

## Rita Lahlou Barrat :

A travers mes différentes formations, pratiques et théoriques, (théâtre, danse, architecture, scénographie, sophrologie, yoga, écriture...), j'ai toujours eu le sentiment qu'un des aboutissements devait passer par l'échange de ces expressions avec d'autres.

Jouer est une façon de se chercher et de se découvrir... aller aux bords et aux profondeurs de soi, mieux comprendre et se comprendre et aussi être avec les autres !



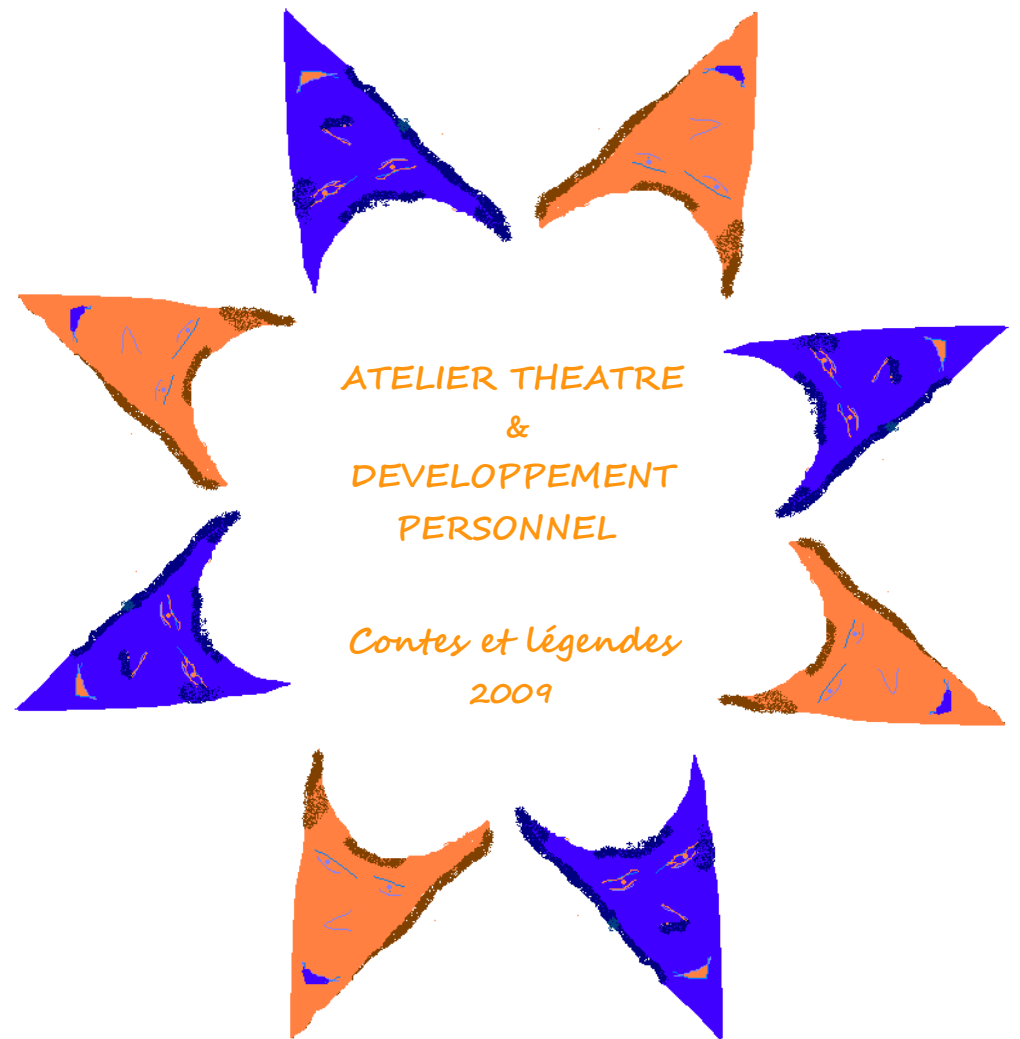
Ma propre formation est tel un éventail constitué de différents panneaux indépendants mais attachés les uns aux autres.

De métier architecte, formée à la scénographie et la sophrologie et pratiquant intensément la danse et le théâtre et animant des cours depuis des années, j'ai aussi été impliquée dans la recherche, le journalisme, la télévision, le marketing conseil, le coaching etc...

Toutes ces disciplines parfois très différentes sont liées dans mes pratiques et c'est un éclectisme qu'aujourd'hui je ménage et « manage » avec plus de conviction et de bonheur. Notre modernité nous pousse à devenir des experts et certes ils sont nécessaires à l'avancée du monde... Mais la transdisciplinarité améliore notre compréhension des enjeux du monde,, permet de mieux nous intégrer et éventuellement de trouver de nouvelles combinaisons ou réponses aux diverses questions auxquelles nous faisons face. Enfin, cette transversalité horizontale nous donne la possibilité de faire un tour, un cercle à partir duquel nous pouvons retrouver une verticale, une élévation que je nommerais : créativité.

Ces ateliers sont pour moi le moment d'un partage, d'un échange et l'occasion de créer entre nous une spirale de progression. Alors bienvenue à toutes et tous qui avez envie de prendre part à cette aventure !

RLB



[rita.lahlou@articlez.fr](mailto:rita.lahlou@articlez.fr)

00 33 6 88 95 15 16 Paris

## ATELIER THEATRE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

**Se découvrir**, s'exprimer, imaginer, s'extraire du quotidien... libérer nos émotions, «Faire du Théâtre » !

Un rêve pour beaucoup d'entre nous, mais combien osent écouter ce désir et le réaliser ?

Franchir le seuil et commencer n'est pas difficile, il faut d'abord le vouloir ; après, il faut aussi de la persévérance et accepter le don des autres et de soi.

### Mode de vie

La plupart d'entre nous sommes dans un mode de vie fait de stress, de courses, d'inquiétudes diverses, nous perdons alors le goût des choses mais aussi des êtres... Cet atelier tentera de répondre à ces besoins : se retrouver, s'apprécier soi et les autres, ressentir et comprendre.

Voilà pourquoi nous irons consciemment au-delà des techniques d'entraînement de l'acteur et nous chercherons à intégrer cette pratique dans un cadre plus large : celui de notre propre évolution. Cet atelier est donc réservé aux personnes désireuses de faire un travail de recherche, de découverte et de création.

### Engagement

Le critère de participation à cet atelier est donc avant tout la motivation sincère et la volonté d'un travail sur soi et en collectivité. Ce projet d'Atelier est basé sur un rendez-vous régulier répété. Une fois par mois tout au long d'un week-end, nous nous extrairons de notre vie quotidienne et nous partirons ensemble dans une aventure qui ira en avançant par étapes.

### Processus déclencheurs

Eveiller son corps, ses sens, observer..... raviver la mémoire... chercher, imaginer, créer, comprendre et maîtriser les processus déclencheurs de nos émotions (ce qui nous meut) seront les principales voies que nous creuserons ensemble. Nous essayerons de retrouver une part de ce « je = jeu », naturel chez l'enfant mais, qui au fil des années, s'est réduit et caché en nous.

*Faire du théâtre, c'est avant tout écouter, être présent.....*

*la parole vient après !*

L'importance du silence est de plus en plus ignorée par notre époque où vitesse et consumérisme sont de nouvelles façons de vivre. Retour à soi, écoute de soi et de l'autre... nous essayerons de trouver ou retrouver cette sensibilité et cette concentration afin d'aller vers plus d'harmonie avec soi et ceux qui nous entourent.

### Des méthodes

Le travail repose sur diverses méthodes, le but étant de donner aux participants, différents outils qui leur permettront de libérer et d'ouvrir le plus largement possible leurs champs d'expressions et ici d'être acteur sur scène et acteur de sa vie.

La partie « développement personnel » sera continue du fait de l'éveil de nos sens, notre mémoire émotionnelle et sensitive et la découverte de soi à travers nos capacités imaginatives et créatives.

De plus, les relaxations et méditations nous permettront de renouer avec notre être profond et/ou de le découvrir...

### Contes et légendes :

Nous partirons d'un conte pour **être en scène avec « notre petite histoire » à raconter...**

Cette histoire, nous pourrons la bâtir, l'inventer ou bien la choisir parmi les contes et légendes du monde. Nous utiliserons également la fable comme base d'exercice.

**L'objectif est de retrouver d'abord le réflexe du jeu de l'enfant qui ne « se met pas en scène » mais qui est naturellement sur scène !**

### Monologue et dialogue

**Nous travaillerons en monologue, dialogue ou plus, depuis une structure narrative déterminée. Nous improviserons alors en laissant libre cours à notre imagination et à notre esprit ludique. Nous ferons de « notre petite histoire » un outil bien à nous, qui nous permettra de nous exercer avec un large éventail de possibilités dramatiques et corporelles.**