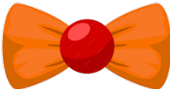




# ATELIER MOI ET LES AUTRES

LES DRÔLES   
DE COMPÈRES

UNE TROUPE DE THÉÂTRE INCLUSIVE



Pour les personnes en situation de  
handicap mental et psychique



L'association **LES DRÔLES DE COMPÈRES (LDDC)** est une compagnie de théâtre composée de comédiens en situation de handicap mental et psychique, aux talents uniques et atypiques.

Sa mission principale est de sensibiliser le grand public au handicap, en s'adressant tous les milieux : enfants, adolescents, adultes, seniors, élus, institutions publiques, associations et entreprises.

Pour transmettre ces messages, l'association utilise l'art comme un puissant vecteur de communication, à travers diverses actions :

- Spectacles de théâtre humoristique
- Ciné-débats sur leurs films engagés
- Théâtre participatif et ateliers de théâtre
- Spectacles de danse et défilés de mode
- Livres audio pour enfants

L'objectif de l'association est de changer le regard du public sur le handicap, de déconstruire les préjugés et de promouvoir des initiatives en faveur de l'inclusion des personnes en situation de handicap dans la société.







Les ateliers **“Moi et les autres”** sont spécifiquement conçus pour des personnes en situation de handicap mental et psychique, avec une pédagogie adaptée, structurée et sécurisante. Chaque grande thématique est abordée sur **deux séances**, afin de prendre le temps d’explorer les différents points en profondeur et de favoriser la compréhension progressive. Chaque séance dure entre **1h00 et 1h30**. Le groupe est composé de **12 participants au maximum**, avec des niveaux de compréhension relativement similaires pour faciliter les échanges et permettre à chacun de s’exprimer dans un cadre rassurant.

Le fonctionnement est toujours le même : les participants suivent le parcours d’un personnage fictif qui traverse différentes situations liées à la thématique travaillée. Au fil de sa journée ou de son histoire, il rencontre plusieurs problématiques concrètes. À travers ce personnage, les participants découvrent progressivement les différents aspects du thème. Après chaque situation, un temps d’échange est proposé afin d’analyser ce qui s’est passé, identifier les risques, les émotions, les comportements adaptés ou inadaptés, et permettre à chacun de faire des liens avec son propre vécu.

Chaque séance est structurée en quatre à cinq sous-thématiques, correspondant à quatre parties distinctes. À la fin de chaque sous-thématique, un jeu interactif de choix multiples est proposé. Les participants répondent en levant une carte de couleur correspondant à leur réponse. L’objectif est autant de transmettre des repères que de favoriser l’expression, la réflexion et la prise de conscience.

L’intervenant se déplace directement dans l’établissement. Le commanditaire doit mettre à disposition une salle dédiée avec tables et chaises, ainsi qu’un écran ou un vidéoprojecteur pour la diffusion des supports.





## LES RÉSEAUX SOCIAUX DE JIHO

L'objectif de ces ateliers est de prévenir les risques liés aux réseaux sociaux et de renforcer les compétences numériques des personnes en situation de handicap, en tenant compte de leurs vulnérabilités spécifiques.

Le parcours pédagogique s'appuie sur l'histoire de **Jiho**, qui sert de fil conducteur. À travers les situations qu'il rencontre en ligne, les participants s'identifient plus facilement et comprennent de manière concrète les mécanismes de manipulation et de mise en danger.

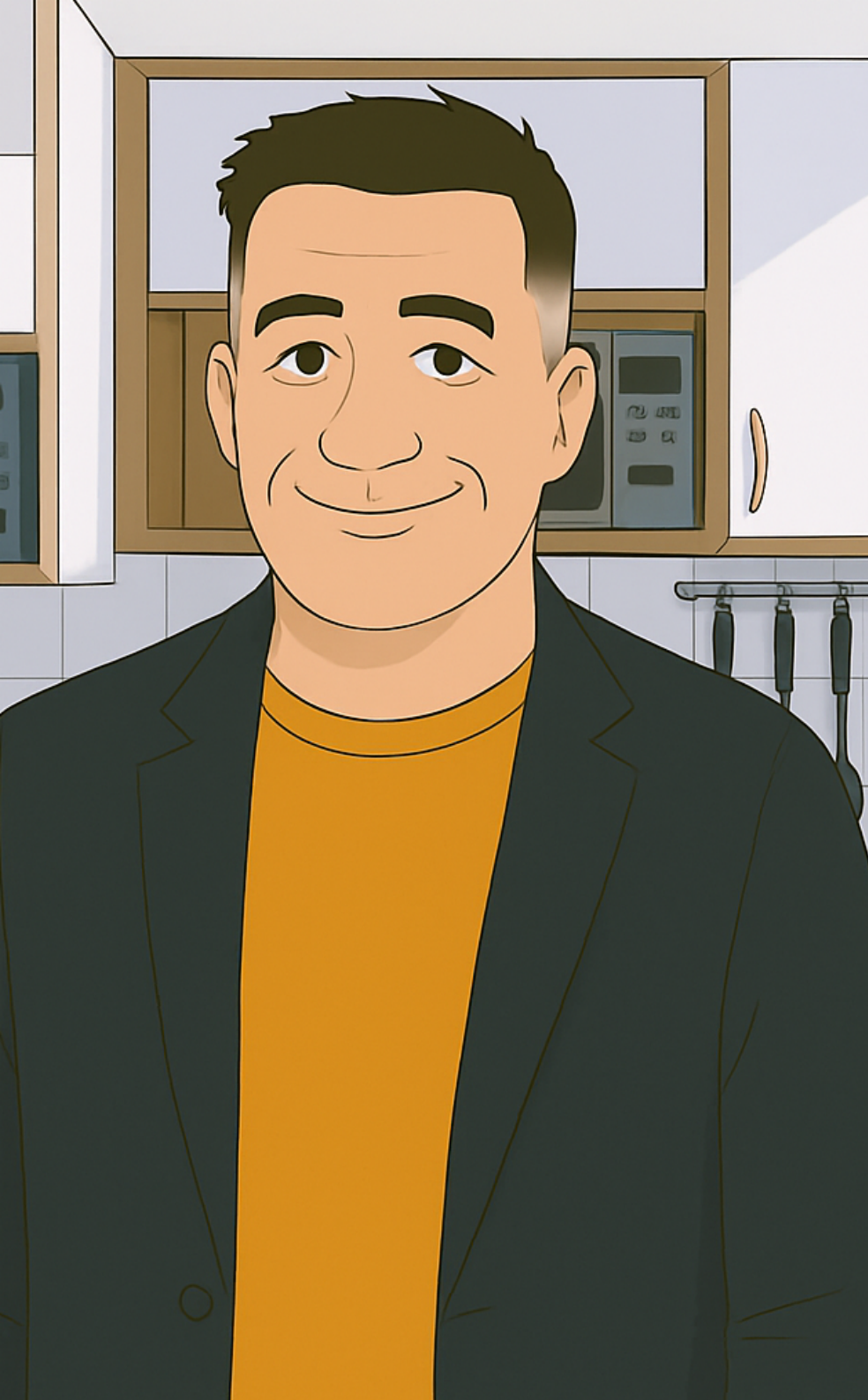
Cette approche narrative facilite l'accès aux notions pour un public présentant des fragilités cognitives, sociales ou affectives, notamment lorsqu'il existe une difficulté à évaluer la fiabilité d'un interlocuteur, une tendance à accorder sa confiance trop rapidement, une faible perception des intentions manipulatoires, un partage d'informations ou d'images sans mesurer les conséquences, ou encore une vulnérabilité affective favorisant les situations d'emprise.

Les ateliers abordent notamment :

- Usurpation d'identité
- Harcèlement en ligne
- Sollicitations à caractère sexuel
- Prédateurs
- Chantage à l'image
- Escroquerie en ligne

L'enjeu est de développer la capacité à repérer les signaux d'alerte, adopter des comportements protecteurs et solliciter l'aide d'un professionnel lorsque nécessaire, tout en renforçant l'autonomie numérique des participants.





## ANTOINE SURVEILLE SON ALIMENTATION

L'objectif de ces ateliers est d'accompagner les participants dans la compréhension de leur alimentation, afin de favoriser des choix plus équilibrés, adaptés à leur santé, à leur énergie et à leur autonomie au quotidien.

Le parcours pédagogique s'appuie sur **Antoine**, qui s'interroge sur ses habitudes alimentaires et échange avec sa femme au sujet de leurs repas. À travers leurs discussions sur le petit-déjeuner, le grignotage, les boissons sucrées ou le fast-food, les participants apprennent que l'alimentation correspond à tout ce que l'on met dans son corps pour lui donner de l'énergie, protéger sa santé et ressentir du plaisir.

Les ateliers permettent de comprendre les différentes familles d'aliments et leur rôle pour le corps. Un travail est mené sur l'équilibre alimentaire au quotidien. La discussion entre Antoine et sa femme aborde également les comportements à risque comme le grignotage, la consommation excessive de sodas ou le fast-food trop fréquent, ainsi que leurs conséquences sur la santé.

Points abordés :

- Comprendre le rôle de l'alimentation pour la santé et l'énergie
- Identifier les différentes familles d'aliments
- Construire un repas équilibré et varié
- Limiter le grignotage, les sodas et le fast-food
- Comprendre les conséquences d'une alimentation déséquilibrée
- Apprendre à écouter son corps et planifier ses repas

Le but est de favoriser une meilleure autonomie alimentaire, une réduction des comportements à risque et un équilibre durable dans les habitudes.



## ANISE, LA REINE DE LA PROPRETÉ

L'objectif de ces ateliers est de renforcer l'autonomie des participants dans leurs comportements d'hygiène, afin qu'ils puissent identifier, comprendre et adopter des habitudes favorables à leur santé et à leur cadre de vie.

Le parcours pédagogique s'appuie sur le questionnement d'**Anise**, qui s'interroge sur son hygiène personnelle et l'entretien de son appartement. À travers ses doutes, ses oublis et ses prises de conscience, les participants sont amenés à réfléchir à leurs propres pratiques quotidiennes.

Les ateliers abordent les bases de l'hygiène personnelle et de l'entretien du logement en rappelant leurs enjeux sanitaires, sociaux et relationnels, puis travaillent sur la reconnaissance des signaux d'alerte (odeurs, déchets accumulés, linge non entretenu, soins irréguliers) afin d'aider les participants à identifier eux-mêmes les situations problématiques et à en comprendre les conséquences sur la santé, l'image de soi et la vie en collectivité.

Les thématiques abordées :

- Bien se laver
- L'hygiène buccale
- La transmission des maladies
- Maintenir un habitat propre
- Entretenir ses affaires personnelles
- Respecter les espaces communs

Cette approche favorise la responsabilisation, la compréhension des enjeux et le développement d'habitudes durables adaptées au niveau d'autonomie des participants.





## LE CONSENTEMENT DE LÉO

L'objectif de ces ateliers est d'aider les participants à reconnaître, comprendre et exprimer clairement leur consentement ou leur refus, tout en respectant celui des autres.

Le parcours s'appuie sur Léo, que l'on suit tout au long de sa journée : dans ses échanges amicaux, familiaux, professionnels et affectifs. À travers les situations qu'il traverse, les participants découvrent concrètement les différents aspects du consentement et les zones de confusion possibles.

Les ateliers permettent d'abord de clarifier ce qu'est le consentement, qui peut l'exprimer et dans quels contextes. Un travail est ensuite mené sur la reconnaissance des signaux verbaux et non verbaux (ton, posture, hésitation, silence, pression), puis sur la capacité à formuler un accord clair ou un refus affirmé. Des mises en situation théâtrales viennent renforcer l'apprentissage et faciliter l'identification rapide des situations où le consentement est absent, forcé ou mal interprété.

Les thématiques abordées :

- Le consentement dans la relation amoureuse
- Le consentement dans la relation familiale
- Le consentement dans l'amitié
- Le consentement lors des rapports sexuels
- Le consentement dans la relation professionnelle
- Le consentement dans les actes du quotidien

L'enjeu est de permettre de renforcer la compréhension des limites, la protection de soi et le respect mutuel dans l'ensemble des relations.



## LA VIE SEXUELLE DE SARAH ET NELSON

L'objectif de ces ateliers est de favoriser la compréhension, le respect mutuel et l'autonomie affective et sexuelle des participants, tout en renforçant leurs compétences sociales et émotionnelles, adaptées à leurs besoins spécifiques.

Le parcours pédagogique s'appuie sur **Sarah et Nelson**, qui s'interrogent sur leur relation, leurs sentiments et leur propre sexualité. À travers leurs échanges, leurs doutes et leurs questionnements, les participants explorent les différentes dimensions de la vie affective et sexuelle dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Dans un contexte où la sexualité reste souvent taboue, les ateliers offrent un espace structuré pour aborder les bases biologiques, les émotions, le désir, le respect des limites, la communication dans le couple et la diversité des vécus. Un travail est également mené sur la distinction entre affection, attachement, amour et sexualité.

Les thématiques abordées :

- Ma sexualité avec soi-même (intimité, connaissance de son corps, respect de soi)
- Ma sexualité avec les autres (relation, consentement, communication, respect)
- Les moyens de contraception et la prévention des infections sexuellement transmissibles

Cette approche permet de sécuriser les pratiques, de réduire les comportements à risque et de soutenir les participants dans une construction affective et sexuelle plus éclairée et responsable.







## LE COMBAT ENTRE FANNY ET SES ADDICTIONS

L'objectif de ces ateliers est d'aider les participants à prendre conscience de leurs comportements addictifs et à développer des stratégies concrètes pour les réduire ou les arrêter.

Le parcours pédagogique s'appuie sur **Fanny**, qui lutte au quotidien contre différentes addictions. À travers son histoire, les participants comprennent comment certaines habitudes peuvent progressivement prendre trop de place dans la vie, impacter la santé, l'humeur, le sommeil, les relations ou le travail.

Les ateliers abordent les addictions les plus fréquentes : alcool, tabac, sucre, médicaments, drogues ou usage excessif du numérique. Un travail est mené sur les conséquences possibles, mais surtout sur les déclencheurs (stress, solitude, ennui, pression sociale) et les difficultés à changer. L'accent est mis sur les solutions : reconnaître qu'on a besoin d'aide, en parler à un professionnel, diminuer progressivement la consommation, trouver des activités alternatives et mettre en place des objectifs réalistes.

Points abordés :

- Identifier les comportements addictifs du quotidien
- Comprendre leurs impacts sur la santé et la vie sociale
- Repérer les situations à risque
- Mettre en place des stratégies de réduction
- Savoir demander de l'aide

Le but vise à soutenir la motivation au changement, renforcer l'estime de soi et encourager un accompagnement adapté vers un mode de vie plus équilibré.



## DROITS ET DEVOIRS AVEC MAÎTRE LIAM

L'objectif de ces ateliers est d'aider les participants à comprendre leurs droits, à identifier leurs devoirs et à savoir comment les faire respecter dans leur vie quotidienne, tout en développant une posture citoyenne responsable.

Le parcours pédagogique s'appuie sur **Maître Liam**, qui accompagne une personne rencontrant des difficultés à comprendre ses droits et à les faire valoir. À travers des situations concrètes (santé, vote, inclusion, démarches administratives, protection juridique), les participants découvrent ce qu'est un droit, et ce qu'est un devoir pour un vivre-ensemble bienveillant.

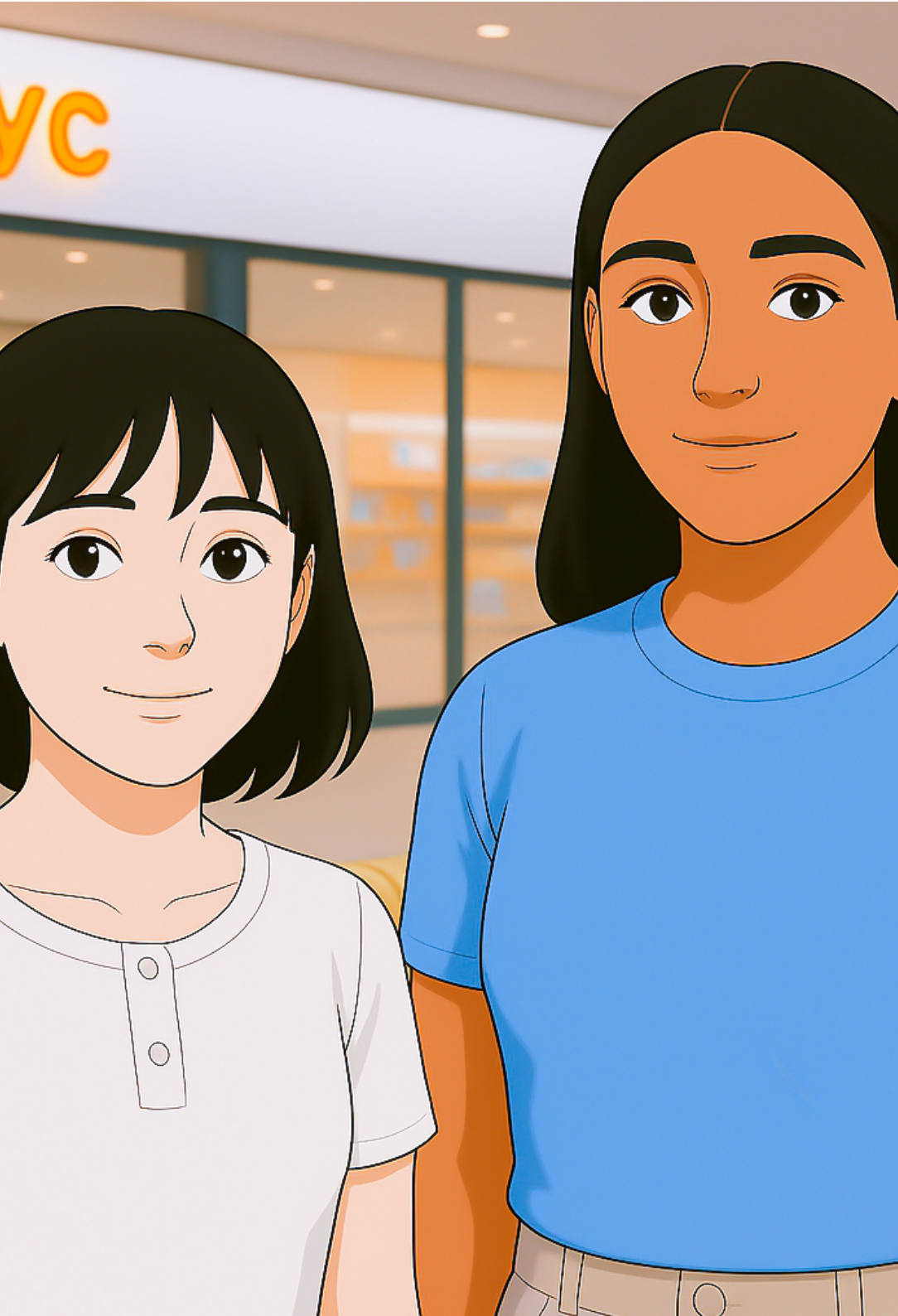
Les ateliers permettent de clarifier les droits fondamentaux, le droit à la santé et au respect, le droit de vote, ainsi que les spécificités liées au handicap et aux mesures de protection (tutelle, curatelle). En parallèle, un travail est mené sur les devoirs citoyens et la responsabilité individuelle dans la vie sociale.

Points abordés :

- Comprendre la différence entre droits et devoirs
- Les droits fondamentaux et le droit à l'inclusion
- Le droit à la santé et le respect de la dignité
- Le droit de vote et la citoyenneté
- Les mesures de protection et leurs implications
- Les devoirs citoyens et la responsabilité au quotidien

Cette approche vise à renforcer l'autonomie, sécuriser les démarches et encourager une meilleure compréhension du cadre légal.





## CHLOÉ ET MARINE CONTRE LA VIOLENCE

L'objectif de ces ateliers est d'aider les participants à reconnaître les différentes formes de violence, à mieux comprendre leurs droits et à promouvoir des relations respectueuses et sécurisantes.

Le travail pédagogique s'appuie sur la discussion entre **Chloé et Marine**, qui échangent autour de situations de violence vécues ou observées. À travers leurs dialogues, les participants sont amenés à identifier ce qui relève de la violence, y compris lorsque celle-ci n'est pas physique mais psychologique ou verbale.

Les ateliers sont structurés en plusieurs temps. Dans un premier temps, les participants apprennent à distinguer la violence physique de la violence psychologique, en clarifiant les mécanismes, les attitudes et les comportements concernés.

Dans un second temps, un travail approfondi est mené sur les conséquences de ces violences : impacts physiques, mentaux, psychiques et émotionnels.

Les thématiques abordées :

- La violence dans le cadre familial
- La violence au travail
- La violence dans la relation amoureuse
- La violence dans l'amitié
- La violence exercée par une figure d'autorité

L'enjeu est de favoriser la prise de conscience, la capacité à nommer les situations problématiques et l'identification des ressources d'aide disponibles.



## LES RELATIONS DE TAHO

L'objectif de ces ateliers est d'aider les participants à comprendre les différents types de relations qu'ils peuvent vivre, à identifier leurs droits et leurs limites dans chaque lien, et à développer des comportements respectueux et adaptés selon le contexte.

Le parcours pédagogique s'appuie sur **Taho**, que l'on suit tout au long de sa journée. Il interagit avec sa famille, un ami, un partenaire, un collègue et un professionnel. À travers ces situations concrètes, les participants comprennent qu'une relation est un lien que l'on construit avec une personne, plus ou moins fort selon le temps partagé et les expériences vécues ensemble.

Les ateliers permettent également de distinguer les spécificités des relations amoureuse, familiale, amicale, professionnelle et éducative, ainsi que la différence entre une relation saine et une relation toxique.

Points abordés :

- Définition d'une relation et intensité du lien
- Les relations amoureuse, familiale, amicale, professionnelle et éducative
- Les limites et règles propres à chaque type de relation
- Les caractéristiques d'une relation saine et d'une relation toxique
- Les moyens de préserver, ajuster ou mettre fin à une relation

Cette approche permet de renforcer la compréhension des cadres relationnels et de sécuriser les interactions multiples dans de nombreux environnements de vie.





## PAS DE ZIGZAG AVEC LÉA ET LA SÉCURITÉ

L'objectif de ces ateliers est de renforcer les compétences des participants en matière de sécurité dans leurs déplacements quotidiens, afin qu'ils puissent anticiper les risques, adopter les bons réflexes et réagir de manière adaptée en situation imprévue.

Le parcours pédagogique s'appuie sur Léa, que l'on suit sur son trajet pour aller au travail. Elle marche en tant que piétonne, prend le vélo puis les transports en commun, croise des cyclistes et des voitures, et est confrontée à des situations imprévues. À travers son cheminement, les participants comprennent que la sécurité routière repose sur des règles partagées par tous piétons, cyclistes et conducteurs et que chacun a une responsabilité.

Les ateliers abordent les règles essentielles pour les piétons, les bonnes pratiques pour circuler à vélo, ainsi que les règles dans les transports en. Un travail est également mené sur la compréhension des panneaux et des feux tricolores, indispensables pour se déplacer en sécurité. Une partie spécifique est consacrée aux situations imprévues et graves.

Les thématiques abordées :

- La sécurité des piétons et les règles de traversée
- La compréhension des feux et des panneaux
- Les règles dans les transports en commun
- Les bases de la sécurité à vélo
- La réaction face aux imprévus et aux situations graves

Le but est de permettre de sécuriser les trajets, de réduire les comportements à risque et danger et de participer à l'autonomie dans les déplacements quotidiens.



## LA VIE EN COLLECTIVITÉ AVEC SANJAY

L'objectif de ces ateliers est d'aider les participants à adapter leur comportement dans leur lieu de résidence afin de favoriser un vivre-ensemble respectueux, apaisé et sécurisant.

Le parcours pédagogique s'appuie sur **Sanjay**, qui doit revoir certaines attitudes dans la collectivité. À travers sa journée, il circule dans les espaces communs, échange avec d'autres résidents, utilise sa chambre, vit un désaccord et comprend progressivement que vivre en collectif implique des règles, du respect et un contrôle de son comportement selon le lieu et la situation.

Les ateliers permettent de comprendre la différence entre espace privé et espace commun, et d'identifier ce qui est autorisé ou non selon le lieu. Un travail est également mené sur la politesse, la communication adaptée, la distance sociale et le respect des émotions, des opinions et des limites de chacun. La question des conflits est abordée à travers des situations concrètes.

Points abordés :

- Comprendre les règles du vivre-ensemble
- Différencier espace privé et espace commun
- Adapter son comportement selon le lieu
- Développer la politesse et le respect
- Gérer les conflits sans violence
- Trouver des solutions adaptées en collectivité

L'enjeu est de permettre de responsabiliser les résidents, de prévenir les tensions et de renforcer un climat collectif plus serein et respectueux.





06 11 40 90 79 (Mehdi NTOLA) | [uncompere@gmail.com](mailto:uncompere@gmail.com)

[www.latroupelddc.com](http://www.latroupelddc.com)



# LES DRÔLES DE COMPÈRES

UNE TROUPE DE THÉÂTRE INCLUSIVE

LES DRÔLES DE COMPÈRES

42 Boulevard de Bellechasse

94100 – Saint-Maur-des-Fossés

Siret : 850 223 736 00016 | RNA : W941015778