

# Collectif LA LUCARNE



**PRATIQUER L'OUVERTURE**

Collectif La Lucarne  
Pôle Images Arts Formations et Santé  
Rue des noués chaudes  
36100 ISSOUDUN

**Catalogue 2025**

**Actions artistiques et citoyennes**

# SOMMAIRE

- 1 PRÉSENTATION DU COLLECTIF**

---
- 2 THÉÂTRE-FORUM / THÉÂTRE INTÉRACTIF**

---
- 3 COMMUNICATION NONVIOLENTE**

---
- 4 INTÉRIORITÉ CITOYENNE**

---
- 5 MÉDIATION BASÉE SUR LA CNV**

---
- 6 THÉÂTRE D'IMPROVISATION**

---
- 7 CRÉER UN ATELIER D'IMPRO À VISÉE THÉRAPEUTIQUE**

---
- 8 RÉGULATION STRESS ET ÉMOTIONS**

---
- 9 COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES**

---
- 10 PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE**

---
- 11 ÉLOQUENCE**

---
- 12 CERCLES RESTAURATIFS**

---
- 13 CONTACT**

# BREF HISTORIQUE

**2004**

- NAISSANCE DE L'ASSOCIATION
- 1ÈRE PRATIQUE : THÉÂTRE DE TEXTE ET ÉCRITURE
- SPECTACLES / TOURNÉES

**2008**

- NOUVELLE PRATIQUE : THÉÂTRE D'IMPROVISATION
- SPECTACLES D'IMPRO / TOURNÉES

**2010**

SPECTACLE "UN AIR DE FAMILLE"

**2014**

LICENCES ENTREPRENEUR DU SPECTACLE

**2016**

- SPECTACLE "LES BREVES DE COMPTOIR"
- NOUVELLES PRATIQUES : YOGA / MÉDITATION
- CRÉATION DU "WEEK-END IMPRO"
  - 1ER THÉÂTRE-FORUM

**2015**

- EMPLOI D'UNE SALARIEE CHARGEE DE PRODUCTION
- CRÉATION DE SPECTACLES D'IMPRO LONGS (LONGFORM)

**2018**

- NOUVELLES PRATIQUES : DANSE-CONTACT / CLOWN / DANSE AFRICAINE / CHANT
- NOUVELLE FORMATION : LAÏCITÉ
- CRÉATION DU FESTIVAL "LE FAIL?!"

**2019**

- AGRÉMENT JEUNESSE ET ÉDUCATION POPULAIRE
- AGRÉMENT SERVICE CIVIQUE
- ENGAGEMENT DE JEUNES EN SERVICE CIVIQUE EN "MEDIATION CULTURELLE"

**2020**

- CO-CRÉATION DU CONTE ANIMÉ "LE CYCLE DES NEELS"
- NOUVELLE FORMATION : CERCLES RESTAURATIFS

**2021**

NOUVELLE FORMATION : C.N.V

**2023**

- CRÉATION DU SPECTACLE "LES OUTRE-VIFS"
- NOUVELLES FORMATIONS : "TROUVER SON CAP" ET "COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES"

**2022**

- NOUVELLE FORMATION : RÉGULATION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS
- NOUVELLES PRATIQUES : SOPHROLOGIE /RELAXATION
- CRÉATION DE SPECTACLES "IMPRO-FORUM"

**2025**

NOUVELLE FORMATION : P.S.S.M.

# L'ÉQUIPE



**CÉCILE BLEYNIE**

PRÉSIDENTE DU COLLECTIF  
ACTRICE IMPROVISATRICE  
ENSEIGNANTE SPÉCIALISÉE



**HASAN KAZ**

ACTEUR IMPROVISATEUR



**JULIE MICMACHER**

FORMATRICE PSSM  
FORMATRICE VRL (LAÏCITÉ)  
ACTRICE IMPROVISATRICE  
SOPHROLOGUE  
PROFESSEURE DE YOGA



**LUCIE PARGUEL**

FORMATRICE EN DÉVELOPPEMENT DES  
COMPÉTENCES  
COMMUNICATIONNELLES COMÉDIENNE  
ET INTERVENANTE THÉÂTRE  
TRAVAILLEUSE SOCIALE



**SÉBASTIEN MICMACHER**

THÉÂTREUX (AUTEUR, METTEUR  
EN SCÈNE ET ACTEUR  
IMPROVISATEUR)  
ACCOMPAGNANT (FORMATEUR,  
MÉDiateur, THÉRAPEUTE ET  
COACH).



**YVONNE ERTAULT**

ACTRICE IMPROVISATRICE

# THÉÂTRE-FORUM THÉÂTRE INTÉRACTIF

L'INTELLIGENCE COOPÉRATIVE EN ACTION

## FORMATS POSSIBLES

- Formations professionnelles
- Spectacles interactifs
- Ateliers de création

## VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES

- Vous voulez mobiliser vos publics ou vos équipes sur des problématiques sociétales ou spécifiques.
- Vous cherchez à faire émerger des solutions ou à transmettre de la connaissance.
- Vous voulez favoriser et développer le vivre ensemble, le dialogue et la coopération.
- Vous soutenez vos équipes ou vos publics vers davantage d'autonomie et d'esprit critique.
- Vous voulez favoriser la créativité dans la définition d'objectifs et les stratégies pour les atteindre.

## BIENFAITS/BÉNÉFICES

- Libération de la parole, développement du dialogue, de l'empathie et de l'expression en public.
- Interventions à fort impact pédagogique et relationnel.
- Déconstructions des représentations et préjugés.
- Émergence de nouvelles solutions et visions.
- Intégration profonde des notions abordées.
- Prises de conscience et renforcement de l'esprit critique.

## OUTILS

- Enquête par la Troupe auprès de publics concernés ou des membres du Collectif commanditaire.
- Représentation théâtralisée des problématiques mises au jour.
- Interactions avec le public lors de la représentation, afin que chacun.e puisse exprimer ses réflexions et ressentis.
- Possibilité pour les Spectateur.ice.s de faire changer le cours des évènements et l'issue des scènes, soit en suggérant de nouvelle stratégies, soit en incarnant directement un personnage de l'histoire.
- En Formation Professionnelle, Récolte des enseignements et décisions prises lors de la représentation, afin d'avoir une feuille de Route concrète pour le Collectif.

## CARACTÉRISTIQUES

- Formules sur mesure à co-construire avec nous, par exemple : spectacle interactif par des professionnels, formations professionnelles participatives pour explorer et trouver des solutions concrètes et de nouvelles stratégies ensemble, ateliers ou stages de création de spectacle participatif par les participant.e.s., etc.
- Équilibre entre la profondeur des sujets et leur dédramatisation - sans non plus les minimiser.
- Interventions originales et ludiques.

## POUR QUI ?

- Formation tout public adaptée pour les adultes, les jeunes et les enfants
- Entreprises, administrations, associations, établissements éducatifs et socio-culturels...



## **CONCERNANT LE FORMAT : SPECTACLE INTÉRACTIF**

Les Théâtre-Forum sont des spectacles interactifs et citoyens, où sont jouées plusieurs scènes représentant un conflit ou problème de société, souvent d'actualité.

Les spectateurs, qu'ils soient concernés ou non, ont la possibilité de partager leur vécu sur la thématique, leurs difficultés, ou encore des solutions.

Les scènes peuvent être rejouées afin d'essayer de nouvelles pistes et ensemble trouver des solutions qui fonctionnent.

Des personnes du public peuvent être amenées à venir jouer les personnages eux-mêmes sur scène s'ils le désirent.

Nous trouvailles le plus souvent sur mesure, en créant un spectacle à partir du vécu de la population concernée, qui est sollicitée, écoutée, pour la création des scènes.

## **SPECTACLES DÉJÀ DISPONIBLES EN CATALOGUE**

- Violences faites aux femmes
- Prévention des risques suicidaires
- Prévention du cancer
- Addictions aux substances
- Addictions aux écrans
- Laïcité
- Radicalisation
- Violences
- Parents solos, on en parle ?
- Violences éducatives ordinaires
- Violences sexistes ordinaires
- Santé mentale des jeunes
- Discriminations
- Relations filles-garçons
- Relations femmes-hommes
- Parentalité et charge mentale
- Santé des jeunes et sexualité

## **DISTRIBUTION**

- Mise en scène : Sébastien Micmacher
- Interprétation : Yvonne Ertault, Hasan Kaz, Lucie Parguel, Julie Micmacher, Karine Mege, Cédric Baudat, Robin Téral

# **COMMUNICATION NONVIOLENTE**

**DES RELATIONS À SOI ET AUX AUTRES  
VIVANTES ET RESPONSABLES**

## **FORMATS POSSIBLES**

- Formation niv. 1, Initiation et mise en pratique : 14h
- Formation niv. 2, Approfondissement et analyse des pratiques : 14h
- Possibilités de Supervision, d'Ateliers de Pratique et d'Accompagnements individuels

## **VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES**

- Vous rencontrez des difficultés communicationnelle pour vous mêmes, vos équipes ou vos publics.
- Les non-dits, l'ambiance tendue, la susceptibilité, l'incompréhension et les conflits plus ou moins larvés impactent négativement le bien-être des personnes et le bon fonctionnement du collectif.
- Vous souhaitez que chacun se sente pris en compte et prenne ses responsabilités, afin d'avancer ensemble.



## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- Vous repartez avec des outils concrets et des stratégies applicables sur le court et le long terme pour améliorer durablement vos relations à vous-même et aux autres
- Vous intégrez des clés essentielles quant au rôle et fonctionnement des émotions et des besoins humains
- Vous saurez faire en sorte que chacun soit entendu et prenne ses responsabilités
- Vous vous offrez et offrez aux autres un environnement de confiance et d'écoute
- Vous changez de regard sur certaines situations qui vous semblent irrécupérables
- La compréhension mutuelle au niveau de ce qui nous rassemble favorise l'émergence de solutions, et prévient d'éventuels conflits futurs

## **OUTILS**

- Apports théoriques
- Jeux et exercices
- Mises en situation
- Dialogues, témoignages, échanges et réflexions collectives
- Livret pédagogique, ressources (vidéos, biblio...)

## **CARACTÉRISTIQUES**

- Formations constituées principalement d'applications concrètes et pratiques des notions transmises

## **POUR QUI ?**

- Formation tout public adaptée pour les adultes, les jeunes et les enfants
- Entreprises, administrations, associations, établissements éducatifs et socio-culturels, particuliers...

# INTÉRIORITÉ CITOYENNE

BIEN AVEC SOI, RENCONTRER L'AUTRE, FAIRE SOCIÉTÉ

## FORMATS POSSIBLES

- Formation en 6 modules de 3h pour les adolescents et adultes
- Formation en 5 modules de 1h30 pour les enfants

## VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES

- Nombreux d'entre nous sont déstabilisés par les transformations sociétales profondes en cours.
- La période du COVID a souvent aggravé cette désorientation et cette démotivation.
- On assiste à de la polarisation des opinions, de la perte de dialogue.
- L'estime de soi et la confiance sont fragilisés par l'isolement et la démotivation.
- La notion de vérité est parfois vacillante et les fake news prolifèrent.



## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- Prise de conscience de sa totale légitimité et de sa capacité, en tant qu'individu, à agir sur le collectif.
- Alphabétisation émotionnelle, et outils de régulation du stress.
- Développer l'auto-empathie et l'empathie.
- Cultiver une pensée créative face aux problématiques et une pensée critique face aux opinions.
- S'exprimer en public.
- Apprivoiser son corps et l'image de soi.
- Retrouver de la motivation et oser être pro-actif.

## **OUTILS**

- Méditation de pleine présence \*
- Régulation et alphabétisation émotionnelle (gestion du stress et des émotions)
- Théâtre d'improvisation (mise en situation, corps, voix, non-verbal)
- Théâtre forum, théâtre débat
- Communication (Communication NonViolente, assertivité)

*\* La littérature scientifique nous montre que la méditation peut-être dangereuse pour certains profils, nous prenons en compte ce risque et ne proposons que des pratiques courtes, actives et yeux ouverts*

## **CARACTÉRISTIQUES**

- Formation constituée principalement d'applications concrètes et pratiques des notions transmises.
- Pédagogie participative, nombreux échanges, mises en situations et partages approfondis en sous-groupe et en plénière.

## **POUR QUI ?**

- Formation tout public adaptée pour les adultes, les jeunes et les enfants
- Entreprises, administrations, associations, établissements éducatifs et socio-culturels, particuliers...

# MÉDIATION BASÉE SUR LA CNV

**INTERPERSONNELLE OU COLLECTIVE**

## **FORMATS POSSIBLES**

- Suite à des entretiens individuels et confidentiels avec les parties prenantes, nous vous proposerons une estimation du nombre des séances nécessaires à atteindre votre objectif.

## **VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES**

Nous proposons trois types principaux de médiations :

- régulation des conflits existant,
- prévention de conflits futurs éventuels
- médiation de projet (clarifier et s'entendre sur une vision commune de l'avenir)



## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- Retrouver notre capacité d'action et de dialogue afin de trouver des réponses qui prendront en compte les aspirations de chacun.e.

## **OUTILS**

- Protocole éprouvé de la médiation basée sur la C.N.V.
- Entretiens individuels suivis de sessions en plénières.
- Plan d'action validé par tous.tes en fin de processus.
- Séance de vérification quelques mois plus tard.

## **CARACTÉRISTIQUES**

- Présentiel ou distanciel.
- Entretiens individuels d'environ 30min.
- Séance plénière d'environ 2h.

## **POUR QUI ?**

- Familles, habitats partagés, entreprises, administrations, associations, établissements éducatifs et socio-culturels, collectifs divers...

# THÉÂTRE D'IMPRO

SURFER ENSEMBLE SUR L'INCERTITUDE, INSTANT APRÈS INSTANT

## FORMATS POSSIBLES

- Stages de formation sur mesure.
- Pour les spectacles, merci de nous contacter

## VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES

- Vous voulez découvrir ou créer un nouveau format ou muscler une partie de votre jeu (transitions, chœurs, émotions, relations, cohésion, etc.)
- Vous voulez développer l'intelligence coopérative, la cohésion, la créativité, la confiance et la convivialité



## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- Les fondamentaux techniques de l'acteur.ice (corps, souffle, voix, scénographie...)
- Les outils de la co-création.
- Spontanéité et confiance.
- Exploration ou approfondissement d'une thématique ou d'un format précis selon vos besoins.

## **OUTILS**

- Pédagogie progressive, dans le respect du rythme et des élans de chacun.e, sans la moindre pression (parce que ça sert à rien :))

## **CARACTÉRISTIQUES**

- Des stages sur mesure co-construits avec vous.

## **POUR QUI ?**

- Troupes d'impro, de théâtre classique ou d'autres pratiques ; tout type de collectif ; entreprises ; administrations ; institutions diverses.

# **CRÉER UN ATELIER D'IMPRO À VISÉE THÉRAPEUTIQUE**

**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES PAR LE  
JEU ET LA CRÉATIVITÉ**

## **FORMATS POSSIBLES**

- Formation de 5 journées : 35h.
- Possibilités de Supervision, d'Ateliers de Pratique et d'Accompagnements individuels.

## **VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES**

- Vous souhaitez mettre en place un atelier d'impro à visée thérapeutique.
- Vous souhaitez découvrir et expérimenter les fondamentaux de l'improvisation théâtrale.
- Vous souhaitez acquérir des compétences dans la posture d'animateur·ice.
- Vous souhaitez apprendre à construire une séance type.
- Vous souhaitez apprendre à animer plusieurs jeux théâtraux et formats d'improvisation.
- Vous souhaitez découvrir les différents usages auxquels l'improvisation peut ouvrir (psychodrame / résolution de conflits ; création d'un spectacle sur une thématique à partir de l'improvisation ; Théâtre de l'Opprimé / Théâtre Forum).

## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- Acquérir les savoir-faire et les savoir-être fondamentaux de l'improvisation théâtrale.
- Acquérir les compétences techniques et pédagogiques nécessaires à la mise en place d'ateliers autour de l'improvisation.
- Découvrir tout ce que l'improvisation peut apporter à notre relationnel, que ce soit au sein de l'équipe encadrante, ou vis-à-vis des publics encadrés.

## OUTILS

- Transmission et expérimentation d'exercices permettant d'aborder tous les aspects du travail de l'improvisation théâtrale
- Mises en situation.
- Travail en sous-groupes.
- Mises en application.
- Remise d'un questionnaire d'auto-évaluation des acquis en fin de session.
- Récapitulatif collectif en fin de session permettant de rappeler et de résumer ensemble tout ce qui a été vu.

## CARACTÉRISTIQUES

- Dans l'idéal 7 journées consécutives.
- Le formateur est disponible pour tout entretien individuel supplémentaire pendant la formation, et restera disponible sur le long terme pour toute question par mail ou par téléphone.

## POUR QUI ?

- Tout personnel socio-éducatif ou soignant.
- Exemples de structures : CMPP, IME, EME...



# RÉGULATION STRESS ET ÉMOTIONS

**TROUVER EN SOI UN ESPACE DE STABILITÉ  
ET DE SÉCURITÉ**

## **FORMATS POSSIBLES**

- Formation niv. 1, Initiation et mise en pratique : 14h
- Formation niv. 2, Approfondissement et analyse des pratiques : 14h
- Possibilités de Supervision, d'Ateliers de Pratique et d'Accompagnements individuels

## **VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES**

- Vous souhaitez développer des outils et gestes autour de la régulation des émotions et gestion du stress.
- Vous aimeriez connaître des outils pour réduire le stress.
- Vous vous sentez sous pression.
- Vous avez du mal à vous concentrer sur 1 tâche à la fois.
- Vous vous sentez irritable, à fleur de peau.
- Vous n'avez aucun moment pour vous-même.
- Vous aimeriez ressentir plus de légèreté, ralentir, écouter davantage votre corps et vos émotions.
- Vous aimeriez trouver un espace de sécurité et de ressources en vous-même.

## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- Régulation du stress.
- Régulation des émotions.
- Détente physique.
- Amélioration de la concentration.
- Amélioration du sommeil.
- Amélioration de la conscience de soi, de son corps, de son état émotionnel et de ses pensées.
- Allégement de la charge émotionnelle.

## OUTILS

- Outils à utiliser dans l'urgence, à moyen terme et à long terme.
- Outils de prévention du stress chronique.
- Aspects physiologiques et psychologiques du stress.
- Communication NonViolente.
- Thérapie A.C.T.
- Exercices de TCC.
- Techniques de respiration.
- Relaxation progressive Jacobson.
- Exercices de relaxation musculaire.
- Exercices de Pleine conscience/présence.
- Exercices de visualisation.

## CARACTÉRISTIQUES

- 2 journées de formation espacées pour permettre une mise en pratique des outils et un retour d'expérience.
- Apports théoriques (ex : émotions, stress, cerveau, respiration...) ; partages d'expériences ; exercices pratiques.
- Mise à disposition d'exercices pratiques en audio pour plus de bénéfices et d'autonomie.
- Formation adaptée pour un groupe de 4 à 12 personnes.
- Formation individuelle envisageable.

## POUR QUI ?

- Formation tout public adaptée pour les adultes et les jeunes.
- Entreprises, administrations, associations, établissements éducatifs et socio-culturels, particuliers...



# **COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES**

**RENFORCER SON POUVOIR D'ACTION ET ÉLARGIR DES  
COMPÉTENCES COMMUNICATIONNELLES**

## **FORMATS POSSIBLES**

- Formation de 4 à 6 ateliers de 3h

## **VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES**

- Vous souhaitez identifier et prendre conscience de vos savoirs être : vos qualités humaines, personnelles et relationnelles, vos valeurs.
- Vous souhaitez gagner en aisance dans votre expression et prise de parole.
- Vous souhaitez trouver votre place dans un groupe ou favoriser la participation de chacun autour de l'écoute, la coopération en vue d'une construction commune.

## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- Identifier ses compétences et prendre conscience de ses capacités autour de son expression verbale, parla verbale et non verbale.
- Développer des outils de communication/prise de parole en public.
- Favoriser l'estime et la confiance en soi.
- Développer sa créativité, son intelligence émotionnelle, son empathie ainsi que sa capacité d'adaptation pour pouvoir se situer et se positionner dans un groupe, une équipe.
- Renforcer la reconnaissance des compétences de chacun, sa propre contribution dans une élaboration commune.

## OUTILS

- Travail sur le regard, la voix, le placement, la posture, la gestuelle, le discours, l'assertivité.
- Improvisation théâtrale / Jeux de rôles.
- Temps de débriefing avec le groupe : Partager l'expérience vécue, en tirer les enseignements sur soi et les autres.
- Apports théoriques sur le stress et applications pratiques sur sa régulation.
- Communication: écoute, empathie, reformulation, verbalisation des ressentis, etc...

## CARACTÉRISTIQUES

- Formation adaptée pour une groupe de 8 à 12 personnes.
- Sur chaque atelier, est veillé au respect du rythme du groupe et à l'intégrité de chacun, ce qui amène à adapter et personnaliser le contenu des séances pour répondre au plus près aux besoins des participant.e.s.

## POUR QUI ?

- Associations, entreprises, établissements éducatifs et sociaux culturels, particuliers....
- Tout public, particulièrement les personnes en insertion sociale et/ou professionnelle.



# **PREMIERS SECOURS SANTÉ MENTALE (PSSM)**

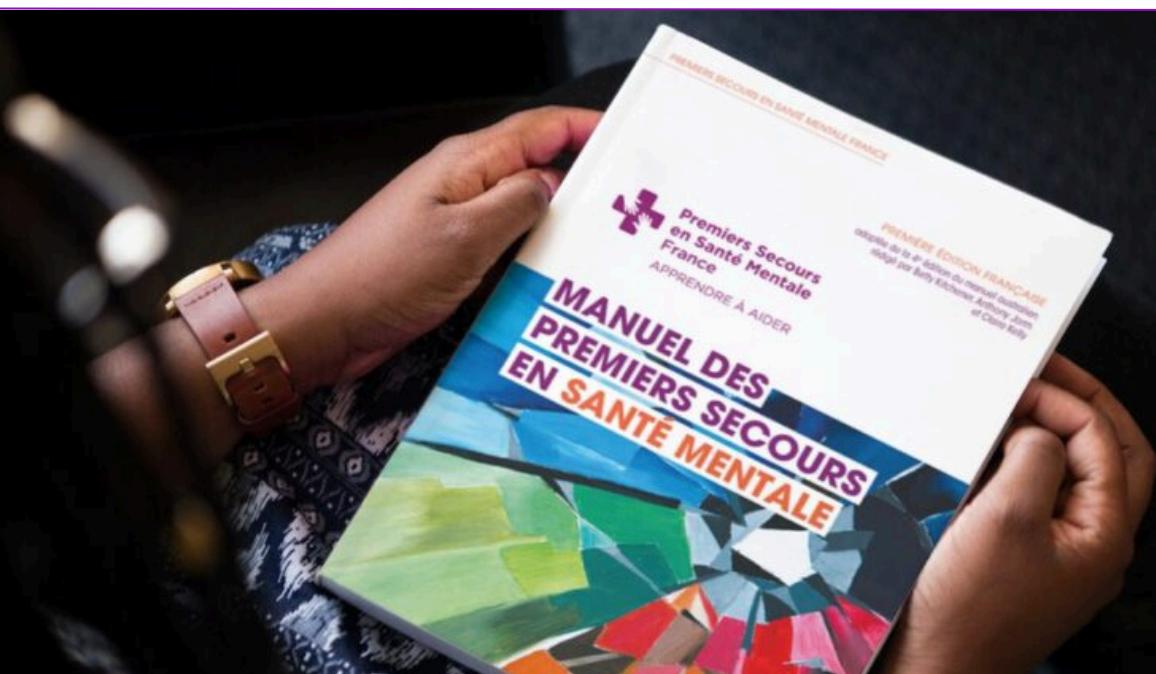
**AIDER QUELQU'UN QUI NE VA PAS BIEN, ÇA S'APPREND**

## **FORMATS POSSIBLES**

- Formation de 14h.
- 2 journées consécutives ou non.

## **VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES**

- Vous souhaitez acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale.
- Vous souhaitez mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale.
- Vous souhaitez développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée.
- Vous souhaitez mieux faire face aux comportements agressifs.



## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale.
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale.
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale.
- Être plus outillé.e.
- Repartir avec un riche manuel du secouriste.
- Avoir des contacts de structures locales qui œuvrent dans la santé mentale.
- Se sentir plus à l'aise de proposer spontanément son aide.

## **OUTILS**

- Formation identique dans toute la France.
- Formation à partir d'un kit formateur.
- Powerpoint.
- Apports théoriques sur les principaux troubles psychiques et les principales crises.
- Exercices en sous groupes.
- Etudes de cas pratiques.
- Vidéos de témoignages de personnes souffrantes d'un trouble psychique.
- Vidéos de mises en pratique de la méthode.
- Mise en situation d'un secouriste.
- Manuels du secouriste fournis.

## **CARACTÉRISTIQUES**

- Module "Standard".
- Groupe entre 8 minimum et 16 maximum.
- Présence obligatoire pour bénéficier du certificat de secouriste délivré par PSSM FRANCE.

## **POUR QUI ?**

- Tout.e citoyen.ne majeur.e
- Sur la base du volontariat.

# ÉLOQUENCE

ORAUX, CONFÉRENCES, RÉUNIONS, MILITANTISME...

## FORMATS POSSIBLES

- Formation niv. 1, Initiation et mise en pratique : 3 x 3h
- Formation niv. 2, Approfondissement et analyse des pratiques : 3 x 3h
- Possibilités de Supervision et d'Ateliers de Pratique et d'Accompagnement individuel spécifique.

## VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES

- Vous préparez une présentation, un concours, un entretien, un rendez-vous, bref : une échéance importante.
- Vous vous apprêtez à occuper de nouvelles fonctions demandant davantage d'éloquence.
- Vous en avez assez d'éviter de vous exprimer, ou de ne pas vous sentir écouté.e quand vous essayez.
- Vous avez fini par vous convaincre que vous n'étiez pas capable d'une prise de parole publique, que ce n'était pas pour vous.
- Vous vous sentez paralysé.e, au bord du malaise ou terrifié.e d'avoir un "blanc" à la simple évocation d'une intervention publique.



## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- Vous repartez en ayant considérablement amélioré un pouvoir qui vous accompagnera toute votre vie : celui de vous exprimer et de vous faire entendre pour défendre ce qui a de la valeur à vos yeux.
- Vous repartez en ayant confiance que vous en êtes capable et que vous pouvez même y trouver du plaisir.
- Vous avez acquis une base solide, ainsi que des outils concrets pour continuer de vous améliorer et développer l'orateur/oratrice unique que vous êtes.
- Vous ressentez les bénéfices de cette prise de confiance et de conscience dans différents aspects de votre vie.
- Vous savez préparer aussi bien une longue présentation prévue à l'avance, qu'une courte intervention improvisée.

## **OUTILS**

- Clés pour nommer et comprendre les freins et blocages éventuels autour de la prise de parole.
- Apports théoriques et pratiques, jeux, mises en situation autour des notions d'ethos et de logos.
- Pratiques pour découvrir l'orateur.ice que l'on veut devenir.
- Méthode et pratiques pour une prise de parole vivante, percutante et qui vous ressemble.
- Outils et pratiques de régulation du trac et du stress.
- Outils et pratiques autour de la diction, la voix.
- Outils et pratiques autour de la relation et des interactions avec le public.

## **CARACTÉRISTIQUES**

- Formation constituée principalement d'applications concrètes et pratiques des notions transmises

## **POUR QUI ?**

- Entreprises, administrations, associations, établissements éducatifs et sociaux culturels, particuliers..

# CERCLES RESTAURATIFS

**“CE QUI REND LE CONFLIT DANGEREUX, C’EST DE S’EN ÉLOIGNER” DOMINIC BARTER**

## FORMATS POSSIBLES

- Formation niv. 1, Initiation et mise en pratique : 14h
- Formation niv. 2, Approfondissement et analyse des pratiques : 14h
- Possibilités de Supervision, d’Ateliers de Pratique et d’Accompagnements individuels

## VOS BESOINS/PROBLÉMATIQUES

- Tout collectif, toute communauté, implique la survenue de conflits à plus ou moins long terme.
- Nous sommes souvent démuni.e.s face à eux, habitués à une vision des conflits qui les considèrent comme des échecs, et des dangers pour les relations.



## **BIENFAITS/BÉNÉFICES**

- S'outiller pour accueillir les conflits comme des étapes inhérentes à tout groupe, et à retrouver leur potentiel d'évolution et de confiance commune. .

## **OUTILS**

- Supports pédagogiques.
- Mises en situations progressives.

## **CARACTÉRISTIQUES**

- 2 journées de formation, espacées pour permettre une première application des outils, un temps d'intégration et un retour d'expérience lors de la deuxième journée.
- Apports théoriques ; partages d'expériences ; pédagogie participative ; exercices pratiques.

## **POUR QUI ?**

- Formation tout public adaptée pour les adultes, les jeunes et les enfants
- Familles, habitats partagés, entreprises, administrations, associations, établissements éducatifs et socio-culturels, collectifs divers...

# SPECTACLES

## HORS THÉÂTRE-FORUM

### **“LES OUTRE-VIFS”**

Ciné-spectacle présenté pour la 1ère fois le 7 octobre 2023 lors des "Rendez-Vous de l'Histoire" à Blois sur le thème de "Les Vivants et les Morts".

A partir du double corpus de films amateurs issus des collections de MIRA et de l'agence Ciclic, Laura Cassarino, directrice de MIRA, Hervé Mignot, médecin en soin palliatif et président fondateur de l'association nationale Elisabeth Kübler-Ross France et Sébastien Micmacher, acteur et metteur en scène, appréhendent sous diverses formes cette thématique avec le public afin que mots et pensées partagées enrichissent nos imaginaires.

Seul en scène d'environ 30min, suivi d'1h de débats à partir de questions et d'images d'archives.

Débat animé par Rémi Pailhou, directeur de CICLIC à Issoudun.

Création et interprétation seul en scène : Sébastien Micmacher



## **"LE CYCLE DES NEELS"**

Au commencement, il y a bien longtemps, rien ne changeait jamais, ni dans le monde visible, ni dans le monde invisible. Tout restait toujours identique à mesure que les jours passaient. Las de cette situation, tous les êtres vivants réunirent le grand conciliabule du visible et de l'invisible afin que naissent le saisons et les cycles de la Nature. Et savez-vous qui furent les acteurs de ce changement ? Le peuple des Neels. Devenus malgré eux les grands architectes de la vie sur Terre, les Neels vont devoir apprendre à vivre en harmonie avec les autres espèces vivantes, refuser l'individualisme, la frustration, l'impatience et l'orgueil, accepter le changement, faire face aux déchainements climatiques de la Nature.

Le Cycle des Neels vous invite au cœur d'un conte pour comprendre le monde qui nous entoure et les questions qui en résultent autour des thèmes suivants : l'écologie, le rapport de l'homme à la nature, le cycle des saisons, le changement, la relation à l'autre, le monde d'après, le vieillissement, la vie et la mort.

5 épisodes d'environ 5min ont été réalisés, dans le but d'être diffusés dans les salles de cinéma, les médiathèques, les écoles, etc.

Formats possibles :

- Diffusion seule
- Diffusion images/musique avec voix en live par les acteur-ices
- Ateliers pour enfants : doublage voix / flipbook / bruitages

Ecriture, création : Sébastien Micmacher

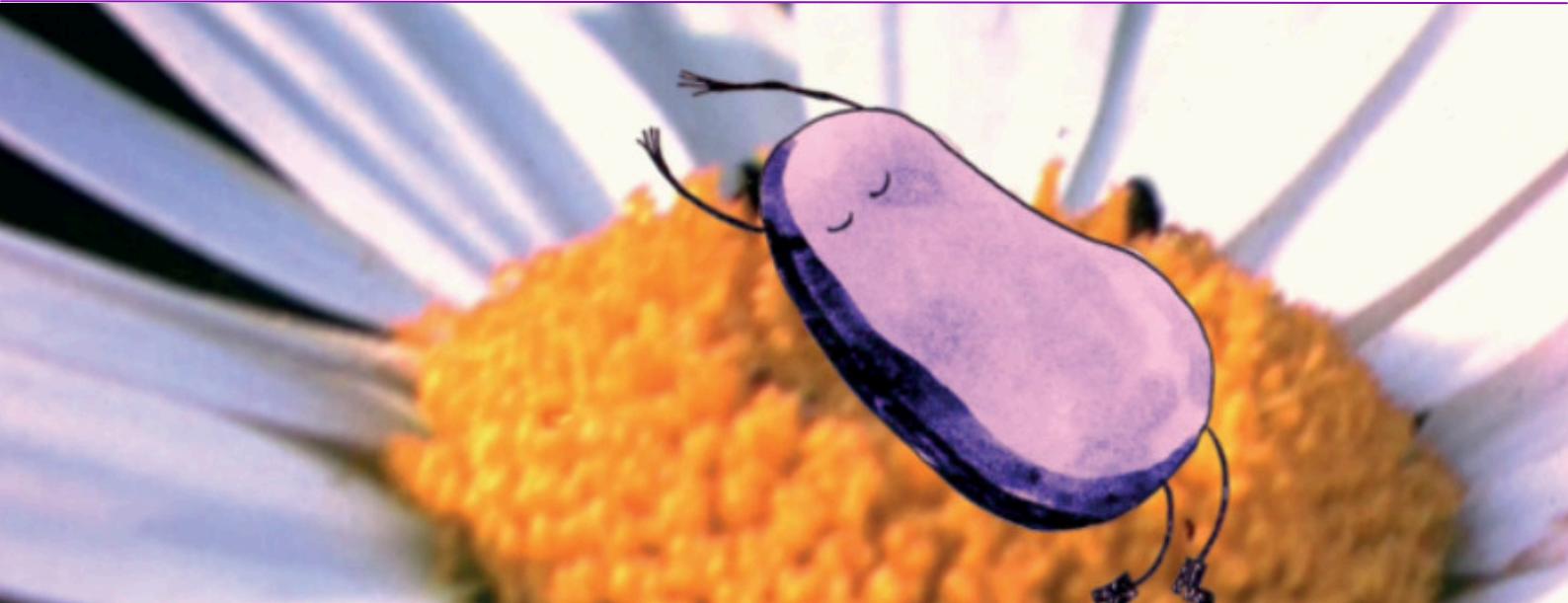
Interprétation : Sébastien Micmacher, Lucie Parguel et Julie Micmacher

Illustration : Morgane Barbotin

Composition : Amin Goudarzi

Montage : Benjamin Theurier

Production : CICLIC Centre Val de Loire



# CONTACT

## COLLECTIF LA LUCARNE

Siège social :  
Pôle Images Arts Formations & Santé  
Rue des noués chaudes  
36100 ISSOUDUN

bonjourlalucarne@gmail.com  
07 66 17 25 31

**[www.lalucarnetheatre.com](http://www.lalucarnetheatre.com)**

Siège basé en Région Centre Val de Loire  
Interventions dans toute la Francophonie

SIRET 492 709 969 000 41

