

Langage corporel, posture... Le leadership s'apprend (aussi) par la danse

Sofiane Zaizoune
Le 03 juillet 2020

La Fabrique de la Danse propose un cycle d'ateliers en ligne pour découvrir le leadership et l'appréhender par le mouvement.



iStock

La Fabrique de la Danse propose des ateliers à distance sur le leadership. Appréhender l'espace, le langage corporel, la relation aux autres... En trois cours, les participants explorent et interrogent leur âme de leader grâce au mouvement. Explications avec Oriane Vilmer, cofondatrice.

Qu'est-ce que le leadership ? Est-ce que cela s'apprend ? Oui, répond Oriane Vilmer, cofondatrice de la Fabrique de la Danse. La start-up culturelle lance un cycle d'ateliers (1) en ligne (du 7 au 16 juillet) pour développer son leadership grâce à la danse. Appréhender sa voix, sa posture, ses gestes, sa position dans l'espace... Trois cours interactifs, en visioconférence, où le mouvement devient vecteur de connaissance. L'entrepreneure nous détaille l'esprit de ce programme.

Madame Figaro. – Que peut-on apprendre dans votre atelier ?

Oriane Vilmer. – De développer, en trois sessions, ses connaissances sur le leadership : ce que c'est, ce qui fait un bon leader, les compétences qu'on attend de lui, les différents styles de leadership, comment les mobiliser, dans quel contexte... On a souvent des idées fixes sur le leadership, qui dépendent notamment de notre milieu professionnel. À la Fabrique de la Danse, nous aidons les participants à s'immerger dans un autre univers, à faire un pas de côté pour ouvrir leur imaginaire.

La danse est un moyen de vivre et de déclencher des changements profonds Madame Figaro. – En quoi la danse est-elle un support adapté ?

Nous travaillons sur les attitudes, la relation à l'autre, la façon de se mouvoir dans l'espace. La danse est un moyen de vivre et de déclencher des changements profonds. Traduire en gestes les concepts dont on parle, c'est une façon d'en faire l'expérience concrète, donc de le comprendre. Mais aussi de le retenir durablement : le corps a une mémoire, cela nous aide à modifier nos comportements. C'est d'autant plus vrai que le leadership consiste à faire adhérer les autres à une idée, à les entraîner derrière nous. Tout cela repose sur des techniques de communication, notamment corporelle. Nous travaillons sur la posture, le regard, les gestes, la façon de se placer par rapport à l'autre, le ton de la voix... Nous mettons les participants en situation, nous imaginons des scénarios, des exemples pour explorer ce langage du corps. Ensuite, on décortique, on discute, on analyse. C'est la force de notre atelier : mêler l'observation des autres, qui permet de prendre conscience de la force d'un geste ou d'une posture, et la pratique, qui est toujours suivie de commentaires des autres participants. Nous ne faisons pas que transmettre verticalement, l'atelier repose sur une démarche active et participative.

Madame Figaro. – Faut-il impérativement savoir danser pour y participer ?

Non, car nous partons du corps de chacun, de ses possibilités, des propositions des participants. Il n'y a aucune difficulté technique, on s'inspire du quotidien. Le seul vrai prérequis est d'accepter de lâcher prise et d'être curieux de découvrir d'autres pratiques pédagogiques. Ce sont nos intervenants qui se chargent, peu à peu, de faire le pont entre ce que les participants vivent tous les jours au travail et la danse.

Madame Figaro. – Quels autres ateliers proposez-vous ?

Un cycle sur l'intelligence émotionnelle et un autre sur la créativité. Le premier est constitué d'exercices qui visent à mieux identifier, exprimer et accepter ses émotions comme celles des autres. Nous travaillons sur l'empathie et la connaissance des émotions, deux qualités indispensables pour un leader. L'atelier sur la créativité, lui, repose sur un triple regard : neuroscientifique, artistique et professionnel. Comment déclencher sa créativité ? La stimuler ? Quel est mon processus créatif ? Comment lever les freins à ma créativité ? Voilà toutes les questions que nous explorons.

(1) «Développer son leadership par le mouvement», les 7, 9 et 16 juillet, 38 € par atelier, 100 € pour le cycle complet. Plus d'informations sur lafabriquedeladanse.fr