

# L'express & moi

## Billet

Par Aline GROEMER-HARMON



### L'effet papillon

Cela existe encore les bonnes nouvelles. Les piscines de Plaine Verte et des Salines rouvrent leurs portes. Elles étaient fermées depuis janvier à cause du régime drastique de coupures d'eau, en vigueur actuellement. Mieux, deux nouvelles piscines devraient voir le jour à Rivière des Anguilles et Flacq.

Bien bonjour. Mais vous avez remarqué comment aller à la piscine – la mer, c'est pareil – peut vite prendre les proportions d'une affaire d'État.

Celui de nos spectres complexes intimes. Ces spectres malins qui rendent compliqué le fait de montrer un peu de peau. Si on n'y prend pas garde, cela tourne vite au sale quart d'heure. Alors même que l'on se soit rendu à la piscine ou à la mer, pour apprendre à nager, ce qui peut aider à l'appréhension de l'eau.

Mais à cause d'un maillot écharcé, ou à cause d'un maillot acheté il y a très longtemps et aujourd'hui démodé, voilà qu'on se prend la tête. On se sent gênée. On a l'impression que tout le monde ne regarde que nous. (Est-ce parce que nous regardons tout le monde et que nous rions sous cape ou alors ouvertement de sémola qui assume tous ses bourrelets ou de sa lot qui se promène sous le nez des enfants avec une pièce d'étoffe tellement malséculaire qu'elle ne laisse rien à l'imagination ? Pour faire bonne mesure, nous ne manquons pas non plus d'ironiser sur ceux qui entrent dans l'eau tout habillés).

En oubliant au passage, la liberté de mouvements de sémola et de sa lot. Mais surtout qu'ils nous ont peut-être devancés dans l'indispensable travail sur soi pour s'assumer tel que la Nature (notre alimentation et mode de vie), nous a faits. Pensons-y la prochaine fois que nous serons sur le pont de nous noyer dans nos complexes. Et respirons.

«Quels sont les essentiels d'un bon comédien ?», serait-on tenté de se demander en cette journée où le théâtre est célébré mondiallement. Quelques personnages connus entrent en scène pour nous répondre. Et qui sait peut-être auriez-vous les qualités requises pour briller les planches.

«Quand le bon comédien entre en scène, plus personne n'existe. Le public se souvient de lui et ce même s'il n'a pas une belle parole», explique tout de go Marysée d'Espaignet, femme de théâtre et metteur en scène qu'on ne présente plus. Cette entreprise sur le public qu'exerce le comédien – enfin du moins d'excellent comédien – est quasi magique. Selon Marysée d'Espaignet, cet effet est essentiellement dû à la présence scénique du personnage. «Le comédien est appelé à jouer de son corps. Tout est dans la manière de se tenir. La posture, le regard... surtout le regard car il n'a ni un regard ni un âme.»

Mais n'aller pas vous tromper, en parle ici de présence scénique et non pas de celui que certains pensent devoir faire preuve en montant sur les planches. «Les gens se trompent souvent. Ce n'est pas ceux qui ont le plus de talent qui sont de bons comédiens mais bien les plus modestes, soutient Marysée d'Espaignet. Car la pratique du théâtre semble être un baume à divers maux. «La pratique ne légitime plus et ceux qui sont mal dans leur peau deviennent plus sereins, assure-t-elle.



DOLLY CHEUNG

## La couleur des sentiments à L'Atelier

L'Atelier organise le mercredi 28 mars à 18 heures un ciné-débat autour du film de Tate Taylor sorti en 2011, «La couleur des sentiments». Un film qui a valu un Oscar et un Golden Globe du meilleur second rôle pour Octavia Spencer. Le débat autour du thème de l'interculturalité sera animé par Nathalia Vadamootoo. Entrée libre.

Fatigués de passer des heures à essayer de trouver la tenue adéquate pour aller travailler chaque matin ? En effet, pas évident pour les businesswomen et businessmen de savoir comment se vêtir, encore faut-il comprendre les exigences et refléter les valeurs de l'entreprise. Comment savoir quelle tenue porter pour quelle entreprise ? Rencontrez avec Dolly Cheung, coach en image en entreprise qui nous livre les secrets derrière une tenue bien choisie.

C'est un aspect à ne surtout pas négliger dans le monde du travail, la première image est toujours la bonne. Est-ce vraiment le cas ? Est-ce si important d'être bien vêtu pour un entretien d'embauche par exemple ?

Selon Dolly Cheung d'image est basée sur trois points essentiels : donner une bonne impression au niveau de l'apparence, la communication verbale ou non-verbale et le comportement. La tenue vestimentaire projette une image d'ensemble très importante. Elle convainc, séduit et peut même inspirer confiance.

Ainsi pour être pris au sérieux, si votre apparence n'est pas professionnelle l'on peut penser que cela s'applique aussi à vos compétences.

«Il faut d'abord porter au domaine dans lequel vous évoluez et surtout à la culture de l'entreprise où vous travaillez, à votre clientèle si vous êtes avec eux», explique Dolly Cheung. «Il faut voir quelle est la vision du management, sa stratégie et la réalité de l'emploi.»

Autant d'éléments qui contribuent à une harmonie stratégique. «C'est un retour en immersion», ajoute-elle.

Le coach en image explique ainsi que la tenue reflète l'entreprise et la personne qui va la porter. Lorsque vous ne portez pas d'uniformes par exemple, posez-vous la question quelle tenue fera en sorte que votre impact soit mémorable.

«C'est un retour en immersion avec l'employeur». Pour cela, le moindre détail compte, la couleur et même la morphologie de votre corps.

Toutefois dans chaque cas, cela dépendra d'abord de l'entreprise et du code vestimentaire exigé. Certaines entreprises opteront pour des tenues strictes alors que d'autres dans le même domaine pourraient choisir des tenues plus décontractées.

Autre point important à ne pas négliger, adapter votre tenue communicationnelle selon les activités principales de votre journée, tout en respectant les expressions de votre personnalité. Optez pour un grooming, être «groomed» c'est être net et élégant. Alors si vous recherchez un meilleur rendement professionnel lancez-vous !

TEXTES ET PHOTO: CAROLINE DUNAL

### Petit conseil

Être sûr que le tropical, il faut aussi prendre en compte le climat et donc porter des hautes légers et confortables.

## Quelle tenue pour quelle entreprise ?

**COACHING |** L'apparence compte énormément dans le domaine du travail. Suivez les conseils d'une professionnelle en image pour être à votre avantage.

### Comment choisir ses couleurs

■ Pour ceux et celles travaillant dans des milieux d'affaires traditionnels : le droit, la banque, les finances, la comptabilité, la haute direction d'une entreprise. Des milieux qui exigent une tenue d'affaires correcte et traditionnelle. Optez pour des tailleurs, des chemisiers et des pantalons aux coupes classiques, des chemises blanches ou aux tons clairs et des costumes sobres. La neutralité et la discrétion sont de rigueur. Ce type de tenue passe un message d'énergie, d'assurance, de valeurs conservatrices et de compétences. «On ne la aime généralement, c'est la personne qui doit rassurer dans sa gestuelle, sa posture, le ton de sa voix.»

Les couleurs à privilégier : clair ou à demi-tons (bleu ou blanc cassé, beige, beige clair, bleu clair ou perle, vanille, jaune aux nuances douces, vert amande par exemple.)

■ Pour ceux et celles travaillant dans des milieux axés sur les interactions : Enseignement, agence immobilière, travail social. Ces métiers exigent des tenues plus accessibles, des tenues dans lesquelles vous serez à l'aise en toutes circonstances. Vous passerez ainsi un message de confiance, de compétence et vous serez plus facile à aborder.

Les couleurs à privilégier : Des couleurs à nuances froides ou chaudes, tons clairs ou mates, intensité légère ou moyenne... toutes les couleurs seront agréables à porter

pourvu qu'elles reflètent le style de l'individu et qu'elles s'harmonisent avec la culture de l'entreprise.

■ Pour ceux et celles travaillant dans des milieux artistiques : Publicité, art, mode, rédaction, divertissement, décoration intérieure. Ces métiers exigent des tenues expressives qui reflètent la créativité, l'originalité et les valeurs contemporaines.

Les couleurs à privilégier : se servir de sa créativité et surtout mettre en valeur les couleurs de votre choix (c'est même possible d'oser des couleurs comme l'orange, le corail, l'abricot, le caramél, le terracotta, le jaune vif (si cela enchante la personne) avec des logos, des impressions et des broderies qui reflètent soit l'entreprise ou la marque que l'entreprise représente.

## Expo

### Kessavadee de Portzamparc Graver du blues



Du bleu dans tous les états. Profond et mystérieux, clair et calme. Profond, qui passe par une sorte d'éruption, avant de retrouver le calme. Un véritable parcours esthétique pour le regard et l'émotion que la quarantaine de gravures et de tableaux que Kessavadee de Portzamparc a accrochés à la galerie Imago à Pointe aux Canonniers. L'exposition – la première de Kessavadee de Portzamparc en solo – restera visible jusqu'au 31 mars.

Si Kessavadee de Portzamparc assure volontiers être largement influencée par le mar et le ciel, cependant, elle a volontairement choisi de ne donner aucun thème à l'exposition. Ses œuvres n'ont pas non plus de titres. «C'est moi qui crée l'œuvre, pas le monde dans lequel je suis. L'œuvre d'art touche plus à la sensibilité.» D'ailleurs, elle ne saurait dire quelle est véritablement la part de mer et de ciel dans ses œuvres. «L'œuvre est comme une éponge. Quand on presse, c'est un amoncellement de choses qui sort.» Naviguant entre les nuances de son travail sur la couleur, elle conclut que, «dans tout mon travail, il y a aussi mon vécu». Pour la trinité d'après expliquer qu'il n'y a pas de traces en particulier, «j'ai vraiment aimé lire cours à mon initiation créative.» Initiation initiée par l'odeur de l'encre, le travail de la matière. «J'essaie de donner une forme au vide.»

Si la gravure est un art où la précision est de rigueur, ou l'on n'a pas droit à l'erreur sous peine d'avoir à tout recommencer, elle explique pourtant, «on peut avoir d'ingrédients». Et il faut se laisser aller à étaler ses couleurs sur la plaque. Bleu foncé, du même ton des profondeurs de la mer qui, «font un peu rose». Le bleu de l'immensité. Un travail sur la couleur qui ne manque pas de mouvements, qu'il plaise au regard d'imaginer dans ces rotations de l'éclaire ou des nuances. A d'autres moments, on croit voir un éclair, ou en tout cas une déchirure.

Mais elle refuse de se laisser enlever. Elle répète juste que c'est son intuition créative qui a guidé sa main. Un instinct poussé par l'urgence de travailler une matière prête à sécher. En maintenant une technique – la gravure – toujours pleine de surprises. «On se demande toujours ce qui va se passer.»

L'exposante l'avoue : elle a eu beaucoup de surprises. Car la gravure contient sa part d'expérimentation. «Par exemple, quand j'ai fait des petites bulles. Au départ, je ne les maîtrisais pas trop.» Ce qui force à réessayer. «En fin de compte, il n'y a pas vraiment de bonnes surprises, c'est juste qu'à un moment donné, l'insoluble marche miraculeusement.» Avant d'en arriver à ce premier solo, l'artiste a participé à plusieurs expositions collectives, notamment pour le bicentenaire de la bataille de Vieux Grand Port. En 2008, elle remportait le premier prix de la Triennale d'art contemporain organisé par la National Art Gallery. Née Mardamootoo, elle a fréquenté l'école des beaux-arts de Versailles.

Aline GROEMER-HARMON

## Journée mondiale du théâtre Pourquoi pas vous ?

Ce qui rejoint les explications de Joanne Mandot, responsable pédagogique de l'Association Culturelle de Sensibilisation et d'Éveil Artistique (ACSEA). Car pour elle, les qualités requises pour être un bon comédien, s'apprennent. «Tout est dans la pratique» avance-t-elle. Cette pratique serait divisée en deux parties. Il y a d'abord le savoir-faire. «C'est comme la partie technique. Il s'agit de bien connaître son corps afin d'arriver à une certaine aisance. Cela comporte également la dimension d'expression orale. Le comédien doit pouvoir s'exprimer avec un vocabulaire riche et varié. Il doit également pouvoir jongler avec ses talents de résistante. Il y en a trois sur la voie de site qui est capable, la voie de posture qui est celle du soprano et la voie de ventre qui est plus grave», explique-t-elle.

Mais en théâtre, le savoir-faire n'est pas tout. Le comédien, toujours le bon, doit également posséder le savoir être. «Le comédien doit pouvoir s'adapter à son groupe, à son environnement, à son

projet. Il doit faire preuve de coopération. Il est essentiel de posséder une certaine sensibilité. Cela ne veut pas dire de la fragilité mais disposer d'une empathie pour les gens et pour l'environnement. Le comédien doit aussi aimer le moment, être curieux des choses, observer, analyser et avoir de l'humilité», soutient Joanne Mandot.

Trouvez ses qualités sur son site internet précisée la responsable pédagogique, mais s'apprenent au fil du temps. Ce bien souvent qu'après de longues années que le comédien prend de l'assurance et arrive à conquérir son public. Les ingrédients premiers d'un comédien seraient donc d'aimer du théâtre et la passion. Car comme toute chose dans la vie, le théâtre se nourrit en premier d'amour.

Christine TURENNE

### Où prendre des cours

- Au Rafi-Taj Komiko à rue Royale à Belle-Rose. L'école va bientôt redémarrer. Les cours sont offerts aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Les inscriptions sont prises de téléphone au 254 8729.
- Au Pierre Poivre Entertainment à 18, rue Melchior à Beau-Bassin. Des cours d'art scénique, d'expression corporelle et de danse sont proposés aussi bien aux enfants, aux adolescents qu'aux adultes. Ceux intéressés sont priés de contacter Lise Jagananloo au 665 4181 ou au 713 1204.
- A La Comédie Mauricie située à rue Donatien Vitry à Capresse. Les cours sont offerts aux enfants les samedis à partir de 10 heures, aux adolescents à partir de 14 heures et aux adultes en jour de semaine. L'école de théâtre est dirigée par Raj Goodhook. Renseignements au 674 2442, 726 1142, 923 5242.
- Ceux intéressés à prendre des cours de théâtre peuvent également contacter Henry Favorsi au 334 2657.