Document de l'association "À Petits Pas" proposant des ateliers d'improvisation théâtrale adapté aux anxieux et phobiques sociaux. https://www.a-petits-pas.org

Niveau de challenge	**Recommandé pour**	**Participant.e.s maximum**	**Relaxation en début d' atelier**	**Guidé et assisté (l'animateur.rice vous aide dans vos impros)**	**Temps pour se confier et parler de son anxiété** (avant et/ou après un exercice).	**Temps théorique** (plus le temps théorique est bas, moins vous aurez d'exemples, d' explications de consigne, et de temps débrief).	**Temps de pratique** (plus le temps de pratique est haut, plus les jeux sont long et/ou plus il y a d'exercices, qui s'enchaînent plus vite).	**Exercice avec axe de travail précis (pouvant aller de quelque sec à 4 min en fonction du niveau de challenge choisi).**	**Impro semi-libre** Créer une histoire complète de 5-6 min maximum, en s'inspirant d'un thème et cadré par une consigne. l'animateur. rice peut intervenir pour vous aider.	**Impro libre** Carte blanche : créer une histoire complète de 5-6 min maximum, en s'inspirant d'un thème et sans aucune consigne. L'animateur.rice n'intervient pas pour aider sauf si problème majeur. Vous vous débrouillez seul même si vous galérez, on débriefera tout à la fin.
Mini pas Comme référence, sachez que l'atelier découvert est à ce niveau de challenge. Le challenge y est réduit au maximum pour que vous puissiez aller le plus lentement et doucement possible.	**Pour débutant.e.s ayant une phobie sociale et anxiété sociale sévère associé à une très basse estime de soi et très basse confiance en soi.** Pour ceux qui ont tendance à se comparer systématiquement et énormément avec autrui, préférant donc cotôyer d'autres personnes qui ne sont pas du tout à l'aise en impro. Si voir des camarades anxieux qui osent plus que vous vous fait peur, cet atelier est fait pour vous. Car cet atelier est conçu pour ceux qui ose difficilement se lancer, et on énormement besoin d'être rassuré et accompagné avant, pendant et après chaque exercice.	**6**	X	**++++ Guidé en permanence**	+++	++++ Plus de temps théorique pour ceux qui ont besoin de comprendre le plus possible avant de jouer. Pour se sentir le plus prêt.e possible.	++	X Des exercices d'une durée de quelque seconde max.		
Petits pas Petits challenges pour ne jamais que vous vous sentiez brusqué. Le challenge peut augmenter si les participant.e.s sont tous des habitué.e.s qui ont fait au moins une dizaine d'ateliers.	**Pour débutant.e.s ayant une anxiété sociale sévère à moyenne.** Pour ceux pouvant côtoyer des camarades avec différents niveau d'anxiété (les niveaux d'anxiété plus variés dans cet atelier). Si voir des camarades anxieux qui osent plus peuvent vous inspirer, cet atelier est le bon pour vous,	**6**		**+++ Toujours très guidé**	++	+++	+++	X Des exercices pouvant aller jusqu'à 1 ou 2 min max.		
Moyens pas Challenge un peu plus soutenu mais toujours conçus de sorte à ce que ce soit accessible pour vous.	**Pour débutant.e.s ayant une anxiété sociale moyenne à légère.** Pour ceux qui veulent aller un peu plus vite que l'atelier petits pas : faire des exercices pour aller un peu plus loin dans la construction d'histoires et de personnages.	**8**		**++ Moyennement guidé si on sent que vous en avez besoin**	+	++	++++	X Des exercices pouvant aller jusqu'à 3-4 min max.	X	
Grands pas Ressemble à ce qu'on peut trouver en tout public, mais avec la méthode "À Petits pas" progressif dans la difficulté et où l'objectif est de s'amuser plutôt que de performer.	**Pour débutant.e.s ayant une anxiété sociale légère.** Pour ceux qui se sentent prêt à se challenger beaucoup plus qu'en atelier moyens pas. Pour ceux qui veulent dès maintenant s'entraîner à faire des histoires complètes avec des personnages bien construits.	**10**		**+ Légèrement guidé si on sent que vous en avez besoin**		+ Peu de théorie pour laisser plutôt les gens comprendre par eux même et par l'action.	+++++ Temps de pratique supplémentaire permis par peu d'explications et d'exemples. Vous êtes invité à expérimenter et découvrir par vous-même dans l'action. **Il est plus probable** de se "louper" car exercices plus complexes et moins d' explications et d'exemples pour se préparer. On comprend mieux dans la pratique, surtout en se loupant. Mais il faut être prêt.e à cela et l'accepter. Je ne recommande pas cet atelier si votre niveau d'anxiété est sévère ou moyen. Ou si vous êtes perfectionniste à l'extrême. Atelier déconseillé si vous êtes facilement démoralisé par les erreurs, plutôt que de les prendre comme quelque chose de normal et faisant partie du processus d' apprentissage. Sinon cet atelier sera contre productif pour vous.	X Des exercices pouvant aller jusqu'à 3-4 min max.	X	X
Pas de géants Vous aurez uniquement de exercices qui se font en "tout public", sans la méthode À Petits pas". Ce n'est pas progressif dans la difficulté, vous entrer directement et pleinement dans le bain de la spontanéité. Vous serez challengé autant que possible. Les exercices s'enchaînent également vite pour vous faire pratiquer un maximum. Le but étant de vous aider à avoir un "pont" qui fera la transition entre les ateliers APP et les ateliers "tout public" : cet atelier vous permettra d'expérimenter ce qui se fait en "tout public" (afin que vous puissiez jauger si vous êtes capable oui ou non de faire des exercices de ce niveau de challenge), mais uniquement entre participant.e.s ayant de l'anxiété sociale. Les animateur.rice.s agiront donc avec vous comme si vous n'aviez pas d'anxiété sociale, pour que vous puissez voir comment se passe concrètement un atelier "tout public"	**Pour ceux ayant une anxiété sociale légère ou ceux étant d'ancien.ne anxieux.se sociale. Plutôt pour ceux ayant fait quelque ateliers grands pas**.	**14** (à savoir que les ateliers tout public acceptent en général jusqu'à 14 ou 16 participants maximum).		**Non guidé, vous êtes en total indépendance**		+ Peu de théorie pour laisser plutôt les gens comprendre par eux même et par l'action.	+++++ + Temps de pratique supplémentaire permis par peu d'explications et d'exemples. Vous êtes invité à expérimenter et découvrir par vous-même dans l'action. **Il est TRÈS probable** de se "louper" car exercices plus complexes et moins d' explications et d'exemples pour se préparer. On comprend mieux dans la pratique, surtout en se loupant. Mais il faut être prêt.e à cela et l'accepter. Atelier déconseillé si votre niveau d'anxiété est sévère. Ou si vous êtes perfectionniste à l'extrême. Comme point de référence : sachez qu'Ehlios évite plein d'exercice en "**grands pas"**, car elle juge cela encore trop challengeant. Mais au sein de l'atelier **"pas de géants" il n'y a aucune retenu et on n'aura pas peur de vous proposer n'importe quel type d'exercice.** **Atelier non approprié pour vous** si vous êtes facilement démoralisé par les erreurs, plutôt que de les prendre comme quelque chose de normal et faisant partie du processus d'apprentissage. Sinon cet atelier sera contre productif pour vous.	X Des exercices pouvant aller jusqu'à 3-4 min max.	X	X