

J'ai testé pour vous... le changement

est un objet scénique non identifié, entre témoignage, conférence et théâtre.



L'intention :

L'objectif de cette conférence / spectacle est d'amener le public à prendre conscience de ce que notre inconscient peut nous faire faire, à ses répercussions dans notre vie et nos relations aux autres, et au fait que nous pouvons évoluer et nous libérer de conditionnements néfastes.

Elle s'adresse à toutes les personnes

- qui parfois ne comprennent pas les réactions des personnes avec qui elles interagissent,
- qui ne comprennent pas a posteriori leurs propres réactions dans certaines situations
- qui ont du mal à communiquer avec les autres, qui ont des relations difficiles avec eux
- qui se rendent compte qu'elles sont enfermées dans un schéma de comportement qui les empêchent d'être « bien », voire les fait souffrir, mais ne comprennent pas pourquoi et ne voient pas comment en sortir
- qui souffrent de tensions et douleurs fréquentes inexplicables, qui somatisent (sans être nécessairement conscientes qu'il s'agit d'une somatisation)
- qui sont en conflit à l'intérieur d'elles-mêmes, faisant quelque chose alors qu'une part d'elles s'y opposent
- qui sont coupées de leurs émotions ou au contraire se laissent déborder, envahir par elles
- etc.

Bref, elle s'adresse à tout le monde...

Le format

S'il fallait le rattacher à un genre, ce serait la conférence gesticulée, parce que je pars de mon expérience de vie pour aborder (sans les nommer comme tels) des concepts d'Analyse Transactionnelle et d'autres approches psychologiques ou thérapeutiques.

Je raconte mon voyage à la rencontre de mon enfant intérieur. Je me mets en scène et je parle de moi, de mes expériences, de ce que j'ai compris ou cru comprendre sur moi et sur les autres.

C'est parfois drôle, parfois émouvant et cela parle à tous. Parce qu'en parlant de moi et en me mettant à nu, je parle de et à chacun de nous.

La représentation dure 1h15, suivie d'un temps d'échanges.

Elle peut s'adapter à des lieux très variés : salle polyvalente, petite scène de spectacle dans un bar, extérieur, etc. Parce que j'interpelle le public et pour donner au temps d'échanges toute sa richesse, la jauge idéale se situe entre 20 et 50 personnes.

Aux origines du projet :

Ingénieur de formation, salarié puis consultant dans l'industrie, je suis passé progressivement de la technique à l'humain, jusqu'à suivre une formation de coach professionnel en 2018. La transmission et l'envie d'éveiller, d'interroger, de « semer des graines » sont quant à elles des moteurs déjà anciens, qui se sont exprimés dans une activité de formateur et dans des engagements militants. L'envie de la scène devait être présente depuis longtemps, mais bien contenue. Il fallait d'abord changer, puis oser... *J'ai testé pour vous... le changement* est le passage à l'acte qui réunit l'humain, la transmission et la scène.