

## La connexion à soi par l'improvisation théâtrale

Dépasser ses peurs grâce à l'improvisation

Du 26 au 28 février 2021

Avec Nicolas Berjon



Vous avez envie de découvrir l'improvisation d'une manière ludique ? Apprendre à jouer à ce qu'on est, se rencontrer, se désinhiber de nos peurs, c'est ce que nous vous proposons... Dans un climat de confiance et d'écoute, nous allons développer nos qualités relationnelles et personnelles.

Voici quelques phrases type que l'on entend souvent au sortir d'une représentation d'impro :

- « – Waouw, c'était impressionnant !
- C'est pas possible que ce soit improvisé, c'était écrit !
- Moi en tout cas, je ne pourrais pas...
- Ah mais je serais littéralement in-ca-pable de faire ça !
- Non, non ! C'est pas pour moi !... »

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Ah oui ? Et pourquoi donc au fait (cocher la ou les bonnes réponses) ?

1.  La peur de ne pas trouver d'idée ?
2.  La peur de ne pas trouver de BONNE idée ?
3.  La peur de ne pas faire ce qu'il faut au bon moment ?
4.  La peur de parler en public ?
5.  La peur de se tromper, de bafouiller, d'être ridicule ?
6.  La peur d'être jugé par le public, par ses partenaires ?
7.  La peur de SE juger, de se trouver mauvais ?
8.  La peur d'être confrontés à une situation inattendue ?

Cette introduction à l'impro nous apprendra que l'improvisation est à la portée de tous ! Et vous ? Etes-vous prêts à dépasser vos peurs ? Ce sera l'occasion d'apprivoiser nos peurs et les appréhender avec cet outil vif et spontané.

Pendant ce séjour, à travers nos échanges et les différents ateliers qui vous seront proposés, nous allons découvrir ensemble comment appréhender ces émotions qui nous ralentissent, nous freinent, nous mettent en doute et nous plongent dans nos incertitudes. *D'où viennent-elles ? Sont-elles légitimes ? Suis-je obligé(e) de leur laisser tant de place dans ma vie ?*

Avec quelques techniques très simples, nous allons apprendre à mieux les appréhender, les exprimer, les dépasser.



## ITINERAIRE

### Jour 1 (Vendredi 26 février 2021) : Cap sur la vallée de la Haute-Meuse (D)

Nous vous donnons rendez-vous en fin d'après-midi, entre 16h30 et 17h30, dans la vallée de la Haute-Meuse, à Heer-sur-Meuse (Hastière) dans notre havre de paix ; le domaine des Sorbiers et son magnifique hôtel d'une trentaine de chambres, inauguré tout récemment. Pour ceux qui souhaitent coviturer une plate-forme d'échanges sur Internet sera mise en place.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Après installation, à 18h30, nous retrouverons **Nicolas**, notre formateur qui commencera par vous présenter les principes basiques et les enjeux de l'improvisation théâtrale. Ils seront rapidement mis en pratique au cours de différents jeux qui nous permettront de faire plus ample connaissance les uns avec les autres, d'instaurer un climat propice à l'improvisation, basé sur la confiance, l'écoute, la bienveillance, le lâcher-prise...

Nous clôturerons cette première journée en beauté avec un délicieux repas au restaurant de l'hôtel.

## Jour 2 (Samedi 27 février 2021) : « Je me lance ! » (B, L, D)

Le thème du jour sera « **Je me lance !** ».

Afin de nous préparer au mieux à cette journée riche en enseignements et pleine de nouveaux défis, nous nous réunirons pour un petit temps de « recentrage ». Grâce à des techniques de respiration, de visualisation, et de proprioception, **Marion Vander Sype** nous guidera vers notre plein potentiel de concentration et d'ancrage.



Après un bon petit-déjeuner, nous approfondirons le thème principal de ce séjour : la peur, sous sa forme de « l'appréhension ». Pour éviter le sentiment de l'appréhension, nous vous invitons à prendre les devants ! D'une façon toujours très ludique, nous aborderons le principe phare et quasi-synonyme d'improvisation théâtrale : le fameux OUI ET... J'accepte ton idée et j'y ajoute la mienne.

Comment va se dérouler cet atelier ?

Une histoire ou une scène improvisée n'étant pas scénarisée à l'avance (par définition !), elle est construite par les comédiens qui y prennent part et ne se sont pas concertés. Donc, à tout moment, chacun a sa propre idée de la suite de l'histoire, et il est rare qu'elle coïncide en tout point avec celles de ses partenaires. Il est donc primordial pour la cohérence de la scène que chaque idée proposée par un comédien soit acceptée et intégrée dans l'histoire par ses partenaires de jeu (OUI), qui eux-mêmes rajouteront leurs idées au fur et à mesure (ET...). Pour tout cela, il est nécessaire de savoir écouter, accepter pleinement une proposition extérieure, puis proposer à son tour et tout cela en un clin d'oeil : pas le temps de j(a)uger l'idée de l'autre ou la sienne. La spontanéité est de mise ! 😊

A midi, nous prendrons un lunch ensemble au restaurant de l'hôtel, avant de poursuivre l'atelier précédent avec la structure basique d'une histoire. Cette dernière peut être



simplissime ou ultra-complexe, évidente ou sous-entendue, explicite ou interprétable par le public mais elle doit être de qualité pour permettre à une scène d'être réussie.

Ensuite, chacun aura le plaisir de **découvrir librement la région** de la vallée de la Haute-Meuse, à pied, à vélo, en voiture,... de se détendre dans le domaine des Sorbiers !



Le soir, nous nous retrouverons aux alentours de 19h30, nous vous convierons à un nouveau dîner après lequel nous nous réunirons pour le dernier atelier de la journée, intitulé « la fête des statuts ».

Lors de cet atelier, nous nous pencherons sur le lien entre d'une part nos relations sociales et d'autre part les attitudes et postures que nous adoptons les uns envers les autres. Ainsi, nous aurons l'occasion d'en apprendre davantage sur l'image que l'on projette et celle que l'on perçoit de l'autre.

Rires et émotions garantis !



### Jour 3 (Dimanche 28 février 2021) : « Je m'affirme et je confirme ! » (B, L)

Après un petit réveil articulaire, tout en douceur, histoire de nous reconnecter un peu plus avec nos sensations et notre capacité de concentration, nous ferons le plein d'énergie au petit déjeuner.

Il sera temps pour nous d'apprendre à s'affirmer !

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Si gérer sa peur est effectivement un des éléments fondamentaux en impro, la connexion est une alliée puissante pour y parvenir. En se connectant (aux autres, à soi) et en se connaissant (soi-même, les autres), on se recentre dans un contexte rassurant qui nous place dans des dispositions favorables à la création artistique, source de bien-être et de plaisir. A ce moment-là, on n'a plus peur de nos peurs ; on est prêt à commencer à les connaître et les apprivoiser.

Il est temps pour nous de nous aventurer un peu plus dans le vif du sujet : L'improvisation théâtrale.

En effet, alors que les fondations sont acquises, nous recevrons des outils plus « fins » qui apporteront davantage de crédibilité à nos scènes.

En effet, en impro, beaucoup de choses doivent être imaginées par les spectateurs (décor, paysages, effets spéciaux...). Les relations et émotions peuvent quant à elles être reproduites quasiment à l'identique, en tout cas suffisamment pour que le public les voit, y croit et soit embarqué dans l'histoire.



Après un dernier déjeuner à l'hôtel où nous échangerons sur l'atelier qui vient de se dérouler, nous clôturerons le séjour en mettant en pratique les apprentissages reçus durant celui-ci avec des petites scènes d'impro. Nous terminerons l'atelier par un tour de table afin de permettre à chacun de partager l'expérience qu'il aura vécue pendant ce week-end.

Puis viendra l'heure de reprendre la route... **enrichis de nouvelles connaissances, la valise pleine de nouveaux outils pour faire face aux situations inédites, et pourtant... plus légers que jamais !**

## » LES OBJECTIFS

- Dépasser ses doutes, ses peurs, ses appréhensions,
- Faire face à des situations inédites,
- Se faire confiance, se libérer et se lancer,
- Retrouver l'inspiration au plus profond de soi,
- Se sentir à l'aise lors de la prise de parole en public,
- Se faire plaisir dans l'improvisation.

## » VOS ANIMATEURS



### **Nicolas Berjon : Formateur en Improvisation théâtrale**

Passionné par l'improvisation théâtrale depuis 2014 et après 3 ans dans la même école, Nicolas a ressenti le besoin d'ouvrir son horizon et de diversifier les stages pour mieux appréhender la discipline : burlesque, clown, comédie musicale improvisée, masques... En 2018, il intègre la troupe parisienne des Replikatou et le collectif Trance mask France avec lesquels il poursuit son parcours de comédien improvisateur amateur. Le désir de transmettre sa passion le conduit à créer en 2017 un collectif (Le Labo de l'impro, puis les ateliers du Labo) sous le nom duquel il organise depuis des ateliers ponctuels d'impro et de chant improvisé. Il intervient également en tant que formateur extérieur dans quelques troupes parisiennes.

« Ce que je trouve fascinant avec l'improvisation théâtrale, c'est qu'évidemment, elle permet de vivre ou assister à des situations complètement inédites, voire loufoques et même impossibles ; ou au contraire très familières et d'autant plus touchantes. Mais derrière cette façade, elle nécessite une remise en question bienfaisante et nous ramène à des valeurs essentielles (courage, lâcher-prise, écoute, respect...) dont les habitudes de notre quotidien nous éloignent parfois. Toutefois, la récompense est à la hauteur de l'effort : c'est excitant, grisant, on se recentre et finalement on se sent... vivant et ' à notre place ' ! »



### **Marion Vander Sype : Relaxologue**

Globe-trotteuse dans l'âme et curieuse de nature, Marion parcourt le monde pendant plus de 10 ans. De l'Amérique Latine à l'Océanie, elle profite de ses passages en Asie pour découvrir et approfondir les techniques de massages thaïlandais et ayurvédiques, le yoga et la méditation. Elle rejoint sa ville natale, Dunkerque, en 2012, et s'installe comme Relaxologue spécialisée en massages sportifs.

Du sédentaire au sportif de haut niveau, elle se concentre sur la prévention des blessures et l'optimisation des performances et de la récupération sportive en mettant à la disposition de chacun toutes les techniques qui peuvent améliorer le quotidien : massage, auto massage, yoga, stretching ciblé, respiration, visualisation, neuro feedback, posturologie... Autant d'outils qu'elle aime transmettre et partr pour aider chacun à dépasser ses limites et atteindre son plein potentiel !

## **i** EN PRATIQUE

Prix du séjour de 2 nuits en chambre double : 495€

Supplément chambre single : 100€

Paieement à la réservation

Séjour garanti à partir de 20 participants.

### **Inclus :**

- les deux nuitées en chambre double standard à l'Hôtel de charme « Les Sorbiers »,
- la pension complète (eaux et cafés inclus + vin compris lors des dîners),
- les conférences et ateliers donnés par Marion Vander Sype et Nicolas Berjon,
- l'accompagnement de l'équipe de Waouw Travel.

### **Non inclus**

- les activités libres dans la région et les dépenses personnelles,
- les assurances.

### **Informations et inscriptions :**

Amandine Bleeckx - Waouw Travel

0471/99.99.19 ou [amandine@waouwtravel.be](mailto:amandine@waouwtravel.be)

