

Le
Théâtre
du
Mauvais
Garçon

CRÉER • EXPLORER • SE DÉCOUVRIR

INCARNER

CAHIER DE FORMATION

DES EXPÉRIENCES POUR
ÉVEILLER LE CORPS, LA VOIX
ET LA PRÉSENCE

*Ressentir.
Explorer.
Jouer.
Être là, autrement.*

DES OUTILS POUR LIBÉRER
VOTRE IMAGINAIRE

*Corps
Voix
Présence
Écoute
Jeu
Liberté*

*Même
ici,
la vie
se joue*

Bienvenue dans l'espace de jeu

Ce cahier n'est ni un cours de théâtre ni une méthode pour apprendre à bien jouer. Il ne vous demandera pas de réussir une émotion, de fabriquer un personnage convaincant ou d'adopter une technique précise.

Il vous propose plutôt de remarquer ce qui arrive lorsqu'un geste prend une intention, lorsqu'un silence devient une réponse ou lorsqu'une phrase ordinaire est réellement adressée à quelqu'un.

Vous pouvez explorer seul·e, à deux, en famille, entre amis ou en groupe. Vous pouvez utiliser votre propre présence, une situation inventée ou un personnage déjà créé. Certaines expériences durent cinq minutes; d'autres peuvent vous accompagner plus longtemps.

Il n'y a rien à prouver. Il y a seulement quelque chose à éprouver.

Comment parcourir ce cahier

Au fil des pages. Les cinq mouvements vont de la disponibilité intérieure jusqu'à une courte rencontre avec un public.

Selon votre envie. Choisissez le corps, la voix, la situation ou le partage selon ce qui vous attire aujourd'hui.

Au hasard. Donnez-vous un nombre de 1 à 30 et faites l'expérience correspondante avant de décider si elle vous convient.

À plusieurs. Une personne explore; les autres observent sans corriger et nomment ensuite un moment précis qu'elles ont vu apparaître.

MATÉRIEL SUGGÉRÉ

Des vêtements confortables, un espace où faire quelques pas, une chaise, un objet banal, un téléphone pour enregistrer si vous le souhaitez et un peu de curiosité. Aucun costume, miroir ou équipement spécialisé n'est nécessaire.

UNE RÈGLE DE SÉCURITÉ

Respectez vos limites physiques et émotionnelles. Vous pouvez diminuer un mouvement, rester assis·e, passer une proposition ou arrêter. L'éveil commence aussi par l'écoute de soi.

Votre permission d'être là

Je soussigné·e _____ m'accorde aujourd'hui le droit :

1. de ne pas savoir quoi faire de mes mains;
2. de rire au milieu d'une proposition sérieuse;
3. d'essayer trop petit ou beaucoup trop grand;
4. de ne pas ressentir l'émotion attendue;
5. de changer de direction en plein geste;
6. de garder une découverte pour moi;
7. de recommencer sans reproduire exactement;
8. de considérer ma présence comme un matériau suffisant.

Signature tout à fait officielle :

Ce permis est valide debout, assis·e, en silence, dans un salon, une classe, un studio ou un parc.

L'expérience minute

Placez-vous à l'extérieur d'une pièce ou à quelques pas d'un point choisi. Vous allez simplement entrer, vous arrêter et regarder quelque chose.

Première entrée : entrez comme vous le faites habituellement.

Deuxième entrée : entrez avec une raison secrète et très simple : retrouver quelque chose, éviter quelqu'un ou annoncer une nouvelle.

Troisième entrée : ne gardez que le détail qui a changé naturellement.

Ne cherchez pas à montrer la raison. Laissez-la seulement modifier, même légèrement, votre façon d'être là.

Le détail qui est apparu :

MOUVEMENT 1

Devenir disponible

Ralentir assez pour sentir ce qui est déjà présent avant de chercher à produire un effet.

Six expériences pour éveiller cette dimension de la présence. Faites-en une seule ou parcourez-les toutes.

EXPÉRIENCE 01 • 6 min

Le point d'arrivée

Avant de commencer à jouer, il est possible de simplement arriver.

LE JEU

1. Marchez quelques secondes sans destination précise.
2. Choisissez un point et laissez vos pas s'y rendre.
3. Arrêtez-vous sans arranger immédiatement votre posture.

Relance : Qu'est-ce qui continue de bouger après l'arrêt?

Traces, sensations, mots ou découvertes :

EXPÉRIENCE 02 • 7 min

Le poids du moment

Le sol peut devenir votre premier partenaire.

LE JEU

1. Debout ou assis·e, remarquez trois points d'appui.
2. Déplacez lentement un peu de poids vers l'avant, puis vers l'arrière.
3. Trouvez l'endroit où vous avez le moins besoin de vous tenir.

Relance : Que raconte une personne qui s'appuie trop? Et une personne qui refuse tout appui?

Traces, sensations, mots ou découvertes :

EXPÉRIENCE 03 • 5 min

Une respiration visible

Il ne s'agit pas de contrôler le souffle, mais d'observer ce qu'il met déjà en mouvement.

LE JEU

1. Respirez normalement et remarquez une zone qui bouge.
2. Laissez un geste naître de ce mouvement.
3. Arrêtez le geste, puis voyez si la respiration souhaite le reprendre.

Relance : À quel moment le geste cesse-t-il d'être décoratif?

Traces, sensations, mots ou découvertes :

EXPÉRIENCE 04 • 8 min

Le regard choisit

Regarder n'est pas seulement diriger les yeux; c'est accorder de l'importance.

LE JEU

1. Choisissez trois objets dans la pièce.
2. Regardez le premier comme s'il était attendu, le deuxième comme s'il était nouveau, le troisième comme s'il allait disparaître.
3. Revenez à un regard sans consigne.

Relance : Quel regard a modifié le reste de votre corps?

Traces, sensations, mots ou découvertes :
