



Association

Imaginaire Compagnie

133, rue Salengro - 59260 HELLEMMES-LILLE

06 60 41 89 62

imaginairecompagnie@gmail.com

www.imaginairecompagnie.fr

Atelier "Découverte de soi par l'impro" 2017/2018

La marque « découverte de soi par le théâtre » a été déposée par Françoise Demory auprès de l'I.N.P.I., en juin 2014.

Présentation de l'atelier

Je suis très timide... C'est peut-être pour ça aussi que j'aime faire du théâtre... Parce que je sors de moi-même. Je suis autre quand je fais du théâtre. Et dès le rideau tombe, je suis réduite à moi-même. On me dit « souris, souris, salue le public ! ». Là, je tombe des nues. Là, tout d'un coup, je redeviens Françoise Fabian, timide, dans la vie.

Françoise FABIAN interviewée par Rebecca Manzoni, le 27/03/2011
Emission « Eclectik » sur France Inter

Participer à une activité « théâtre », c'est accepter de se mettre en scène, de se montrer aux autres tel qu'on est (ou peut-être, tel que l'on voudrait être...). C'est aussi, et d'une certaine manière, se lancer à soi-même un défi tout en tenant compte de ses éventuelles résistances. Il s'agit ici pour chacun(e) d'identifier les freins éventuels liés à l'expression orale face à un public. Dans l'atelier « découverte de soi par l'impro », l'intervenante fait en sorte d'être à l'écoute des participants : elle prend en compte leurs demandes, leurs propositions et reste consciente des obstacles éventuels à franchir... Egalement, l'intervenante fait émerger les qualités de chaque participant tout en le rassurant et en l'incitant à dépasser ses propres limites en toute bienveillance...

L'atelier "découverte de soi par l'impro" est animé par Françoise Demory (www.francoisedemory.fr) comédienne et metteur en scène (*Compagnie des Langages* - www.compagniedeslangages.fr), médiatrice artistique en art-thérapie (*Inecat / Paris* - www.inecat.org).

La finalité de l'atelier "découverte de soi par l'impro" n'est pas forcément une représentation... Cependant, pour celles et ceux qui le souhaitent, il sera possible de participer, tout au long de la saison 2017/2018 à des scènes ouvertes mais aussi à des performances et des matchs d'impros. Les dates de ces différentes manifestations seront fixées en cours de saison.

A partir de techniques d'improvisations utilisées au cours des performances et des matches, l'atelier "découverte de soi par l'impro" permet aux comédiens de s'essayer au théâtre d'improvisation en faisant appel à leur imagination et à leur créativité.

Ici, plus de textes "imposés" ! Le comédien se doit "d'inventer" lui-même les dialogues à partir de situations données et de contraintes liées entre autre aux thèmes et aux catégories. L'écoute, l'acceptation et l'innovation permettent au comédien, débutant ou expérimenté, de partir à l'aventure du théâtre d'improvisation tout en travaillant sur la construction de la narration. Il s'agit d'imaginer ensemble une histoire en étant le plus réaliste et sincère possible.

Tout au long de l'année, les participants de l'atelier "découverte de soi par l'impro" explorent les multiples facettes du théâtre d'improvisation.

Dans un premier temps, ils découvrent, de manière ludique, les principes de l'improvisation : « accepte ! » - « écoute ! » - « construis ! » - « anime » - « amuse-toi ! », etc...

Apprendre à structurer la narration fait partie également des fondamentaux du théâtre d'improvisation.

Tout en continuant d'améliorer ces fondamentaux, les participants découvrent une à une les multiples catégories du théâtre d'improvisation telles que « à la manière de Molière » ou « à la manière d'un spot publicitaire ».

Egalement, une exploration du monde des émotions permet à chaque participant de donner du corps à chaque scène improvisée.

Et dans cette exploration sans cesse renouvelée du théâtre d'improvisation, l'intervenante donne l'occasion à chaque participant(e) de découvrir que sommeillent en elle ou en lui, de multiples personnages qui ne demanderont qu'à exister le temps d'une scène improvisée.

Cet atelier, au fil des séances, permet de construire des scènes improvisées de plus en plus longues et de mieux en mieux structurées, tout en s'obligeant à un véritable travail d'analyse. L'éventail de ces différentes techniques permet de gagner en souplesse dans le jeu théâtral, atout indispensable pour un comédien.

Afin de guider les participants dans cette progression, l'intervenante remettra à chacun, en début d'année, un document résumant les notions et les principes de base du théâtre d'improvisation.

Les objectifs de l'atelier

Rien n'est plus futile, de plus faux, de plus vain, rien de plus nécessaire que le théâtre.

Louis JOUVET

Au-delà d'une simple succession d'exercices, l'atelier « découverte de soi par l'impro » donne aux participants l'occasion de (re)découvrir leur corps en mouvement, de s'approprier l'espace de jeu, de mieux maîtriser leur voix, d'entrer progressivement dans la dynamique d'un groupe, de se connaître soi-même et de découvrir les autres, de prendre plaisir à être...

Etre là, ici et maintenant.

Une séance d'atelier se déroule selon un canevas qui permet aux participants d'entrer progressivement dans le jeu théâtral : en effet, il est difficile d'envisager d'entrer dans le jeu sans un échauffement et une bonne préparation physique. Le déroulement d'une séance peut être adapté en fonction de l'état de fatigue des participants... On peut très bien envisager de commencer par quelques minutes de détente et/ou de relaxation. Les participants seront ensuite plus réceptifs et plus disposés à entrer dans la pratique des exercices proposés au cours de l'atelier.

La séance comporte **différentes phases** :

- **échauffement** physique (étirements, relaxation),
- **exercices abordés de manière ludique** autour des rythmes, du visage, du regard, du toucher, de l'occupation de l'espace, du corps, du placement du corps, de la voix, des mots,
- **improvisations** à partir d'un poème ou d'une chanson... ou de thèmes proposés par l'intervenante ou les autres participants,
- **mini-matches d'impros** par équipes,
- **Bilan et échanges** d'après-séance.

Les exercices s'orientent autour des objectifs suivants :

* ÊTRE SOI-MEME AVEC LES AUTRES

Ce que nous attendons tous du théâtre, c'est la révélation de cet autre qui gît au plus profond de nous-mêmes [...] et cependant inconnu. Et c'est cet inconnu qui veut sans cesse dépasser ses frontières personnelles, crever l'opacité de cette carapace qui nous sépare du monde. Si le théâtre se tient tout aussi éloigné de la facilité [...], il peut être une passerelle dans cette coupure originelle entre le sujet et le monde, entre le monde et nous-mêmes.

Laurent TERZIEFF

- **Mieux se connaître**, s'épanouir grâce au groupe : instaurer un autre rapport à soi
- **Prendre conscience de soi-même** par le regard des autres sur soi
- **Accepter le regard des autres** sur soi : accepter d'être regardé...
- Trouver ou retrouver la **confiance en soi** et en l'autre, en les autres
- Accepter de **se dévoiler aux autres** et à soi-même, aller vers les autres

* GERER SON STRESS

Le théâtre est le premier sérum que l'Homme ait inventé pour se protéger de la maladie de l'angoisse.

Jean-Louis BARRAULT

- Diminuer et **gérer le stress** : l'accueillir, l'identifier
- Apprivoiser ses **tensions**, identifier ses appréhensions
- Vaincre éventuellement sa timidité

* BOUGER

Ce qui bloque le plus le monde aujourd'hui, c'est la parole. Il ne faut donc pas commencer avec la parole, les idées, mais avec le corps. Le corps libre est le premier pas.

Peter Brook

- Connaître son **corps** : redécouvrir ou découvrir le mouvement avec son corps, faire en sorte que le corps devienne un instrument de créativité
- Apprendre à **se déplacer** et à se situer dans l'espace du lieu scénique
- Donner les moyens à son corps de se **relaxer**

* ÉCOUTER, REGARDER

Regarder, c'est être peintre. Souffrir, c'est être poète. De l'union de la plastique et de l'âme, on peut faire naître le plus bel art vivant intégral : le théâtre.

Henry BATAILLE

- Etre attentif, **se concentrer**
- Ecouter **soi-même et les autres**

- Développer ses facultés de perception

*** RESSENTIR**

Le théâtre... une manière de faire sortir de chacun ce qui, sans cette occasion, resterait caché.

Peter Brook

- Développer sa **propre sensibilité** : développer le goût du jeu à travers des émotions, partager ses émotions, apprendre à ressentir, à transmettre ses émotions ... à jouer
- Accepter d'**avoir des émotions**
- Exprimer ce que l'on ressent, **extérioriser ses émotions**

*** IMAGINER ENSEMBLE**

L'imagination introduit l'étrange dans le quotidien, le rêve dans la réalité, l'inattendu dans l'évidence, la vie dans le théâtre.

Fernando ARRABAL

- Travailler son **imaginaire** ; le jeu théâtral permettant une entrée dans l'imaginaire
- Apprendre le **collectif** : chaque participant s'exprimant tel qu'il est, tout en acceptant que les autres occupent aussi cet espace de parole
- **Développer sa créativité** dans des domaines artistiques pluriels (lecture de textes, jeu théâtral, écriture...)

*** OSER**

Si la souffrance contraint à la créativité, cela ne signifie pas qu'il faille être contraint à la souffrance pour devenir créatif.

Boris CYRULNIK

- Accepter la **prise de risque** : entrer en confiance dans « l'arène » du jeu théâtral
- Apprendre l'**humilité** : accepter de ne rien savoir
- Développer sa capacité à créer à partir d'**improvisations**
- Trouver du **plaisir** à se dépasser

*** COMMUNIQUER, PARLER**

J'ai confié à ma voix le soin de me représenter tout entier. Pas même mes propres paroles. Les mots des autres me tiennent lieu de parfaite existence.

Denis PODALYDÈS

- Découvrir différentes **formes de langage** comme le geste, le corps, le regard, le rythme, la parole
- Améliorer sa **diction**, être à l'aise avec l'oralité du langage
- Apprendre à "**poser**" sa voix
- Maîtriser le mieux possible sa **respiration**

Modalités d'inscription

Les modalités d'inscription et d'organisation sont détaillées dans le règlement intérieur (en ligne sur le site de l'association « Imaginaire Compagnie »). Deux exemplaires du règlement intérieur seront remis à chaque participant au moment de l'inscription : un exemplaire du règlement intérieur sera signé par chaque participant de l'atelier et transmis à l'association « Imaginaire Compagnie ».

Les séances ont lieu au « 133 » (133 rue Roger Salengro à Hellemmes-Lille - <http://le133.blogspot.fr/>).

Pour venir au « 133 »: **métro** « Mairie d'Hellemmes » (ligne 1) ou **V'lille** (station n°84).

Agenda

L'atelier a lieu tous les jeudis de 20 heures à 22 heures (hors vacances scolaires).

La rentrée de la saison 2017/2018 a lieu le jeudi 5 octobre 2017 de 20 heures à 22 heures.

Un planning précis de la saison sera établi en cours d'année et communiqué aux participants des ateliers.

Avant les fêtes de fin d'année (en décembre 2017) et au printemps (avril ou mai 2017), il sera proposé aux participants de l'association « Imaginaire Compagnie » de participer à une scène ouverte qui aura lieu au « 133 ». Ces scènes ouvertes permettent à chaque participant de présenter une scène ou un monologue de son choix ou de s'exprimer par tout moyen artistique à sa convenance...

Pour les participants de l'atelier « découverte de soi par l'impro », il s'agira ici de proposer, lors de ces scènes ouvertes aux ateliers, de courtes performances d'improvisation, à partir de thèmes donnés par le public et à partir de catégories proposées par l'intervenante.

Stages

L'association « Imaginaire Compagnie » adhère au Centre de Ressources de théâtre en amateur. Grâce à cette structure, il est proposé aux participants des ateliers, de bénéficier de stages ayant lieu le week-end. Quelques exemples de stages proposés au cours des saisons précédentes : scénographie, maquillage, marionnette, régie lumières, marionnettes, mise en scène, théâtre de rue, etc...

Egalement, les participants des ateliers pourront participer à des stages proposés par l'association « Imaginaire Compagnie ». Les dates de ces stages seront communiquées en cours de saison. Un tarif préférentiel sera accordé aux participants des ateliers de « Imaginaire Compagnie ».