

## Stage

# L'arc-en-ciel du désir

**Session Février 2026**

Agrément de formation : n° 117 52 05 27 75

## PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

*L'arc-en-ciel du désir ou les techniques introspectives.*

Jeux, exercices et improvisations appuyant les laboratoires de recherche du personnage et de ses interrelations. Partir de questionnements individuels pour arriver à des réflexions collectives. Explorer par l'acte créatif la compréhension de certaines situations où l'acteur, ou l'être humain, bloqué face à un personnage ou à une adversité, cherche des alternatives aux fatalités. En exploitant des détails, des états d'âme (toutes les couleurs), des interrelations d'un personnage, c'est toute la représentation d'une scène qui gagne en complexité, intelligence... vie.

### Objectifs du stage :

- Développer une conscience de soi et du collectif
- Appréhender et comprendre les bases de la méthode
- Travailler un personnage et ses interrelations

---

## L'ARC-EN-CIEL DU DESIR

« L'arc-en-ciel du désir » est un ensemble de techniques élaborées à partir du travail d'acteur, dans les laboratoires de recherche du personnage. Le Théâtre de l'Opprimé fait appel à ces techniques dans la construction des scènes de théâtre-forum et du théâtre invisible. Ces techniques visent à explorer les émotions, à les confronter comme source de création du personnage. Elles clarifient des situations complexes, des relations difficiles ou des désirs contradictoires. Le développement de la conscience du personnage agrandit ainsi l'arsenal d'idées du comédien face aux propositions spontanées du public lors de l'étape d'interaction. Dans nos formations Arc-en-Ciel du Désir, le stagiaire, protégé par la distanciation théâtrale, peut s'emparer de cet outil d'auto-connaissance pour faire émerger des émotions personnelles qui serviront au collectif : « cette difficulté ou ce blocage n'appartient pas à moi seul... »

---

## QUI PEUT FAIRE CE STAGE ?

### PROFIL DES STAGIAIRES

Professionnels du spectacle (comédiens, metteurs en scène...), professionnels du social (éducateurs, assistants sociaux, animateurs...), professionnels de l'éducation (professeurs...), étudiants, professionnels de santé (infirmiers, médecins, psychologues) etc...

**Prérequis et expérience professionnelle des stagiaires :** Pas de prérequis spécifique.

---

## DEROULEMENT DU STAGE

Toutes les séances du stage suivent le même déroulé, à savoir : d'abord des exercices d'échauffement, puis une utilisation des exercices et improvisations caractéristiques de la Méthode Arc-en-Ciel du Désir ou techniques introspectives sur le reste de la séance. Trente à quarante exercices et jeux sont utilisés lors du stage, parmi les presque 400 appartenant à la Méthode, choisis au fur et à mesure selon les besoins du groupe et son avancée.

- **Exercices et jeu théâtral** (tout au long du stage)

Points clés : se découvrir, se faire confiance, la construction du groupe, introduction à la technique du « théâtre Image »

- **Création de plusieurs scènes à partir des techniques d'improvisation**

Points clés : constitution et organisation des sous-groupes ; écoute et codirection des comédiens : de leurs réflexions théoriques à leurs pratique ; choix des enjeux conflictuels des scènes ; écriture dramaturgique ; soutien aux mises en scènes proposées dans les différents groupes

- **Bilan du stage**

---

## OBJECTIFS DU STAGE ET DETAIL DES COMPETENCES TRANSMISES

### **1er objectif : Développer une conscience de soi et du collectif**

- Prendre conscience du regard des autres et se mettre en avant
- Capacité à intégrer une dynamique de groupe
- Apprendre à gérer son stress. Respirer, se relaxer
- Se défaire des habitudes de mécanisation du corps
- Savoir faire appel à la mémoire, à l'imagination
- Apprendre à être solidaire et empathique envers l'autre

### **2<sup>nd</sup> objectif : Appréhender et comprendre les bases de la méthode**

- Savoir identifier la notion d'objectif, de volonté
- Compréhension de la technique « arc-en-ciel du désir »
- Savoir identifier les notions de conflit, de protagoniste, d'antagoniste
- Se familiariser avec la (les) notion(s) de personnage et ses interrelations

### **3ème objectif : Travailler un personnage et ses interrelations**

- Apprendre à créer un personnage
- Développer l'empathie envers son personnage, se l'approprier, développer l'interrelation avec les autres personnages
- Savoir agir et improviser à partir d'une problématique spécifique
- Savoir tenir le caractère du personnage et l'enjeu d'une situation à partir d'une problématique proposée

---

## MODALITES D'EVALUATION

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 effectué après la représentation de théâtre-forum.
3. Un questionnaire de satisfaction sera rempli par les stagiaires à l'issue du stage.

---

## FORMATEUR•TRICE

### Léo Frati

Diplômé en Culture et Media à l'Université Paris 8, Leo Frati se forme auprès d'Augusto Boal (techniques du Théâtre de l'Opprimé), Joel Anderson (l'acteur et le théâtre-forum), Armando Punzo (pratiques théâtrales en milieu carcéral), J.F. Peyret (théâtre et nouvelles technologies). En 2001, il intègre l'équipe du Théâtre de l'Opprimé, constituée de professionnels formés à la fois aux arts de la scène et aux techniques du théâtre d'intervention.



Metteur en scène et comédien de très nombreux théâtre-forum, il intervient également comme formateur et responsable d'ateliers. Il codirige également des projets à l'international : avec Rui Frati, pour l'O.N.G. Métis (Projet Confluenze, à Vérone, Italie, 2003), avec Joel Anderson pour l'O.N.G. Penal Reform International (Centre pénitentiaire pour mineurs, Casablanca, Maroc, 2004), avec Teresa Ferreira (Projet Théâtre et handicap à Gênes, capitale culturelle d'Europe, 2004), avec Delphine Dey (« Théâtre et Prison », à Volterra, Italie 2005/6) ...

---

# INFORMATIONS PRATIQUES

## DATES, DUREE ET HORAIRES

Du 24 février au 1<sup>er</sup> mars 2026

Du mardi au samedi de 10h00 à 17h00. Le dimanche de 10h00 à 16h00.

Volume horaire : 35h de stage, réparties sur 6 jours

## TARIFS

### Individuel

510 € TTC

### Étudiant / chômeur

360 € TTC

### Formation pro.

1 200 € HT / 1 000 € TTC

## INSCRIPTIONS

01.43.45.45.74 | [forum@theatredelopprime.com](mailto:forum@theatredelopprime.com)