



Coopérative Culturelle & Créative

AJUSTER / AFFIRMER À L'ÉCOUTE DES CONTOURS

Dates : Du 6 au 10 juillet 2026

Durée : 35h

Lieu : Gréoux-les-Bains **Formatrice :** Emeline Suzy Guillaud

Mise à jour : mai 26

Cette formation développe des compétences relationnelles et collaboratives mobilisables dans tout contexte intra-personnel. Les participant.es apprennent à identifier les dynamiques d'interaction à l'œuvre, à comprendre les mécanismes d'influence, et à ajuster leur posture pour se positionner avec justesse.

La formation s'appuie sur une approche expérientielle : les méthodes pédagogiques mobilisées (improvisation, mouvement, écriture, pratiques somatiques) permettent un apprentissage ancré dans le vécu corporel des participants, au-delà des approches cognitives habituelles.

PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse aux professionnel·les du spectacle vivant et des secteurs artistiques, ainsi qu'à toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles et collaboratives dans un contexte professionnel.

PRE REQUIS

Être disposé·e à s'impliquer avec honnêteté dans un travail sensible, introspectif et collectif.
Être à l'aise avec le fait de se mettre en mouvement physiquement, et intimement.
Des propositions de mise en relation incluant le toucher peuvent avoir lieu.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir une capacité d'écoute et de clarification de ses contours, ses besoins, ses désirs et ressentis.
- Développer des compétences empathiques de communication relationnelle.
- Apprendre à accueillir et traverser les vulnérabilités de chacun·e et zones d'inconfort avec douceur
- Établir une cartographie personnelle de sa relation aux contours et l'éprouver dans un processus créatif et performatif
- Explorer une approche intermodale qui intègre le mouvement, la danse, les arts visuels, la performance et des outils de communication

station créative

CS 40947 - Halle Tropisme
121 rue de Fontcouverte - 34076 Montpellier Cedex 3

04 67 84 29 89
formation@illusion-macadam.fr

illusion-macadam.coop

CONTENU

Le stage se déroule sur 5 jours en immersion, rythmés par deux sessions quotidiennes. Le processus va du repérage des contours à leur affirmation par un acte performatif en s'articulant autour des axes suivants :

- Traverser des méthodes d'exploration de ses limites
- Pratiquer l'écoute (de soi, de l'autre), clarifier, et affirmer ses besoins
- Observer sa systémie personnelle
- Réaliser un acte performatif
- Intégration des ressources

JOURNÉE TYPE

MATIN – Mise en corps, et en soi

Chaque matin débute par un temps d'ancrage sensoriel et de pratique somatique pour ouvrir l'imaginaire, affiner les perceptions, et permettent d'entrer dans la journée en présence, en curiosité, en sécurité :

- Training corporel,
- Pratiques d'écoute et mise en disponibilité,
- Mise en mouvement et en partage à partir des matières récoltées.

APRÈS-MIDI – Mise en conscience, et en relation

Les après-midis sont consacrés se mettre en jeu la relation aux autres, à sa responsabilité (capacité à agir) au service de sa propre cohérence par :

- des partages d'outils relationnels (roue du consentement)
- des traversées artistiques de sa mythologie : autoportraits, archétypes, postures,
- des dispositifs d'expérience : SPON (explorations physiques de limites corporels), mises en duo, feedbacks, co-construction.

Régulièrement sont présents des temps d'intégration et de partages :

- Retours d'expérience,
- Partage des acquis et difficultés,
- Espaces d'écoute et de soutien mutuel.

Le dernier jour se consacre à une journée de performance afin que chacun·e incarne sa politique du corps et sa justice intérieure ainsi qu'un temps de bilan collectif afin de clôturer la traversée.

METHODE PEDAGOGIQUE

La formation se déroule en présentiel et s'appuie sur une pédagogie expérientielle et collaborative. Les apprentissages se construisent principalement à partir de la pratique, du miroir vivant du groupe, et de ses contributions envisagées comme un terreau soutenant et fertile de mise en perspective des vécus.

La formatrice s'appuiera sur les méthodes et outils suivants pour accompagner les stagiaires :

- le Life Art Process© (approche développée par Anna et Daria Halprin),
- les pratiques somatiques, le contact improvisation, ainsi que la danse libre ou guidée.
- des apports théoriques et conceptuels
- un travail en extérieur favorisant disponibilité, inspiration et ancrage.
- des pratiques d'écoute et de communication.

Un cadre sécurisant sera mis en place permettant à chacun·e d'explorer à son rythme, tout en soutenant l'engagement individuel et collectif dans le processus de formation.

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation et le suivi des stagiaires se fera à travers plusieurs méthodes en amont, pendant et post formation :

- État des lieux initial en amont via un questionnaire d'auto-positionnement
- Tout au long du processus le groupe bénéficiera grâce au cercle, de regards, partages, contributions, échange favorisant l'évolution de chacun·e et l'intégration.
- En fin de cycle, opportunité d'un partage d'une forme performative en solo de 15mn, ainsi qu'une autoévaluation effectuée par le ou la stagiaire.

Afin de reconnaître les compétences et capacités des stagiaires dans un contexte professionnel, l'évaluation portera non seulement sur leurs savoir-faire mais aussi sur leurs savoir-être.

Une attestation de fin de formation mentionnant les compétences acquises sera remise à chaque stagiaire.

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Salle de travail adaptée à la pratique de la danse

Mise à disposition de ressources et d'ouvrages

Mise à disposition de matériel pédagogique (papier, pastel...)

DUREE, HORAIRES ET LIEU DE LA FORMATION

Durée : 35h sur 5 jours

Horaires : 10h-18h

Lieu : La Colle, Gréoux-les-Bains (04)

TARIFS DE LA FORMATION

Prise en charge du coût pédagogique : 1 400,00 € euros HT

Si vous êtes salarié (y compris intermittent du spectacle), votre organisme de financement de la formation professionnelle (AFDAS, UNIFORMATION...) peut prendre en charge le coût global à travers différents programmes (Plan de Formation de l'Entreprise, Plan de Formation des Intermittents, CFP, CFP de transition...).

Consultez notre page « financer sa formation » pour plus d'informations => <https://www.illusion-macadam.coop/formation/financer-sa-formation>

Les dispositifs sont nombreux et complexes. Contactez-nous afin que l'on étudie votre situation particulière et que l'on vous indique les démarches à effectuer.

Cette formation est accessible à tous·tes

Si vous avez besoin d'un aménagement spécifique, vous pouvez contacter notre référente handicap qui vous mettra en place un entretien personnalisé, afin d'étudier votre projet de formation et les aménagements qui pourraient, dans la mesure du possible, être mis en place

MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA FORMATION

L'effectif de cette formation est limité à 8 personnes

Pour vous inscrire, obtenir des informations et discuter des possibilités de prise en charge, veuillez contacter Marion TOSTAIN "formation@illusion-macadam.fr".

Votre inscription sera validée suite à la réception :

- d'une lettre libre, dans laquelle chacun·e peut se présenter, partager ce qui le·la motive, ses intentions et ce qui lui semble important à transmettre.
- d'une fiche d'inscription,
- d'une convention de formation signée,
- d'un accord de financement (virement d'arrhes ou accord de prise en charge).

La date limite d'inscription a lieu 1 mois avant le début de la formation.

Pour plus d'information, contacter le service formation au 04 67 84 29 89 ou par mail formation@illusion-macadam.fr

FORMATRICE

Emeline Suzy Guillaud - Artiste, formatrice et thérapeute.

Emeline développe une approche à la commissure des arts et du soin. Depuis 2001, elle navigue entre les arts plastiques, la création en espace public, la danse, les pratiques somatiques et thérapeutiques. Elle fonde en 2011 la compagnie Malaxe et porte plusieurs aventures collectives et pluridisciplinaires. En 2017, elle se forme au Life Art Process® auprès d'Anna et Daria Halprin. Elle complète en 2021 sa pratique par le NeuroTraining, une thérapie holistique centrée sur le système nerveux, et intègre aujourd'hui le soin comme dimension majeure de son travail. Emeline développe actuellement une recherche visant à ouvrir, avec et pour d'autres, des expériences immersives, esthétiques et transformatrices pour déjouer les violences systémiques intégrées.

Sa démarche s'inscrit dans une approche globale, écosomatique et écoféministe, en dialogue avec les êtres, les corps, les lieux et les milieux, visibles et invisibles.

Elle se forme et s'informe sur les situations à enjeux et le trauma.

Elle coordonne actuellement les projets de Bonaxe, développant des aventures artistiques à vivre, ainsi que des espaces d'accompagnement individuel et collectif. Elle collabore actuellement avec Appelle e Corpo, IODES, Les Constructions Fragiles et l'EAM Le Hameau des Horizons.

station créative vous accompagne dans votre parcours de formation

Vos référentes :

Fanny Chaze –Référente Qualité / Référente Handicap

Suzana Dukic, Référente Égalité professionnelle Femme/Homme

Claire Videau, Référente RSE

Marion Tostain - Référente pédagogique et administrative

Tel : 04 67 84 29 89

Mail : formation@illusion-macadam.fr