



# IMAGINAIRE COMPAGNIE

*Les pieds sur scène, la tête dans les nuages...*

## PROJETS DES ATELIERS SAISON 2025/2026



**Atelier**  
**« pratique théâtrale »**



**Ateliers**  
**« découverte de soi  
par l'impro »**

**Association Imaginaire Compagnie**

133 rue Roger SALENGRO - 59260 HELLEMES-LILLE

06 60 41 89 62

[imaginairecompagnie@gmail.com](mailto:imaginairecompagnie@gmail.com)

[www.imaginairecompagnie.fr](http://www.imaginairecompagnie.fr)





# SOMMAIRE

Horizons artistiques de l'association	page 3
Les ateliers (en quelques mots)	page 4
L'atelier _pratique théâtrale_	page 5
L'atelier _découverte de soi par l'impro_	page 6
Objectifs des ateliers	pages 7 à 9
Déroulé d'une séance type	page 10
L'intervenante	page 10
Informations pratiques	page 11



# HORIZONS

# ARTISTIQUES



« Imaginaire Compagnie » est une association<sup>(1)</sup> créée en 2016 qui a pour but de développer toutes sortes d'activités, de projets, d'actions ou d'animations relevant de tous types de domaines artistiques et culturels, et ce, pour tous types de structures :

- associations
- établissements scolaires
- entreprises
- particuliers
- structures d'accueil personnalisées (EPHAD, IME, Hôpitaux de jour, etc...).

L'association propose également des ateliers pour tous publics, dans le souhait d'une ouverture sociale et culturelle, à la fois humaniste et bienveillante. Ces activités sont **ACCESSIBLES à TOUS** et ne nécessitent aucune expérience artistique préalable. **Les débutants de tous âges<sup>(2)</sup> sont les bienvenus !**

Les domaines d'activités de l'association « Imaginaire Compagnie » sont  **multiples** :

## Théâtre

Tous les styles peuvent s'inviter : contemporain, patoisant, classique, etc...

- Atelier « pratique théâtrale »
- Atelier ou Stage « découverte de soi par l'impro »
- Stage « découverte du(des) théâtre(s) »

## Écriture

- Atelier « découverte de soi par l'écriture »
- Stage « Ecris ton théâtre ! »
- Écriture théâtrale, écriture de soi et pour soi (récits de vie)
- Écriture de l'imaginaire (contes, nouvelles, fables)

## Marionnettes et théâtre d'objets

- Découverte et rencontre avec les marionnettes : manipulation, relation, émotions à transmettre
- Écriture et création d'histoires extraordinaires avec des objets ordinaires
- Mise en scène de ces histoires : créer du lien entre soi et les autres grâce à la marionnette, à la manipulation d'objets
- Donner vie aux objets manipulés en libérant l'expression de chaque participant de l'atelier (travail sur la voix, les émotions, le regard)

## Clown

- Faire naître en douceur le clown qui est en chacun de nous, en parcourant un chemin à la fois personnel, intime et artistique, au cours d'un stage « découverte de soi par le clown »
- Un chemin à parcourir ensemble, dans la bienveillance et dans l'écoute de soi et des autres

## Théâtre de rue

- Découverte et apprentissage des techniques spécifiques au théâtre de rue

## Vidéo

- Utiliser l'image sous toutes ses formes afin d'aiguiser son regard sur le monde, sur l'espace qui nous entoure
- Découvrir les enjeux d'être devant une caméra

(1) association type loi 1901

(2) à partir de 18 ans



# LES ATELIERS

(EN QUELQUES MOTS...)

*Vous utilisez un miroir pour voir votre visage.  
Utilisez des œuvres d'art pour voir votre âme.*

George Bernard Shaw

Imaginaire

compagnie

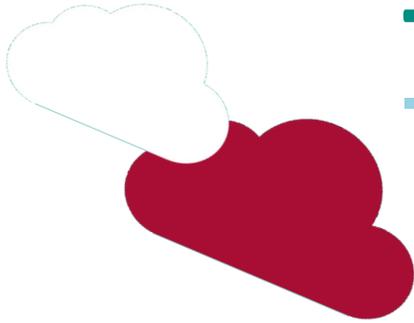
L'atelier  
« **PRATIQUE THÉÂTRALE** » offre  
l'occasion de réveiller le comédien  
qui sommeille en chacun de nous, dans une  
ambiance bienveillante. Jouer et s'approprier  
des textes ou une pièce de théâtre. L'occasion de  
construire des personnages et de s'investir dans un  
projet théâtral collectif avec des restitutions  
publiques en fin de saison.

Avec les ateliers  
« **DÉCOUVERTE  
DE SOI PAR L'IMPRO** »,  
on entre progressivement  
dans l'univers du théâtre  
d'improvisation en créant des  
personnages, en améliorant son écoute  
et le lâcher-prise, tout en inventant  
de belles histoires.  
L'impro, une aventure renouvelée à l'infini !

... et aussi...

des  
ATELIERS  
INDIVIDUELS &  
des STAGES!

# L'ATELIER "PRATIQUE THÉÂTRALE"



*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 artistique principal qui guide cet atelier est essentiellement **l'expression théâtrale à partir de textes** : cette saison, le projet visera à « monter » une pièce de théâtre où chacun trouvera sa place.

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 Mesguish parle de « l'Éternel éphémère ». 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 de tous les instants 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 « pratique théâtrale », 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... Mais aussi, l'intervenante fait émerger les qualités de chaque participant(e) tout en le rassurant et en l'incitant à dépasser ses propres limites en toute bienveillance...



En début de saison (durant le premier trimestre), les participants de l'atelier « pratique théâtrale » partiront à la découverte de différents genres de théâtre (tragédie, comédie, boulevard, absurde, seul en scène...) afin d'orienter et de choisir le projet collectif, à savoir une pièce de théâtre.

Au cours de la saison 2025/2026, les comédiens de cet atelier auront la possibilité de participer à des restitutions publiques sous forme de « scènes ouvertes ».

En fin de saison, des représentations seront programmées au 133 et au Kursaal (les dates seront annoncées en début de saison).

**Le projet théâtral de fin de saison se basé sur une pièce choisie en début d'année conjointement par le groupe et l'intervenante.**

Pour mémoire, voici les thèmes choisis au cours des saisons précédentes :

"Imagine... la famille" (saison 2015/2016), "Imagine... l'entreprise" (saison 2016/2017),  
"Imagine... les voisins" (saison 2017/2018), "Imagine... le bistrot" (saison 2018/2019),  
"Imagine... les voyages" (saisons 2019/2020 et 2020/2021), "Imagine... le jardin" (saison 2021/2022),  
"Imagine... le boulevard" (saison 2022/2023), "Imagine... le cinéma" (saison 2023/2024)  
et "Imagine... la rencontre !" (saison 2024/2025)

**Le mardi de 18h00 à 20h00 (hors vacances scolaires)**

Retrouvez toutes les infos pratiques en page 11 !

# L'ATELIER "DÉCOUVERTE DE SOI PAR L'IMPRO"

*On fait du théâtre parce qu'on a l'impression de n'avoir jamais été soi-même et qu'enfin, on va pouvoir l'être..*

Louis Jouvet

A partir de techniques d'improvisations abordées tout au long de l'année, 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 autres aux thèmes et aux catégories. L'écoute, l'acceptation et l'inventivité permettent au comédien, débutant ou expérimenté, de partir à l'aventure du théâtre d'improvisation. Il s'agit d'imaginer ensemble une histoire en étant le plus réaliste et le plus 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 : « amuse-toi ! », « accepte ! » - « écoute ! » - « anime » - etc...

Apprendre à structurer la narration, construire des personnages, transmettre toute une palette d'émotions : tous ces fondamentaux font partie des fondamentaux du théâtre d'improvisation. Tout en continuant d'améliorer ces fondamentaux, les participants s'initient aux multiples catégories du théâtre d'improvisation. Et dans cette exploration sans cesse renouvelée du théâtre d'improvisation, l'intervenante donne l'occasion à chacun(e) de se découvrir en se jetant dans le « grand bain » des performances.

Cet atelier, au fil des séances, permet de construire des scènes improvisées de plus en plus longues et 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. 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.



Pour celles et ceux qui le souhaitent, il sera possible de participer, tout au long de la saison 2025/2026, à des performances d'impro entre autres au profit d'associations à but caritatif..

**Le mardi de 20h00 à 22h00**

**Le samedi suivant planning (voir ci-dessous) de 14h00 à 19h00**

**20 septembre, 11 octobre, 8 & 29 novembre et 13 décembre 2025  
10 & 31 janvier, 14 février, 7 mars, 4 avril, 2 & 23 mai, 20 juin 2026**

Retrouvez toutes les infos pratiques en page 11 !

# LES OBJECTIFS DES ATELIERS - 1

## PRATIQUE THÉÂTRALE / DÉCOUVERTE DE SOI PAR L'IMPRO

*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, les ateliers donnent 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.

### Les exercices s'orientent autour des objectifs suivants :

#### \* ÊTRE SOI-MÊME 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



#### \* FAIRE FACE À 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 autant que possible son **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**

## LES OBJECTIFS DES ATELIERS - 2

### PRATIQUE THÉÂTRALE / DÉCOUVERTE DE SOI PAR L'IMPRO

#### \* 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, écriture...)



## LES OBJECTIFS DES ATELIERS - 1

### PRATIQUE THÉÂTRALE / DÉCOUVERTE DE SOI PAR L'IMPRO



#### \* 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 (UNIQUEMENT « ATELIER PRATIQUE THÉÂTRALE »)

*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

# DÉROULÉ D'UNE SÉANCE TYPE

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.

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, interprétation** de textes (atelier « pratique théâtrale ») ou **improvisations** sur des thèmes (« découverte de soi par l'impro »)
- **Bilan** et **échanges** d'après-séance
- Consignes éventuelles pour la **séance à venir...**

## L'INTERVENANTE



Les ateliers sont animés par Françoise Demory, comédienne professionnelle et metteur en scène (*Compagnie des Langages* - [www.compagniedeslangages.fr](http://www.compagniedeslangages.fr)), médiatrice artistique en art-thérapie (formée à l'*Inecat* / Paris).

Pour en savoir plus sur le parcours de l'intervenante : [www.francoisedemory.fr](http://www.francoisedemory.fr)

# INFORMATIONS PRATIQUES

## HORAIRES

**Atelier « pratique théâtrale »**  
le mardi de 18h00 à 20h00  
(hors vacances scolaires)

Reprise de l'atelier le mardi 16 septembre 2025

**Atelier « découverte de soi par l'impro »**  
le mardi de 20h15 à 22h15

(hors vacances scolaires)

Reprise de l'atelier le mardi 16 septembre 2025

**Atelier « découverte de soi par l'impro »**  
le samedi de 14h00 à 19h00 suivant planning :

20 septembre, 11 octobre, 8 & 29 novembre  
et 13 décembre 2025

10 & 31 janvier, 14 février, 7 mars, 4 avril,  
2 & 23 mai, 20 juin 2026

Reprise de l'atelier le samedi 20 septembre 2025

## TARIFS

**Atelier « pratique théâtrale »**

Tarif à l'année : 345 euros, payables à l'inscription (possibilité d'échelonner le paiement : nous contacter)

Séance d'essai : 15 euros. En cas d'inscription à l'année, cette somme sera restituée à l'inscription.

**Atelier « découverte de soi par l'impro »**

Tarif à l'année : 345 euros, payables à l'inscription (possibilité d'échelonner le paiement : nous contacter)

Séance d'essai ou tarif pour une séance : 55 euros.

En cas d'inscription à l'année, cette somme sera restituée à l'inscription.

## LIEU

Les séances ont lieu au « 133 - Lieu de création » (133 rue Roger Salengro à Hellemmes-Lille - [le133.blogspot.fr](http://le133.blogspot.fr)).

Pour venir au « 133-Lieu de création » : métro « Mairie d'Hellemmes » (ligne 1) ou station V'lille

## MODALITES D'INSCRIPTION

cf. règlement intérieur

## AGENDA DES ATELIERS

\* **Mardi 16 décembre 2025 de 18h00 à 22h00** : scène ouverte de fin d'année de tous les ateliers d'Imaginaire Compagnie au "133" suivi d'une auberge espagnole (public uniquement constitué des participants des ateliers et de leurs proches, amis et familles)

\* **Avril 2026** au 133 (date à définir) : étape de travail de l'atelier « pratique théâtrale » au 133

\* **Samedi 7 mars, samedi 4 avril & samedi 2 mai 2026 à 20h30** : performances d'impro par les ateliers « découverte de soi par l'impro » au 133 au profit d'associations à but caritatif

\* **Dimanche 3 mai 2026 au 133** : Imaginaire compagnie fête ses 10 ans !! (accueil théâtralisé, animations festives, mini-performances d'impro, escape game, et bien d'autres surprises !)

\* **En mai 2026 au Kursaal à Hellemmes** (dates à définir) : répétitions générales de l'atelier « pratique théâtrale »

\* **En juin 2026 au Kursaal à Hellemmes** (dates à définir) : représentation de l'atelier « pratique théâtrale »

\* **Mardi 1er juillet 2025 (à partir de 18h00)** : fête de fin de saison de tous les ateliers au 133 (auberge espagnole)