

# L’AFFIRMATION DE SOI PAR LA VOIX ET LE THEATRE

Travailler votre communication et votre persuasion  
avec des professionnels de la voix et du théâtre



Venez découvrir les effets d’une voix juste et maîtrisée sur votre capacité à convaincre. Venez travailler votre charisme et votre posture par des techniques simples de théâtre.

Et si pour développer votre impact auprès de vos interlocuteurs, il vous suffisait de soigner votre entrée en scène et de placer votre voix ?

La façon de communiquer et la manière de convaincre votre auditoire vont également être conditionnés par votre capacité à faire passer vos émotions. Ces émotions sont d’autant plus présentes qu’elles passent par la communication verbale et non verbale.

Notre idée est de vous faire passer deux jours avec des professionnels de la voix et du théâtre pour vous permettre d’accéder à votre richesse intérieure, vos émotions et ainsi les transmettre avec vérité et sincérité.

Ceci pour affirmer vos idées, affirmer votre gestuelle et développer votre capacité d’impact. Ce séminaire est pour vous si :

- Vous avez envie de communiquer différemment
- Vous devez prendre régulièrement la parole en public pour convaincre
- Vous souhaitez apprendre à mieux gérer vos émotions
- Vous souhaitez poser votre voix
- Vous voulez avoir plus de répartie

## PROGRAMME

En nous appuyant sur des techniques de coaching vocal et de théâtre nous vous proposons :

- D'apprendre à poser et placer votre voix
- De comprendre comment utiliser vos émotions pour passer un message
- De modifier votre posture pour la rendre plus communicante
- De travailler des techniques d'improvisation pour avoir plus de répartie



## Déroulé de la journée

### Travail sur la voix

**Animé par Elodie Costan, coach vocal et chanteuse professionnelle**

#### **Atelier 1 : Prendre connaissance et conscience de sa voix**

Repérer les caractéristiques de sa voix par un diagnostic vocal personnalisé  
S'entendre soi-même  
Repérer timbre, hauteur, tessiture

#### **Atelier 2 : Construire et développer son instrument vocal**

Découvrir son principal instrument : le corps  
Relâcher les tensions parasites, invisibles et nuisibles Respirer efficacement  
Adopter une posture naturelle  
Découvrir l'ampleur de sa voix par des exercices

#### **Atelier 3 : Jouer de son instrument : s'exprimer pour être compris et valoriser sa communication**

Jouer de l'expressivité et des tonalités de sa voix pour capter l'attention  
Affiner sa diction pour être toujours mieux écouté  
Prendre plaisir à l'intervention orale en gagnant en sérénité  
Emporter facilement l'adhésion de son auditoire avec une voix posée et audible



## Travail de théâtre

Animé par Jérémy Bardeau Comédien professionnel

### Atelier 1 : Entrer en scène et réaliser une bonne 1<sup>ère</sup> impression

Gérer ses émotions et son tract avant de rentrer en scène

Réaliser une bonne prise de contact

Trouver la bonne distance et la bonne démarche

**Mise en pratique** : Comment se présenter en lien avec l'intensité émotionnelle souhaitée

### Atelier 2 : Utilise les émotions pour oser et être à l'écoute de l'autre

Apprendre à transmettre des émotions avec le verbale et le non-verbale Apprendre à recevoir l'autre : son état, des humeurs, son message

**Mises en pratique** : Comment faire passer un message en choisissant les bons mots

### Atelier 3 : L'improvisation ça ne s'improvise pas !

Apprendre à lâcher prise

Les méthodes d'improvisation

**Mise en pratique** : Exercices d'improvisation à partir de situations réelles des participants

## Fin de la séance

Construction du plan de progrès

Prise d'engagement

Conclusion de la séance



## INTERVENANTS

**Elodie COSTAN** est chanteuse, coach vocal et directrice artistique de doublage. Formée à la comédie au Cours PÉRIMONY où elle est aujourd'hui professeur de diction et de technique vocale, son parcours artistique commence en Normandie où elle chante et joue sur de nombreux spectacles, puis se poursuit à Paris et en tournée, notamment avec le spectacle musical Stanislas.

Chanteuse de jazz en résidence au Montana, au Crillon, ou encore au Café Laurent à Saint-Germain des Prés, elle est aussi engagée sur les Bateaux Parisiens où elle chante lors des dîners-croisières.

Parallèlement à la scène, elle se forme à la pédagogie de la voix chez Harmoniques, puis intègre la formation de coach vocal de Richard Cross afin de transmettre son expérience de la scène et ses connaissances de la voix. Ses élèves sont comédiens, coaches, avocats, journalistes ou amateurs en quête de bien-être et d'expression artistique. Elle effectue des coachings pour le cinéma, notamment avec Juliette Binoche, Yolande Moreau et Noémie Lvovsky sur le film « La bonne épouse » de Martin Provost, ou encore avec Camille Cottin sur le prochain film de Nathan Ambrosioni, « Toni, en famille ».

Ses interventions en entreprise ont pour objectif d'améliorer votre communication et de vous faire gagner en confiance. Elles tendent à développer votre capacité à convaincre, votre aisance, votre impact sur l'auditoire.

Formé à l'école Jean PÉRIMONY, **Jérémy BARDEAU** a enrichi sa formation au «Laboratoire de l'Acteur» sous la direction d'Hélène ZIDI-CHERUY. Au théâtre, on a pu le voir notamment aux côtés de Bernard MENEZ dans « A Vos Souhais » de Pierre CHESNOT, dans « Cyrano de Bergerac » d'Edmond Rostand mis en scène par Jacques WEBER, ou encore dans « La Jalousie » de Sacha Guitry mis en scène par Christian BUJEAU.

Au cinéma et à la télévision, il tourne sous la direction de nombreux réalisateurs, tels Michel BOUJENAH, Danielle THOMPSON, Frédéric TELLIER, Nicolas BARY, Philippe HAÏM, ou encore Cédric KLAPISH. Jérémy a également participé à de nombreuses publicités au cours de ces dernières années. Il prête sa voix aux doublages de films, de séries et de documentaires.

Riche de ces expériences, il intervient en entreprise afin de partager les techniques du comédien (théâtre, caméra et improvisation) pour une meilleure connaissance de soi et une communication sincère et performante au sein du milieu professionnel.

## MODALITES

**Pour qui ?** : Dirigeants, équipes de direction, entrepreneurs, professions libérales, créateurs d'entreprise, associations professionnelles

**Durée** : 1 à 2 journées



## Contactez-nous

Jérémy Bardeau : 06.14.28.38.02. [jeremybardeau@gmail.com](mailto:jeremybardeau@gmail.com)

Elodie Costan : 06.60.11.24.98. [elodiecostan@gmail.com](mailto:elodiecostan@gmail.com)