

## Humour et communication

Ecouter et communiquer avec légèreté et profondeur sont des compétences utiles dans beaucoup de lieux. Il ne s'agit certes pas de "rire de", mais plutôt de "rire avec", permettre à la personne de prendre distance, ne pas "se noyer" dans la situation qu'elle vit et découvrir des portes de sortie ou des ouvertures vers une solution. L'humour bien compris (donc ni la dérision ni le cynisme) est un puissant moyen de recadrage, c'est-à-dire qu'il permet de voir les événements sous un autre angle, réévaluer son implication dans le système, rendre évidentes des possibilités qui n'apparaissent pas au premier abord.

### Objectifs

---

En se basant entre autre sur le travail du clown, la visée est de mettre les capacités de communication et d'expression au centre et au service de la relation, de découvrir et d'élargir la conscience et la capacité relationnelle, afin de soutenir la confiance en soi, l'autonomie et l'interdépendance, d'appivoiser le regard de l'autre, prendre distance de situations difficiles, de rendre une réaction « recevable », permettre une « confrontation bienveillante, ...

### Contenu

---

- Prise de contact au travers de jeux ludiques
- Création d'un cadre protecteur pour « oser prendre des risques « humoristiques » et favoriser l'articulation entre l'esprit et le corps
- Collecte de quelques « situations type » rencontrées fréquemment
- Travail de la présence à soi et à l'autre au travers de situations de jeux de rôle, d'improvisations et d'autres méthodes actives et créatives

### Méthodologie

---

Le module de formation est conçu sur un mode expérientiel, dynamique et interactif. Méthodologiquement, des « expérimentations », généralement réalisées en petits groupes, alternent avec de brèves commentaires théoriques et des débriefings, permettant d'ancrer les apprentissages et de les mettre en projet de transfert dans le quotidien.

### Témoignage

---

"Me montrer et agir avec un nez de clown m'a permis d'oser affronter le regard d'autrui avec plus de confiance, de légèreté et de distance. Déjouer un conflit de cette manière change les donnees !"

