

TRANS mission RESEARCH

Depuis 2006 Mariana Araoz (metteuse en scène et pédagogue) développe et crée la *méthode TMR* ou *méthode Equilibre*. Il s'agit d'une formation basée sur le comportement gestuel et non-verbal, qui a pour objectif de promouvoir l'équilibre des rapports. La méthode TMR utilise l'équilibre du genre et le masque comme support pédagogique et outil de communication.

**PLUS DE 3.500 ATELIERS
ET COURS ONT DÉJÀ ÉTÉ
DISPENSÉS**



↑ Masque équilibre

**collectif
masque**

CONTACT :

Collectif Masque /
Trans Mission Research (TMR)
baptiste.philippe1@gmail.com
choc.fusion@yahoo.com
Tél. +33785329427
www.collectifmasque.fr

METHODE TMR ATELIER EQUILIBRE

THÈME : Les rapports de domination/soumission dans la vie quotidienne et les situations conflictuelles qui en découlent. Comment dans ces rapports peut-on trouver l'équilibre ?
Exemple de situations : Recherche d'emploi, démarches administratives, relations au sein de la famille, rapports de voisinage, discrimination, violence...

DURÉE : Sensibilisation : 2h / Atelier : 4 à 6 heures
/ Restitution : 8 à 10h

PUBLIC : Jeunes adultes et adultes

MÉDIATION : Mariana Araoz (responsable pédagogique), Baptiste Philippe (assistant pédagogique), Barbara Atlan, Peggy Dias et Pierre-Louis Robic

OBJECTIFS : Apprendre à respirer, à maîtriser son stress et à acquérir de la confiance en soi.

Instaurer un mode de communication apaisé dans un rapport d'égalité et de respect.

DÉROULEMENT

Première partie

Les participants portent le *masque-équilibre*. Ils découvrent les règles d'équilibre, de déplacement et d'interactions. Posture, respiration et écoute sont travaillées. Ils prennent peu à peu conscience des signes et des codes qu'ils renvoient aux autres. Un nouvel environnement est créé où chacun a sa place.

Deuxième partie

Les participants portent le *masque-personnage*. Ils créent alors un personnage en modifiant la voix et la gestuelle. Ils le mettent en scène avec exagération dans des situations vécues au quotidien. Le port du masque libère, l'exagération provoque le rire. Les participants ainsi soudés, font évoluer la situation vers plus d'apaisement et d'écoute.

