

A.R.B.R.E.

(<http://www.arbre.free.fr>)

Séminaire d'auto-formation

Juin 2007

Dammaries-lès-Lys

Table des matières

Date et lieu du séminaire.....	3
Organisateurs du séminaire.....	3
Participants.....	3
But du séminaire.....	3
Planning du séminaire.....	4
Samedi.....	4
Dimanche.....	4
Détails des ateliers.....	5
Atelier « Comportement ».....	5
Atelier « Relaxation ».....	5
Atelier « Sport ».....	5
Atelier « Jeu de rôle ».....	6
Atelier « Mime ».....	6
Bilan financier.....	6
Remarques.....	7
Activités « Piscine » et « Karaoké ».....	7
Activité « Accrobranches ».....	7
Divers.....	7

Date et lieu du séminaire

Date : du samedi 2 juin 2007 à 9h00 au dimanche 3 juin 2007 à 17h00.

Lieu : Le Bois du Lys
Centre international de séjour
380 Chemin du clocher
77190 Dammaries-lès-Lys

Une pré-visite du Centre a été effectuée par M. Da Silva afin de vérifier la qualité de l'hébergement et de la restauration, la disponibilité des salles de réunion et leur équipement, la variété des structures sportives et / ou de divertissement, ainsi que de convenir du prix de séjour des participants. Il a également été discuté avec les responsables du Centre de la faisabilité des activités que l'ARBRE désirait pratiquer au cours du séminaire. La totalité ayant donné satisfaction, le Centre a été choisi.

Organisateurs du séminaire

L'organisation du séminaire (visites, planning, relations avec le Centre, facturation, etc) a été mise au point par l'ensemble des administrateurs de l'A.R.B.R.E. (Amicale pour la Réflexion sur le Bégaiement et la Recherche de l'Epanouissement) mais a été principalement prise en charge par Mlle Solène Meheust (trésorière) et M. Arnaud Siegel (secrétaire adjoint), sous la direction de Mlle Gaëlle Sicot (Présidente).

Participants

Les participants ont été contactés par téléphone et / ou par courriel, et déterminés pour leur appartenance à une ancienne association non déclarée, également appelée ARBRE. Leur participation, ou non-participation, n'a été liée à aucune contrainte de quelque ordre que ce soit et sous aucune condition autre que financière.

Le nombre de participants s'est établi, y compris les organisateurs, à vingt personnes, tous adultes.

Le mode de transport, et le coût de celui-ci, pour se rendre sur le lieu du séminaire ont été entièrement pris en charge par chaque participant individuellement et à sa convenance.

But du séminaire

Le but du séminaire, en accord avec les statuts de l'association ARBRE, était d'offrir aux participants, dans leur globalité et individuellement, l'opportunité de pratiquer des activités physiques et / ou intellectuelles, leur permettant de travailler leur comportement, leur expressivité, leur expression orale et corporelle, et ce, dans un cadre plaisant aidant chacun à s'exprimer au sein d'un groupe de personnes connues.

Le fait que presque tous les participants se connaissaient entre eux a permis à chacun de se sentir à l'aise très rapidement, de révéler le travail qu'il désirait effectuer et de s'appuyer sur la complicité des autres pour atteindre les buts qu'il s'était fixé lui-même.

Planning du séminaire

Samedi

9h00 – 9h30 : accueil des participants

9h30 – 10h00 : présentation individuelle de tous les participants

10h00 – 10h30 : présentation du planning et inscription aux ateliers

10h30 – 10h45 : *pause*

10h45 – 12h15 : première série d'ateliers

Atelier « Comportement » : 5 participants

Atelier « Relaxation » : 8 participants

Atelier « Sport » : 4 participants

12h15 – 12h30 : *pause*

12h30 – 13h45 : repas

13h45 – 14h00 : *pause*

14h00 – 15h30 : seconde série d'ateliers

Atelier « Comportement » : 5 participants

Atelier « Jeu de rôle » : 5 participants

Atelier « Mime » : 7 participants

15h30 – 15h45 : *pause*

15h45 – 17h15 : troisième série d'ateliers

Atelier « Comportement » : 7 participants

Atelier « Jeu de rôle » : 4 participants

Atelier « Sport » : 6 participants

17h15 – 18h30 : *pause (piscine)*

18h30 – 19h30 : présentation de l'A.R.B.R.E. par les administrateurs aux participants

19h30 – 20h30 : repas

20h30 – ... : soirée karaoké

Dimanche

9h00 – 12h30 : activité « Accrobranches » (8 participants)

10h00 – 12h00 : activité « Jeux » (12 participants)

12h00 – 12h30 : *pause*

12h30 – 13h45 : repas

12h00 – 12h30 : *pause*

14h00 – 16h00 : réunion bilan et perspectives

16h00 – 17h00 : fin du séminaire

Détails des ateliers

Atelier « Comportement »

Animateur : M. Arnaud Siegel

Matériel : Télévision et camescope (fournis par l'animateur)

But : Découvrir, à l'aide de la vidéo, son propre comportement, son expressivité et son langage, indépendamment de tout à priori, de tout jugement et de toute interprétation.

Déroulement : Plusieurs exercices ont été proposés, tous filmés, puis revus et commentés. Il a été procédé à une simulation d'entretien d'embauche ainsi qu'à la lecture, la plus expressive possible, d'histoires drôles.

Atelier « Relaxation »

Animatrice : Mme Colette Faucon

Matériel : Tapis de sol (fournis par le Centre)

But : Rechercher le bien-être et l'apaisement physique et mental par des techniques et des gestes de relaxation spécifiques à un corpus nommé « Do-in ».

Déroulement : Les participants, après avoir pris place sur un tapis de sol, procèdent à certains mouvements, proches de ceux du yoga, ou se concentrent sur certaines parties de leur corps, acquérant une meilleure connaissance de celui-ci et notamment de ses possibilités de relaxation.

Atelier « Sport »

Animateur : M. Fabrice Da Silva

Matériel : Tenues de sport (fournies par les participants) et utilisation du stade du Centre

But : Réussir à faire abstraction de ses problèmes comportementaux ou de langage au travers d'activités physiques, à faire naître une solidarité de groupe et à faire confiance à l'animateur. La seconde partie est une rapide initiation aux premiers gestes de secours.

Déroulement : La première partie a débuté par un échauffement physique puis s'est poursuivi par des exercices physiques plus importants, toujours dans la limite des capacités de chacun. La solidarité et l'entraide des membres du groupe a été sollicitée pour parvenir à accomplir l'ensemble des exercices. La seconde partie a été un exposé théorique et une mise en pratique de gestes de secours simulés (PLS, réanimation, appels des secours, etc).

Atelier « Jeu de rôle »

Animateur : M. François Labbé

Matériel : Boîtes de jeu et scénarios (fournis par l'animateur)

But : Apprendre à pratiquer d'autres comportements que celui que chacun exprime de manière naturelle au travers de situations théâtrales justifiées par une trame ludique. L'esprit de groupe est sollicité pour une approche cohérente de toute l'équipe des joueurs.

Déroulement : Plongés dans une aventure imaginaire déconnecté de la réalité (autre lieu, autre temps), les joueurs doivent découvrir une ou des énigmes en jouant oralement et comportementalement le personnage qu'ils interprètent.

Atelier « Mime »

Animateur : M. Jean-Yves Météyer

Matériel : Lecteur de CD audio et vêtements (fournis par l'animateur)

But : Travailler l'expressivité du corps et du visage au travers de saynètes où aucune parole n'est prononcée. Réussir à exposer des sentiments ou des situations sans parler.

Déroulement : Seul ou à deux et sans utiliser le langage oral, les participants ont dû se présenter aux autres, jouer de petites scènes improvisées et exprimer divers sentiments, le tout accompagné de musique en accord avec la situation jouée et en mettant, éventuellement, un vêtement les aidant à s'impliquer dans leur rôle.

Bilan financier

Bien que le prix du séjour facturé par le Centre ait été de 74,50€, il a été demandé aux participants une participation de 80,00€ afin de pouvoir couvrir d'éventuels frais exceptionnels (qu'il n'y a pas eu). Le solde restera sur le compte de l'association et pourra être réinvesti à l'occasion d'autres activités ou pour couvrir quelques frais de fonctionnement.

Charges		Produits	
Montants		Montants	
20 forfaits week-end (P.U. 74,50€)	1 490,00 €	20 inscriptions (P.U. 80,00€)	1 600,00 €
Solde créditeur	110,00 €		
Total	1 600,00 €	Total	1 600,00 €

Remarques

Activités « Piscine » et « Karaoké »

Ces deux activités ne sont pas à proprement parler des ateliers de travail comme les autres car la participation des personnes a été laissée libre. Cependant, elles s'inscrivent parfaitement dans le contexte général du séminaire, à savoir, essayer de vaincre ses propres à-priori et ses complexes face aux autres, et ce, dans un premier temps, au sein d'un groupe amical.

La piscine faisant partie des infrastructures mises à disposition par le Centre, aucun surcoût ni aucun matériel spécifique n'ont été nécessaires.

Pour le karaoké, M. Arnaud Siegel a fourni tout le matériel indispensable, à savoir un ordinateur portable, une télévision et un micro. La télévision, de petite taille, n'est pas très adaptée à ce genre de soirée et l'association envisage de se doter d'un rétro-projecteur, plus adapté à la lecture du texte à chanter par une assemblée.

Activité « Accrobranches »

Cette activité, inconnue des personnes qui y ont participé, va également dans le sens de l'ensemble des ateliers du séminaire, à savoir une recherche de ses propres limites et de voir comment les dépasser par une meilleure confiance en soi et une forte intégration à un groupe, comme dans l'atelier « Sport ».

La participation financière a été de 22€ par personne, somme non prévue dans le budget initial et qui a encore augmenté le montant global du séminaire pour certains.

Divers

De nombreuses personnes contactées pour participer au séminaire n'ont pas pu venir à cause du coût de 80€ jugé trop élevé. L'activité « Accrobranches » a encore augmenté le budget pour certains. De plus, le prix du voyage était pris en charge par chaque participant, ce qui a été loin d'être négligeable, notamment pour les personnes venant de province. Il pourrait être envisagé à l'avenir, si possible, d'aider financièrement les personnes éloignées en subventionnant une partie de leurs frais de déplacement.

Enfin, le matériel utilisé dans les divers ateliers a été en grande partie fourni par les animateurs eux-mêmes, et il pourrait être souhaitable que l'association se dote des matériels utiles aux animations des futurs séminaires.

Une autre idée à l'étude est de financer partiellement (de 25 à 50%) les frais d'hébergement des animateurs d'ateliers, en échange de leur implication personnelle dans le déroulement du séminaire.