

C'EST CELUI QUI DIT QUI EST !

Une expérience de voix, de corps et de présence

DIRE

ÊTRE

VIBRER

Stage proposé par Magali Frémin du Sartel & Anne Naudon

Présentation

Ce stage de deux jours est consacré à l'exploration délicate et profonde de la voix comme matière vivante, sensible et incarnée.

Il propose une approche poétique et profondément artistique où la parole scénique, émancipée des techniques performatives, devient présence, souffle et vibration.

Il invite à une expérience artistique transformatrice, où la scène devient un espace vital: un lieu d'urgence à dire, d'écoute et de révélation pour une parole vraie et essentielle.

Intention artistique

À travers une méthode en trois actes, nous invitons les participant.es à:

Dire depuis un lieu sincère et dépouillé

Être pleinement dans le corps, la posture, le regard

Vibrer en laissant émerger une parole vivante, mouvante, expressive

Nous croyons que chaque personne porte en elle une scène intérieure : un espace brûlant, intime, encore silencieux, qui n'attend qu'un souffle pour s'ouvrir.

Lorsque cette scène s'allume, la parole devient alors vivante, libre, douce, indomptable et nuancée.

Ici, la parole ne cherche pas à convaincre, ne performe pas, ne s'apprend pas mais se révèle.

Nous convions chacun.e à retrouver une voix intime et puissante à la fois, une présence ancrée sans s'imposer, une parole qui naît du corps, du souffle, avant même de devenir mot.

Notre approche artistique, poétique et incarnée invite à jouer plutôt qu'à performer, à ressentir plutôt qu'à expliquer, à être plutôt qu'à prouver.

Paroles d'actrice

Du plus loin dont je me souviens, j'ai toujours voulu être comédienne.

Je voulais aussi être bouchère, parce que j'aimais découper la viande froide, et bijoutière, parce que j'aime tout ce qui brille. Mais du plus loin, loin, loin dont je me souviens, j'ai toujours voulu être comédienne.

Longtemps, je n'ai pas su pourquoi ce désir était si évident, si précoce. Aujourd'hui, à 48 ans, je crois en comprendre quelque chose.

Le théâtre était, pour moi, l'endroit où l'on écoute. Un endroit presque mystérieux où des gens se déplacent, s'assoient dans le silence et acceptent d'entendre quelqu'un parler. Très tôt, j'ai identifié cet espace comme un endroit où je pourrais être entendue. Où ma voix aurait une place. Où exister devenait possible.

Je ne sais pas exactement d'où vient ce besoin. Peut-être une faim ancienne, peut-être simplement le désir profondément humain d'être reconnu. Mais je crois que mon envie d'être comédienne est née là : dans l'espoir d'être entendue.

Et puis les années ont passé. Les répétitions, les plateaux, les rencontres, les échecs aussi. Et peu à peu, une évidence s'est imposée : même sur scène, même avec un texte, même avec un public venu pour écouter, être entendu n'est jamais garanti.

Il y a des moments où rien ne passe, malgré les mots justes. Et d'autres où quelque chose circule presque sans effort. J'ai commencé à chercher ce qui faisait la différence. À observer ce qui s'aligne lorsque la parole devient vivante : le corps, le souffle, la présence à soi et à l'autre.

Avec le temps, j'ai compris que la voix n'est pas seulement un outil de jeu. C'est un lieu. Un lieu fragile parfois, instable souvent, mais profondément vivant.

Sur scène, la parole ne se fabrique pas vraiment. Elle apparaît lorsque quelque chose se rend disponible. Et parfois, quelque chose de vrai apparaît.

Et un jour, presque sans m'en rendre compte, mon regard a changé. Je ne regardais plus seulement ce que le théâtre me permettait à moi. Je voyais partout des personnes qui cherchaient, elles aussi, à être entendues. J'ai alors commencé à sentir que ce que le théâtre m'avait offert ne m'appartenait pas entièrement. C'est là que mon désir de transmettre est né.

Parce que je rencontre beaucoup de personnes qui pensent devoir être efficaces, convaincantes, performantes. Or ce qui me touche, sur scène comme dans la vie, ce n'est jamais la performance — c'est la présence.

Avec Anne, nous avons envie d'ouvrir un espace où la parole peut redevenir un terrain d'exploration plutôt qu'un exercice à réussir. Un endroit où l'on peut essayer, rater, recommencer, et découvrir que la voix porte déjà quelque chose, même lorsqu'elle tremble.

Ce stage prolonge mon travail artistique autrement : pas dans l'idée d'enseigner le théâtre, mais dans celle de partager les outils qui m'ont permis, peu à peu, d'exister davantage dans ma parole. De transmettre ce que le théâtre offre de plus précieux : la possibilité d'être présent, d'oser occuper l'espace, et de laisser sa voix porter ce que l'on est.

Peut-être qu'être entendu ne consiste pas à parler plus fort, mais à être suffisamment présent pour que quelque chose de soi puisse être reçu.

Axes de travail

Au préalable :

Notre pédagogie ne cherche pas à effacer les fragilités.

Nous travaillons avec celles et ceux qui prennent le risque d'être là, dans leur réalité et leur entièreté.

Nous les conduirons, avec bienveillance, à prendre conscience d'un geste pour révéler son intention, de la voix pour lui donner une couleur, de la présence pour la rendre pleine.

Le texte :

Nous proposons aux participants.es, de réfléchir à ce qu'ils / elles ont envie, besoin ou nécessité de dire. Qu'il s'agisse d'un texte de prose, de poésie, de loi, de théâtre, d'écrits personnels, de recettes de cuisine, entretiens d'embauche, oraux... peu importe, nous leurs demanderons d'en apprendre quelques lignes, en amont du stage.

En parallèle, nous constituerons une réserve de textes courts de nos choix - une sorte de pioche à paroles aléatoires - dont ils / elles pourront se saisir, lors d'exercices d'improvisation.

Notre idée n'étant pas de travailler à l'interprétation « classique » d'un texte, mais de nous intéresser plutôt à :

Axe 1 : Poésie & parole vivante : quand la parole devient geste, rythme, souffle, vibration, matières sensible :

- l'énergie de la parole
- le souffle
- les images intérieures
- l'imaginaire
- la révélation d'une voix singulière

Axe 2 : La voix vibratoire : quand la voix trouve sa force par la vibration.

Axe 3 : Voix & corps sensible : Ici, pas de recherche de performance technique.

La voix se libère par l'émotion, se pose dans le corps, s'ancre dans une présence juste.

Axe 4 : Création artistique intime : Chaque participant.e crée une forme personnelle - scénique, sonore ou filmique - révélant sa scène intérieure et avec laquelle il / elle repart !

Déroulé du stage

- . travail corporel doux et profond
- . exploration de la voix comme instrument vivant
- . jeux scéniques poétiques
- . improvisations guidées par l'imaginaire
- . **création d'un monologue vivant**

Aucune performance attendue.

Aucune technique imposée.

Aucun modèle à suivre.

Seulement la découverte d'une présence pleine, juste et vibrante.

À qui s'adresse ce stage?

À toutes les personnes - artistes ou non - sensibles, curieuses, timides, créatives, désireuses de :

- re - trouver leur voix, pour la reconnaître comme une force douce, juste, et véritable.
- habiter pleinement leur présence
- s'autoriser à être visible

Nous souhaitons créer un espace où la parole peut respirer.

Où les voix se dévoilent, retrouvent leur singularité.

Où la présence se révèle.

Où la parole est geste et création.

Qui sommes nous?

Depuis leur formation théâtrale à l'université d'Aix-en-Provence, Anne et Magali sont comédiennes dans différentes compagnies de Marseille et sa région. Aujourd'hui elles veulent mettre en partage leur expérience professionnelle pour transmettre ce que peut être l'extraordinaire puissance de la Voix.

Elles proposent d'explorer l'art de la parole vivante, en alliant voix, corps et présence. Leur démarche ne relève ni du théâtre classique, ni du coaching, ni de la prise de parole, ou du « développement personnel ». Elles proposent une expérience artistique où chaque participant-e traverse le tremblement, le silence et la fragilité pour les transformer en matière scénique et vibratoire.

Paroles d'actrice

« Je travaille depuis une trentaine d'années au théâtre, de Marseille à plus loin, de Claudel à Koltès, de Rostand à Copi... sur scène ou château-toboggan, en bibliothèques ou dans des parcs la nuit, aux fenêtres des maisons ou dans des réfectoires d' Ehpad à midi, pour les enfants, leurs parents et grand-parents, peu importe... Je joue, j'ai de la chance !

Plus jeune, je pensais que plus je parlerai fort plus je serai juste et convaincante. Alors ma voix, je l'ai sortie ! Je l'ai poussée au devant de moi, comme un étendard, en lettres majuscules, certaine que la force ferait le sens... Une façade derrière laquelle, planqué, on se dissout nous-même et le sens avec.

Au théâtre, que l'on débute ou pas, on nous apprend à « porter la voix ».
C'est la base, la technique.

Ça part du ventre, parfois des pieds, de la respiration surtout, et ça sort.
Mais qu'elle sorte, forte et bien audible, la voix, qu'elle remplisse la salle ou fasse trembler les murs... est-ce que ça suffit ?

Prendre la parole, ce n'est pas rien : c'est un risque, pas tout à fait le « risque de sa vie », on est au théâtre, le théâtre n'est pas la vie - on est bien d'accord - mais le théâtre, ça engage quand même, c'est politique !

Et puis la voix c'est de l'intime aussi, de la pensée et du sensible en mouvement.
C'est du corps, pas loin des tripes, avec pas mal d'énigmes derrière...
La voix, c'est un tricotage délicat, une dentelle de Soi vers le Monde.

Pourquoi sommes-nous parfois au théâtre, « suspendus aux lèvres » d'un acteur ou d'une actrice, qui nous cueille, nous prend par la main et que nous suivons les yeux fermés ?
Pourquoi nous laissons-nous embarquer ainsi dans des paysages sensibles incroyables, à goûter la texture inconnue d'un mot ou la vibration d'un silence ?
Et pourquoi d'autres fois, restons-nous en dehors ou tout au mieux sur le bord, avec ce sentiment de n'avoir rien compris, ou par politesse, que ça ne nous est pas parvenu ?
Parfois « ça parle » et parfois non. Pourquoi ? C'est quoi le mystère ? Où est la frontière ?

Ce stage est nourri de ces questions et de l'envie, le temps d'un week-end pour commencer, de les mettre en partage, en réflexion. Avec Magali, nous sommes des actrices au travail, désirant transmettre et échanger autour de notre métier : le théâtre. »

Anne Naudon

C'EST CELUI QUI DIT QUI EST !

9 / 10 mai 2026 - 10h / 18h

La Distillerie

Rue Louis Blanc - 13400 Aubagne

Renseignements & réservations

cora6line@free.fr

06 03 02 65 59

ladistillerieaubagne.fr

Tarif

150€ / de 16 à 77 ans