



Association

Imaginaire Compagnie

133, rue Salengro - 59260 HELLEMMES-LILLE

06 60 41 89 62

imaginairecompagnie@gmail.com

www.imaginairecompagnie.fr

Ateliers

"Découverte de soi par le théâtre"

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.

* DESCRIPTIF

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

L'axe central des ateliers « découverte de soi » sera **l'expression théâtrale**. D'autres axes de travail artistique pourront être abordés en fonction des envies des participants (écriture, vidéo, improvisation, etc...). Ces axes de travail permettront aux participants de découvrir l'expression théâtrale via un autre médium artistique qui se révélera à la fois complémentaire et générateur d'inspiration artistique...

L'atelier « découverte de soi par le théâtre » 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).

Le thème exploré par les ateliers d'Imaginaire Compagnie pour cette saison sera le même pour tous : ce thème n'est pas encore défini et sera décidé conjointement, en début de saison, entre les participants et l'intervenante. Le projet théâtral commun de fin de saison aura pour titre « Imagine... [le thème choisi].

Pour mémoire, lors des saisons précédentes, les thèmes choisis avaient été celui de **la famille** : "*Imagine... la famille*" (2015/2016) et celui de **l'entreprise** "*Imagine... l'entreprise*" (2016/2017).

Préalablement à ce travail mené collectivement, il sera demandé aux participants de l'atelier de préparer individuellement un monologue (un texte théâtral ...ou pas !) ou un dialogue de courte durée (issu d'une pièce de théâtre ou d'une scène de cinéma). Mais ce texte pourra être aussi extrait d'un roman, d'un poème, d'une scène de film ou de tout autre type de texte littéraire (ou non). Ce travail spécifique du seul en scène pourra être prolongé par le jeu "face à la caméra", pour ceux et celles qui le souhaitent...

L'espace du théâtre est un lieu où chaque instant est éphémère et « volatile » : un moment de théâtre s'envole aussitôt qu'il a été créé... Impossible de retenir le temps et encore moins de revenir en arrière, pour corriger, pour refaire, pour essayer de nouveau : Daniel Mesguich parle de « l'Éternel éphémère¹ ». On recommence, on rejoue mais jamais à l'identique...

Participer à une activité « théâtre », c'est aussi 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 le théâtre », 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...

La finalité de l'atelier "découverte de soi par le théâtre" 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 restitutions publiques sous forme de « scènes ouvertes ».

* OBJECTIFS

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 le théâtre » 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 en 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.

¹ *L'Éternel éphémère*, Daniel Mesguich, Editions Verdier - <http://editions-verdier.fr/livre/leternel-ephemere/>

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,
- **lecture** et/ou **interprétation** de textes,
- **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 dans le groupe, 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...
- Accepter de **se dévoiler aux autres** et à soi-même

* 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
- 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, improvisation...)

* 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**

* DIRE DES TEXTES

La langue est un théâtre dont les mots sont les acteurs.

Ferdinand BRUNETIÈRE

- **Ressentir les textes**, les « sentir » par le biais de son propre vécu, **les faire vivre** à travers le filigrane de sa propre intimité émotionnelle
- Aborder **différentes façons de jouer un texte**, en y insufflant une partie de soi-même
- Prendre conscience que les textes sont faits pour être joués, interprétés
- S'initier à **son rythme** à l'expression théâtrale à travers des textes issus d'univers multiples

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

Ateliers de découverte de soi par le théâtre :

- Séances le mardi de 20 heures à 22 heures (hors vacances scolaires) : reprise de l'atelier le mardi 3 octobre 2017, à 20 heures
- Séances le jeudi de 18 heures à 20 heures (hors vacances scolaires) : reprise de l'atelier le jeudi 5 octobre 2017, à 18 heures.

Les événements de la saison :

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

* **Décembre 2017** : Scène ouverte de Noël des ateliers d'Imaginaire Compagnie au "133" (date à définir)

* **Avril ou mai 2018** : Scène ouverte de printemps des ateliers d'Imaginaire Compagnie au "133" (date à définir)

* **Juin 2018** (dates à définir) :

- Restitution de l'atelier « découverte de soi par le théâtre » au "133" (version intégrale)
- Restitution publique de tous les ateliers au Kursaal / Hellemmes (version brève)

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 ».