

Programme pédagogique ImproBoost « Se sauver soi-même » par Robin Lizut ©

I- Se confronter à la panade (Séances 1 et 2 et fil rouge des débuts de séances)

On met tout en place pour que le malaise apparaisse pendant l'impro (ça donne envie !).

- On essaie d'identifier nos moments de bascule dans la panade
- On improvise avec des « archétypes de partenaires de la galère », la personne qui ne parle pas, la personne qui détruit toute la cohérence de l'impro, la personne qui ne précise rien...
- On travaille sur la surcharge mentale
- On travaille sur des exercices pour sentir les injonctions qu'on se met en tant qu'improvisateurices, à la manière du Song and dance de Lee Strasberg, des exercices avec peu de règles et on s'intéresse à quelles sont les règles et les objectifs qu'on se rajoute inconsciemment.
- Quelques exercices pour identifier la panade chez les autres.

À travers tout ça, on travaille notre capacité à auto diagnostiquer notre panade, à faire preuve d'empathie avec nous-même. On sort de ça en ayant une meilleure connaissance de ce qui peut nous mettre dans la panade en improvisation et surtout on la sent arriver avant qu'elle soit perceptible par le public.

II- Sortir de la panade (les milieux de séances 3 à 5)

On se crée une petite boîte à outils de techniques théâtrales pour pouvoir réagir sans fuir quand je tombe dans la panade :

- Rupture de jeux (travail de changement rapide d'incarnation)
- Monologue (travail sur les silences et le rythme)
- Aparté (travail sur le flip flap et le jeu public)
- Auto tuilage
- « La libre est une contrainte qui s'ignore »



III- Déguster la panade (les séances 6 à 9)

Et si la panade était un cadeau d'improvisation ?

La panade, c'est une surcharge d'émotion qu'on ne contrôle pas, alors offrons là au public, ils payent pour voir ça.

L'idée est de s'entraîner à réaligner ce qu'on ressent en tant qu'improvisateurice sur son personnage. On ne casse pas, on fait monter l'enjeu émotionnel. On crée une sorte de réflexe de survie de l'improvisateurice. En cas d'urgence, je ne me préoccupe plus de rien d'autre que de dire ce que j'ai sur le cœur, mais en personnage. J'accepte la panade, j'en fais un bon repas. Et c'est au reste du groupe de faire sens de tout ça.

Quelques petites précisions :

L'un des problèmes qui peut facilement mettre dans la panade c'est de sortir du cadre consenti par le groupe, refuser un consentement donné en amont, que ce soit physiquement ou verbalement, ou à travers des incarnations problématiques, par exemple. C'est bien sûr un outil que je m'interdis d'utiliser dans le cadre de ce module.

L'enjeu pour que la séquence puisse fonctionner est de créer un cadre dans lequel on peut se mettre en danger sans risque, il y aura donc un travail très conséquent de ma part pour assurer une confiance et une bienveillance totale au sein du groupe, pour être certain que chacun et chacune puisse se mettre en situation d'échec sereinement, un filet de sécurité bien solide ayant été mis en place en amont.

