



# Face au poids du monde, déployer nos rires d'enfant

*Ce projet arrive à un endroit où je m'interroge du contact que l'on a dans la société. C'est quoi nos liens? Sur les trottoirs, on a du mal à se voir parce qu'on est affairé·e à d'autres choses, je comprends mais bon... On peut faire des trucs ensemble!*

Jonas Chéreau

**A** travers des ateliers qui s'appuient notamment sur les pratiques du yoga du rire et lui permettent de transmettre sa pratique de la danse, Jonas Chéreau s'emploie depuis juillet 2023 à *Semer la joie* avec l'espoir de permettre à chaque participant·e de rencontrer son rire d'enfant. *Semer la joie*, dispositif de recherche et de médiation pensé en amont de la création du spectacle *Joie*<sup>1</sup>, se déploie, en France et en Belgique, avec des personnes plus ou moins âgées, plus ou moins vulnérables, en situation de soin ou en pleine santé, éloignées de la pratique artistique ou amateur·ices.

À chaque rencontre avec un groupe, le cadre proposé par Jonas repose sur deux piliers :

- *Tous les rires sont bienvenus. Il n'y a pas de jugement.*
- *Mettre la relation au centre. Faire ensemble sans se soucier de qui on est. Être focus sur le présent. C'est plutôt ce qui est en jeu qui est important, plutôt que qui on est.*

Printemps 2025 avant de partir en tournée avec Temps de Baleine, spectacle jeune public qui joue de la météo et des émotions, Jonas a rendez-vous avec les ados du *Service d'accrochage scolaire Parenthèse* dans les Marolles. Au programme de la matinée : inviter chacun·e à faire sortir sa voix, son rire, à sentir que la respiration est mouvement, à se sentir en confiance. Entre flemme, gêne et fous rires réels, le visage d'un ado s'illumine et révèle la joie de l'enfant qui s'amuse en s'improvisant chef d'orchestre des rires. La mission semble accomplie.

<sup>1</sup> *Joie*, spectacle chorégraphique et musical – création en octobre 2025 à l'Atelier 210.

*C'était drôle de faire cette photo car on était en extérieur et il y avait des gens qui passaient. C'est une pancarte où ce qui est écrit est lisible et très simple. Et les gens étaient souriants en réaction à ce mot, c'était marrant leurs réactions. Les gens ont envie de la joie. Je sens une appétence et en même temps, ça fait peur. C'est un travail de se dire tous les jours, il va se passer quelque chose de beau. C'est tout le truc de l'espérance, de garder espoir!*

Jonas Chéreau

**P**our Jonas Chéreau, le rire est une puissance, la scène un terrain de jeux et un territoire de rencontres. Et le tout s'associe dans un présent vécu en collectif : *Souvent j'essaie que ça parte de jeux avec des règles simples qui vont permettre de faire sortir des moments plus émotionnels. Mon travail est en mouvement et relié aux émotions. Le rire, lâcher des choses en groupe, des constructions, ce n'est pas si simple et, en même temps, c'est super beau quand ça arrive. Je sens que j'aime bien poser un cadre où il va se passer des choses, mais que ces choses dérapent, aillent dans des zones moins claires, et que le groupe partage ça, des zones d'ultra sensibilité, d'intensité relationnelle. Il y a un désir d'intensité dans Semer la joie, de se dire : On est vivant ! et de jouer avec le temps présent intensément.*

Cette recherche d'intensité, voilà en partie ce que Jonas entend par *faire des trucs ensemble*. Pour cet artiste qui recoud des liens dans la société, *Semer la joie* était une étape incontournable : *Il y a l'idée de déhiérarchiser le geste artistique, que ça peut venir de partout, surgir de chacun-e et aussi, surtout, du lien. Les pratiques amateurices viennent souvent d'une nécessité de se mettre en jeu, de vivre une aventure nouvelle, de comprendre d'autres manières de fonctionner. Cette nécessité, j'avais besoin de m'en ressaisir. Quand j'ai commencé à danser, j'avais une nécessité absolue d'utiliser du temps pour inventer. J'adorais prendre du temps à faire des choses dont l'utilité n'était pas efficiente directement. Me relier à cette sensation d'origine, c'est aussi passer par me relier à des gens qui ont besoin de se mettre en jeu. Quand on est amateur, il y a une forme de légèreté au sens d'aimer ce que l'on fait. C'est un temps donné, une aventure ponctuelle. Dans Semer la joie, il y a aussi l'idée de rencontrer des personnes, des réalités différentes et d'amener à ce que le théâtre devienne socialement un endroit multiple. Et je sens qu'il y a une sorte d'urgence à pratiquer des choses simples comme le rire ou le regard. Le fait de partir d'un souffle qui va petit à petit provoquer du rire de manière intentionnelle et même forcée à certains endroits, parfois ça va faire surgir quelque chose de plus vrai, de plus authentique. Le fait de se regarder dans les yeux, ça peut mener au rire. L'action entraîne l'émotion. J'aime jouer avec des choses simples qui nous relient à des choses profondes.*

**S**i cette période de recherche a été inspirante, riche de rencontres et créatrice de liens, elle a aussi été révélatrice : *Il y a une chose qui s'est précisée et qui n'était pas là clairement au début, c'est que travailler sur la joie, c'est aussi travailler sur son pendant : la tristesse, et parfois même la douleur. C'est complémentaire. Ce sont des mouvements, des vagues. J'aime bien observer ces mouvements qui vont du plus bas au plus haut et comment on peut faire monter des énergies. J'aime vraiment l'idée de faire ça. Dans Joie, il y a une danse qui tente de monter et qui parfois s'écroule et revient au sol. Pour moi, il y a quelque chose de symbolique dans le fait d'activer.*

Lors des représentations de *Joie*, il s'agira aussi de mettre en action l'empathie du public et d'inviter les personnes à se relier les un-e-s aux autres car, avec ce spectacle, le chorégraphe souhaite proposer un acte de résistance. Son ambition est même plus grande : *L'acte de résistance, il se trouve que je le rêve collectif. Deleuze dit : Le pouvoir exige des corps tristes. Le pouvoir a besoin de tristesse parce qu'il peut la dominer. La joie, par conséquent, est résistance, parce qu'elle n'abandonne pas. Les corps en joie et libres sont insoumis à un endroit. Il y a une force. On a une force quand on partage la joie. C'est très abstrait et c'est pour ça que j'aime le relier à des pratiques de corps. Comment le corps peut activer ça par le contact, le lien, la respiration, le souffle ? Et comment en se réappropriant son souffle, on résiste quelque part. Pour moi, quand on fait de la musique par nos voix ensemble, il y a quelque chose de l'ordre de la résistance à la pesanteur, au poids du monde, à la gravité du monde qui nous ramène vers le bas, et justement faire monter une énergie ensemble, c'est résister, c'est faire monter nos utopies.*

**P**our résister au poids du monde, une des clés pourrait aussi être de cultiver notre part d'enfance car Jonas Chéreau entretient un rapport spécifique avec elle. À tel point, qu'elle est intrinsèquement liée à son travail artistique : l'enfance a été un espace-temps de nécessité surgissante, où j'ai eu un rapport à la danse hyper intuitif, et je trouve que cet état est vraiment moteur de mouvement, un moteur créatif. En laissant surgir son enfant à l'intérieur, il y a des strates qui se retirent et j'adore voir ça chez les gens ou chez mes collaborateur-ices avec qui je partage le plateau. J'aime bien le rapport dissocié entre un corps d'adulte et le mouvement d'enfant.

D'ailleurs, pour Jonas, il n'y a pas d'âge pour danser parce que : *La danse c'est très simple, ça n'engage que le corps qui est le premier outil que l'on a. On peut tous-tes se mettre en jeu. C'est génial parce que nous sommes tous-tes tellement des corps. Et c'est par eux que l'on peut se remettre en lien, déjà avec nous-mêmes, mais aussi avec les autres. Le prendre à cet endroit-là, ça simplifie.*

Pédagogue animé par sa pratique, par ses envies de transmettre, de créer et vivre des rencontres, Jonas Chéreau n'a pas fini d'explorer ce terrain de jeu qu'est la joie : *Je sens que ça va prendre différentes formes et que j'ai besoin d'affirmer ça dans les contextes très sombres dans lesquels on est. C'est comme si c'était la seule direction pour le moment que je trouve pour activer des choses, être en lien, ouvrir des portes en fait. Après c'est une goutte d'eau mais parfois... quand c'est du présent, des fois c'est suffisamment saisissant et ça a une raison d'exister.*

**Hélène Hocquet**