

## **Théâtre-humour**

### **et développement personnel**

**Stage du lundi 7 au vendredi 11 août 2023**

**Séjour du samedi 5 août au samedi 12 août 2023**

---

### **Vous avez envie de :**

- Vous amuser (apprendre se détendre), rire, prendre plaisir
- Développer votre sens de l'humour (apprendre à vous affirmer sans blesser)
- Vous faire confiance face aux autres (oser être soi-même)
- Apprendre à partager de façon positive en créant le rire (interagir avec les autres de façon créative)
- Créer du lien (se rencontrer dans un cadre bienveillant et dynamique)

### **Ce stage propose :**

Par le biais d'exercices de théâtre ludiques efficaces et simples, nous allons chercher à trouver la détente, dynamiser notre présence et créer des instants d'humour et de rire, en nous appuyant sur la dynamique du groupe.

Une expérience théâtrale n'est pas nécessaire, cela s'adresse à tous ceux qui souhaitent être des acteurs de joie et de bonne humeur. La motivation personnelle est primordiale.

### **Contenu**

#### **Expression de soi**

Développer ses aptitudes à s'exprimer en public, trouver un personnage drôle à partir de Soi.  
Dynamiser sa présence, renforcer sa confiance sans se prendre au sérieux.

#### **Connaissance de soi**

Développer son sens de l'observation et de l'écoute. Accueillir ses émotions sans les filtrer ; les accepter (nos défauts par exemple, sont de bons ingrédients pour faire rire.)

#### **Expression dramatique**

Expérimentation scénique, mises en situation.

Désamorcer une situation conflictuelle et trouver son angle comique.

#### **Rire !**

Evacuer le stress : « Les individus ayant un plus grand sens de l'humour seraient mieux adaptés socialement et plus « séduisants », ce qui augmenterait leurs chances d'être en santé — et ce n'est pas une blague ! »

## Un stage de théâtre-humour et développement personnel ?

Sans être une thérapie, la scène est un miroir.

C'est ce miroir que je tente de renvoyer à chacun pour mieux « être », mieux se comprendre, afin de se donner « pleinement » et dans une disponibilité au présent.

Le théâtre demande à l'acteur d'être là, d'être disponible. C'est être à l'écoute du moment présent, être à soi, être aux autres, être aux circonstances que nous vivons. Se détacher du regard de l'autre, respirer et laisser vivre les émotions.

L'humoriste a, lui, l'objectif de faire rire. Il interagit avec le public et se met au service de cette cause. Le rire soulage et procure un grand plaisir à la fois.

Ma formation de comédienne conjuguée à mon expérience d'humoriste sont au service de ces objectifs : libérez vos émotions positives !

**Intervenante :** Marie-Laure Sénoville



Formation à l'Ecole d'Art Dramatique Jean Périmony - Paris

Direction de stages humour au sein de l'association « Les productions Madame » à destination des publics adultes, et adolescents, ainsi que d'interventions artistiques avec ces mêmes outils sur les thématiques de : gestion du stress, gestion du conflit, connaissance de soi - à destination de collectivités (Mairies, Conseil Départemental, centres d'action sociale), d'associations (Mayenne Culture), d'instituts de formation (Institut de Formation des Soins Infirmiers), Pôle Emploi, La Mission Locale.

*Son parcours d'artiste, sa formation d'auteur et de comédienne, et sa sensibilité lui permettent de poser un regard neuf et transversal qui permet à chacun des participants de progresser sur la connaissance de soi, des autres de manière très efficace, sans détour tout en s'amusant.*

Pour contacter l'intervenante : [lesproductionsmadame@gmail.com](mailto:lesproductionsmadame@gmail.com) ou 06 22 51 39 26

<https://lesproductionsmada.wixsite.com/lesproductionsmadame>

<http://mlsenoville.wixsite.com/marielaure-senoville>

**Lieu :** Domaine de Chadenac - 43000 Ceysac

**Dates, durée :** Stage du lundi 7 au vendredi 11 août 2023, de 9h à 12h

Dans le cadre du séjour du samedi 5 août au samedi 12 août 2023.

Possibilité d'inscrire vos enfants de 3 à 11 ans dans le cadre du [Club enfants](#) au Domaine de Chadenac.

**Tarif :** 230 € / personne (hors frais d'hébergement) - 20 participants maximum.

**Inscription :** S'inscrire en ligne sur le site [chadenac.com](http://chadenac.com)