

Stage

Oser dire, savoir entendre : pratiques du consentement

Sessions 2026-2027

Agrément de formation : n° 117 52 05 27 75

PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

Inspiré des outils d'éducation au consentement, de la communication non-violente et du jeu théâtral, ce stage de 2 jours propose à chacun.e de « muscler » son consentement, sa capacité à affirmer ses limites et à entendre celles de l'autre, grâce à des exercices ludiques et des mises en situation pratiques. Mieux sentir ce qui est juste pour soi, s'exprimer avec assertivité, développer l'empathie, pouvoir (vraiment) écouter : autant de compétences au service de relations plus justes, plus équilibrées, plus harmonieuses.

Objectifs du stage :

- Comprendre et pratiquer le consentement
- Acquérir les bases de la communication bienveillante
- Développer son écoute et favoriser l'empathie pour soi et pour l'autre

DESCRIPTIF DETAILLE

Dire oui alors que je pense non, prendre un refus personnellement, ne pas oser exprimer mes limites, ne pas considérer celles de l'autre, mettre la pression pour obtenir ce que je veux : autant de situations courantes dans lesquelles mon consentement ou celui de l'autre n'est pas respecté. Grâce à des outils pratiques et ludiques issus du théâtre, de la communication non-violente et de l'éducation à la vie affective et relationnelle, ce stage est conçu pour explorer et pratiquer le consentement de manière concrète. Clarifier mon intention, m'exprimer de manière claire, faire une demande sans mettre de pression, identifier et verbaliser mes limites, apprendre à vraiment écouter l'autre, sentir ce qui est juste pour moi et refuser ce qui ne l'est pas : autant de compétences que les stagiaires pourront développer lors de ces deux jours de formation. En groupe ou en binômes, certains exercices pourront intégrer du toucher non-impliquant (contact du dos de la main avec l'avant-bras par exemple), et pourront être adaptés sur demande pour les personnes refusant tout contact physique. Les situations abordées pourront aussi bien se dérouler au travail, en famille ou dans le couple. Le tout de manière ludique et collaborative, où la bienveillance du groupe sera au service de l'évolution de chacun.e !

Attention : ce stage n'est pas un stage de formation à la lutte contre les VHSS (violences et harcèlement sexistes et sexuels), mais un stage d'entraînement au consentement et d'initiation à la communication bienveillante.

QUI PEUT FAIRE CE STAGE ?

PROFIL DES STAGIAIRES

Toute personne désireuse d'augmenter ses connaissances théoriques et pratiques en matière de consentement et de communication bienveillante.

Prérequis et expérience professionnelle des stagiaires : pas de prérequis spécifique

DEROULEMENT DU STAGE

JOUR 1 : Cartographier son Monde Intérieur

Matinée : L'Art de la Bulle (moi et les autres)

Exercices d'échauffement et d'écoute, s'entraîner à dire et à recevoir un oui et un non, apprendre à proposer sans imposer (demande « zéro pression »)

Après-midi : L'Architecture du Dialogue

Découverte et application du processus IOSBD pour apprendre à s'écouter

Bilan collectif de la journée

JOUR 2 : S'affirmer pour mieux se relier

Matinée : L'alchimie du lien (oser dire, savoir écouter)

Exercices d'échauffement et d'écoute, exploration de la roue du consentement, entraînement au donner/recevoir, sentir et exprimer ses limites

Après-midi : L'ancrage

Dire non de manière non-violente, développer l'écoute empathique, exprimer de la gratitude

Bilan collectif du stage

OBJECTIFS DU STAGE ET DETAIL DES COMPETENCES TRANSMISES

1er objectif : Comprendre et pratiquer le consentement

- Identifier les critères d'un consentement valable
- Connaître et expérimenter les 4 postures de la roue du consentement
- Apprendre à dire et à accueillir un « non »

2nd objectif : Acquérir les bases de la communication bienveillante

- Connaître le processus de communication IOSBD (Intention, Observation, Sentiment, Besoin, Demande)
- Faire la différence entre un besoin et une stratégie, une demande et une exigence
- Identifier et exprimer ses sentiments et ses besoins

3ème objectif : Développer son écoute et favoriser l'empathie pour soi et pour l'autre

- Sentir et exprimer ses limites
- Expérimenter l'écoute empathique
- Apprendre à faire une demande sans créer de pression

MODALITES D'ÉVALUATION

1. Chaque stagiaire s'auto-évaluera selon les objectifs et compétences cités ci-dessus, à deux reprises : pendant et après la formation. Le questionnaire d'auto-évaluation est fourni par le Théâtre de l'Opprimé. Il apporte au stagiaire une vision claire de son évolution lors de la formation.
2. Un bilan collectif sera prévu à la fin de la formation.
3. Un questionnaire de satisfaction sera rempli par les stagiaires à l'issue du stage.

Julie MANAUTINES

Comédienne formée notamment par Robert Castle (fondateur de l'IT New York et professeur au Lee Strasberg Theatre), Julie travaille avec des compagnies aux approches très diverses (Théâtre de l'Opprimé : théâtre-forum, Cie Pliez Bagage : théâtre et danse, La loge : théâtre musical, Cie la Biche Volante : spectacles féministes, Cie du Berger : théâtre musical...). La découverte des écrits d'Augusto Boal vient répondre à son besoin d'engagement politique et de sens dans sa pratique théâtrale, et c'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'elle se forme aux techniques du Théâtre de l'Opprimé. Elle rejoint la troupe du TO en 2023, et participe à la création de nombreux théâtre-forums, en France et à l'international.



Passionnée par les relations interpersonnelles et la communication, elle se forme en parallèle à la Communication Non Violente (CNV) auprès de la Coop-CNv. Elle acquiert également des outils d'éducation au consentement et à la vie affective et relationnelle auprès de plusieurs collectifs. Convaincue que ces outils favorisent une vie relationnelle plus équilibrée et épanouissante, elle propose dans ses stages de nombreux outils pratiques et ludiques permettant d'explorer concrètement le consentement, l'écoute, l'expression claire et l'empathie, pour une meilleure compréhension de soi et des autres, et des relations plus respectueuses et coopératives.

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES, DUREE ET HORAIRES

2 sessions sur la saison, au choix :

- Session 1 – les 3 et 4 octobre 2026
- Session 2 – les 6 et 7 mars 2027

Horaires : 9h – 17h le samedi ; 9h – 15h le dimanche.

Volume horaire : 12h de stage par session, réparties sur 2 jours.

TARIFS

Individuel

240 € TTC

Étudiant / chômeur

180 € TTC

Pas de prise en charge prévue sur cette formation.

INSCRIPTIONS

01.43.45.45.74 | forum@theatredelopprime.com