

**LA
PRESSE**



Pierre Thévenoux

28 mars 2024 / 20:30 h



Pierre Thévenoux, l'humoriste poitevin qui fait salle comble tous les week-ends à Paris

Publié le 23/01/2022

Écrit par [Elodie Gérard](#)



Pierre Thévenoux, sur la scène du théâtre du Rond Point le 16 mai 2018. • © Giovanni Cittadini, CESI

Natif de Poitiers (Vienne), Pierre Thévenoux est en train de se faire un nom dans le milieu du stand-up. Passé par le Jamel Comedy Club, il fait un tabac au Point Virgule où il se produit jusqu'à fin mars.

Pierre Thévenoux a 32 ans. Il est né à Poitiers et a grandi dans le quartier des Trois Cités. Après un baccalauréat décroché au lycée Camille Guérin, il se lance dans un BTS transport à Angoulême et voyage à travers le monde. Mexique, Cambodge, Espagne, il enchaîne

les petits boulots et fait même le Père Noël pour le cirque Octave Singulier. Titulaire d'un master en management de "mec qui sait pas ce qu'il veut faire dans la vie", il se lance finalement dans le stand-up. Son spectacle "Pierre Thévenoux est marrant, normalement" fait salle comble chaque fin de semaine au Point Virgule à Paris.

France 3 : Vous avez un drôle de parcours pour quelqu'un qui fait le clown...

Pierre Thévenoux : Au début, je me suis mis au stand-up pour rigoler, comme on va s'inscrire au badminton ou au théâtre. J'ai toujours été un peu "le con" du groupe, celui qui fait des blagues. Des potes m'avaient suggéré de me lancer, mais moi je n'avais envisagé ce milieu, le show biz... Et puis, ça a commencé à marcher un peu bien, et là je me suis dit : donc en fait, on peut faire un métier qu'on kiffe, ce qui ne me paraissait pas forcément acquis. Depuis, je fais ça à temps plein et je suis bien content. J'ai toujours eu ce plaisir de faire rire. Même quand je ne suis pas sur scène, je vanne beaucoup les gens et j'aime bien aussi me faire vanner. La vanne c'est mon arme de défense.

France 3 : Le Covid, c'est une bonne source d'inspiration pour vanner ? Votre vidéo intitulée "La 3eme dose" a été vue près de 700.000 fois.

Pierre Thévenoux : J'évite de faire trop de blagues là-dessus. Dans mon spectacle, je l'aborde finalement assez peu parce qu'on entend déjà que ça aux infos toute la journée. Donc, j'essaie de parler d'autre chose aux gens, pour leur changer les idées. Mais là, je venais juste de me faire vacciner donc je voulais en parler. Ça fait partie de l'exercice de rebondir sur l'actu et d'écrire un truc, c'est intéressant à faire. Et presque 700.000 vues, c'est cool.

France 3 : Idem pour les complotistes ?

Pierre Thévenoux : J'en ai rencontré pas mal depuis le covid. Ou plutôt, ils se sont mis en avant. Pendant longtemps, je n'ai rien eu à dire sur le sujet alors que parler de l'actu, c'est normalement ce qui marche le mieux quand on est humoriste. Et puis, j'ai eu envie d'écrire dessus. Il y a différents niveaux dans le complotisme, mais il y en a qui me font rire, d'autres qui me font peur, certains m'intéressent. Il y a de tout.

Dieu, les pigeons et plein d'autres trucs

France 3 : Dans le résumé de votre spectacle, il est écrit : "Il vous parlera tout aussi bien de lui, du monde, de Dieu, des pigeons et de plein d'autres trucs qui ont l'air chiants mais qui sont bien en vrai". Vous avez des thèmes de prédilection ou tout vous inspire ?

Pierre Thévenoux : On me pose souvent la question. Je fais de l'humour qui me fait marrer. Ça peut être des sujets à la con genre les relations homme-femme, les couples... Mais je peux aussi parler de la mort. Dans le spectacle, j'aborde tout ça. Je traite aussi de l'écologie, des migrants, de l'argent. Donc, non, je n'ai pas de thèmes de prédilection. Si demain, je sens que je peux écrire un truc drôle sur les kiwis, peut-être que personne n'en aura rien à foutre, mais je le ferai. Je vous rassure, c'est pas prévu.

France 3 : Vous taclez pas mal les réseaux sociaux. TikTok, Instagram et consorts. Vous dites qu'ils rendent fous, y compris les politiques.

Pierre Thévenoux : J'ai besoin des réseaux sociaux pour mon travail (NDLR : sa chaîne Youtube compte 46.000 abonnés, sa page Facebook 51.000, son compte Instagram 26.000) donc il m'arrive d'y aller, de scroller et d'ouvrir des trucs que les gens postent. Je vois tout et n'importe quoi. Et quand un jour j'ai vu le ministre des transports Jean-Baptiste Djebbari avec une tête d'animal en train de faire une vidéo, je me suis dit : " Ok. Sois je suis déjà devenu un vieux con, soit il y a un truc qui va pas et il faut que j'en parle". Donc, j'en ai parlé.

Dans la Vienne, on n'a pas cette grosse fierté régionale que peuvent avoir les Bretons, les Corses ou les Basques.

Pierre Thévenoux

France 3 : Vos racines picto-charentaises, vous vous en moquez aussi. Le Futuroscope, la Vallée des singes, Mouton Village en prennent un peu pour leur grade. Qui aime bien châtie bien, c'est ça ?

Pierre Thévenoux : Je suis très content d'avoir grandi dans cette région, et notamment à Poitiers parce qu'on y vit bien. C'est une ville qui a pile la bonne taille, la campagne n'est pas loin, les gens sont plutôt cool, il n'y a pas de gros drames sociaux. Je m'y suis toujours senti en sécurité. C'est pas loin de Paris, je reviens souvent pour voir mes parents. Et je reviendrai peut-être y vivre dans quelques années, c'est pas un truc que j'exclus en tout cas. Quand j'étais jeune, j'avais accès à plein de trucs, j'espère que c'est encore le cas

aujourd'hui. C'était vraiment vraiment bien. Le truc c'est que dans la Vienne, on n'a pas cette grosse fierté régionale que peuvent avoir les Bretons, les Corses ou les Basques. On n'a pas de T-shirt, ni l'autocollant collé sur la bagnole. Le Futuroscope et la Vallée des Singes, j'en parle sur scène, mais en vrai c'est cool. J'y emmène mes neveux, j'y vais pas tout seul. Mouton-Village en revanche... non. Mais bravo ! Un zoo où il n'y a que des moutons, bien joué.

Mollo sur l'info

France 3 : Vous suivez l'actualité du coin ?

Pierre Thévenoux : Quand je reviens, j'aime bien lire la Nouvelle République Centre Presse. Ils ont un truc marrant qui s'appelle "La chronique de Monsieur Écho" ou quelque chose comme ça. Le gars met des missiles à ce qui se passe dans la rue, je trouve ça marrant.

France 3 : Et la politique ? La nouvelle municipalité écologiste à Poitiers, vous en pensez quoi ?

Pierre Thévenoux : Je vois la situation depuis l'extérieur. Je me dis : "ouais, cool, Poitiers c'est écolo". Après, il semblerait qu'il y ait des trucs auxquels il faille s'habituer. Ils éteignent la lumière maintenant la nuit dans certains quartiers, c'est ça ? C'est bizarre. Mais j'y connais rien. Ce sera peut-être bien, à voir. J'ai aussi suivi l'épopée Coupe de France et j'ai cru que ça allait le faire pour le Stade Poitevin, et puis non. Même si j'en ai besoin, je fais gaffe à ne pas trop bouffer d'infos de manière globale. Si je regarde quinze fois par jour, à la fin, j'ai envie de me foutre une balle, donc j'y vais mollo. Mais je regarde de temps en temps, y compris ce qui se passe à Poitiers et dans la région.

France 3 : Revenons sur scène. Vous avez des modèles dans le stand-up ?

Pierre Thévenoux : Pas du tout. En revanche, il y a des gens qui me font rire, pas mal d'humoristes américains notamment. Des gens comme Bill Burr, Louis C.K ou Dave Chappelle. Je les trouve drôle. Pas parce que les Américains font tout mieux mais parce qu'ils font du stand-up depuis bien plus longtemps que nous. En France, Blanche Gardin est aussi très drôle.

France 3 : Vous étiez le mois dernier au festival de Montreux, vous jouez en ce moment à Paris, ce n'est pas trop difficile avec les restrictions sanitaires ?

Pierre Thévenoux : Les jauges c'est pour les salles de plus de 2.000 personnes donc ça va, moi je suis très tranquille au Point Virgule. En plus, tout va sauter dans trois semaines puisque le covid a complètement disparu dans trois semaines si j'ai bien compris. En attendant, c'est vrai que c'est compliqué pour remplir certaines salles. La période est pas ouf pour l'industrie du spectacle. Moi j'ai de la chance, depuis que j'ai commencé c'est blindé. Je vais même faire des dates exceptionnelles, et normalement aussi aller jouer à Bordeaux et Toulouse. Et puis après à Poitiers, qui sait ? Ce serait avec plaisir, en tout cas.

Pierre Thevenoux est marrant, normalement

- **TTT** Très Bien

Par [Rossana Di Vincenzo](#)

Publié le 03 mai 2022 à 16h43

Mis à jour le 03 mai 2022 à 16h44

Avec son premier spectacle, *Pierre Thevenoux est marrant, normalement*, l'humoriste livre un petit bijou d'efficacité. Sous ses airs de gaillard provincial gentiment beauf (qu'il revendique) se cache une vraie force tranquille du stand-up. L'artiste est capable d'enchaîner les blagues sur tous les thèmes avec une simplicité et une drôlerie désarmante, de son adolescence alcoolisée à Poitiers aux vanes sur sa copine allemande ou sur l'écologie (« *Je viens d'une famille de bouchers, la planète, on la déglingue de père en fils* »). Et quand il évoque des sujets plus sensibles, tels que l'homosexualité, les migrants et sa propre condition d'homme blanc hétéro, il fait même des étincelles.

Genève Spectacle : Pierre Thevenoux est marrant... normalement

Le Dauphiné Libéré – 12 mars 2023



L'humoriste Pierre Thevenoux. Photo FIFOU

Révéle lors de la saison 9 du Jamel Comedy Club, l'humoriste Pierre Thevenoux s'est depuis fait une jolie place dans le monde du café-théâtre en monopolisant notamment Le Point Virgule durant l'année 2019.

Pierre Thevenoux parle de lui, du monde, de Dieu, des pigeons et de plein d'autres trucs qui ont l'air chiants mais qui sont bien en vrai.

Ce premier spectacle sous la forme d'un stand-up est totalement efficace et beaucoup plus malin qu'il n'en parait. Avec un sens de la formule largement au-dessus de la moyenne, il a été sociétaire de La Petite Loge à Paris, lieu incontournable pour les artistes émergents.

Rencontre avec Pierre Thevenoux, le "blaguiste" efficace qui monte, qui monte...

Passé par le Jamel Comedy Club, l'humoriste et chroniqueur poitevin s'invite en tournée dans toute la France.



Pierre Thevenoux joue son spectacle depuis 2019 et sera en tournée jusqu'en 2024. | FIFOU...
Quest-FranceLouis BOLLA.Publié le 24/04/2023 à 10h00

Allez, c'est parti pour le comique. Pierre Thevenoux introduit toujours ses interventions par cette phrase. Et c'est bien lui, l'humoriste à la carrure de *rugbyman*, que l'on retrouve dans un café du XVI^e arrondissement de Paris, non loin de la Maison de la Radio.

Sweat à capuche noir sur les épaules, il sort de l'émission Zoom Zoom Zen (*France Inter*), dans laquelle il officie tous les mardis en tant que chroniqueur depuis la rentrée 2022. Il est un peu plus de 17 h et le serveur apporte une omelette bien cuite et des *tenders* au poulet. Pierre Thevenoux s'excuse, il a le ventre vide depuis le début de la journée.

Dans la vie comme devant un public, Pierre Thevenoux est un peu à l'arrache, une manière pour lui de se détendre. Modeste, le bonhomme amplifie volontiers sur scène son allure franche, attitude du mec de la classe moyenne de province. J'ai compris que ça participe énormément à mon identité scénique.

En février 2023, l'humoriste de 33 ans se produisait devant 1 000 personnes au Trianon de Paris, avec son spectacle *Pierre Thevenoux est marrant... normalement*. Une étape de plus pour le *stand-uppeur* qui n'avait encore jamais rempli une aussi grande salle.

Originaire de Poitiers (Vienne), fils d'une assistante sociale et d'un professeur, Pierre Thevenoux a suivi un cursus traditionnel avec études et CDI. C'est un ami qui lui suggère d'essayer la scène en 2015, lorsque le Poitevin monte à Paris pour le travail. Prenant goût au stand-up, il empoche au bout de quelques mois un premier billet.

On peut gagner de l'argent en faisant ce que l'on aime ? , s'étonne-t-il d'abord. Avant de finalement envisager cette vie d'artiste comme un métier et d'opérer le changement.

Mais le mot artiste le dérange. Entre deux bouchées d'omelette, il avoue préférer les termes humoriste ou blaguiste. Je trouve que dans notre milieu, on nous met parfois un peu trop en avant, alors que, mollo les gars, j'ai pas fait une transplantation cardiaque. Et d'ajouter : Apparemment c'est démagogique de dire ça, mais j'assume complètement.

Depuis 2019, Pierre Thevenoux a joué son spectacle dans plusieurs théâtres parisiens, dont le réputé Point-Virgule, et est passé par la troupe du Jamel Comedy Club. Il a désormais un style identifiable, efficace et direct, débitant ses blagues comme un boxeur distribuerait ses coups de poing, mais sans jamais blesser personne.

Car Pierre Thevenoux n'est pas moralisateur. Ce qui semble plaire au public, puisqu'il joue régulièrement à guichets fermés. S'il parle de grands sujets, de la religion à l'écologie, pointant par exemple certaines incohérences du tri des déchets, il se dévoile aussi à travers des anecdotes sur ses jobs étudiants ou ses soirées arrosées. Cela dit, il tente d'être plus raisonnable et de moins faire la fête, de garder l'équilibre d'une vie qu'il avait imaginée normale. Même si remplir de grandes salles ne l'est pas vraiment.

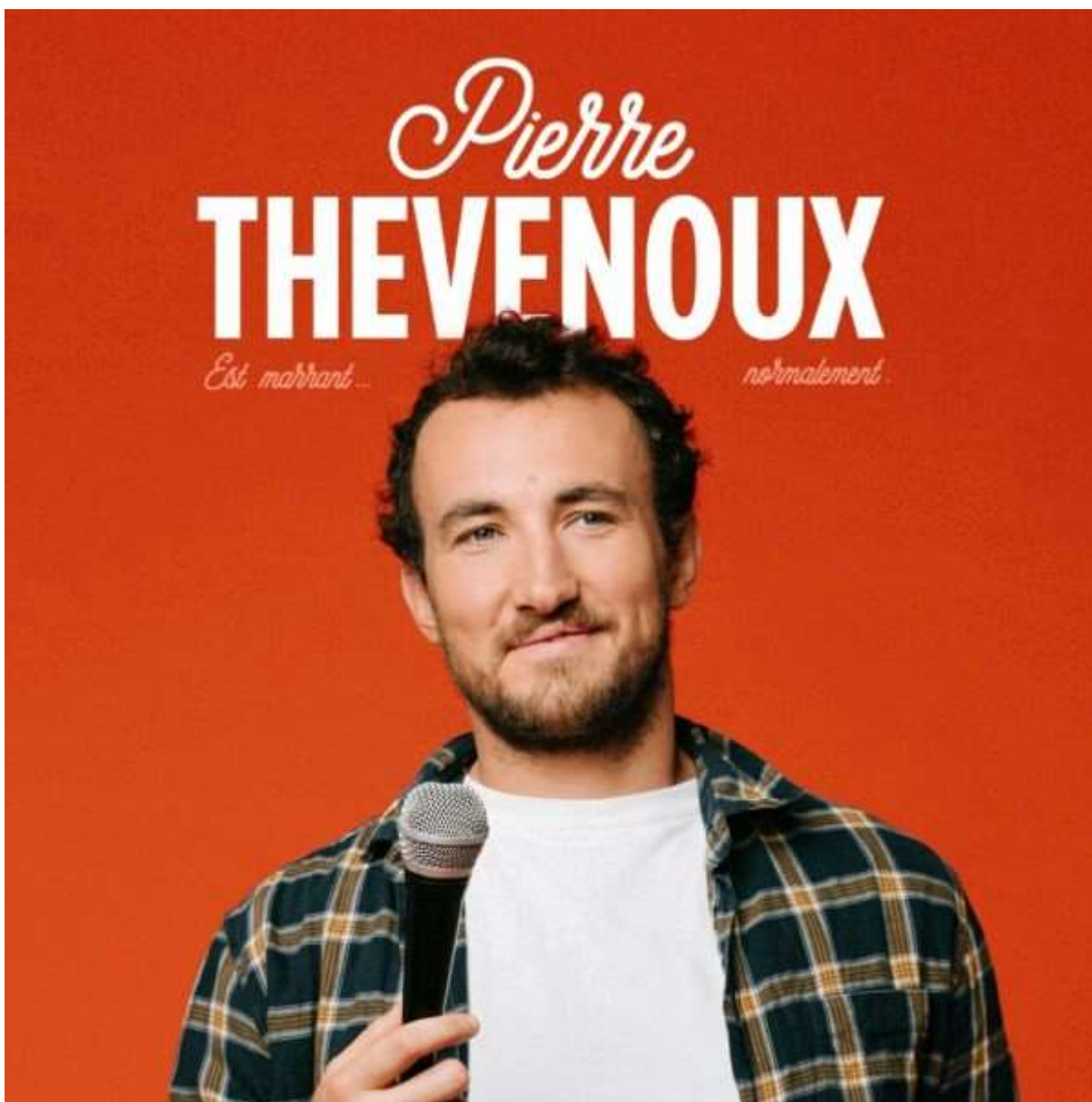
O SPECTACLES

PIERRE THEVENOUX EN SPECTACLE

Est marrant ...Normalement

À NANTES

Après un passage par le Jamel Comedy Club, l'humoriste français **Pierre Thevenoux** sera en spectacle à la **Cité des Congrès de Nantes** le samedi 13 avril 2024 à 20h.



Samedi
13 Avril
2024 À
20h00
Nantes
- Cité
Des
Congrès

Pierre Thevenoux est un humoriste français originaire de Poitiers (Vienne). Retour sur la **biographie de Pierre Thevenoux**.

Après des études en France et à l'étranger, **Pierre Thevenoux** enchaîne les petits boulots. En pleine réflexion sur son avenir, **Pierre Thevenoux** est encouragé par ses proches à faire de

l'humour. Il se lance finalement dans le stand-up et enchaîne ses premières scènes. C'est ainsi que l'on découvre **Pierre Thevenoux au Jamel Comedy Club**, d'abord dans la saison 9, puis 10.

Progressivement, l'**humoriste Pierre Thevenoux** rode son one-man show. Il parcourt de nombreuses salles de spectacles à Paris, dont celle du Point-Virgule. Écologie, religion, relations de couple... **Pierre Thevenoux** se crée une place dans le stand-up français en évoquant des sujets universels. En parallèle, l'artiste est très actif sur les réseaux sociaux. Vous pouvez retrouver toutes les **vidéos de Pierre Thevenoux** sur Youtube. Et, peu à peu, il se fait également remarquer par d'autres humoristes français.

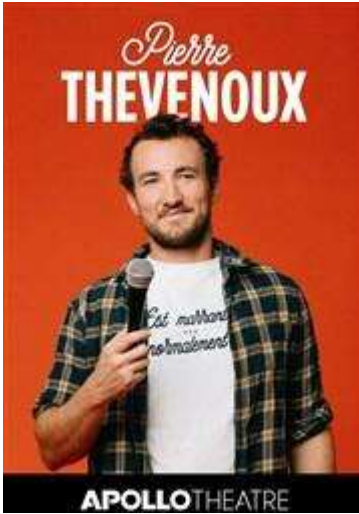
En 2019, la **carrière de Pierre Thevenoux** prend un tournant décisif. D'abord, il est invité sur la scène de l'Olympia aux côtés de Marina Rollman et Paul Taylor. Puis, son spectacle ***Pierre Thevenoux est marrant... normalement*** fait carton plein au Point-Virgule. Quelques mois plus tard, l'**humoriste Pierre Thevenoux** est sélectionné parmi les *Étoiles Espoir de l'humour* par le journal Le Parisien. Depuis, rien n'arrête **Pierre Thevenoux** et son spectacle hilarant !

Vous ne connaissez pas encore **Pierre Thevenoux** ? Vous pouvez découvrir les **chroniques de Pierre Thevenoux sur France Inter** dans *L'humour d'Inter*. Il est également hôte du podcast Calme-toi Bernard co-créé avec l'humoriste Ghislain Blique.

Parmi les évènements à venir de **Pierre Thévenoux**, ne manquez pas son passage dans l'Ouest ! En 2024, l'humoriste présentera son one-man show grinçant à Nantes. Découvrez **Pierre Thevenoux en spectacle à Nantes** le 13 avril 2024 à 20h à la Cité des Congrès

PIERRE THEVENOUX

dans Pierre Thevenoux est marrant... Normalement



- Date

Du 19/10/2023 au 23/12/2023

Pierre Thevenoux est sur les planches du Point Virgule pour un heure de one-man show grinçant et efficace, après avoir fait ses classes au Jamel Comedy Show.

Difficile à décrire, certains le qualifie de "néo-beauf", si vous avez compris, tant mieux pour vous. Sinon venez le voir, Il vous parlera tout aussi bien de lui, du monde, de Dieu, des pigeons et de plein d'autres trucs qui ont l'air chiants mais qui sont bien en vrai (pour info, c'est Pierre qui écrit ce résumé mais il met "il" pour faire genre...



Interview Pierre Thevenoux : « Mon but premier, c'est de faire rire ! »

Pour moi, Pierre Thevenoux, c'est un mec simple. Le genre de gars qui déconne et qui ne se prend pas la tête. L'interview de Pierre Thevenoux allait donc laisser transpar tre ce côté zen.

Arriver à faire du stand-up en ayant l'air décontracté, ils sont peu à y parvenir. Rémi Boyes est aussi comme  a. Hors scène, Pierre Thevenoux ne semble pas se poser trop de questions non plus : on le ressent dans toutes ses réponses. Il vit à fond son aventure scénique sans sur-analyser ce qui lui arrive.

Alors, faisons simple. Plongez dans ce bain de bien-être scénique avec l'un des mecs les plus marrants de Paris !

L'interview de Pierre Thevenoux

Tu es passé de la *start-up nation*   la scène. Peux-tu rappeler ce qui t'a fait arriver sur scène ?

Depuis que je suis gamin, on m'a dit plusieurs fois : « Pourquoi tu ne fais pas des sketches ? ».   25 ans, je me suis inscrit à un atelier de stand-up comme on pourrait s'inscrire à un atelier th tre. C'était sympa, ça m'a plu et ça s'est bien passé.

Ensuite, j'ai compris qu'un jour, je pouvais gagner ma vie en racontant des blagues. L , ça a été une révélation. Je ne connaissais pas le stand-up avant, j'ai découvert au fur et à mesure et j'ai adoré.

Tu ne fais pas partie de tous ces gens qui regardent ou citent du stand-up à longueur de journée, qui accordent beaucoup d'importance à la technique ou la théorie autour des blagues...

Non, mais je regarde. Certains, je les trouve vraiment trop forts. Je ne suis pas un fan inconditionnel qui passe sa journée à bouffer du stand-up.

Voici comment on définirait ton talent : « Tu incarnes parfaitement l'humour à messages léger. »

(Sceptique) De l'humour à messages léger... D'accord.

Comment as-tu construit cette manière subtile de faire rire et réfléchir sans être moralisateur ?

Je ne sais même pas ce que ça veut dire ! Peut-être que c'est monter sur scène sans penser à des causes à défendre. Je parle de ce qui m'intéresse, et si parfois, ça a du sens, tant mieux. En tout cas, ce n'est pas le but premier qui est de faire rire.

Ensuite, si éventuellement un message émerge, c'est la cerise sur le gâteau. Parfois, c'est un challenge où je me dis : « tiens, on va essayer de parler d'un truc sensible et on va voir comment ça va prendre. ». En ce moment, je raconte des blagues sur ma copine, les couples... du très basique !

Et ça prend bien ?

Oui, je trouve même ça plus facile.

Tu es un gros bosseur dans le stand-up, quand tu jouais à La Petite Loge t'étais le seul à remplir à un moment où tes camarades annulaient souvent. Quel est ton secret ?

Je faisais beaucoup de plateaux, c'est ça qui remplit. Je n'ai pas grand-chose en ligne et je n'ai pas encore de stratégie de communication en ligne. On va essayer ça bientôt, d'ailleurs. La Petite Loge, c'est 25 places : si tu fais pas mal de plateaux et que tu es pas trop dégueu, tu vas les remplir.

Souvent, j'entends dire que le public des plateaux est un public « gratuit », qui n'assiste pas aux spectacles ensuite. Tu n'as pas constaté ça, toi ?

C'est sûr que quand tu vas à un plateau où les gens ont payé 20 €, tu as peut-être plus de chances pour faire venir des gens à ton spectacle. Alors que dans un public gratuit, tu as peut-être des gens qui n'ont pas le budget ou l'habitude d'aller voir des spectacles. Ceux-là, c'est donc plus difficile de les inciter à venir te voir.

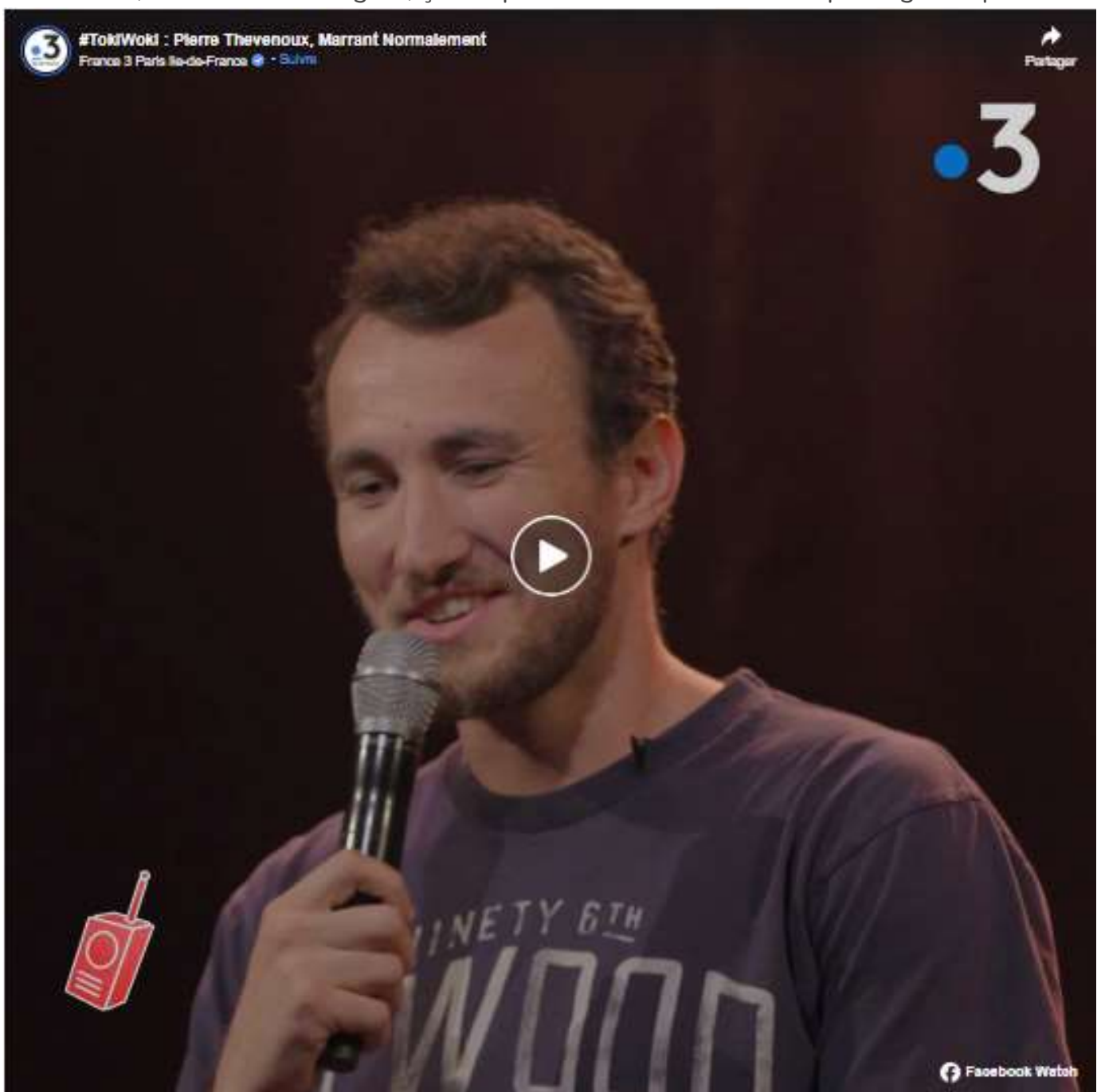
J'ai déjà eu des gens qui sont venus car ils m'ont vu jouer au Paname ou au Café Oscar, comme partout : payant ou non. Si tu as plu aux gens, ils peuvent faire l'effort de venir.

Ce sont ceux qui ont reçu tes cartes de visite écolo et hors de prix...

D'ailleurs, je n'en ai plus ! Il va peut-être falloir que j'en refasse... Ces cartes de visite, c'est ma petite fierté ; je les aime beaucoup !

J'ai l'impression que tu as passé plusieurs caps dans ta carrière. Depuis le premier passage au Jamel Comedy Club saison 9, il y a eu les dates complètes la Petite Loge, multiplier par 5 le remplissage le Point Virgule... Et d'ailleurs, tu viens de participer à la dernière saison du Jamel Comedy Club et tu fais plein de choses... Où en es-tu ?

Il reste encore du boulot ! Le Point Virgule, j'y ai joué cet été, c'était vraiment cool. Les gens sont venus, mais le Point Virgule, ça fait partie des salles où le remplissage est plus facile.



Le Point Virgule est aussi un couperet dévastateur pour certains. Antoinette Colin disait, si mes souvenirs sont bons, que parfois c'est une étape charnière où les artistes arrêtent de jouer ou continuent. Ils n'arrivent pas à franchir le palier supplémentaire d'attirer des spectateurs et de faire leur promo.

C'est là où de nombreux paramètres entrent en ligne de compte. Soit tu commences à avoir des productions ou un entourage, soit tu as réfléchi à faire des choses sur le web. Ma stratégie de faire des plateaux, c'est un truc de bouffon (sic !). Il faudrait être plus présent sur le web, mettre en ligne des extraits, etc. Je commence à me pencher là-dessus mais ça prend du temps.

Comment ça se passe, d'ailleurs ? Tu as une team ou tu gères tout ça seul ?

Pour le moment, je suis seul. Mais je suis en négociation pour avoir une team, comme tu le dis ! Des gens qui t'accompagnent, en tout cas.

Et tu es dur en affaires ?

Je n'en sais rien ! J'essaie d'être correct, d'avoir l'impression de ne pas me faire avoir et que ce soit pareil pour l'autre partie.

Merci pour cette réponse très corporate pour quelqu'un qui paie ses premières parties...

Apparemment, on m'a dit que le paiement des premières parties commençait à se répandre ! Je milite... pas pour le paiement de toutes les premières parties. Quand tu fais la première partie d'un grand nom, dans une grande salle, je ne dis pas que c'est toi qui devrais payer... mais presque ! Ça pourrait avoir une véritable retombée sur ton remplissage et tout ça.

Mais dans une salle moyenne, quand tu rends service à un mec... c'est bien de lâcher un petit billet ! Chacun fait comme il veut, ce n'est pas mon cheval de bataille. J'ai décidé de faire ça, c'est tout.

En parlant de grandes salles, j'ai cru comprendre que contrairement à d'autres, jouer à l'Olympia n'était pas le truc qui

t'a provoqué le plus de stress. D'abord, en quoi est-ce différent d'une autre scène ? Tu n'as pas joué là-bas une heure, mais...

Voilà : quand j'ai fait l'Olympia, on devait être une vingtaine d'humoristes. C'était sympa, même si c'était un peu stressant. C'était super cool de faire ça avec le Point Virgule, je les remercie pour l'opportunité. Tu passes 6 minutes, et tu ne vois pas la salle. On dit qu'elle est gigantesque, mais je ne la voyais pas. Tu montes, tu fais tes trucs, et au moment où tu es plus à l'aise, il faut partir ! C'est différent de l'heure, où tu te poses et tu prends ton temps. Là, c'était un petit sprint de 6 minutes.