche professionnelle et de confiance en soi dans la recherche d'emploi. Les résultats en terme de retour à l'emploi ne se sont pas démentis, avec 100 % de réussite à 6 mois (CDI ou CDD de plus de 6 mois) lors des 2 premières sessions-tests.

Aujourd'hui, la compagnie est plus que jamais convaincue de l'utilité du médium théâtral pour des personnes en difficulté professionnelle. Le projet présenté reprend naturellement la philosophie des expériences précédentes, en insistant sur 4 piliers indispensables.

Nos objectifs

En 30 heures, il s'agit d'aborder les outils techniques de la scène, portes d'entrée à l'acquisition de compétences en communication et de savoirs-être nécessaires à tout milieu professionnel.

A partir d'exercices en collectif et d'un travail d'improvisation accessible à tous, il s'agit de se redécouvrir, prendre conscience de ses qualités et faiblesses, capitaliser sur ses atouts et prendre confiance avant de se relancer dans la recherche d'emploi.

Les exercices sont concrets et adaptés au domaine professionnel de chacun(e). Les improvisations créent des espaces de discussion qui permettent d'aborder des problématiques professionnelles, réexploitées dans les exercices suivants.

Au fil des ateliers, se formalise une restitution théâtrale finale. En effet, le passage à la scène est un rite de passage à la fois personnel et collectif, un objectif ambitieux où chacun trouve sa place au milieu des autres tout en se confrontant au public. Ils vont s'affranchir de leurs difficultés, se sublimer pour réussir ce véritable défi. A ce défi théâtral est évidemment corrélé un défi professionnel à venir et ce parallèle doit donner confiance aux participant(e)s pour la suite.

Les 4 piliers de la formation

↳ Réveiller son image

↳ Réveiller le corps et l'attention

↳ Réveiller la confiance

↳ Révéler sa voix

Après une présentation claire et précise des enjeux humains et des objectifs humains et d'insertion des 5 jours d'intervention, seront explorés lors des ateliers collectifs 4 piliers majeurs :

1 - Réveiller son image (prendre conscience de l'image véhiculée aux employeurs, de la communication non verbale comme des tics de langage ; identifier ses points forts et faibles pour travailler son image en capitalisant sur les atouts ; travailler l'ouverture de soi aux autres par la posture (mouvement vers, suppression consciente des mécanismes de défense, enjeux du regard et de l'attention, etc...) ;

2 - Réveiller le corps et l'attention (être en éveil, trouver sa propre dynamique, réveiller les sens pour exploiter et maîtriser le moment présent en entretien, travailler la présence, maîtriser son sang-froid en cas d'improvisation dans des situations professionnelles délicates) ;

3 – Réveiller la confiance (prendre une parole assurée, gérer son stress, s'assumer en tant qu'individu face aux employeurs et collègues, trouver un espace de parole au sein du collectif des ateliers, prendre conscience de ses forces et les porter plus loin) ;

4 – Révéler la voix (trouver le timbre de voix adapté, prendre conscience de ce qu'elle véhicule, contrôler ses émotions par le souffle en situation de stress, aider à l'expression de soi, se présenter et présenter son parcours et ses compétences de façon franche et claire).

Il s'agira notamment, lors de la 1ère journée de dresser un bilan d'image (communication verbale et non verbale) pour que les participants puissent savoir dans quelle mesure et sur quels aspects d'eux-mêmes ils pourront travailler et/ou évoluer en aisance et en confiance.

Exemple de 1ère journée

- **Présentation** de l'intervenant(e) et du projet

- **Présentation de chacun en une minute pour créer une « présentation-témoin ».** Volontairement frontale et avec quelques codes théâtraux (sortir puis entrer, s'asseoir, dire bonjour, devoir inventer un élément dans son récit – libre – et tenir 1 minute précise), afin de mettre en position de regardé par un groupe, pour mettre en exergue tous les “mécanismes de défense” et les obstacles que nous-mêmes nous mettons lors d'une situation stressante. Retour et analyse des présentations de chacun. Discussion collective autour du concept de communication verbale et non verbale.

- **Exercices collectifs de réveil corporel, posturaux, en cercle**

Comment se mettre en énergie, remettre le corps en éveil grâce à quelques exercices simples ? Expliquer l'importance du corps dans notre rapport aux autres. Comment trouver sa propre contenance dans la sphère privée, publique ? Prendre connaissance des possibilités et impossibilités de son corps, de son souffle. Comment bien réveiller son corps, pour être disponible et détendu pour un événement important ?

- **Exercices d'attention et d'improvisation autour du corps, du mimétisme à l'expression de soi.**

Comment être à l'écoute de notre environnement ? Développer l'écoute, travailler le regard pour nous permettre d'analyser les détails d'une situation, mais aussi d'entrer en contact avec un interlocuteur. Mouvoir son corps dans l'espace et entrer en contact avec autrui. Etre attentif au langage du corps, s'adapter corporellement à l'autre. Prendre conscience des dynamiques de son propre corps pour l'adapter à des situations diverses, notamment dans la sphère professionnelle.

- **Exercices collectifs de technique vocale**

Comment faire sortir sa voix, la soutenir et l'assumer en entretien ? Acquérir les techniques du souffle pour maîtriser sa voix, et gérer la montée du stress. Connaître le fonctionnement du souffle et de la voix pour les domestiquer. Enregistrer puis diffuser et analyser sa voix pour se réconcilier avec elle et ses spécificités.

- **Exercice d'improvisation dans l'espace, en duo**

Comment réexploiter les exercices de cette première séance dans son rapport à l'autre ? Comment trouver sa place dans un groupe sans se mettre en retrait ou prendre toute la place ?

- **Bilan de la journée par les participants et l'intervenant(e).**

Seconde partie de la formation

La 2ème partie du stage permettra de consolider le travail engagé, à passer par un travail de personnage, puis à l'adapter pour se rapprocher d'eux-mêmes. Les exercices d'improvisation deviendront plus concrets afin de réinvestir le travail effectué dans la mise en place de la restitution, avec l'idée de retravailler les mêmes séquences pour gagner en compétence et en confiance. Grâce aux outils techniques donnés tout au long des ateliers, et mués par la force du collectif et de la préparation de la restitution publique, les participants seront amenés à se dépasser, à ouvrir de nouveaux horizons dans leur rapport à l'autre.

Les objectifs formulés pour les demandeurs d'emploi multiplient les incidences sur la sphère professionnelle :

- **développer un bagage technique** autour de la voix, de la gestion du stress, de la communication non-verbale, et un sens de l'improvisation qui leur permette d'aborder les entretiens, les rendez-vous et tout contact professionnel plus sereinement, avec une aisance de contact et une conscience plus fine des enjeux de communication ;
- **développer la confiance en soi dans la sphère professionnelle**, grâce au travail théâtral et sa restitution qui auront mis les participants sur le devant de la scène ;
- **développer le sens de l'implication, de l'écoute et du sens de la responsabilité collective**, grâce aux exercices collectifs et à l'épreuve collective de la scène ;
- **resocialiser et rompre l'isolement**, et donc redynamiser la recherche d'emploi grâce à une phase de formation en collectif, empathique et s'adaptant à tous les parcours.

Le calendrier idéal

30 heures de formation, réparties comme suit :

- 5 journées de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 ;
- Représentation le dernier jour à 15h30, suivi d'un pot convivial.

NB : en cas d'option "Portraits" (cf page suivante), tournage possible en sus les jours 3 et 4 (sur volontariat des participant(e)s)

L'OPTION "PORTRAITS"

Un portrait vidéo pour booster son image (de soi)

En parallèle de la formation dispensée, il est possible d'ajouter la création de portraits vidéo propre à chaque participant(e).

Pendant et autour des ateliers, l'intervenant-réalisateur travaille individuellement avec chaque participant(e) pour réfléchir au récit de soi, à ce qui le/la constitue, identifie, représente. Chaque participant(e) écrit ensuite un texte d'environ 1 minute 30, qui sera ensuite enregistré. C'est une autre façon de s'envisager, se raconter, se regarder sous le prisme de ses qualités.

Parallèlement, en fonction du profil de chacun(e), est choisi un contexte représentatif (lié au domaine professionnel recherché ou symbolisant quelque chose de plus personnel à exprimer) : c'est ici qu'aura lieu le tournage du portrait vidéo. Ce tournage est aussi l'occasion d'appréhender son image, se faire confiance, accepter le regard sur soi.

Monté dans la foulée, le portrait vidéo sera diffusé lors de la présentation publique en fin de formation. Il deviendra ensuite un outil de recherche d'emploi, que chacun(e) pourra envoyer aux entreprises dans l'optique d'un futur recrutement.

DÉCOUVREZ LE
PORTRAIT DE
SÉBASTIEN



Vous souhaitez voir davantage de portraits ?
N'hésitez pas à nous contacter !



LA COMPAGNIE NOUTIQUE

« Les vrais gens parlent aux vrais gens ».

A la croisée du documentaire, du théâtre, de l'image, du son et des arts visuels, Noutique porte haut l'expression des gens qu'on n'entend pas.

En effet, à un moment où la communication de façade, les éléments de langage, les raccourcis médiatiques et polémiques, attribuent des cases et distribuent des clichés, notre responsabilité est de donner la parole à l'immense assemblée des invisibles.

Nos créations sont pensées comme des espaces de rencontres. Majoritairement coconstruites, participatives, et profondément basées sur les échanges humains, elles trouvent souvent leur place dans l'espace public, pour toucher les gens dans leur quotidien. Nous sculptons des passerelles que le spectateur peut traverser pour aller à la rencontre de l'autre.

Ces passerelles, toujours joyeuses, ce sont des représentations suivies de rencontres, d'installations sonores, photographiques, collectives, interactives, des vernissages théâtraux, des ateliers d'expression, et même des apéros ! Chaque œuvre est un échange.

Pour en savoir plus : www.noutique.fr



NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Nanux-les-Mines l'Attractivo
Qualité de Ville, Qualité de Vie



Communauté d'Agglomération
Béthune-Bruay
Artois Lys Romane





NOUS CONTACTER

PROGRAMMER LA FORMATION ?

PARLER DES ENJEUX PÉDAGOGIQUES ?

ORGANISER UNE RENCONTRE ?

CRÉER UN PROJET EN PARTENARIAT ?

*NOUS FAIRE PART D'UN CONTACT,
UNE IDÉE ?*

COORDINATION

Julien Carpentier

06 40 78 69 88
projets@noutique.fr

ARTISTIQUE

Nicolas Fabas

06 37 72 65 69
nicolas@noutique.fr

ADMINISTRATION

Aurore Dupont

06 40 78 69 88
contact@noutique.fr

Et pour suivre toutes nos activités :

www.noutique.fr



Compagnie
Noutique



Cie Noutique



cie_noutique

