

## L'intervenant



### Thomas FISSEAU :

Après une licence en arts du spectacle à Besançon ouverte sur les pratiques traditionnelles théâtrales internationales, notamment asiatiques, il valide un master professionnel en Création de projets artistiques et culturels. En parallèle, et après un passage au conservatoire à rayonnement régional de Besançon, il intègre le Théâtre Universitaire de

Franche-Comté où le travail est centré sur le chœur et le corps. Structure résolument tournée vers l'international, il découvre de nouvelles techniques et joue à l'étranger (Porto Rico, Québec).

Il intègre par la suite le Théâtre Universitaire de Strasbourg (ARTUS) où il participe à de nombreuses pièces et se forme à l'écriture théâtrale et à l'éclairage scénique. Tout au long de son parcours, il rencontre Vincent GOETHALS, Catherine DELATTRE, Christine BERG, Nathalie GARAUD.

Il met en scène *Les quatre morts de Marie* de Carole Fréchette et forme au théâtre des adolescents et des adultes sous forme d'ateliers et de stages au sein de différentes structures avant de rejoindre depuis peu la Compagnie Lame 19.

## Renseignements & inscriptions



**14, rue Fernand Pelloutier  
30900 Nîmes  
Tél : 04 66 21 07 60  
Courriel : [theatretelemac@aol.com](mailto:theatretelemac@aol.com)**



Retrouvez notre programmation sur : <http://telemactheatre.midiblogs.com>  
 <https://www.facebook.com/telemac.theatre>

Association agréée Jeunesse et Education Populaire par le Ministère de Jeunesse et Sports  
Licences entrepreneur du spectacle : 1 - 1052531 / 2 - 1052533 / 3 - 1052532



# Les Lundis de la Formation



## STAGES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR L'INTERMÉDIAIRE DU THÉÂTRE

### Programme d'octobre à décembre

Modules de formation de très courte durée utilisant les techniques du théâtre pour aborder de manière transversale des aspects liés à la confiance en soi et la prise de parole en public, dans le but de mieux se connaître soi-même et de comprendre les mécanismes essentiels des relations humaines pour améliorer sa manière de communiquer et d'agir avec les autres.

# Programme des modules du 1er octobre au 17 décembre

**Dix modules de formation par le biais du théâtre pour prendre la parole, s'écouter, faire avec les autres, s'affirmer et aller plus loin.**

Module n° 1 du 1er octobre :

## **Prendre la parole en public**

- travail sur les postures corporelles (debout et assis)
- exercices de respiration, de diction
- mise en situation : faire face à un espace et à un auditoire

Module n° 2 du 8 octobre :

## **Se mettre en valeur durant un entretien**

- travail sur le langage corporel
- tenir une conversation de manière aisée et réactive
- mettre en avant ses qualités

Module n° 3 du 15 octobre :

## **Lire un texte face à un auditoire**

- préparer sa lecture
- capter l'attention de l'auditoire par la présence physique
- exercices de lecture et de projection de la voix

Module n° 4 du 5 novembre :

## **Gérer ses émotions**

- identifier ses émotions : exercices autour des différents types d'émotion
- définir leurs origines
- apprendre à les contrôler

Module n° 5 du 12 novembre :

## **Gérer les situations de stress**

- comprendre et identifier les causes des situations stressantes
- exercices pour se relaxer, se ressourcer, respirer
- savoir affirmer, exprimer son point de vue

Module n° 6 du 19 novembre :

## **Appréhender l'espace qui nous entoure**

- exercices pour analyser son espace
- s'approprier son environnement
- gérer son espace seul ou au sein d'un groupe

Module n° 7 du 26 novembre :

## **Lâcher prise**

- exercices collectifs d'expression corporelle pour apprendre à se lâcher en bienveillance
- prendre la parole et identifier ses peurs et ses frustrations
- faire confiance à ses envies

Module n° 8 du 3 décembre :

## **Apprendre à valoriser sa voix et son corps**

- exercices pour respirer, articuler, sonoriser et assumer sa voix
- savoir positionner son corps
- mise en situation : gérer son corps et sa voix au même instant

Module n° 9 du 10 décembre :

## **Chaque geste est parole**

- exercices autour du langage corporel
- savoir communiquer par le corps
- lier la parole au geste

Module n° 10 du 17 décembre :

## **Améliorer la communication grâce à la synchronisation**

- présentation de la synchronisation
- exercices d'observation et de reproduction de mouvement
- mise en situation

**HORAIRE :** les lundis de 18h30 à 20h30

**TARIF :** 25 € par module ou 80 € les quatre + adhésion au Télémac (20 €). Les chèques vacances de l'ANCV sont acceptés comme mode de paiement.

**NOMBRE PARTICIPANTS :** 5 au minimum, 10 au maximum