

La MJC de Flers vous présente

Un programme artistique et
humain au service de la confiance
et de l'estime de soi

Dynamite



DynamiTe, c'est quoi ?

Créé en 2021, DynamiTe est un programme d'**ateliers de théâtre sur-mesure**, pensé pour répondre aux besoins de publics dits « spécifiques » :

- 👉 personnes en **situation de handicap**,
- 👉 personnes en **souffrance psychique**,
- 👉 **jeunes en rupture ou en difficulté**,
- 👉 **seniors**,
- 👉 ou tout simplement des personnes **en quête de bien-être**.

L'ambition du programme est claire :

- Redonner confiance,
- Renforcer l'estime personnelle,
- Valoriser les parcours individuels,
- Et créer du **lien social** à travers une pratique artistique bienveillante et joyeuse.

Pourquoi le Théâtre ?

Parce que le théâtre est un outil puissant :

- ✓ Il invite à s'exprimer sans jugement,
- ✓ Il favorise l'écoute, l'ancrage, la gestion des émotions,
- ✓ Il permet de jouer des rôles, d'explorer des possibles,
- ✓ Et surtout, il se pratique ensemble, dans le respect du rythme et de l'énergie de chacun.

Une démarche sur mesure

Chaque atelier suit une structure en trois temps, ajustable selon le groupe, ses capacités, ses envies, ses objectifs :

1. Échauffement et mise en mouvement

On commence par des jeux de dynamisation et de cohésion : on détend l'atmosphère, on crée du lien, on libère le corps et la voix.

Puis, place à des exercices de concentration, de présence, d'écoute de soi et des autres.

2. Exploration des émotions

On apprend à reconnaître, nommer, canaliser ou exprimer les émotions.

À travers des jeux de rôle ou des situations guidées, on s'autorise à être pleinement soi, en toute sécurité.

3. Improvisation et création collective

On imagine, on invente, on construit ensemble.

Les scènes prennent vie à partir de l'imaginaire du groupe, de récits de vie, ou simplement du jeu.

On cultive la spontanéité, la créativité, mais aussi le plaisir de créer ensemble.

Une démarche sur mesure

Chaque cycle DynamiTe est **co-construit** avec la structure partenaire, afin de répondre au mieux aux besoins du public accompagné.

Les objectifs sont définis en amont et peuvent être travaillés de manière simultanée et complémentaire :

- développement de la **confiance et de l'estime de soi**,
- stimulation **cognitive** et **mémorielle**,
- travail sur la **communication verbale et non-verbale**,
- ou encore renforcement des **compétences psychosociales**.

 Les outils sont **adaptés à chaque groupe**, selon ses capacités physiques, psychiques ou émotionnelles. Le cadre est **souple, bienveillant, non compétitif**.

Quelques-uns de nos

partenaires

INFREP* · CMPR* · CLIC du Bocage · GEM* · Classes ULIS · Service pédiatrique · CATTP*

Tous témoignent de l'impact positif du programme sur les participants :

- ✓ Plus d'aisance relationnelle
- ✓ Une meilleure estime de soi
- ✓ Une détente physique et émotionnelle
- ✓ Le plaisir d'oser, de jouer, d'être vu et entendu

* INFREP : Institut National de Formation et de Recherche sur l'Éducation Permanente

* CMPR : Centre de Médecine Physique et de Réadaptation

* GEM : Groupe d'entraide Mutuelle

* CATTP : Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel



L'esprit DynamiTe !

Ce qui fait la richesse de ce programme, c'est la **diversité des publics**, la **souplesse des outils**, et surtout, la **qualité de la relation humaine**.

Chaque atelier est une **rencontre**, un moment de **partage**, un espace pour **se découvrir autrement**, dans un cadre ludique, sécurisant et joyeux.

« *Un atelier de l'instant, qui fait du bien, qui rassemble, qui valorise chaque personne dans sa singularité.* »

Présentation de Jeanne GRINGOZ



Jeanne Gringoz est intervenante théâtre à la MJC de Flers et passionnée par l'expression, le développement personnel et la puissance du jeu théâtral comme outil de transformation.

Depuis 2021, elle coordonne et anime le programme DynamiTe, que nous avons conçu avec un objectif simple et fort : **offrir un espace où chacun peut se reconnecter à soi, aux autres, à sa parole et à son potentiel.**

Renseignements & contact

Maison des Jeunes et de la
Culture de Flers

32 Bis Rue du 14 Juillet - 61100 FLERS
02.33.64.84.75

info@mjc-flers.fr
Jeanne.gringoz@mjc-flers.fr

www.mjc-flers.fr



Suivez-nous !



@mjc.deflers



@mjc_flers