

# STAGE “SURPRENDS-TOI TOI-MÊME”

AVEC LAURIE ANDRIEU



Laurie Andrieu est comédienne professionnelle et formatrice en improvisation à Bruxelles. Française expatriée en Belgique, elle crée en 2024 l'ASBL Atlas, Impros du monde - Bruxelles, une association qui a pour objectif de promouvoir l'interculturalité grâce à l'improvisation théâtrale, et le spectacle multilingue “Babel Games”.

Elle enseigne également l'improvisation théâtrale dans différentes structures en français, en anglais, en espagnol et en version multilingue avec le project Improvyglot qu'elle cocrée en 2023.

Elle a également collaboré avec différentes structures associatives pour des ateliers d'improvisation appliquée: pour des adolescents en décrochage scolaire, pour des seniors, en milieu scolaire et pour les bénéficiaires sans-abris de DoucheFlux.

Ce qui l'anime? Utiliser l'improvisation comme vecteur de prise de confiance et d'ouverture aux autres!

## DESCRIPTION

Comment réussir à vraiment lâcher-prise pour être à 100% dans le moment présent ?

Lâcher-prise, c'est avant tout une lutte contre un réflexe bien ancré chez les humains : la tendance à se rassurer, à anticiper, à contrôler. Pourtant, faire de l'impro, c'est rechercher sans cesse cet état de presque-chute, cette sensation d'être sur le fil du rasoir.

Pour l'atteindre, il faut accepter qu'on n'a pas besoin d'idée pour improviser. Il faut accepter de ne pas chercher à écrire la scène mais seulement lire ce qui est déjà là. Mais surtout il faut prendre conscience que ce qui est excitant, c'est de se surprendre soi-même. Prêt ? On part en voyage vers l'inconnu.

## DÉROULÉ

Le stage se déroule sur une journée de formation. Dans un premier temps, les improvisateurs vont “muscler” leur réflexe de lâcher-prise grâce à des exercices qui utilisent le corps et qui aident à débrancher le cerveau. Cette partie est essentielle pour reconnecter avec une improvisation décomplexée, centrée sur le moment présent.

Dans un second temps, les improvisateurs vont travailler en musique pour découvrir que le corps sais mieux ce qu'il fait que le cerveau! Oui oui! C'est l'étape qui nous permet de faire confiance à ce lâcher-prise. En fait, lâcher-prise c'est apprendre à s'écouter.

Finalement, nous jouerons des scènes en utilisant tous les outils vus dans la journée pour voir si la magie opère.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et expérimenter le lâcher-prise en improvisation
- Se surprendre soi-même et se laisser surprendre par les autres, dans le plaisir du jeu improvisé