



*Justine Saine*

---

## FICHE EXPLICATIVE

### **Atelier d'improvisation théâtrale « Libérez votre potentiel créatif ! »**

\*\*\*

#### **Le Principe De L'Atelier**

Vous rêvez d'explorer les recoins cachés de votre imagination ? De défier les limites de votre créativité ? L'improvisation est faite pour vous !

#### **Pourquoi l'improvisation théâtrale ?**

Les ateliers de théâtre d'improvisation offrent aux participants un espace pour explorer leur créativité, renforcer leurs compétences en communication et en travail d'équipe, et développer leur confiance en soi, le tout dans un environnement ludique et collaboratif.

#### **Quels sont les enjeux des ateliers d'improvisation ?**

Développement personnel : Les ateliers d'improvisation peuvent aider les participants à développer leur confiance en soi, leur expression émotionnelle et leurs compétences en communication.

Travail d'équipe : En encourageant la collaboration et la construction conjointe d'histoires, les ateliers d'improvisation renforcent les compétences en travail d'équipe et en écoute active.

Créativité : Les exercices d'improvisation stimulent la créativité des participants en les incitant à penser rapidement, à explorer de nouvelles idées et à prendre des risques artistiques.

Gestion du stress : L'improvisation théâtrale peut aider les participants à apprendre à gérer le stress et l'incertitude en se familiarisant avec l'idée de l'inconnu et en développant des stratégies pour y faire face de manière constructive.

## À Qui Sont-Ils Proposés ?

Que vous soyez débutant ou expérimenté, que vous soyez une entreprise, une association, une collectivité territoriale, ces ateliers sont adaptés à votre environnement et aux participants. Ils sont ouverts à tous les curieux et les aventuriers en quête d'expériences uniques et enrichissantes.



## Tarifs

Séance de 2 heures (préparation & animation) :

- Établissements scolaires, associations, centres d'apprentissage : 220 €
- Entreprises, collectivités territoriales : 320 €

Les frais annexes (frais de déplacement, hébergement éventuels) ne sont pas inclus dans le tarif.

Pour tout adaptation de l'Atelier (format, préparation spécifique), merci de me contacter pour ajuster le devis.

***Pour plus d'informations, merci de me contacter par mail :  
justine.saine@outlook.fr***

## **Les 6 Piliers De L'improvisation Théâtrale Selon Keith Johnstone**

*Keith Johnstone (né en 1933) est un théoricien et praticien majeur de l'improvisation théâtrale, dont les idées ont profondément influencé le domaine. Il met en avant des concepts clés tels que l'acceptation des offres, la libération de la créativité, le dépassement des blocages, le jeu avec les statuts, la structuration du spectacle et l'introduction du conflit. Son travail révolutionnaire a transformé la pratique de l'improvisation depuis les années 1950, ce qui en fait une référence incontournable pour tout improvisateur.*

**Accepter et construire** : Fondamental pour Johnstone, ce principe consiste à accepter les propositions de son partenaire sur scène, puis à les enrichir pour construire une histoire de manière collaborative et harmonieuse.

**Libérer sa créativité** : Johnstone encourage à surmonter l'autocensure et à suivre ses instincts créatifs, même s'ils semblent étranges, pour créer des moments uniques et mémorables.

**Surmonter ses blocages** : Pour faire face à la peur de l'échec, Johnstone propose des exercices comme le "Fast Food Stanislavski" pour reconnecter avec des émotions et débloquent les scènes.

**Jouer avec les statuts** : En analysant les dynamiques de pouvoir entre les personnages, Johnstone souligne l'importance de jouer avec les statuts pour créer des retournements de situation et rendre les scènes captivantes.

**Structurer le spectacle** : Johnstone a popularisé des formats d'impro bien structurés avec des règles et des contraintes, ce qui stimule l'imagination des improvisateurs et facilite la compréhension du public.

**Ne pas éviter le conflit** : Contrairement à la tendance à éviter le conflit, Johnstone encourage à introduire de la contradiction et de la confrontation sur scène pour créer des enjeux et rendre les scènes plus intéressantes, tout en soulignant l'importance de montrer d'abord l'entente entre les personnages avant de créer des tensions significatives.

\*\*\*

### **Contact**

Justine Saine

Artiste-auteur

[justine.saine@outlook.fr](mailto:justine.saine@outlook.fr)

+33 6 17 73 36 78