RIRE EN SOL

Juste Cause Compagnie

SOMMAIRE

La genèse 3
Le spectacle 4
Note d'intention 5
L'équipe 6
Contacts 11

On connait les comiques, les humoristes… RIRE EN SOL c'est la performance d'un bonheuriste. Entendez par là, un artiste qui vous distille le Bonheur.

Comédien et Praticien en Yoga du Rire, Jacky CANAL, performiste, entraineur de spectacle tel les classiques entraineuses de revues, nous emmène dans un spectacle alliant des rires propres à la technique des clubs de rire et des chants du répertoire classique de la chanson française sur le thème du bonheur et de la joie.

En duo avec son compère musicien, il propose un show dont le rythme soutenu ne laisse place à aucune échappatoire. On se laisse prendre par la main, on se fait cueillir. Très vite chaque spectateur forme un tout, un chœur et le public qui ne fait plus qu'un, embarque au cœur du spectacle, au cœur du théâtre pour rire à l'unisson.

« J'étais là, à Dourdan, avec deux cents spectateurs emportés, emmenés par la verve poétique, joyeuse et mélodieuse de Jacky Canal. Un répertoire de chansons qui booste le moral en réveillant notre joie et l'envie de rire. J'ai ri en sol, en do, en fa dièse… J'en suis sorti et au vu de l'ambiance, je n'étais pas le seul, avec une vision positive de la vie que contamine Jacky Canal tour à tour pétillant, chaleureux, sensible et émouvant. A voir absolument ! »

Sylvain Bugajski
Praticien en psychothérapie, Paris

La genèse

Une étude conduite par le Docteur KATARIA, créateur du « Yoga du Rire » montre qu'en 1960, les gens riaient 20 minutes par jour et qu'en 2014, fin de l'étude, les gens ne rient plus que 2 minutes par jour. Comme s'il n'y avait plus de temps pour rire … Cela m'a profondément interpellé et questionné. Le rire fait partie de nous, nous naissons avec et l'oublier, le perdre, c'est comme perdre une part de nous-mêmes, perdre un élément essentiel qui contribue à notre équilibre, à une harmonie individuelle et collective.
Au-delà des séances de Yoga du Rire, comment toucher un plus large public? J'ai pensé au théâtre associé à de la chanson… de ces chansons qui se fredonnent, qui rassemblent et qui font du bien.

Une première version de RIRE EN SOL est née et a rencontré un vrai succès. Le public, même non averti, a tout de suite adhéré et repartait avec une mine réjouie en manifestant plaisir et bien-être. Mon intuition était donc juste.
Fort de cette première expérience, nous avons retravaillé RIRE EN SOL de manière plus théâtral avec toujours ce mélange de chansons connues et positives et des créations tout aussi chaleureuses. Un spectacle où le public devient acteur, en toute bienveillance, dans la mesure où il découvre progressivement, au travers de l'histoire d'un personnage, ce qu'est le « rire sans raison » et est invité à expérimenter.

« Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux. Nous sommes heureux parce que nous rions » Madan Kataria

Le spectacle

RIRE EN SOL c'est l'histoire de Serge, cadre stressé, épuisé qui en a perdu le goût de rire et d'être joyeux. Une voix venue d'ailleurs le propulse dans une séance de « Yoga du Rire ». Absolument pas convaincu dans un premier temps, il finira par y retourner et grâce à Shirley, professeur en Yoga du Rire, il en reconnaitra les bienfaits pour finalement dire que « *rire est devenu sa drogue au quotidien pour se faire du bien* ».

« Laissez-moi vous expliquer.
Le Yoga du rire est un concept unique qui permet de rire sans blague, sans comédie et sans le besoin de l'humour (…) Une chose importante, le corps ne fait pas la différence entre le… vrai rire et le … rire forcé. Il prend tout comme argent comptant, oh argent comptant, cela vous parle Serge. Commençons par transformer le… rire forcé en… rire naturel. » Extrait RIRE EN SOL

C'est un spectacle d'art vivant au sens propre du terme. Le public est invité à vivre une expérience unique, enjouée, enivrante. Un public partenaire qui donne la réplique et qui plonge en même temps que le personnage principal dans la pratique d'une discipline singulière, pour un moment de théâtre revigorant.

Est-ce que « le rire sans raison » bouleversera la vie des spectateurs comme il a bouleversé la vie de Serge ? Ils sont nombreux à avoir déjà répondu oui …

Note d'intention

« Jacky [est] un passeur, celui qui vous ouvre la porte du rire pour vous donner le droit de le faire sans raison, sans justification, et redonne à ceux qui ont oublié, à ceux qui ne savent ou ne peuvent plus, l'agréable et bénéfique sensation que procure le rire »

« Aucun décor, quelques accessoires, rien d'autre que la musique pour accompagner un corps mouvant et parlant, rien de plus que ce dont le rire à besoin pour percer le silence »

Guillaume COLLIGNON
Metteur en scène

Quand Jacky m'a proposé d'entrer dans l'aventure RIRE EN SOL, je ne connaissais pas le Yoga du rire ou « rire sans raison ». Le principe m'a d'abord paru étrange, se forcer à rire en groupe avec des gens que l'on ne connait pas ! *Pourquoi ne pas le faire naturellement avec des gens que l'on aime déjà, qui nous et que nous faisons rire ?*

Je me suis prêté au jeu, j'ai pratiqué aux côtés de Jacky, j'ai coanimé avec lui des séances de Yoga du rire… C'est alors que j'ai compris que je faisais partie des privilégiés. Ma vie, mon métier de comédien m'apportent certes mon lot de difficultés, mais aussi et surtout ma dose de rire quotidienne et cela m'a toujours paru normal, naturel et partagé par le reste du Monde. Il n'y a hélas pas d'égalité là-dessus et j'ai constaté que Jacky était - par le biais du Yoga du rire - un passeur, celui qui vous ouvre la porte du rire pour vous donner le droit de le faire sans raison, sans justification, et redonne à ceux qui ont oublié, à ceux qui ne savent ou ne peuvent plus, l'agréable et bénéfique sensation que procure le rire. Je l'ai vu, dans les corps, sur les visages de mes partenaires d'abord crispés, tristes ou malheureux, je l'ai vu ce rayon de soleil, cette jouissance que leur a procuré le rire !

RIRE EN SOL c'est l'histoire de la rencontre entre Jacky et le Yoga du rire, c'est un peu mon histoire aussi, même si mon chemin est différent, c'est un peu l'histoire de chacun s'il fait le pas de découvrir l'expérience du « rire sans raison ».

J'ai donc décidé d'accepter la proposition de Jacky et de faire se rencontrer mon art avec le sien. La gageure ici est de faire découvrir au plus grand nombre cette discipline de façon humoristique, touchante et sincère. Faire découvrir ce *« médicalment »* qu'est le rire par le rire lui-même. Nous sommes partis sur certains chemins de la commedia dell'arte, ceux du spectacle nu où seul le comédien (ici, comédien et musicien) embarque grâce à son univers, son éloquence et sa « magie », le spectateur dans son aventure. Aucun décor, quelques accessoires, rien d'autre que la musique pour accompagner un corps mouvant et parlant, rien de plus que ce dont le rire a besoin pour percer le silence. Nous avons créé un spectacle vif, burlesque, proche de chacun d'entre nous et compréhensible de tous mais c'est aussi un spectacle initiatique. Alors que nous suivons l'histoire de Serge, il nous a semblé intéressant que le public vive en même temps que lui, l'initiation au Yoga du rire. Nourri de musiques connues ou créées sur les difficultés de la vie comme les joies de vivre, « rire en sol » retrace de façon décalée le cauchemar que peut parfois être la vie et le bien-être que peut apporter le rire lui-même.

Fort de ma conviction et de ma croyance dans cette citation de Ghandi ***« Commence par changer en toi ce que tu veux changer autour de toi »,*** alors que nos éclats de rire guérissent le monde en commençant par chacun d'entre nous…

L'équipe

Les membres du bureau de JUSTE CAUSE COMPAGNIE, son fondateur, ses collaborateurs et partenaires se retrouvent autour d'un positionnement fort, celui de la défense de « l'écologie intérieure et personnelle » autant que de l'écologie extérieure, sociétale et environnementale. L'ensemble de notre travail résonne avec cette réflexion qui nous anime et nous a réunis.

Chacun de nous, dans notre vie personnelle comme dans notre vie professionnelle, œuvre pour le respect de la dignité humaine, s'inscrit dans des valeurs de coopération et non plus de compétition en se mettant, à sa manière, au service de la Paix dans le Monde.

Dans notre recherche artistique, dans notre travail de formation et de coaching
(voir : https://www.jackycanal.com/), au cœur de nos actions culturelles et d'insertion sociale … Dans chaque projet, dans chaque initiative, résonnent ces valeurs communes sur lesquelles les membres de l'association se sont engagés, que chacun respecte et incarne.

MEMBRES DU BUREAU

JUSTE CAUSE COMPAGNIE

Artiste
Praticien en Yoga du Rire

Jacky CANAL
Fondateur

Consultante
Ressources Humaines

Christiane ALLORANT
Présidente

Consultante Formatrice
Management

Catherine DUPERRY
Secrétaire

Directeur
Conservatoire de musique des Lilas

Philippe DAUZIER
Trésorier

Membres de l'équipe artistique

Après une formation pluridisciplinaire (chant, théâtre, danse…) son parcours est jalonné, la plupart du temps, de spectacles mêlant textes et chansons. *Chevalier Mistinguett, un demi siècle de chansons* au théâtre de Ménilmontant ; *Saint Just de JC Brisville* au Nickel à Rambouillet, au théâtre Montansier à Versailles ; *la Route de Julien Gracq* au théâtre des Halles à Avignon et au Panier à Marseille ; *La Porte d'Initiation de R. Steiner* au Sudden théâtre avec Valéry Rybakov ; *5 contes de Maupassant* en tournée en Allemagne avec John Carrol ; *Roméo et Juliette* au Nickel à Rambouillet avec Bruno de St Riquier ; *les 5 Rouleaux* de H.Meschonic de Patrick Haggiag à la Manufacture des Œillets d'Ivry ; *Verlaine ou la quête d'un homme pas tout à fait ordinaire* de Jacky Canal au Tourtour, Avignon, Turquie, Croatie, Luxembourg, Allemagne ; *Monsieur de Pourceaugnac* avec Ch. Lutringer au théâtre d'Enghien ; *Le Monde en vaut la peine avec* Laurence Mazouer à Lyon, en Turquie et en Croatie.

Jacky Canal pratique le Yoga du Rire depuis 2006. Il est diplômé de l'Université Internationale de Yoga du Rire Madan Kataria. Il anime des séances régulières de « Yoga du Rire » à Paris et partout en France. Il intervient autant en entreprises qu'auprès d'associations, de publics divers et variés de tous âges et de tous horizons (les 20 ans anniversaire de la création de la gymnastique suédoise à Paris - 45 personnes- un groupe de consultants à HEC, un groupe de Gospel, Opcalim Paris, Convention DHR Engie/Cofely Axima Lyon ….)

Jacky CANAL

Ambassadeur du Yoga du Rire

Guillaume COLLIGNON

Saltimbanque pluridisciplinaire et Autodidacte, il apprend à maîtriser pour la scène, le chant, la jonglerie, le feu, les échasses, le monocycle, la trompette, le sousaphone ou encore le ukulélé... Spécialisé dans la commedia dell'arte, il se forme et travaille avec les plus grands de cet art, tels que Ferrucio Soleri (Arlequin du Picolo Teatro de Milan) ou Carlo Boso. Il travaille aussi durant des années à la comédie Italienne à Paris pour Attilio Maggiulli, il y reçoit le prix D. Sorano du meilleur valet de comédie en 2000. En parallèle, il crée la compagnie Zibaldoni et monte, entre autres, aux côtés de Chistophe Correïa « Carton plein », « Pourquoi j'ai jeté ma grand-mère dans le vieux port » et «Réception » de Serge Valletti avec Nathalie Roussel, Jean-Claude Dreyfus ou encore Claire Nebout. Il partage aussi la scène avec Clémentine Célarié dans « Pour Bobby ». Il travaille avec Comédiens et compagnie pour qui il est en ce moment Trissotin dans « Les femmes savantes », il est également avec Jean Hervé Appéré le co-fondateur et co-directeur artistique de Burlesques Associés et c'est au sein de cette compagnie qu'il écrit, met en scène et joue ses propres spectacles tels que « Molière malgré lui », «1929 », « Labiche malgré lui » et bien d'autres. Dernièrement, il croise la route de la compagnie des femmes à barbe, et intègre le spectacle « Le gros diamant du prince Ludwig » qui remporte en 2018 le Molière de la comédie. Depuis peu, il s'intéresse au monde de l'entreprise et voue une passion à « l'humanisation » du « métro-boulot-dodo », et comprend vite qu'il peut apporter un peu d'aisance et de bien-être dans la pyramide entière qu'est l'entreprise grâce à son art. Il devient formateur avec pour outil le théâtre, et poursuit cette passion en apprenant le métier de coach. Avide de nouveaux apprentissages, curieux, il fait son chemin des rencontres et de chaque nouvelle passion qui s'offrent à lui…

Comédien dans le « Le gros diamant du Prince Ludwig » Molière 2018

Marine ROZET

Marine a suivi un cursus littéraire et des études d'art dramatique. Elle s'est formée au jeu de l'acteur, à la mise en scène, à la direction d'acteurs et la scénographie. Elle fonde en 2007 une compagnie de théâtre, exploite ces différentes disciplines et se prête au jeu de l'écriture au travers de plusieurs canaux : création d'œuvres théâtrales, écriture de plateau, rédaction de pièces de théâtre sur commande, articles de presse. En 2011, elle co-fonde la société PROCESSUS, Organisme de formation professionnelle. La direction et la gestion de croissance d'une TPE requièrent de la polyvalence, elle a ainsi eu l'opportunité de multiplier les casquettes (gérante, directrice, manager, formatrice, opérationnelle) et de cumuler les métiers (Gestion, Stratégie de développement, Développement commercial, RH, Ingénierie pédagogique, Communication-Marketing, Accompagnement au financement, Politique d'évaluation-construction d'outils-ROI ….).

La société PROCESSUS existe toujours, Marine a quitté l'aventure en juillet 2017. Depuis, en indépendante, elle accompagne les organismes de formation, les structures d'insertion, les centres d'éducation, les écoles ainsi que les associations culturelles et artistiques sur leur politique qualité, leurs démarches de certification, le pilotage et la diffusion de leurs projets de développement.

Elle porte également le projet de création d'une école hors contrat de l'Education Nationale au sein d'une ferme agroécologique, inspirée des principes de la permaculture dans le Périgord Noir, en Dordogne.

Stéphanie INGELBACH

Stéphanie démarre sa carrière après s'être formée aux métiers du tourisme en agences de voyages et événementielles en 1999. En 2012, à Paris, elle amorce une reconversion professionnelle dans la formation en Communication. Au départ, elle est formatrice occasionnelle auprès d'étudiants d'universités et de grandes écoles et intervient dans des centres de formation pour favoriser l'insertion professionnelle de jeunes adultes.

Elle rencontre **Jacky Canal** cette même année, et découvre le **Yoga du rire** avec lui. Immédiatement enchantée par cette pratique ludique et festive, elle s'y intéresse de plus près.
Fortement inspirée par le théâtre d'improvisation, le clown et le théâtre forum, pour ses formations, le **Yoga du rire** arrive à un moment de sa vie comme une évidence pour compléter sa boîte à outils. Le **Yoga du rire** est l'un de ses outils-ressource pour lutter contre le stress et améliorer les relations interpersonnelles. Il active la joie que nous avons tous en nous de manière permanente. Elle l'a bien compris les bienfaits du **Yoga du rire** sont précieux pour un équilibre physique et psychique et elle intègre sa pratique dans sa vie professionnelle.

Durant l'année 2015, alors qu'elle est partie vivre à Barcelone, elle se forme auprès de Javier Ruiz Gómez, l'ambassadeur du **Yoga du rire** en Espagne, où elle devient animatrice de **Yoga du rire** auprès d'enfants et de personnes âgées. A son retour en France en 2017, elle suit à nouveau la formation d'animatrice, avec Corinne Vigne, cette fois, en Avignon où elle anime maintenant des séances régulièrement.
Elle fonde sa structure en micro-entreprise « Avec des Oui » en 2018, et se donne pour mission d'intervenir dans les entreprises pour contribuer à un mieux vivre au travail en ramenant la dimension humaine. Elle crée ses ateliers de Bien-être pour soutenir les démarches pour la Qualité de Vie au Travail (QVT) et la prévention des risques psychosociaux. C'est ainsi qu'elle invente une offre de services innovante dédiée aux entreprises, amenant ainsi le ludique au cœur du travail et des relations professionnelles.
Lorsque **Jacky Canal** lui propose de rejoindre l'aventure de **Juste Cause Compagnie** fin 2018, elle est ravie et accepte avec joie de faire partie de l'équipe. Les projets portés par l'association l'enthousiasment. Elle a foi en leur succès et souhaite contribuer à leur promotion et leur développement.

VOTRE CONTACT

Stéphanie INGELBACH
Chargée de partenariat & financement
Cie. Juste Cause Compagnie

06 61 40 96 20
stephanie.ingelbach@gmail.com