

# SEUL EN SCÈNE – La Prise de Parole



**Florence Grillot**

Cours pratiques de prise de parole

**Interventions en milieu scolaire**

**Examen, oral du brevet, grand oral du bac**

**SIREN** : 843 136 268

**APE** : 8552Z Enseignement culturel

**Site web** : [www.florence-grillot.com](http://www.florence-grillot.com)

**Courriel** : [florence.grillot@sfr.fr](mailto:florence.grillot@sfr.fr)

**Téléphone** : 06 17 92 64 97

# SEUL EN SCÈNE – La Prise de Parole



## SOMMAIRE

### **Page 1**

Coordonnées et contact

### **Page 2**

Sommaire

### **Page 3-4**

Curriculum Vitae

### **Page 5**

Constat

### **Page 6**

Enseignement

### **Page 7**

Déroulement d'un cours :

Conditions

Préparation

Objectifs

Action

### **Page 8**

Ateliers en milieu scolaire

Observations

Entrer dans la pratique collective

Objectifs

Action

### **Page 9**

Tarifs saison 2022/2023

## **Florence GRILLOT**



14, rue du Onze Novembre – 74 960 ANNECY – 06 17 92 64 97  
Courriel : [florence.grillot@sfr.fr](mailto:florence.grillot@sfr.fr) Site : [www.florence-grillot.com](http://www.florence-grillot.com)

### **Intervenante en prise de parole**

Cours particuliers et collectifs de prise de parole basés sur les techniques théâtrales dans un cadre, professionnel (entretiens, réunions, conférences), scolaire (examens, grand oral, oral du brevet, aide à l'apprentissage des techniques de l'oral), artistique (auditions, lectures).  
Pour les adolescents et les adultes.

### **Professeure de théâtre – Metteuse en scène**

Enseignement des techniques théâtrales. Tous les âges à partir de 4 ans.  
Direction artistique de compagnies de théâtre amateur. Tournées. Festivals.  
Création de pièces de théâtre, récitals de poésie, spectacles d'improvisation et de cabaret.  
Animation de stages théâtre week-end pour les adultes.

### **Auteure**

Membre sociétaire de la SACD depuis 1983.  
Écriture d'une quarantaine de pièces de théâtre, pour les enfants et pour les adultes.  
Pièces représentées en France, dans les pays Francophones et à l'Étranger par des ateliers théâtre, des établissements scolaires, des troupes d'amateurs et des compagnies professionnelles.



- 2018 – 2022** *Seul en scène* – Annecy (74) : Cours particuliers et collectifs de prise de parole. Pour tout public et pour les artistes en recherche de perfectionnement (adolescents, jeunes adultes et adultes). Interventions en milieu scolaire et en entreprise.
- 2009 – 2018** *Compagnie Les Artisans du rêve* – Carpentras (84) : Écriture/Mise en scène. Création de pièces de théâtre et de cabaret. Enseignement pour tous les âges. Ateliers d'improvisation. Animation de stages théâtre pour adultes.
- 2002 – 2008** *Compagnie Les Artisans du rêve* – Mallemort (13) ; *Compagnie du Gypaète rose* – Charleval (13) ; Foyer Rural – Charleval (13) ; M. J.C –Rognes (13) ; École de musique de Mallemort (13) : Écriture/Mise en scène. Création de pièces de théâtre, de spectacles poétiques et de spectacles d'improvisation. Enseignement pour tous les âges. Animation de stages théâtre pour adultes.
- 1996 – 2002** Centre Socio-culturel du Parc aux Lièvres – Évry (91) : Enseignement pour tous les âges. Écriture/mise en scène. Création de pièces de théâtre. *Association Réseaux d'Échanges de Savoirs* –Évry (91) : mise en scène.
- 1985 – 1995** Secrétaire commerciale et administrative. Écriture.
- 1981 – 1985** Cours privés de théâtre FLORENT et J.L. COCHET. Technique vocale R. VIRET – Paris. Récitals. Figuration cinéma/télévision.
- 1980 – 1981** *Compagnie du Trèfle* – Annecy (74) : Théâtre pour enfants. Comédienne. Metteur en scène : Liberto Valls.

---

### STAGES ET FORMATION

Formation d'anglais « Alpine Rainbow » (74 Annecy) – Mars à juin 2021  
 Stage d'écriture : « Complément d'objet » (84 Avignon) – Juillet 2015  
 Formation d'écriture de court métrage : IMCA (84 Avignon) – juillet 2014  
 Cours de théâtre et de technique vocale (75 Paris) – 1981/1985  
 Niveau baccalauréat A4 – Conservatoire d'art dramatique (74 Annecy) – 1978/1980

### AUTRES EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Entreprise : secrétaire administrative et commerciale.  
 Cabinet d'avocat : secrétaire administrative.  
 Assistante de vie auprès des personnes âgées.

### LOISIRS

Lecture, marche, natation.

## SEUL EN SCÈNE – La Prise de Parole



### Constat

Pendant plus de vingt ans, j'ai enseigné les techniques théâtrales à des centaines d'amateurs, enfants et adultes. Ayant traversé des expériences de vies différentes — salariés, demandeurs d'emploi, femmes au foyer, retraités, personnes handicapées, ... — la plupart des adultes m'ont avoué avoir attendu parfois plusieurs années avant d'oser une telle démarche « par peur de ne pas être à la hauteur ». Au bout du compte, tous se sont lancés dans l'aventure et ont repris confiance, en eux et en leur capacité à s'exprimer.

En 2018, c'est en venant à ceux qui ne vont pas au théâtre, que j'ai eu l'envie de poursuivre mon chemin. C'est ainsi que, riche de mes expériences, humaine et professionnelle, j'ai élaboré mes premiers cours de prise de parole basés sur les techniques théâtrales. Je voulais à la fois transmettre et accompagner différents publics dans une exploration inédite et personnelle. J'observe aujourd'hui que, tout comme l'art théâtral, l'art de prendre la parole aide à se ressourcer, à mieux se maîtriser et interagir avec les autres pour reprendre les rênes de sa vie.

À l'ère de la communication débridée tous azimuts, nous sommes nombreux à nous dire insatisfaits de nos échanges verbaux, à nous sentir mal à l'aise dans nos interactions, que ce soit dans le milieu professionnel, dans la sphère publique ou dans notre vie privée. Vocabulaire, débit de parole, posture, comment communiquons-nous ? Comment éviter les malentendus et l'incompréhension ? Comment ne pas aller jusqu'au sentiment de perte de soi dont certains parfois témoignent : « Mon masque social me colle à la peau », « Je ne sais plus qui je suis », « Je vis en apnée », ... ?

Le constat est sans appel : à force de conditionnements et d'automatismes, notre prise de parole devient monocorde ou assourdissante, notre gestuelle hésitante ou caricaturale. Que faisons-nous de ces cadeaux inestimables qui nous ont été donnés : un corps, notre véhicule pour la vie, et le langage, transmetteur de nos pensées, de nos sentiments et de nos émotions ?

### **« De quoi ai-je l'air » ou « Qui suis-je » ?**

La question essentielle est peut-être de savoir déterminer si nous sommes soucieux de paraître ou au contraire d'approfondir la connaissance que nous avons de nous-mêmes.

## Enseignement

Mon enseignement, dans les cours de prise de parole comme au théâtre, est fondé sur l'écoute, la tolérance et le respect. Il s'agit d'écouter, soi-même et l'autre, dans le respect de toutes les différences, à commencer par la sienne propre et dans le respect de l'autre. J'ai toujours à cœur, dans le travail, de considérer chaque personne dans sa singularité afin d'adapter au mieux ma démarche et la progression à sa personnalité, à ses aspirations et à sa sensibilité.

Prendre la parole est un élan du corps qui, tout entier, est mis à contribution, contrairement à l'idée reçue que seuls sont sollicités le cerveau et la voix. Tout l'être participe de cet élan. S'économiser en ignorant la cohérence du corps, c'est se brader et donner de soi une version tronquée. Nous méritons mieux ! La gestuelle, le ton de la voix, le regard révèlent de façon continue l'individu. Toute prise de parole constitue une somme de ce qui compose tout un chacun, historiquement, culturellement, socialement, et psychiquement. De cette identité en constante évolution, nous pouvons faire une force.

Chacun peut revendiquer le droit de s'exprimer et de mieux prendre sa place. Avoir des facilités ou du talent ne suffit pas. La prise de parole est une pratique exigeante, qui, comme toute pratique, requiert une initiation, un apprentissage et des efforts. On n'imagine pas un pianiste ne pas faire ses gammes, ou, dans un autre domaine, un sportif ne pas s'échauffer avant une compétition.

Ma méthode est basée sur les techniques de jeu du comédien. Je propose des exercices ludiques, corporels et vocaux, qui ont pour but d'amener chacun à se situer dans l'espace, à réapprendre à respirer, à harmoniser son corps et son esprit, à améliorer sa diction, à augmenter sa puissance vocale, à ne pas se laisser déborder par ses émotions et à faire appel à sa créativité.

*Se mettre à l'ouvrage, esprit et corps,  
façonner, enthousiaste, encore et encore  
oser s'aventurer au-delà de sa zone de confort.*

Peu à peu, le geste et la parole se libèrent, on ose s'exprimer et l'on gagne en confiance, découvrant en soi des ressources insoupçonnées.

*Alors il devient possible de jouer sa partition et de faire entendre sa musique.*

**Prendre la parole est un acte qui engage corps et âme, révèle l'être et l'aide  
à prendre sa place dans le monde.**

## **Déroulement d'un cours**

Que ce soit dans un cadre professionnel, scolaire, artistique ou privé, pour un cours particulier ou collectif, la base du travail est la même. La forme diffère en fonction des besoins, des attentes et des objectifs de chacun. Toute intervention nécessite un dialogue et un échange constructif avec l'enseignant en amont ou en aval des séances selon les pratiques de chacun. Dans mes interventions de prise de parole, la théorie se transmet par la pratique et exclusivement par la pratique ; je laisse aux enseignants la responsabilité de la transmission théorique qui relève de leurs compétences (maîtrise des contenus et des discours, construction argumentative, art oratoire).

### **Conditions**

Motivation, ponctualité, attention, respect, écoute, rigueur.

L'engagement doit être total pour aboutir à un travail commun constructif qui satisfasse pleinement les participants.

### **Préparation**

Chaque élève prépare en amont un texte de présentation en lien avec ses objectifs – concours, examen, apprentissage de l'oral – de 4 à 8 lignes maximum, *su et non lu*, pour un travail ouvert dès la première séance. La prestation initiale me permet d'évaluer les besoins en matière de respiration, de phrasé et de posture.

Cette phase d'observation et de décryptage terminée, j'amène chaque élève à revisiter son langage vocal et corporel, par le biais d'exercices variés.

### **Objectifs**

- harmoniser corps et esprit
- prendre conscience de son potentiel
- s'affirmer dans le respect de sa singularité et de sa sensibilité
- capter l'attention d'un interlocuteur ou d'un auditoire
- communiquer distinctement et avec aisance
- jouer sa partition

### **Action**

- réapprendre à respirer profondément pour évacuer les tensions
- se recentrer sur soi pour éviter la tyrannie du mental
- se positionner dans l'espace *en ouverture* et orienter son regard
- affiner son phrasé : articulation, débit, nuances, pauses, silences
- se connecter à son corps pour affronter ses peurs
- ouvrir l'imaginaire pour avancer, improviser et rebondir avec humour

**Pour une prise de parole vivante et vibrante.**

# SEUL EN SCÈNE – La Prise de Parole



## Ateliers en milieu scolaire

### Observations

En grandissant, la plupart des enfants, inhibés par le milieu ambiant, adoptent un langage atrophié, une posture répondant aux codes du moment, avec pour seul désir d'être comme les autres. Ils cherchent l'adhésion du groupe pour contourner leur peur d'exister et tenter de trouver une place. À la fin de son parcours scolaire, un jeune adulte maîtrise-t-il son langage et sa gestuelle ? Pourra-t-il s'affirmer, lors de son premier entretien d'embauche et tout au long de son parcours professionnel, par une prise de parole convaincante et vivante ?

La pratique occasionnelle voire régulière d'ateliers de prise de parole accompagne l'élève dans la découverte de soi et la recherche légitime d'une réalisation et d'une affirmation personnelle, au sein du groupe.

### Entrer dans la pratique collective

Comment intéresser des jeunes à la prise de parole, leur demander des efforts, ralentir leur débit de parole, améliorer leur articulation, enrichir leur vocabulaire et accroître leur curiosité ?

### Objectifs

- Améliorer son langage verbal et épurer sa gestuelle
- Écouter et s'écouter, respecter les consignes
- Travailler en groupe, être tolérant et solidaire
- Se dynamiser, prendre de l'assurance
- Découvrir en soi des ressources insoupçonnées
- Prendre des initiatives et se responsabiliser

### Action

- donner à l'élève un cadre rigoureux et sécurisant
- guider l'élève dans le repérage et l'exploitation de ses capacités par la redécouverte de l'enfant qui sommeille en lui et qui garde le goût du jeu
- veiller en douceur à ne laisser aucun individu en retrait du groupe
- encourager la solidarité et l'engagement plein et entier dans le travail
- favoriser la prise de conscience par un bilan systématique en fin d'intervention dans le cadre d'un temps de parole collectif

**Le jeu théâtral, outil ludique et exigeant, permet une interaction renouvelée avec soi-même et avec les autres.**



## SEUL EN SCÈNE – La Prise de Parole



### **Tarifs Saison 2022/2023**

Interventions en milieu scolaire

#### **Tarifs**

Tarif horaire salarié : 60 € brut

Tarif horaire auto-entrepreneur : 80 € TTC

Tarifs modulables en fonction de la prestation – *si besoins particuliers à préciser en amont* – et du nombre de participants.

*Règlement par chèque ou virement bancaire.*