

# «Le théâtre d'impro, ça apprend à vivre avec les autres»

**NEUCHÂTEL** Du 2 au 6 février, le théâtre du Passage accueille le Championnat du monde de catch-impro. Art de la spontanéité par excellence, l'impro peut-elle aider à effacer sa timidité? Oui... et non!

PAR ANOUCHKA.WITWERT@ARCINFO.CH

A priori, l'idée peut paraître saugrenue, voire carrément indécente. Prendre des cours d'improvisation théâtrale quand on est timide, ou que l'on a de la peine à s'exprimer en public, pour booster sa confiance? «Il y a des gens pour qui c'est contre-nature», souligne le comédien neuchâtelois Noël Antonini, qui se prépare pour le Championnat du monde de catch-impro au théâtre du Passage, avec son acolyte de l'équipe suisse Carlos Henriquez.

“  
J'ai des souvenirs de matches d'impro où je me suis écroulé, où j'ai fini en larmes parce qu'on avait touché mes failles.”

NOËL ANTONINI  
COMÉDIEN ET IMPROVISATEUR

«Mais je me souviens d'une joueuse très timide, pas très bien dans sa peau. Je l'ai entraînée trois ou quatre ans. Elle n'est jamais devenue très bonne, elle n'a jamais fait de spectacles, mais je l'ai vue progresser, y prendre du plaisir, et surtout, être capable petit à petit de se mettre en avant devant plein de gens.»

Car l'improvisation demande une grande maîtrise de soi: lors de ce qu'on appelle des «matches» d'impro, plusieurs personnes, en équipes, s'affrontent autour d'un thème commun. Ici, pas de texte ap-



Ici sur scène, l'équipe suisse composée de Carlos Henriquez (à gauche) et Noël Antonini. SARKIS OHANESSIAN

pris par cœur, uniquement... de l'improvisation.

## Pas un outil miracle

Et pourtant, si cette pratique «peut débloquer des choses dans sa vie personnelle, comme apprendre à se mettre en danger et à dédramatiser le ridicule», dit Noël Antonini, elle n'est pas non plus un outil miracle qui effacerait d'un coup de baguette magique le manque de confiance en soi, la peur de prendre la parole devant autrui ou un problème à s'affirmer. Sandra Amodio, comédienne, coach en prise de parole et formatrice en art oratoire, en sait quelque chose. «Le théâtre,

comme l'impro, c'est un art. C'est aussi compliqué que d'apprendre à jouer de la guitare! Si vous êtes timide ou que vous manquez de confiance en vous, ce n'est pas parce que vous faites de l'impro que cela va s'améliorer.» Elle-même, diplômée d'art théâtral, avait de la peine à s'exprimer en public avant de travailler sur ses failles autrement que par la scène. «Tant que j'évoluais sur scène dans la peau d'un personnage, ça allait, je me cachais derrière ce rôle... Mais quand je devais m'exprimer devant des gens, c'était une autre affaire.» Dès que l'on sort du cadre du théâtre ou de l'impro, les ou-

tils que l'on y a développés peuvent se révéler diablement inefficaces dans le contexte professionnel ou privé. Selon elle, tout est une affaire d'objectifs fixés. «L'art oratoire, ce n'est pas simplement oser s'exprimer en public. C'est aussi apprendre à donner son avis, à prendre des décisions, à exprimer le désaccord, dire non, à communiquer de manière bienveillante.» Mais Sandra Amodio ne bannit pas pour autant l'option théâtre. Elle la propose «à ceux qui souhaitent développer leur créativité, par exemple». En clair, choisir l'impro pour combattre sa timidité peut parfois produire

## C'est parti pour le Championnat du monde!

Cette année, exit la Coupe du monde, vive le Championnat! Le théâtre du Passage accueillera donc six séances de catch-impro, du mercredi 2 au dimanche 6 février. «Cette formule permet d'agencer deux soirs de plus», explique Noël Antonini. Chaque équipe, France, Belgique, Québec et Suisse, rencontre donc deux fois les autres. «Il n'y a plus de petite et de grande finale. Ce qui veut dire que le dernier soir, tout peut encore se jouer». Le principe du catch-impro? Un ring, des affrontements de deux équipes de deux, un maître de cérémonie et un arbitre. Le public a son rôle à jouer, puisqu'il peut voter à la fin de chaque impro pour donner ses préférences.

l'effet inverse et décourager celui ou celle qui le pratique.

## Une co-mise en scène

Les bienfaits de l'impro seraient-ils ailleurs, au-delà de l'aspect confiance en soi et assurance à s'exprimer? Noël Antonini et Sandra Amodio se retrouvent effectivement sur un point: l'impro demande une grande capacité d'écoute, de soi et des autres. Pour le comédien, c'est aussi une question de lâcher prise et de connaissance de soi, deux qualités qui ont amélioré sa vie de tous les jours. «J'ai des souvenirs de matches d'impro où je me suis écroulé, où j'ai fini en larmes parce qu'on avait touché mes failles. Ce sont des situations qu'aujourd'hui, j'ai appris à gérer. On finit par comprendre comment fonctionner avec les autres. L'impro, c'est une co-mise en scène à plusieurs.»

## Comme la méditation

Matthias Rüttimann enseigne le théâtre au gymnase de Biemme. L'impro, il en fait depuis

30 ans. «Grâce à cet art, j'ai appris à vivre plus intensément. C'est comme si je m'étais réveillé, comme si je voyais et comprenais mieux ce qui se passait autour de moi. Finalement, c'est comme la méditation: on essaie d'être présent, avec tous nos sens en éveil.» Si pour le professeur, l'impro apprend le sens de la spontanéité, il défend aussi son côté rassembleur. «Cela m'a aussi appris à vivre avec les autres. Au début, on est fixé sur ce que l'on doit dire: il faut que ça soit drôle, percutant, intelligent. C'est tout un travail, de comprendre que là n'est pas l'essentiel. Parfois, il suffit d'un mot pour être percutant. Mais il faut surtout être attentif à ses collègues. L'impro, c'est un fabuleux outil pour apprendre à se respecter et respecter les autres.»

**THÉÂTRE DU PASSAGE** Championnat du monde de catch-impro, du mercredi 2 au dimanche 6 février. Billets sur [www.theatredupassage.ch](http://www.theatredupassage.ch)

## Un ciné-concert autour du film «Soleil vert»

**NEUCHÂTEL** Le collectif chaux-de-fonnier Cycle opérant met en musique le film dystopique «Soleil vert», sorti en 1973.

Les ressources naturelles s'épuisent, les canicules sont de plus en plus fréquentes, la pollution s'intensifie de même que les inégalités sociales. Non, nous ne décrivons pas ici l'état actuel de la planète (quoique...), mais bien le contexte du film «Soleil vert». Ce long-métrage dystopique, sorti en 1973, fera l'objet d'un ciné-concert ce samedi 5 février au cinéma Minimum, à Neuchâtel. C'est le collectif chaux-de-fonnier de musique électronique

Cycle opérant qui réalisera la musique en temps réel. Ou plus précisément deux de ses membres: Romain Ducommun et Yann Gautschi. «Ce film pose des questions très actuelles, notamment autour de la crise climatique et de la pandémie», explique ce dernier.

## Laisser la place aux dialogues

Les parallèles entre «Soleil vert» et la période actuelle sont d'autant plus frappants

que l'action de ce long-métrage se déroule justement en 2022. L'acteur Charlton Heston y tient le rôle d'un flic chargé d'enquêter sur un meurtre survenu dans les hautes sphères de l'Etat. Cela va le mener à faire une découverte qui dépassera ce qu'il pouvait imaginer de pire...

## Boucles lancées en direct

Créé il y a plus de 20 ans, Cycle opérant a déjà mis en musique de nombreux films, gé-



Yann Gautschi (à gauche) et Romain Ducommun assureront en direct la musique du film. ALEXANDRE DELL'OLIVO

néralement muets. Ce qui n'est pas le cas de «Soleil vert». «On doit donc laisser la place aux dialogues, la musique doit porter le film sans

l'étouffer», explique Yann Gautschi. «Nous avons un rôle d'accompagnement, notre but est de nous faire un peu oublier.»

Le Chaux-de-Fonnier raconte une anecdote qui était arrivée au collectif il y a quelques années lors d'un ciné-concert autour de «Stalker», un film qui passait en version originale russe, avec des sous-titres. «Les gens nous avaient reproché que la musique couvrait les dialogues, alors que personne dans la salle ne parlait russe! Les compères ont donc appris à laisser suffisamment «respirer» le film. Yann Gautschi précise encore qu'il ne s'agit pas d'une performance improvisée, mais de boucles qui sont pré-composées. «Nous les lançons en direct, si bien que c'est un peu différent à chaque fois.» **NHE**

## CINÉMA MINIMUM

Quai Philippe-Godet 20 (Case à chocs), Neuchâtel, samedi 5 février à 20h, dès 16 ans.