

Outils brefs

pour développer sa créativité ou des habiletés artistiques

Jeu de balle

Objectifs : Mettre « le juge intérieur » dehors et développer sa spontanéité.

Discipline artistique : Théâtre

Déroulement : Suggérez un sujet, par exemple Halloween (si nous sommes à la fin octobre). Choisissez un sujet assez banal pour ne pas avoir à chercher trop loin ce qu'on va dire.

Les participant-e-s, placé-e-s en cercle – de préférence debout –, lancent la balle à quelqu'un qui, lorsqu'il la reçoit, dit un mot en rapport au sujet choisi. C'est quand on recevra la balle que spontanément jaillira un mot. Aucune censure n'est appropriée : si on est hors-sujet, ça n'a aucune importance.

On peut par la suite changer de sujet et emmener un thème sur lequel on veut travailler.

Ce jeu est un bon réchauffement de début d'atelier. Il permet de se réveiller, de s'amuser et de laisser libre cours à son imagination.

Note : Nous avons déjà fait le jeu avec trois hauts fonctionnaires de l'aide sociale que nous avons reçus dans notre local dans le cadre d'une action. Cet exercice a détendu nos invités et les a emmenés sur « notre terrain ». Cela a permis, de façon ludique et simple, de nous fournir un bref aperçu de ce que représente pour eux la pauvreté, puisqu'il s'agissait de dire un mot sur ce thème.

Conception et rédaction : Danièle Bergeron

N'importe quoi

Objectifs : Apprendre à penser « à l'extérieur de la boîte ». Initier à l'improvisation. Enseigner les notions de surprendre, accepter, renchérir, faire sentir à l'autre qu'il ou elle est intelligent-e et faire confiance à l'imagination du public.

Discipline artistique : Théâtre

Déroulement : Invitez un-e participant-e à se placer devant les autres et à effectuer un geste simple, à répétition. Ce peut être n'importe quoi, alors c'est très abstrait. Demandez ensuite à la personne suivante de venir justifier le geste que la première personne est en train d'effectuer, et ce par une interaction. Ex. : Le premier participant lève la main au ciel à répétition. La seconde arrive et lui dit : « Ce n'est pas facile de dire au revoir aux gens qu'on aime. Il va revenir ton frère, mais pas tout de suite. » Le premier participant accepte la proposition et rétorque : « Qu'est-ce que t'en sais ? C'est dangereux là-bas, au front ! » On assiste alors au début d'une scène où le personnage vient de dire au revoir à son frère qui part pour la guerre.

Conception et rédaction : Christian L'Italien

Oui! Et...

Objectif: Enseigner le principe de base du jeu d'impro qui est de dire « oui » à la proposition et de renchérir.

Discipline artistique: Théâtre

Déroulement: En cercle, une personne énonce quelque chose de fictif ou de réel. Par exemple, une chose qu'elle a faite dans la dernière semaine. Chaque participant·e suivant·e devra renchérir sur la phrase précédente en disant une phrase qui débute par « oui et ». Mettez l'emphase sur la phrase qui précède afin d'éviter les idées conçues d'avance, le manque d'écoute et pour favoriser la spontanéité. Au bout d'une dizaine de répliques, on se rend compte que l'écriture basée sur le « oui et » peut nous amener très loin.

Pour aller plus loin, reprenez en petits groupes et demandez aux participant·e-s de refaire le même manège et d'arrêter après que chacun·e ait dit quatre répliques. Demander à tous les groupes de raconter leur histoire à tout le monde, dans l'ordre précis des répliques. Puis demandez-leur de la raconter à nouveau comme s'ils parlaient à des enfants, puis comme si le public n'écoutait pas, puis comme s'ils étaient ultra excités, etc. Finalement, vous pouvez leur demander de quitter le style narratif et de jouer l'histoire, d'incarner les personnages. Terminez en rejouant une dernière fois l'histoire, mais cette fois-ci en 20 secondes, ne conservant que l'essentiel.

Rédaction: Christian L'Italien

Source: *The Second City*, Chicago.

Qu'est-ce que tu fais ?

Objectifs: Travailler la concentration, la précision des gestes et la capacité à dissocier les actions des paroles.

Discipline artistique: Théâtre

Déroulement: Un·e participant·e débute en faisant une action devant le groupe (ex. : passer la tondeuse), un·e autre vient le questionner et lui demande « Qu'est-ce que tu fais? ». La première personne doit lui répondre une action autre que ce qu'elle est en train de faire (ex. : je coupe des carottes). Elle quitte et la deuxième personne venue la questionner se met à faire l'action de couper des carottes jusqu'à ce qu'un·e autre participant·e vienne lui demander « Qu'est-ce que tu fais? » et elle de répondre « Je mange des croustilles très bruyantes », etc.

Rédaction: Christian L'Italien

Référence: Christophe Tournier, *Manuel d'improvisation théâtrale*, Édition de l'Eau vive, 2003.

Jeu clownesque *

Objectifs: Une façon amusante de réchauffer l'imagination par le corps et la voix, de développer la complicité entre les membres du cercle.

Déroulement: Tout le monde en cercle, un·e leader part un mouvement qui s'accompagne de

sons, le fait évoluer et le donne à son voisin, qui part de cette action sonore et la transforme, puis la transmet à sa voisine, etc. On peut faire plusieurs tours. Le cercle permet, sur place, de se délier.

Notes : Commencez par bien réchauffer la voix.

Une bonne suite serait le jeu du leader ou un jeu où on est amené à se déplacer dans l'espace, avec le souci de ceux qui sont timides dans les exercices plus physiques.

Jeu du leader *

Objectifs : « Revenir à la maison » du corps et de la respiration ; sortir « du mental ». Permettre de danser sans s'en rendre compte ! Pour les timides, une merveilleuse façon de connecter avec le plaisir de jouer dans l'espace et de se permettre de la fantaisie avec le mouvement. Après cet exercice, c'est beaucoup plus facile de connecter ensemble dans les explorations et les conversations.

C'est une façon très concrète de faire voir que le leadership, ça se partage et que « être ensemble », ça se réchauffe aussi !

Déroulement : Invitez tout le monde à marcher dans l'espace, en ramenant l'attention au corps et à la respiration. Commencez en tant que leader : bougez sans tenter de faire d'effet ou sans chercher mentalement à faire un « beau » mouvement. Invitez les autres à s'inspirer de votre mouvement : il ne s'agit pas de l'imiter mais plutôt de s'approprier l'énergie et d'incarner cette façon « autre » de bouger. Ne faites pas de rupture dans le mouvement : on le fait grandir ou on le rapetisse et le mouvement nous amène quelque part, organiquement.

Donnez le relai, le leadership à quelqu'un d'autre. L'exercice se continue jusqu'à ce que tout le monde ait tenu le rôle de leader. Rappelez aux participant-e-s de garder le regard vivant, de « se voir » chacun-e durant l'exercice, de ne pas oublier de respirer. Quand tout le monde est passé, demandez au groupe de trouver une fin ensemble, sans mots. Comme une espèce de tableau vivant.

Note : Ne donnez pas trop de consignes avant de commencer : rajoutez-les au fur et à mesure, en s'inspirant de ce qui se passe.

La voix qui voyage *

Objectifs : Chanter, c'est aussi respirer ! Permettre aux plus timides de s'initier « à l'étrange » et de s'inspirer des autres pour explorer sa voix. Développer la capacité d'écoute. Développer de l'audace vocale et apprendre des notions de base de construction sonore.

Déroulement : Cet exercice se fait en groupe, simultanément. Pour une première fois, tout le monde est couché sur le dos, en étoile. Vous pouvez ensuite faire cet exercice dans différentes positions physiques, yeux fermés ou ouverts, dépendamment de l'objectif de l'exercice.

C'est comme faire la musique d'un film qui n'existe pas... encore. Débutez avec le « son rose » (le souffle, sans timbre), comme un long son de vent chaud, et graduellement, en y mettant du timbre, explorez les différentes possibilités sonores (bouche ouverte, fermée, bruits secs, soutenus, harmoniques ou non, se rapprochant d'une mélodie inventée ou totalement chaotique).

L'important est de s'écouter les un-e-s les autres et de construire à partir du silence. Ne pas avoir peur du chaos... le groupe finit toujours par trouver sa voix !

L'exercice se termine comme il a commencé, par le long son de vent chaud.

Jam à partir d'un rythme *

Objectifs : Développer l'esprit ludique, varier les leaders, développer la mémoire sensorielle.

Déroulement : Dans ce jeu de rythmes et de voix, un-e leader commence un rythme avec son corps puis peu à peu, tout le monde se joint à une espèce de petit band...

Mémorisation de rythmes, sons, phrases *

Objectifs : Mettre le groupe ensemble, développer la mémoire sensorielle, l'écoute. Ludique et accessible pour les novices.

Déroulement : Tout le monde est assis en cercle. Dans un premier tour, une personne propose un premier rythme, repris par chaque personne, une à la fois, puis par tout le groupe ensemble. Une deuxième personne propose un autre rythme et, même chose, tout le monde reprend. Plus l'exercice se développe, plus on peut proposer des rythmes, des sons, des mots pour le rendre un peu plus difficile.



Variations autour d'une même phrase *

Objectifs : Montrer des façons différentes de dire la même phrase, mais avec une intonation différente et avec des gestes différents. Cela amène des façons étonnantes de dire un texte, de créer des sens nouveaux. Un festival d'émotions !

Déroulement : Choisissez une phrase. Par exemple : «Les fraises sont délicieuses». Le groupe est debout, en cercle. Une personne est responsable de *caller* les émotions (joie, tristesse, colère, etc.). Une personne après l'autre ou tout le groupe ensemble dit la phrase avec l'intonation correspondant à l'émotion.

Le chef d'orchestre et son petit band *

Objectifs : Développer l'écoute et la mémoire auditive. Explorer les possibilités vocales et le sens musical. Explorer la construction sonore. Permettre à chacun·e de diriger.

Déroulement : Chaque personne ou groupe de personnes émet un son rythmique ou mélodique. Celui ou celle qui agit comme chef d'orchestre les écoute. Elles doivent émettre toujours le même son, lorsque le chef le leur demande d'un geste ou avec sa baguette, et se taire quand il ne leur demande rien. Ainsi, le chef d'orchestre peut composer sa propre musique. Chacun·e peut être chef d'orchestre à son tour.

Variation : Deux groupes de participants·e·s créent chacun un orchestre, de préférence avec des instruments improvisés, pendant qu'une personne improvise une danse. Elle se dirige vers un des orchestres et remplace un·e des instrumentistes, qui devient alors danseur ou danseuse et se dirige vers l'autre orchestre, pour remplacer un·e instrumentiste qui danse à son tour, et ainsi de suite. Le rythme de la musique doit changer à chaque remplacement.

Tiré de *Jeux pour acteurs et non-acteurs* (Augusto Boal).

Jeu de transformation d'une chaise *

Objectifs : Développer l'imagination, mettre le corps à contribution, créer ensemble des images fortes et surprenantes avec un minimum de matériel. Peut donner de nouvelles idées de scénario.

Déroulement : Délimitez une aire de jeu. Tout le monde est autour. Au centre, une chaise. Chaque personne entre dans l'espace pour jouer avec la chaise, proposant des usages différents. Alternez en solo, duo, trio ou tout le groupe ensemble pour voir comment cela amène des imageries différentes.



Détournement d'objets *

Objectifs : Réchauffer l'imaginaire, l'imagination. Voir les choses autrement, développer d'autres regards et des usages surprenants.

Déroulement : Tout le monde est assis en cercle. Débutez avec un objet usuel, passé de mains en mains, et invitez le groupe à improviser toutes sortes d'autres usages, réalistes ou surréalistes.

Improvisation avec un grand tissu *

Objectifs : Développer l'imagination, faire sortir des histoires. Développer la dextérité et la capacité de faire une action et raconter en même temps.

Déroulement : Déposez un grand tissu au centre de l'espace. Placez-vous en cercle autour de cet espace. Commencez une histoire collective en proposant une phrase de début. L'histoire se construit phrase par phrase, un-e participant-e à la fois. Quand l'histoire est bien entamée, commencez à entrer dans l'aire de jeu et entrez en action avec le tissu : soit en le manipulant (par exemple, le tissu devient une mer, un bateau, un berceau, une prison, etc.), soit en l'utilisant comme surface de jeu délimité. Vous pouvez proposer que les conteurs et conteuses restent toujours à l'extérieur et que d'autres corps fassent les actions ou vous pouvez jouer avec la dynamique « parler/manipuler un objet ». Les possibilités sont infinies.

***Shape and Form* avec le corps ***

Objectifs : Développer l'imagination gestuelle et l'esprit de collaboration, dans un esprit ludique.

Déroulement : En équipe de deux, sans mots, les corps deviennent un objet : par exemple, une théière. Le groupe essaie de deviner quels sont les objets.

Jeu du miroir*

Objectifs : Développer la capacité d'observation par le dialogue visuel, l'aptitude à jouer des rôles en étant dans la peau de quelqu'un d'autre. Préparer les participant-e-s à interpréter des personnages.

Déroulement : En duos, tout le groupe joue simultanément, sans parole. Vous pouvez faire deux rangées, face à face, ou éparpiller tout le monde dans l'espace. Partenaire A accomplit des gestes simples et des expressions que partenaire B, en face, reproduit simultanément, avec le plus de minutie possible, comme si elle ou il était un miroir. Il ne s'agit pas d'aller vite, mais plutôt de bouger le plus en harmonie possible, sans mouvements brusques. L'exactitude et la synchronisation doivent être telles qu'une personne qui observe de l'extérieur ne puisse pas distinguer qui dirige les mouvements et qui les reproduit. Après cinq minutes, on change de rôle. Après cinq minutes encore, on change de partenaire. Essayez de jouer avec tout le monde du groupe.

Tiré de *Jeux pour acteurs et non-acteurs* (Augusto Boal).

Miroir – variation avec chœur *

Objectifs : Aller plus loin dans l’imagerie et le degré de difficulté avec la précision. Expérimenter l’effet de chœur.

Déroulement : Une personne commence avec un seul « miroir » (une personne qui l’imite simultanément), puis deux, trois, six, dix... Jouez avec l’effet de groupe. Par exemple, qu’est-ce qui arrive si l’une des réflexions se rebelle et ne veut plus être un reflet ? Vous pouvez faire des improvisations à l’infini avec ça.

Le chœur *

Objectifs : Trouver des compositions étonnantes, donner du punch. Jouer sur le rythme et l’impact de mots simples, de gestes simples, amplifiés par le nombre.

Déroulement : Une action individuelle est reprise par 2, 4, 10 personnes. Éventuellement, une phrase d’un sketch peut être dite avec un chœur pour appuyer le texte et l’action. L’important ici est la précision, malgré le nombre croissant d’acteurs et actrices.

Portraits aveugles *

Objectifs : Permettre d’amener qui on est comme individu, pour ensuite dire qui on est comme groupe. Permettre de se recentrer sur la perception de soi-même. Exercice souvent drôle mais qui montre en même temps qu’il n’y a pas toujours juste une façon de voir les choses.

Déroulement : Les participant-e-s s’assoient un-e devant l’autre et on cache une feuille. Chaque personne a un crayon et dessine la personne devant elle, mais sans regarder sur sa feuille. On se montre ensuite les portraits. Dans un deuxième temps, chaque personne doit faire son propre portrait, les yeux fermés.

Voir aussi notre outil artistique [Jeu d’éducation au regard à partir de photos](#).