

Connaissez-vous le Sophro-Théâtre ?

Interview croisée du 27 avril 2023 avec

Alexandra Frot

Sophrologue

&

Charlène Lauer, *sophrologue,*

comédienne et metteur en scène



En quoi consiste le sophro théâtre ?

CL : C'est un ensemble de pratiques ludiques et polyvalentes où l'on découvre des techniques de sophrologie et les outils de l'acteur à travers le prisme de la sophrologie. Autour d'un thème ciblé (le labo des émotions, l'art de l'éloquence, s'initier au lâcher prise, développer une posture créative...) nous explorons, sous la forme de **laboratoire**, ce qui nous traverse et nous apprenons à l'accompagner, tout en jeu et tout en joie. Nous remettons de la conscience de manière globale et nous expérimentons les outils d'expression et de bien-être pour trouver les nôtres, ceux qui nous parlent, qui nous aident, pour qu'ils deviennent familiers et ressources au quotidien.

Les ateliers sophro-théâtre sont aussi un **accompagnement sensible**, une écoute active de vos besoins, un espace de découverte et d'échange où la liberté est importante : on apprend aussi à se rencontrer, à découvrir ses limites, à choisir de les dépasser ou non, à faire un exercice ou non, avec la force du groupe. On respecte son rythme, on développe une posture d'explorateur bienveillant envers soi.

La dynamique du jeu est essentielle pour nous : nous créons un espace léger et joyeux où l'on se sent libre d'explorer.

AF : Le sophro théâtre repose sur deux piliers : la pratique de la sophrologie et les outils du théâtre. Il

- s'enrichit de nos différentes explorations : arts martiaux chinois, communication non violente, exploration vocale et sonore...

- s'applique à nos différents intérêts sous forme de thématiques : Le Féminin, Le lâcher prise, la confiance en soi, le labo des émotions, besoins et valeurs, pardon et gratitude, joie, prendre la parole en public, oser prendre sa place...

Il se construit également en fonction de vos demandes et besoins : **nous faisons du sur-mesure !**

Il consiste donc en une **alternance de travail de conscience par l'approche sophrologique, et de mises en lumière grâce au groupe par des exercices et jeux, et se sert de la dynamique du groupe pour offrir de belles prises de conscience et ainsi ouvrir un nouveau champ de possibles**. L'idée est vraiment à la fois de passer un bon moment ensemble, nourrissant dans nos besoins, et en même temps de cheminer, apprendre, grandir, se réconcilier et se pacifier. En pacifiant notre relation à nous-même nous pacifions notre relation au monde extérieur, aux autres. **Notre approche se veut phénoménologique***, et nous favorisons donc l'émergence de la conscience sans chercher à interpréter pour vous.

**La phénoménologie est un courant philosophique qui se concentre sur l'étude des phénomènes, de l'expérience vécue. Le phénomène est le fruit d'une rencontre, celle d'une sensation et de la conscience. C'est ce qui apparaît spontanément à sa conscience ici et maintenant (pensées, sensations, émotions, sentiments, images, perceptions) sans a priori et sans l'intervention du mental (faire fi des croyances, du passé, des connaissances)*

Comment est né le sophro-théâtre ?

CL : Le concept est né lors de mon master 2 théâtre et autres arts, axé sur l'art-thérapie. Puis il a pris vie lors de ma rencontre avec Alexandra Frot, en formation de sophrologie. Assises côte à côte, nous avons écrit notre premier atelier et l'avons lancé joyeusement un samedi après-midi dans une salle communale de Saint Denis auprès d'une quinzaine de participantes. C'était en 2017. La magie a opéré : l'instant était joyeux, vivant, fluide et les retours au-delà de nos espérances. Nous pensons fermement que nous pouvons guérir, panser, transformer ce que nous voulons voir changer, à travers la joie et le jeu. Alors, une véritable passion est née !

AF : Il est le fruit de notre rencontre, Charlène travaillait sur la thématique du théâtre-soin, et moi j'ai eu l'intuition et l'envie de créer cet espace, j'ai cru en ce projet et c'est ainsi que nous avons monté notre premier atelier, avec une telle fluidité et facilité que cela ne pouvait qu'être juste ! Cet atelier a été si puissant, beau, nourrissant, que nous avons compris que nous tenions une pépite en or : accompagner sans diriger et permettre à chaque personne de cheminer à son rythme, de se dépasser, conscientiser et libérer des jugements, des croyances, des freins par une approche ludique et corporelle...



Pourquoi le sophro-théâtre ?

CL : Je suis comédienne et metteur en scène depuis plus de quinze ans. À travers mes formations et mes projets artistiques, je travaillais sur moi en tant que comédienne, metteur en scène, je travaillais à comprendre, interpréter et défendre un personnage, une histoire. Je choisissais un parti-pris, une intention. Et à chaque fois que je travaillais un exercice, je me disais : « et si on rapportait ce travail - qui est tout en joie et en exploration à un niveau personnel, à notre vie de tous les jours ? » Quel trésor ! Quels outils ! **Il s'agit de ce regard d'explorateur du vivant, avec bienveillance et conscience, mais aussi un regard d'artiste, un regard qui crée à partir du vivant.**

Au théâtre, nous apprenons à accompagner les phénomènes qui traversent le personnage : émotions, pensées, expériences de son environnement, les étapes de l'histoire. Nous apprenons également à accompagner les nôtres, en tant que comédien : nos émotions, nos pensées et notre expérience de la scène avec les partenaires, le lieu, le décor, les accessoires, les spectateurs... Nous apprenons à faire du trac une énergie ressource. Nous maîtrisons, avec des outils précis, notre corps, notre voix, notre posture, le mouvement et les interactions multiples. **Ma formation en sophrologie m'a permis de créer le pont entre théâtre et technique de bien-être : trouver la pédagogie pour rendre ces exercices accessibles à tous, à les transformer en outils à dégainer n'importe où, n'importe quand, dans notre quotidien.**

AF : **Le lien, être en lien, le lien authentique :** mon expérience de vie m'a fait prendre conscience que souvent, nous aspirons (et parfois sans le savoir) à vivre des relations authentiques, simples, à nous retrouver avec des personnes qui partagent nos valeurs et nos aspirations. Être soi pleinement, sans masques et être vu.e, reconnu.e. Les ateliers de sophro-théâtre se veulent être des espaces sécurisés et bienveillants au sein desquels chacun.e apprend à s'aimer et à s'accepter un peu plus, à se libérer des jugements (les jugements que l'on a sur soi et ceux que l'on projette), et à **oser le jeu sans enjeux.**

Le sophro-théâtre est un espace dans lequel nous apprenons à devenir plus conscients et responsables de notre monde intérieur, de nos émotions, de nos pensées, de nos valeurs, de la direction que l'on veut donner à sa vie. Son terreau est le lien et la relation (lien et relation à soi/lien et relation à autrui). Il permet aussi de stimuler, raviver, réveiller le feu intérieur, l'énergie de vie, renforcer nos capacités et activer nos ressources...



Qui sommes nous ?



Charlene Lauer : Metteur en scène et chercheuse (Sorbonne-Nouvelle), sophrologue (C.E.N.A.T.H.O) et artiste pluridisciplinaire, j'accompagne tout public avec les outils du théâtre, en parallèle de mon actualité de comédienne et metteur en scène. Mon projet tourne autour de l'expression et de la créativité : comment les outils du théâtre peuvent nous accompagner au quotidien ? Formée au théâtre d'improvisation et de texte, classique et contemporain, au jeu masqué, au clown et à l'expression corporelle, je suis polyvalente et forte de proposition, dès la conception du projet jusqu'à l'intervention. L'apport de la sophrologie est un véritable atout dans l'approche pédagogique : j'accompagne et transmets des outils autour de thématique comme les émotions, le stress, le trac, l'imagination, la créativité, la confiance en soi ou encore le lâcher-prise. Ce que j'aime le plus dans mon métier, c'est la rencontre entre le spectacle et les spectateurs : cet espace temps particulier. Et voir les spectateurs repartir le sourire au lèvres, détendus, le teint rosé, les traits relâchés, l'envie de partager l'amusement ressenti... comme après un soin ! Je ne compte plus le nombre de poignées de mains, d'embrassades et même de « je peux vous faire la bise ? » et tous ces mots de gratitude, autant de trésors que je garde dans ma boîte souvenirs. Lors de nos rencontres sophro-théâtre, c'est voir les participants sortir de leur zone de confort, se surprendre, jouer avec les exercices et en tirer un maximum de bonheur, c'est ça qui me remplit comme rien d'autre (enfin si, les moments avec ma fille, mais ça c'est autre chose !).



Alexandra Frot : Après 15 ans à travailler pour un grand groupe multinational dans un service commercial, j'ai eu l'irrépressible envie et besoin de me former pour accompagner les personnes à améliorer leur qualité de vie. J'avais besoin de donner plus de sens à mon Existence, en me mettant au service de l'autre. Quel bonheur de contribuer à rendre l'autre plus heureux, épanoui ! Sur mon chemin d'apprentissage et de croissance personnelle, j'ai rencontré les arts martiaux chinois, la communication non violente et la sophrologie. 3 approches corporelles pour remettre de l'harmonie entre corps et esprit, et réapprendre à se vivre comme un tout et pas seulement une tête pensante. Diplômée du C.E.N.A.T.H.O. (cycle fondamental) et de l'ESSA (cycle radical et existentiel) en sophrologie, je suis également maman de 3 enfants de 8 ans, 17 ans et 19 ans qui sont mes plus grands maîtres dans l'art du dépassement de soi. 😊

Nos valeurs

Authenticité, Bienveillance, simplicité, humilité, écoute, partage, liberté, confidentialité, sécurité, non jugement, contribuer au bien-être d'autrui

Ce que nous souhaitons transmettre

CL : Du bien-être ! De la joie, du jeu, un espace d'échange nourrissant et bienveillant. Offrir un espace de jeu et d'exploration. Un espace d'expression et de créativité. Apporter des outils concrets et des techniques pour accompagner au quotidien. Et surtout de la bienveillance et une écoute active de vos besoins, un accompagnement sensible, toujours à partir de vous, de votre liberté et de votre libre-arbitre.

AF : Nous souhaitons apporter du bien être aux gens et particulièrement par l'approche du jeu et du groupe. Nous souhaitons faire passer un moment nourrissant aux personnes, nourrir l'âme, le cœur, apaiser le mental et redonner sa place au corps, remettre de l'harmonie entre tête et corps. Ceci afin de permettre aux personnes de retrouver de la légèreté, du bonheur, et d'offrir des prises de conscience utiles dans leur chemin de vie.

Les apports et la richesse du sophro théâtre

CL : Le sophro-théâtre permet de :

- Prendre un **temps de qualité pour soi**
- **Développer** une **posture consciente**, un **regard bienveillant**, **cultiver** ce que l'on veut voir grandir
- **Mieux se connaître**, cultiver ses qualités intérieures et l'appliquer dans son quotidien
- **Enrichir ses compétences** avec les outils du théâtre : respiration, voix, corps, mouvement
- **Développer son imaginaire et sa créativité**, et ainsi sa réponse à l'instant
- **Travailler** sur sa prise de parole, ses capacités d'improvisation, d'accompagnement de ses émotions et de gestion du stress
- **S'épanouir** dans un groupe, **trouver sa place** et **stimuler l'esprit d'équipe**
- **Savoir** comment raconter, comment s'exprimer, **s'initier à l'art de l'éloquence**
- **Rencontrer son univers d'expression**, stimuler la création de son univers : et si vous avez un projet artistique, il est le bienvenu pour échanger et l'enrichir !
- **Être accompagné**, avec une écoute active
- Savoir **évacuer ses tensions**, **expérimenter** le lâcher-prise et **booster** sa confiance en soi !



AF : Le sophro-théâtre permet un travail de conscience tout en **légèreté**. Sans souffrance. On peut **s'amuser, jouer**, et **se libérer** ainsi. Bien sûr il ne remplace pas un travail thérapeutique en individuel mais selon nous, il est un travail extrêmement bénéfique et complémentaire, car qui suis-je sans autrui ? C'est bien dans la relation que nous nous construisons : notre identité, nos valeurs, nos aspirations, nos manques, nos besoins. « Autrui, c'est l'autre. C'est-à-dire le moi qui n'est pas moi » (JP Sartre) **L'autre en sophro-théâtre est un miroir, un soutien, un révélateur, une source d'énergie, d'inspiration...**

Le sophro-théâtre, par son approche phénoménologique a pour objet de nous rendre plus conscient, libre et responsable de nous-même. Comment ? Nous accompagnons à développer une posture et un nouveau regard permettant l'observation sans jugement et l'accueil de nos croyances, nos émotions, nos tensions, nos freins, nos besoins. Nous apprenons également à en faire quelque chose, à transformer, appliquer, matérialiser, évacuer. Cela nous redonne cette responsabilité de nous-même : je suis responsable de mon état intérieur. Paradoxalement (ou pas !), cette responsabilité nous redonne notre liberté.

Par ailleurs, nous renforçons à travers les exercices et jeux l' **ancrage**, la **confiance en soi**, l'**estime de soi**, le sentiment de **légitimité** à être soi, la **légèreté** à être soi (je ne suis pas seulement ce que je crois être), la **joie**, pour nous permettre de **prendre notre place**, de **décider, faire des choix** en conscience qui nous mènent vers une **existence plus alignée, incarnée, heureuse**.

Pour qui ?

Pour tout le monde !!

- Adultes, adolescents, enfants, professionnels, artistes, thérapeutes, sophrologues
- Établissements scolaires, médicaux, sociaux, carcéraux, entreprises.

Nous proposons plusieurs formats :

- En atelier, stage, séminaire, conférence, séjour
- En accompagnement d'artistes ou à la mise en scène de votre évènement

Vous avez des questions ? Un projet ? Vous souhaitez découvrir notre approche ?

Retrouvez-nous ainsi que nos événements sur :

Instagram : alexandra_frot / charlene_lauer

Pages internet : www.charnelauer.com / www.aucoeurdesoimame.fr

Alexandra & Charlène