

**Atelier  
individuel**

# Découverte de SOI par le THÉÂTRE

**Prise de parole  
en public**

## C'est quoi, un atelier de « découverte de soi par le théâtre » ?

L'atelier individuel de « *découverte de soi par le théâtre* » vous permet d'entrer très progressivement dans l'expression théâtrale et scénique.

Cet atelier vous est proposé sous forme de séances individuelles (ou éventuellement pour deux personnes).

Les séances sont programmées en fonction d'un planning adapté à vos disponibilités et à votre rythme.

Avant de commencer les séances, un bilan détaillé sera établi mettant en avant vos atouts et en détaillant vos points perfectibles.

L'intervenante, Françoise Demory, est comédienne professionnelle, metteur en scène, intervenante en pratique théâtrale et médiatrice artistique en art-thérapie.

Dans cet atelier, vous pourrez améliorer votre prise de parole en public à travers le langage corporel et la posture, le placement de la voix, l'amélioration de la diction, la maîtrise de la respiration.

Cet atelier est adapté à toute personne souhaitant préparer une situation de prise de parole en public : un examen oral, un entretien d'embauche, une présentation, un exposé public, etc...



L'intervenante favorise, autant que faire ce peut, les conditions du développement de votre autonomie pour atteindre vos objectifs : elle vous aide à comprendre votre problématique et à la surmonter. L'expression théâtrale permet de mieux se connaître et de comprendre de manière ludique et apaisée, tout le potentiel que l'on a en soi...

L'accompagnement fourni est strictement confidentiel.

L'accompagnement est régi selon un code déontologique qui assure le respect absolu de votre personne et du secret professionnel.

### Sommaire :

- C'est quoi, un atelier « découverte de soi par le théâtre » ?
- Pourquoi cet atelier ?
- A qui s'adresse cet atelier ?
- Comment aborder l'expression orale ?
- Comment se déroulent les séances ?
- Où découvrir l'atelier ?
- Combien coûtent les séances ?
- L'association « Imaginaire Compagnie »
- L'intervenante, Françoise Demory

## Pourquoi cet atelier?

Il s'agit ici de restaurer de manière durable la confiance en soi. En se reconnectant à soi-même, on parvient à mieux se connaître, mais aussi à communiquer plus facilement avec les autres.

En retrouvant ce mieux-être personnel grâce, entre autre à l'expérimentation du jeu théâtral, on parvient, à travers les techniques du jeu de l'acteur, à être plus à l'aise à l'oral devant un groupe, en conférence, à mieux connaître et respecter sa voix. Egalement, on se fait entendre plus clairement, on est plus à l'aise de manière générale et on gagne en expression orale et en maîtrise de son corps.

L'atelier « découverte de soi par le théâtre » est un accompagnement sur mesure qui a aussi pour objectif de vous aider dans la préparation et la réussite de vos prises de parole en public.

L'intervenante vous aidera, avec bienveillance à donner le meilleur de vous-même en surpassant vos peurs et votre appréhension.



Voici quelques objectifs que vous pourrez vous fixer :

- **Apprendre à gérer son stress,**
- **Vaincre sa timidité,**
- **Renforcer la confiance en soi,**
- **Apprendre à maîtriser sa respiration,**
- **Placer sa voix de façon adaptée,**
- **Se concentrer efficacement,**
- **Faire passer efficacement un message,**
- **Gérer ses émotions,**
- **Identifier le langage corporel et le maîtriser,**
- **Affiner la gestuelle, le regard.**

Cette liste n'est pas exhaustive et pourra être modifiée, adaptée et enrichie en fonction de chaque situation personnelle et individuelle.

## A qui s'adresse l'atelier ?

**A toute personne qui souhaite développer son aisance et son expression à l'oral** tout en renforçant son bien-être aussi bien dans la sphère privée que professionnelle.

Il peut s'agir d'avocats, de journalistes, de commerciaux, de conseillers en clientèle, de comptables, de juristes...

Egalement, si vous devez préparer une soutenance de thèse, si vous devez présenter un

bilan financier, préparer une épreuve orale de concours, animer une réunion ou une conférence, l'atelier de « découverte de soi par le théâtre » vous permet de construire, de manière concrète et pragmatique, votre présentation orale.

*"On ne donne la parole qu'à ceux qui veulent la prendre."*

**Guy Bedos**

## Comment aborder l'expression orale ?

L'approche est résolument celle de l'expression théâtrale. Grâce à des exercices abordés de manière ludique, l'intervenante amène très progressivement à envisager le modèle de la représentation théâtrale. Sa méthodologie est basée sur une pédagogie de la découverte, de l'expérimentation artistique et personnelle.

Il est parfois intéressant d'utiliser la caméra afin d'identifier, grâce à la vidéo, les points techniques à explorer et à retravailler plus précisément.

L'expression orale est codifiée : grâce à cet atelier, vous découvrirez les attitudes et conduites liées à ce mode de communication.

S'exprimer oralement avec aisance, c'est possible : en décodant et en mettant en pratique les règles liées à ce mode d'expression.

Une fois identifiées et assimilées, il suffit de les appliquer dans toutes les circonstances de notre vie...

## Comment se déroulent les séances ?

Avant la première séance, l'intervenante propose un entretien téléphonique d'une durée d'environ 30 minutes. Lors de cette première entrevue, l'intervenante pourra prendre en compte les besoins et les attentes du participant de l'atelier.

En se basant sur son envie et en identifiant ses objectifs, l'intervenante proposera un axe ou plusieurs axes de travail pour les séances individuelles d'atelier, en accord avec la personne.

Une séance d'atelier individuel dure une heure.

Ce travail sur soi est personnel, chacun avance à son rythme, avec des exercices adaptés, tout en gardant la notion de plaisir et l'envie de découvrir et de partir à l'aventure de l'expression théâtrale.

*“La parole n'a pas été donnée à l'homme, il l'a prise.”*

**Louis Aragon**

Les exercices permettent ainsi un lâcher prise et une assurance renforcée dans le cas d'une prise de parole en public ou dans une situation de la vie personnelle ou familiale.

Voici quelques exemples d'exercices : exercices de détente par le biais d'histoires, prise de conscience de son corps, travail du corps et de la voix, training physique pour l'éveil du corps, exercice de confiance en soi par le lâcher prise et le jeu, improvisations guidées.

Chaque exercice sera abordé de manière différente en fonction de chaque participant(e) et en fonction des attentes et des objectifs fixés préalablement...

## Où découvrir l'atelier ?

Les séances ont habituellement lieu au « 133 » situé au 133, rue Roger Salengro à Hellemmes-Lille.  
<http://le133.blogspot.fr/>

*Si vous le souhaitez, les séances peuvent avoir lieu ailleurs : dans ce cas, des frais de déplacement seront à prévoir en plus du tarif habituel de la séance.*



## Combien coûtent les séances ?

Une séance individuelle coûte 60 euros.  
Pour trois séances, le tarif global est de 150 euros.

Le tarif pour une séance à deux participants est de 80 euros  
(pour trois séances à deux participants : 200 euros).

*Ces tarifs seront majorés de frais de déplacement, si les séances n'ont pas lieu au « 133 » à Hellemmes-Lille.*



## INFOS PRATIQUES

### Imaginaire Compagnie

Pour tout renseignement  
complémentaire :

06 60 41 89 62

imaginairecompagnie@gmail.com

### ATELIER INDIVIDUEL

www.imaginairecompagnie.fr

## Imaginaire Compagnie

L'association « Imaginaire Compagnie » est une association (loi 1901) qui a pour but de développer toutes sortes d'activités, de projets, d'actions ou d'animations relevant de domaines artistiques et culturels variés.  
L'association propose également des ateliers pour tous publics dans le souhait d'une ouverture sociale et culturelle, à la fois humaniste et bienveillante. Ces activités sont accessibles à TOUS et ne nécessitent aucune expérience artistique préalable. Les débutants sont les bienvenus !

Les domaines d'activités d'Imaginaire Compagnie sont multiples :

#### THÉÂTRE

- Découverte de soi par le théâtre
- Pratique théâtrale
- Improvisation théâtrale
- Théâtre : contemporain, patoisant, classique et de boulevard

#### ÉCRITURE

- Écriture théâtrale
- Écriture de soi, pour soi (récits de vie)
- Écriture de l'imaginaire (contes, nouvelles, fables)

#### MARIONNETTES ET THÉÂTRE D'OBJETS

- Découverte et rencontre avec les marionnettes : manipulation, relation, émotion
- Écriture et création d'histoires extraordinaires avec des objets ordinaires
- Mise en scène de ces histoires : créer du lien entre soi et les autres grâce à la marionnette, à la manipulation d'objets
- Donner vie aux objets manipulés en libérant l'expression de chaque participant de l'atelier (travail sur la voix, les émotions, le regard)

#### ARTS PLASTIQUES

- Explorer différentes techniques autour des arts plastiques en les liant aux activités théâtrales ou d'écriture : dessin, peinture, pastels, aquarelle, mosaïque...

#### CLOWN

- Faire naître en douceur le clown qui est en chacun de parcourant un chemin à la fois personnel, intime et artistique. Un chemin à parcourir ensemble, dans la bienveillance et dans l'écoute de soi et des autres

#### THÉÂTRE DE RUE

- Découverte et apprentissage des techniques spécifiques au théâtre de rue

## L'intervenante, Françoise Demory

Depuis presque vingt ans, Françoise Demory est comédienne et participe à des créations où elle explore des domaines très différents comme ceux du vaudeville et du théâtre musical. Très vite, elle s'intéresse également au théâtre jeune public. Le théâtre d'improvisation lui fait découvrir encore d'autres univers.

Elle continue son exploration artistique en jouant dans des troupes de théâtre patoisant et découvre également l'univers du théâtre de rue. Souhaitant élargir sa palette artistique, elle part à la rencontre d'œuvres du théâtre contemporain. Dans le même temps, elle met en scène des œuvres de Feydeau.

Cependant, à la fin des années 90, alors qu'elle exerce le métier d'enseignante spécialisée, elle élabore son premier projet de création théâtrale avec ses élèves d'I.M.E.... commençant alors un parcours de vie à la fois artistique et pédagogique ; parcours qu'elle n'a pas quitté depuis...

En 2007, elle crée l'association « RUE... MOTS, cour et jardin » dont elle assure la direction artistique et où elle anime des ateliers et des stages de pratique et d'initiation théâtrales pour tous types de public dont un atelier « découverte de soi par le théâtre ».

En 2009, elle se forme à l'art-thérapie avec l'Inecat (à Paris) afin de devenir médiatrice artistique en dramathérapie. Dans ce cadre, elle anime des ateliers à visée thérapeutique pour des publics tels que des bénéficiaires du R.S.A., des résidents d'E.H.P.A.D., des jeunes en réinsertion, des familles en foyer d'accueil. En 2010, elle fonde la Compagnie des Langages afin d'explorer des formes d'expressions plurielles tels que le théâtre et la danse. Dans la continuité de cette recherche artistique, en 2012, elle participe au Festival Off d'Avignon 2012 avec une œuvre de Michel Vinaver.

Depuis, ses créations se sont plus orientées vers le jeune public. Avec *Jeanne de la Fontaine* programmé en 2015 et 2016, au Festival d'Avignon Off, elle revisite l'univers des fables de La Fontaine en y mêlant le théâtre, mais aussi le clown et les marionnettes. Les contes et légendes du Nord de la France ne sont pas oubliés pour autant : avec son spectacle *La malle de ma Grand-mère*, elle emmène le public sur les routes de Flandre et d'Artois avec ses ritournelles et un arc-en-ciel plein de surprises.



La fête de Noël fait partie aussi de son répertoire avec *Si Noël m'était compté !*, une aventure décalée où petits et grands partagent des émotions poétiques et musicales.

Parallèlement à ses créations tous publics, Françoise Demory anime à Hellemmes, avec l'association Imaginaire Compagnie, des ateliers et des stages d'expression artistique dont des ateliers de « découverte de soi par le théâtre ».

En 2017, Françoise Demory élargit son champ d'action en s'intéressant à un thème qui lui tient à cœur; celui du passé des femmes ayant vécu après-guerre en milieu rural avec la réalisation d'un documentaire et l'écriture d'un spectacle « Femmes en campagne(s) ».