



LIVRET D'ACCUEIL & MANIFESTE DE LA TROUPE

*« Le théâtre comme espace d'audace, de bienveillance
et de création collective »*

Saison 2026 / 2027

Bienvenue dans la troupe ! En rejoignant cet atelier, tu n'intègres pas un simple cours du soir, mais un collectif de création. Ce livret est là pour poser les règles du jeu de notre année ensemble.

Lis-le attentivement : il est le contrat de confiance qui nous lie.

1. Notre Charte : « Le Plateau est un espace protégé »

Le théâtre demande de s'engager, d'essayer et d'oser. Pour que chacun puisse déployer ses ailes en toute liberté, nous appliquons des règles d'or :

- **Zéro jugement** : On ne se moque jamais. Le rire sur le plateau est un outil de jeu, jamais une arme contre un partenaire.

- **La bienveillance critique et le regard du spectateur** : Durant l'année, tu vas apprendre à observer le travail des autres et à verbaliser ce que tu reçois en tant que public. Nous bannissons les « c'est bien » ou « c'est nul ». Nous partageons uniquement nos ressentis de spectateurs (les émotions traversées, les moments où le texte nous a touchés ou échappé). Les retours techniques, la direction d'acteurs et les conseils d'ajustement du jeu restent la responsabilité exclusive de la metteuse en scène.

- **L'éloge de l'exploration** : Sur le plateau, la question n'est jamais de réussir, mais de faire. Le droit de se tromper est total, car c'est en essayant, en explorant et en goûtant au jeu que l'on crée. Viens pour expérimenter, pas pour être parfait.

- **Épanouissement personnel et travail artistique** : La pratique théâtrale apporte une immense richesse personnelle (confiance, gestion des émotions, présence à soi). Pour autant, notre atelier est un espace de création artistique et non un lieu de thérapie. Nous y travaillons le jeu, le texte et le personnage.

2. Le Déroulé de l'Année (Tes deux grandes étapes)

Notre saison se découpe en deux grands actes distincts :

Acte I (Septembre à Décembre) : La liberté du choix

- **Ta mission de rentrée** : Choisir un texte du répertoire qui te plaît (durée : 1 minute environ). Tu peux jouer seul, en duo ou en trio. Tu as le droit absolu de jouer un personnage d'un autre âge, d'un autre sexe ou d'une autre époque. Éclate-toi.

- **Le travail** : Ce texte sera notre base concrète pour explorer tes émotions, ta voix et ton corps devant les autres.

- **L'aboutissement** : En décembre, juste avant Noël, nous présenterons un premier spectacle public basé sur la mise en forme et le collage de toutes vos minutes de texte.

Acte II (Janvier à Juin) : Le projet collectif

- **Le choix de la Metteuse en scène** : En janvier, en fonction de l'énergie et du nombre du groupe, la metteuse en scène choisit une pièce complète (souvent avec un sujet politique ou sociétal fort). Pour des raisons logistiques et de cohérence artistique, ce choix n'est pas négociable.

- **La résidence** : Courant mars, nous établirons ensemble un planning pour bloquer une journée ou deux de résidence intensive. Ce moment fort est indispensable pour figurer le spectacle, souder la troupe et caler la mise en scène.

- **L'aboutissement** : Courant juin, la troupe jouera ce spectacle entre 1 et 3 fois devant le public.

3. Les Règles de la Troupe (Le contrat logistique)

Le théâtre est un art collectif : si un maillon manque, toute la chaîne est bloquée.

- **La Direction Artistique** : L'atelier est dirigé par la metteuse en scène, garante de la vision artistique, du rythme de travail et de la sécurité de chacun. Pour que le collectif fonctionne, le respect de sa direction et de ses arbitrages est un préalable indispensable.

- **L'Assiduité et la Ponctualité** : Un retard ou une absence non prévenue pénalise tout le monde (on ne peut pas répéter une scène s'il manque un personnage). Merci de prévenir le plus tôt possible en cas d'imprévu majeur.

- **L'Apprentissage des textes** : Le texte est ton outil. À partir de janvier, les dates butoirs pour apprendre tes répliques par cœur devront être strictement respectées pour ne pas freiner le travail sur le plateau.

- **Le Matériel obligatoire** : Viens toujours aux séances avec :
 - Des vêtements souples (pas de jeans serrés ni de jupes qui entravent le mouvement) et une bouteille d'eau.
 - Une version PAPIER de ton texte (ta minute de la rentrée puis ta pièce de janvier) ainsi qu'un crayon. C'est indispensable pour noter tes placements, tes intentions et tes corrections au fil des répétitions.

FICHE OUTIL — L'art du retour constructif

« Témoigner de ce que l'on reçoit »

Au théâtre, le public est le miroir du comédien. Quand tu regardes tes camarades travailler leur minute de texte, ton rôle n'est pas d'être un critique, un juge, ou un metteur en scène. Tu es un témoin sensible. Ton regard doit simplement l'aider à savoir si ce qu'il a voulu exprimer est bien arrivé jusqu'à toi. Pour cela, nous appliquons la méthode ABDM en trois règles d'or.

RÈGLE 1 : Remplacer le jugement par l'observation factuelle
Le cerveau humain adore dire « C'est bien » ou « C'est nul ». Ces mots ne font pas avancer le travail et ferment le dialogue.
Remplace-les par ce que tu as objectivement vu ou entendu.

Ne dis pas : « C'était pas terrible, on s'ennuyait. »
Dis plutôt : « J'ai remarqué que ton rythme était très régulier, le débit était le même du début à la fin, du coup mon attention a lâché. »

Ne dis pas : « C'était super, tu joues trop bien. »
Dis plutôt : « La façon dont ton corps s'est tendu d'un coup à la troisième réplique était hyper puissante, ça m'a captivé. »

RÈGLE 2 : Utiliser le « Je » (Parler de sa propre réception)
Tu n'as pas la vérité absolue, tu partages ton expérience de spectateur depuis ton siège. En disant « Je », tu n'imposes rien au partenaire, tu décris l'impact de son jeu sur toi. Tu n'es pas là pour donner des leçons, tu es là pour dire ce que tu as ressenti.

Le lexique à utiliser :

« À ce moment-là, j'ai ressenti que... »

« Je n'ai pas compris l'intention quand tu as... »

« J'ai perdu le fil du texte à cause de... »

« Ce qui est arrivé jusqu'à moi, c'est... »

RÈGLE 3 : La grille d'analyse ABDM (Où regarder ?)

Pour t'aider à structurer ton observation sans dériver, concentre ton attention sur ces quatre curseurs précis :

L'Organique (Le Corps) : Où est son poids ? Le corps est-il engagé, ou est-ce que le comédien « flotte » sur le plateau ? Est-ce que ses mouvements servent le texte ou trahissent son stress ?

L'Intelligibilité (La Voix) : Est-ce que j'entends chaque mot ? Le rythme est-il trop rapide ? Est-ce que les fins de phrases tombent et deviennent inaudibles ?

La Vérité (L'Émotion) : Est-ce que je crois à ce qu'il traverse ? Est-ce que l'émotion part du ventre ou est-ce qu'elle est fabriquée (plaquée sur le visage) ?

L'Espace (La Mise en Scène) : Comment le comédien utilise-t-il le plateau ? Est-ce que ses déplacements font sens par rapport à ce qu'il raconte ?

Le mot d'ordre :

Le spectateur observe et témoigne.

Le comédien écoute et encaisse.

Le metteur en scène tranche et propose les solutions.

Chacun son rôle pour que la troupe grandisse en toute sécurité !

Cie Au bonheur des mots

site : abdm-théâtre.fr

mail : aubonheurdesmots@protonmail.com

tél : 06 26 23 06 65