



PROJET 2026/207 ART ET HANDICAP

Ateliers Théâtre et Danse Thérapeutique

Contexte du projet

Nous travaillons depuis de nombreuses années avec le foyer Les Palmiers qui accueille des personnes en situation de handicap aux profils variés, dont les besoins d'expression, de valorisation et de participation sociale sont essentiels.

L'art (et plus particulièrement le théâtre et la danse) constituent un **levier puissant d'inclusion et de transformation du regard porté sur le handicap**.

Ce nouveau projet vise à structurer une **véritable dynamique artistique**, articulée autour de trois ateliers complémentaires :

- Un atelier théâtre inclusif destiné à rayonner dans les festivals de la région,
- Un atelier théâtre interne, adapté aux personnes plus déficientes,
- Un atelier de danse thérapeutique, pensé comme un espace de bien-être, de mouvement et de libération corporelle.

Finalité globale du projet

Ce projet vise à :

- Offrir à chaque résident un espace d'expression adapté,
- Valoriser les singularités,
- Développer l'inclusion culturelle,
- Faire rayonner le foyer Les Palmiers,
- Créer une dynamique artistique durable,
- Changer le regard sur le handicap par le biais des pratiques artistiques

Atelier Théâtre Inclusion et Rayonnement

Objectifs

- Développer les compétences artistiques des résidents capables d'intégrer une démarche scénique exigeante.
- Favoriser l'inclusion en participant à des festivals locaux (Cannes, Grasse, Antibes, Le Cannet...).
- Renforcer la confiance en soi, la prise de parole, la gestion des émotions.
- Créer une troupe identifiable, porteuse de l'image du foyer.

Moyens

- 2 Intervenants professionnels spécialisés en théâtre inclusif (Françoise Olivier et Philippe Lecomte)
- Séances hebdomadaires le lundi – durée : 1h30 (de 14h à 15h30)
- Petit groupe (6 participants).
- Travail sur la création d'un texte, improvisation, création collective.
- Partenariats avec structures culturelles locales.
- Création d'un spectacle annuel destiné à être joué hors les murs (à l'instar de l'expérience proposée en août 2026 dans un village de l'arrière-pays varois)

Finalité

- Faire des résidents des artistes reconnus, visibles et légitimes.
- Inscrire le foyer dans une dynamique culturelle territoriale.
- Transformer le regard du public sur le handicap.

Atelier Théâtre expression libre et accompagnement

Objectifs

- Offrir un espace d'expression adapté aux personnes présentant une déficience plus importante et des capacités plus limitées
- Développer la communication non verbale, la motricité, l'écoute.
- Permettre à chacun d'exister artistiquement, sans pression de performance.
- Renforcer l'estime de soi et la capacité à entrer en relation.

Moyens

- 2 Intervenants professionnels spécialisés formé à la médiation artistique et au handicap sévère, art thérapie (Françoise Olivier et Philippe Lecomte)
- Petit groupe (6 à 8 participants).
- Séances hebdomadaires le lundi – durée : 1h30 (de 15h30 à 16h30)
- Exercices sensoriels, jeux corporels, improvisations guidées.
- Utilisation d'objets, de musique.

Finalité

- Offrir un espace de joie, de présence et de valorisation.
- Permettre une restitution interne pour les familles et les équipes.
- Renforcer la cohésion des équipes éducatives au sein du foyer.

Nouveau : Atelier de Danse Thérapeutique

Présentation de l'intervenante

Psychopraticienne, coach en psychologie positive et ancienne danseuse classique, habituée et convaincue du bienfait de l'accompagnement par le corps et le mouvement, je propose des ateliers de danse-thérapie et de thérapie par le mouvement adaptés aux personnes en situation de handicap, quels que leur âge, leurs capacités motrices, cognitives, sensorielles ou psychiques.

Mon approche s'appuie sur une pratique bienveillante, inclusive et respectueuse du rythme de chacun. Les ateliers visent à favoriser l'expression de soi, le mieux-être psychique et corporel, ainsi que le développement du lien social à travers le mouvement dansé.

Qu'est-ce que la danse-thérapie ?

La danse-thérapie est une approche thérapeutique utilisant le mouvement corporel comme moyen d'expression, de communication et de transformation personnelle.

Elle repose sur l'idée que le corps et le psychisme sont intimement liés. Lorsque les mots sont difficiles à mobiliser, le mouvement devient un langage permettant d'exprimer des émotions, des ressentis, des tensions ou des besoins.

La danse-thérapie ne nécessite aucune compétence artistique ou technique. Elle privilégie

- le ressenti,
- la spontanéité,
- la créativité,
- la conscience corporelle,
- la relation à soi et aux autres.

À travers des propositions adaptées, les participants sont invités à explorer leurs possibilités corporelles dans un cadre sécurisant et valorisant.

Objectifs des ateliers

Les ateliers ont pour finalité de soutenir le bien-être global des participants à travers une médiation corporelle et expressive.

Objectifs thérapeutiques et éducatifs

Sur le plan corporel

- Favoriser la conscience du corps
- Encourager la mobilité et la coordination
- Développer l'ancrage et la perception sensorielle
- Stimuler la motricité globale et fine
- Travailler la respiration et la détente

Sur le plan émotionnel

- Permettre l'expression des émotions
- Réduire les tensions et l'anxiété
- Renforcer l'estime de soi
- Favoriser le sentiment de sécurité intérieure

Sur le plan relationnel et social

- Encourager la communication non verbale
- Développer le lien social et la coopération
- Favoriser l'écoute de soi et des autres
- Soutenir l'intégration au sein du groupe

Sur le plan psychique et cognitif

- Stimuler l'attention et la créativité
- Favoriser la confiance et l'autonomie
- Encourager les capacités d'initiative
- Soutenir les fonctions de représentation et d'imagination

Public concerné

Les ateliers peuvent être adaptés à différents publics :

- enfants, adolescents,
- adultes en situation de handicap
- personnes âgées,

présentant notamment :

- un handicap psychique ou mental
- un trouble du spectre autistique,
- des troubles du comportement,
- des troubles moteurs,
- des polyhandicaps,
- des troubles du neurodéveloppement,
- des difficultés relationnelles ou émotionnelles.

Chaque proposition est ajustée aux capacités, besoins et objectifs du groupe accueilli.

Déroulement d'un atelier

Les séances se déroulent dans un cadre contenant, sécurisant et non jugeant.

Durée

1h30 (idéalement) selon le public et les capacités d'attention et de mobilisation.

Fréquence

- Ateliers réguliers hebdomadaires ou mensuels.

Composition d'une séance type

1. Temps d'accueil

- Mise en disponibilité corporelle et relationnelle
- Rituel d'ouverture

2. Échauffement corporel

- Respiration
- Mobilisation douce
- Jeux sensoriels et rythmiques
- Prise de conscience du corps et de l'espace

3. Exploration par le mouvement

- Propositions guidées ou libres
- Travail individuel, en duo ou en groupe
- Utilisation possible de supports :
 - musique,
 - objets,
 - tissus,
 - balles,
 - percussions,
 - improvisation.

4. Temps de création et d'expression

- Improvisation dansée
- Expression émotionnelle
- Mise en mouvement des ressentis
- Valorisation de la créativité personnelle

5. Retour au calme et verbalisation

- Relaxation
- Intégration corporelle
- Temps d'échange verbal ou non verbal selon les capacités du groupe
- Rituel de clôture

Méthodologie et cadre d'intervention

L'accompagnement proposé repose sur :

- une écoute attentive des besoins du public,
- le respect du rythme individuel,
- l'absence de performance ou de jugement,
- une adaptation constante des propositions,
- une approche favorisant l'inclusion et la participation de chacun.

Une collaboration avec l'équipe éducative, soignante ou encadrante peut être mise en place afin d'assurer une cohérence dans l'accompagnement des participants.

Conditions matérielles souhaitées

Pour le bon déroulement des ateliers, il est préférable de disposer :

- d'une salle calme et suffisamment spacieuse,
- d'un espace sécurisé permettant le mouvement,
- de chaises si nécessaire,
- d'un accès à une enceinte ou un système audio.

Le matériel spécifique peut être apporté par l'intervenante selon les besoins des séances.

Bénéfices attendus

Les ateliers peuvent contribuer à :

- améliorer le bien-être psychocorporel,
- diminuer certaines tensions émotionnelles,
- renforcer la confiance en soi,
- favoriser l'expression et la communication,
- soutenir les interactions sociales,
- valoriser les capacités et les ressources des participants,
- offrir un espace d'expression libre et sécurisant.

Proposition d'intervention

Les modalités d'intervention sont adaptables selon les besoins de la structure :

- ateliers réguliers,
- projets institutionnels,
- interventions événementielles,
- groupes restreints ou collectifs.

Un entretien préalable permettra de définir :

- les objectifs de la structure,
- les besoins du public accueilli,
- les modalités pratiques,
- la fréquence et la durée des ateliers.

Conclusion

Les ateliers de danse-thérapie et de thérapie par le mouvement offrent un espace de rencontre, d'expression et de valorisation accessible à chacun, au-delà des limitations liées au handicap.

À travers le corps, le rythme et le mouvement, les participants peuvent retrouver une capacité d'expression, de relation et de créativité dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Je reste disponible afin d'échanger autour de vos besoins et construire ensemble un projet adapté à votre structure et à votre public.

Articulation des trois ateliers

Les trois ateliers ne fonctionnent pas en parallèle mais en complémentarité :

- Le théâtre inclusif (premier groupe) pour un rayonnement extérieur
- Le théâtre interne (deuxième groupe) pour une expression protégée
- La danse thérapeutique (troisième groupe) pour un bien-être et ancrage corporel

Cette articulation permet d'offrir une place à chacun, selon ses capacités, ses envies, son rythme. Elle peut également avoir comme objectif la création d'un spectacle commun en fin d'année.

Calendrier prévisionnel

Octobre 2026 : constitution des groupes réalisée par l'équipe éducative en lien avec la compagnie l'entrée des artistes, lancement des 3 ateliers.

- Novembre 2026 à mars 2027 : travail de création, répétitions, progression individuelle.
- Avril à août 2027 :

Budget prévisionnel : Chaque séance sera facturée 70€.

L'Entrée des Artistes –SIRET 431 734 953 00083-

francoise.ollivier9@gmail.com

<https://lescompagniesdefrancoiseolivier.fr>