« Accueillir et vaincre son trac »

Stage animé par Daphné D'Heur

les 21 et 22 janvier 2023

Le temps d'un weekend, comprendre les mécanismes du trac, développer des outils pour mieux l'apprivoiser, gagner en confiance et s'en faire un allié.

Afin de faciliter la lecture, nous avons fait fi du langage épicène et de l'écriture inclusive. Les termes « acteur.trice.s », « comédien.ne.s », « metteur.e.s en scène » ainsi que les inévitables pronoms, déterminants et adjectifs qui s'y rapportent se verront utilisés à la seule forme masculine. Que les dames et demoiselles nous pardonnent ce choix dénué de toute discrimination sexiste.

Tremblements, bouche sèche, sueurs, mains moites, trous de mémoire, pensées négatives...
A l'heure d'entrer en scène et de rencontrer le public, bon nombre d'interprètes se retrouvent dans un état de grande fragilité, d'angoisse, apeurés à l'idée de jouer, en raison du trac.
La rencontre tant attendue peut alors devenir une source de souffrance.
Bien souvent généré par le désir de « faire de son mieux », le trac doit être maîtrisé pour être transformé en impulsion positive ***et cela s'apprend !***
Des exercices concrets permettent de développer des qualités indispensables à la maîtrise du trac.
L'objectif de ce stage, destiné en particulier aux artistes ayant une expérience négative du trac, est d'apprendre à chacun à comprendre et gérer son propre trac, à l'apprivoiser pour s'en faire un allié.

LE STAGE

Objectifs

- Apprendre les mécanismes du trac
- Identifier et comprendre son propre trac
- Gérer son trac, faire de lui un allié
- Gagner en présence et en confiance
- Être en phase avec soi, ses émotions, ses partenaires et le public

Contenus

- Différencier les notions de stress, anxiété et trac
- Mieux se connaître pour mieux changer : Identifier/déterminer ses propres sources de trac et reconnaître les manifestations de son trac
- Renforcer la confiance en soi - préparation physique et mentale :
    - Travail sur la respiration
    - Travail sur la détente musculaire
    - Prise de conscience de soi
    - Visualisation positive
- Entrer en scène - Mieux aborder la rencontre avec ses partenaires et le public
- Exercices de symbolisation

- Travail sur la relation à l'espace
- Oser l'intimité
- Ecoute et communication – travail sur la relation au partenaire
- Concentration ou attention ?

Processus

Durant le weekend, les stagiaires seront amenés à dépasser des situations susceptibles de provoquer le trac.
Au travers d'exercices créatifs, ils seront dans un premier temps invités à partager leurs expériences du trac.
Cette première approche sensible du trac sera suivie d'une introduction théorique visant à comprendre, du point de vue scientifique, les notions de trac, stress et anxiété.
Nous explorerons ensuite divers outils et méthodes (techniques spécifiques, exercices de symbolisation, jeux créatifs) visant à mieux gérer le trac et améliorer sa relation aux partenaires de jeu, à la scène et au public.
Le stage se clôturera par un moment d'échanges.

Les participants devront **choisir et connaître par cœur** un des courts poèmes ci-dessous, issus du répertoire de ***Norge*** et en proposer une interprétation.
Ce poème servira de matériau de base à nos explorations et exercices d'application.

LA PEAU DES AUTRES
C'est embêtant, je me mets toujours dans la peau des autres.
Je me colle aux espoirs, aux désirs, aux tourments et même aux furonculoses de mon prochain.
Dans la peau des autres !
On m'avait dit que c'était bien ; mais une fois que j'y suis, la grosse histoire, c'est d'en sortir.

DERNIERS MOTS
Chers amis, quand on va mourir, on a souvent quelque chose d'important à dire.
Beaucoup de mourants trouvent une phrase épatante.
Moi pas.
J'aurais bien aimé, mais je ne trouve rien et je vous souhaite une bonne et heureuse année.

LA FEUILLE MORTE
Parmi toutes les feuilles tombées de novembre, il y a tout à coup une feuille qui a quelque chose à te dire.
Tu la ramasses.
Elle va parler.
Tu l'écouteras tout à l'heure.
Quand tout à l'heure est arrivé, la feuille a tout dit dans ta poche.
Tu n'as rien entendu. Et la feuille est morte.

LE MENTEUR
Ce que je raconte, ce n'est pas la vraie vérité comme on dit.
Mais enfin, votre vérité à vous, vous voyez ça par le dehors, vous regardez ce qui se passe et puis vous copiez.
Moi, c'est une vérité du dedans, je la fais dans mon for intérieur comme un enfant.
Ce n'est pas un mannequin ça, c'est de la vie.

L'ANIMATRICE

Daphné D'Heur

Comédienne, metteuse en scène, compositrice, coach vocal et pédagogue.

Diplômée de l'INSAS avec Grande distinction et Prix de l'Union des Artistes en 2002,
Daphné D'Heur a également étudié le piano et l'art du chant. Artiste gourmande et polymorphe, elle joue, met en scène, compose, chante, prête sa voix à des personnages de dessins animés.

Elle a joué sous la direction de Michel Dezoteux (notamment le rôle de Lady Anne dans *Richard III* , qui lui a valu une nomination dans la catégorie meilleure comédienne au Prix Best'Off Kiosque), Charlie Degotte, Dominique Serron, Annette Brodkom, Régis Duqué, Guillaume Istace, Christine Delmotte, Thierry Debroux, Michel Kacenelenbogen, Georges Lini,…

Ses compositions musicales habillent les créations intimistes et poétiques de la Compagnie du Simorgh, les créations jeune public de Florence Klein, les textes contemporains *Révolutions* de Stanislas Cotton, *Sur le Babel* de Rachid Benbouchta, *Incendies, Littoral* et *Forêts* de Wajdi Mouawad, *La Comédie des illusions* de Christine Delmotte, *Alice au pays des merveilles* de Jasmina Douieb ou encore les œuvres du répertoire classique comme *Britannicus* mis en scène par Georges Lini, *Mélite* de Corneille par Jean-François Politzer, *Le Bourgeois Gentilhomme* par Serge Demoulin au Théâtre le Public…

Elle signe entre autres les mises en scène de *La tête en bas* d'après Noëlle Châtelet (prix du théâtre en 2004), *Juliette toute seule* de Florence Klein, *Symphoniaque*, spectacle musical de Zoé, *Pop Corn* de Pietro Pizzuti, *Je suis un poids plume* de Stéphanie Blanchoud, nominé à deux reprises lors des prix de la critique 2017, *Le Livre de la Jungle* (en duo avec Thierry Debroux, salué par les Prix de la critique) et récemment *Le Chevalier d'Eon* au Théâtre Royal du Parc.

Comme chanteuse, elle collabore avec de nombreux musiciens, revisitant notamment le répertoire de Léo Ferré avec Jean-Luc Fafchamps (Ictus) ou ceux de Kurt Weill et Cole Porter avec Kim Van den Bempt (Musiques Nouvelles).
Elle a remporté en 2006 le premier prix de la Biennale de la chanson française, ainsi que celui de la SABAM et du Public, pour son projet de chanson teinté de rock sous le nom de Daphné D.

Pédagogue passionnée, elle se consacre également à l'enseignement de l'art dramatique, et de la formation vocale, notamment au Conservatoire Royal de Bruxelles et coache vocalement acteurs et chanteurs dans le cadre de productions théâtrales, cinématographiques ou discographiques.

EN PRATIQUE

Dates : les 21 et 22 janvier 2023 de 10h à 18h avec pauses.

Lieu : Maison de la Solidarité – Rue du Viaduc,133 – 1050 Bruxelles.

Public concerné : tout acteur ayant été confronté au trac nocif.

Niveau : Pas de niveau spécifique requis mais une expérience de la scène en présence du public indispensable .

Matériel didactique : Munissez-vous d'une copie du poème choisi et de quoi prendre des notes.

Tenue : Une tenue souple, chaude et confortable ainsi qu'un tapis de yoga et un plaid.

Réunion de contact : **le lundi 19 décembre 2022 à 19h dans les locaux de l'ABCD – 118, rue du Viaduc à 1050 Bruxelles.**
La présence de tous les participants est requise.
Au cours de cette réunion, vous aurez la possibilité d'adresser vos éventuelles questions à l'animatrice.
Des informations complémentaires importantes pourront également être communiquées aux stagiaires.

P.A.F. : 60 euros pour les ABCDéens (membres d'une troupe affiliée à l'ABCD) / 65 euros pour les membres d'une troupe affiliée à l'ACTH – ANTA – ALTA - UCW et INFOR JEUNES – ETUDIANTS / 70 euros pour « les autres »

Pour vous informer davantage ?

Contenu du stage : Daphné D'Heur **:** 0477 92 16 29 daphne.dheur@skynet.be

Organisation & inscription : Micheline Christophe : 0474 073 467 stages@abcd-theatre.be

Pour vous inscrire ?

Effectuez le paiement de la PAF sur le compte de **l'ABCD n° BE31 9731 1473 3755 - ARSPBE22** avec la mention « stage + nom de l'animateur » **ET envoyez vos coordonnées** *(nom, prénom, date de naissance, adresse, téléphone, GSM, e-mail et,* ***si*** *vous faites partie d'une troupe, le nom de celle-ci)* **à Micheline Christophe**, par e-mail stages@abcd-theatre.be ou par courrier : avenue de l'Aquilon, 6/1, à 1200 Bruxelles.

CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION AUX STAGES ABCD
Le nombre de places par stage étant limité (12 participants), les inscriptions sont prises en considération **par ordre d'arrivée des paiements.**
En cas de désistement plus de 15 jours avant le début du stage, le montant de l'inscription (déduction faite de 15 euros pour frais administratifs) n'est remboursable que si un(e) autre stagiaire peut remplacer la personne défaillante. En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, aucun remboursement n'est possible.
Toute contestation sera tranchée par le C.A. de **l'*ABCD.***