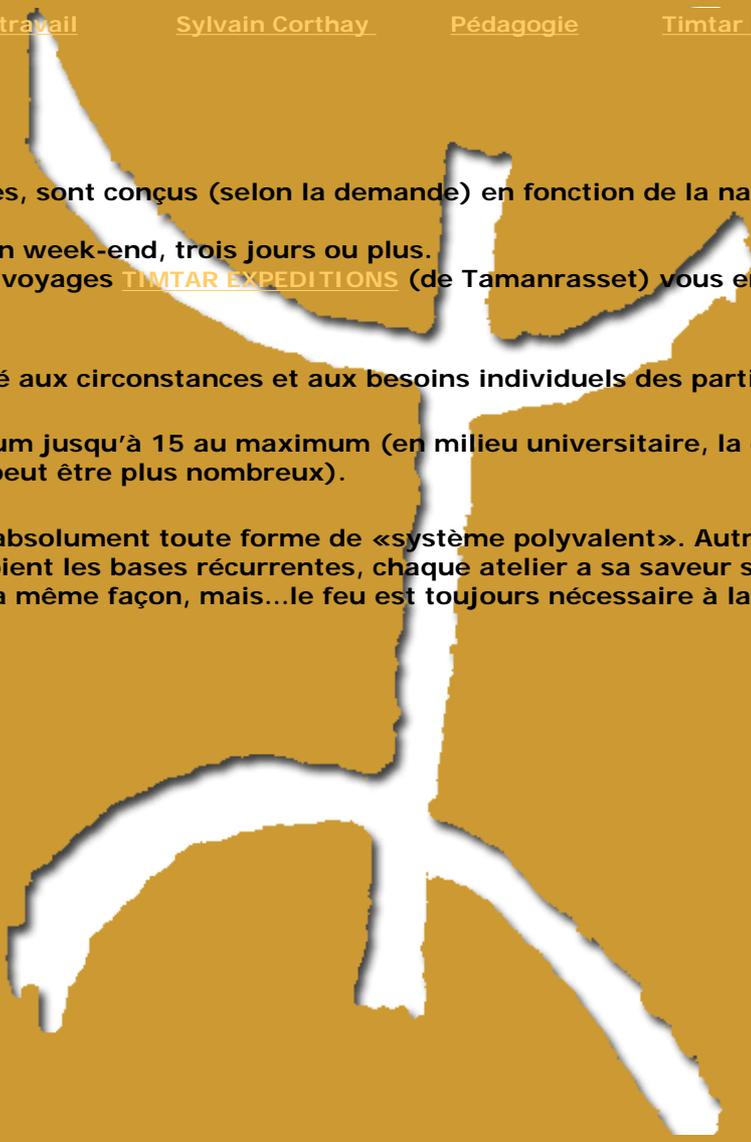


Tout va vite. De plus en plus vite. Jusqu'où ? Vers où ? Dans ce tourbillon, il nous semble utile et nécessaire de ménager des espaces où l'on prendrait le temps de s'écouter, de se voir autrement que comme une « machine à gagner », de rencontrer celles et ceux avec qui on travaille sur un autre terrain que celui de la compétition. Un espace-temps, comme « entre parenthèses », qui permettrait à chacun de se retrouver ; peut être aussi pour éliminer le stress et retrouver ensuite son terrain de travail avec une efficacité plus calme. C'est notre but et c'est celui de ces stages, ateliers-séminaires que de vivre autrement qu'en se courant après, qu'apprendre à se connaître mieux pour mieux remplir le rôle qui nous a été confié

Sylvain Corthay

[Suivez moi](#)



Nos ateliers, stages, séminaires, sont conçus (selon la demande) en fonction de la nature du groupe, de l'entreprise ou de l'aventure.

Ils peuvent se dérouler sur : un week-end, trois jours ou plus.

Les gais lurons de l'agence de voyages [TIMTAR EXPEDITIONS](#) (de Tamanrasset) vous emmène découvrir ([Lire la suite](#)).

Le programme est alors adapté aux circonstances et aux besoins individuels des participant (e-s).

Et ce pour 7 personnes minimum jusqu'à 15 au maximum (en milieu universitaire, la démarche est différente, le nombre des participant (e-s) peut être plus nombreux).

La nature de ce travail exclut absolument toute forme de «système polyvalent». Autrement dit, bien que les terrains de travail proposés soient les bases récurrentes, chaque atelier a sa saveur spécifique. On n'assaisonne pas le gibier et le poisson de la même façon, mais...le feu est toujours nécessaire à la cuisson. Bon appétit.

## L'image de soi.

Il y a ce que l'on montre, ce que l'on «laisse voir», et...il y a ce que l'on est vraiment. Dans ce que le relationnel demande de nous au quotidien l'adéquation n'est pas évidente. Il faut ruser. Mais peut-on vivre en paix avec un mensonge permanent ? Oui, si l'on ne s'identifie pas à cette image «adéquante» qui est attendue de moi. Intérieurement Je reste libre. Extérieurement je «joue le jeu», tout simplement, sans tricher.

## La confiance en soi.

Elle est fille du calme, jamais de la prétention ou de l'agressivité.

## L'écoute de soi. L'écoute de l'autre.

Les deux sont à l'œuvre sur le terrain privilégié d'une force majeure : l'Attention. Je ne peux être attentif à l'autre que si je suis – en même temps - attentif à moi. De là, un échange peut naître. C'est un travail.

## Prendre la parole en public sans trembler.

Le «trac» est une vitamine puissante, si j'apprends à traiter avec lui. Il peut même être un tremplin. Pensons à la fameuse «audace des timides».

## «Dominant – Dominé» Aller au-delà.

Rien de positif, de fécond ne naît des rapports de forces. Il y a toujours un espace intermédiaire où les contraires peuvent se rencontrer sans humiliation ni «victoire». Le secret : l'Écoute. Encore elle... La volonté de puissance est la défroque des faibles

## Les différentes natures de rapports de forces.

Terrain complexe. Délicat, riche en énergies antagonistes, en surprises. La Fontaine l'a magistralement traité : «Le Chêne et le Roseau», «le Lion et le Moucheron»...et j'en passe.

## S'exposer sans se fissurer.

C'est-à-dire se donner, s'engager sans se perdre de vue. Un proverbe géorgien évoque magnifiquement la démarche : «ce que tu donnes reste tien...ce que tu gardes, tu le perds».

## Le sens choral. Sens du groupe. Synergie.

Développement d'une énergie collective à partir d'un thème commun. Le groupe au service d'un but commun.

## L'improvisation sans filet. L'imagination.

Art majeur. «Sans filet» étant des termes trompeurs, car dès qu'il y a écoute mutuelle une trame naît de l'instant. Un fil à ne pas perdre. C'est le saut dans le vide. En partant du principe que le vide est toujours bienveillant. Il ne l'est jamais tout à fait (vide)

## L'autorité. La vraie. La fausse.

La première, comme sa sœur aînée la confiance est fille du calme. Elle n'impose rien par la force, elle va de soi, elle est une évidence tranquille. La seconde est une des bâtardes affligeantes de l'hystérie, du besoin de dominer.

## La voix. Ses richesses. Son impact. Ses multiples possibilités.

C'est un moyen. L'instrument au service de ma conviction. Un outil magique qui peut soit ensorceler l'autre, soit le fermer. C'est l'ambassadeur le plus intime et le plus révélateur de l'état immédiat de celle ou de celui qui parle. Il trahit ou il sert ce qui se dit, selon ce qui est «derrière».

## Convaincre sans démagogie. La sincérité.

N'exclut pas la malice ; mais...en toute connaissance de cause. Exemple professionnel : un acteur digne de ce nom travaille TOUJOURS avec la plus grande sincérité sur...un mensonge, une fiction, un personnage, mais...il le sait. Transposition possible en toute situation.

## L'auto-dérision.

Faire connaissance avec sa vulnérabilité. Délibérément, se mettre en situation de fragilité. Thème, improvisation. Transformer une faiblesse apparente en force douce. Où il s'agit de désarmer l'autre par la non-violence et un sourire sur soi.

## L'humour. Energie Vitale.

Intimement lié au processus précédent. Inépuisable mine d'or. Ecouter le proverbe africain : «Trop sérieux...pas très sérieux»

## Le corps. Sa réalité. Ses limites. Retour à la sensation.

Moi...dans ce corps. Immobile, en mouvement, bavard, silencieux. Lui, serviteur fidèle ou esclave de mes tensions. C'est le siège et l'expression visible de ma présence au monde. Apprendre à le connaître et lui faire confiance. L'aimer. Quel qu'il soit

## Détente et décontraction. Le retour au centre.

Dosage des tensions. Celles qui sont utiles et les parasites. Où est mon centre de gravité ? Économie d'énergie. De nouveau, retour au maître : l'Attention.

## Traiter avec la peur d'être «jugé»

La surmonter sans violence. Le goût de s'exposer sans forfanterie. Impossible de passer «en force». Fair connaissance avec le pire ennemi : l'autocensure. Où il s'agit de faire de la peur un partenaire en lui faisant face, et de la traverser comme une fausse muraille...qu'elle est.

**Ateliers – stages – séminaires  
conçus & animés par Sylvain CORTHAY**

**Formateur, comédien, metteur en scène**

**Itinéraire professionnel et pédagogique :**

Licence de lettres modernes, Faculté de Montpellier

Parle couramment : Français. Anglais. Espagnol.

Conservatoire national d'Art Dramatique de Montpellier

Ecole Jacques Lecoq, Cours Dullin, Paris

Travaille avec : Jean-Louis BARRAULT, Georges Wilson (TNP) Jean Vilar, Michel Eteheverry, Roland Monod, Andrei Serban, Joseph Chaïkin. Entr'autres.

Participe à la Fondation du centre International de Recherches Théâtrales sous la direction de Peter Brook (CIRT), cinq ans : Iran, Afrique, USA

**Enseignement :**

Direction de séminaires à temps complet (3.4.5 semaines) pour l'AFDAS (Formation continue pour les professionnels du spectacle).

Création d'un Atelier de Recherches Théâtrales sous l'égide de l'UNESCO de l'Institut International du Théâtre (ITI) et du Théâtre des Nations à Caracas (Venezuela).

Direction de stages et séminaires : Pérou. Etats-Unis. Grèce. Danemark. Italie. Suisse (Conservatoire de Genève). Afrique.

Enseignement et formation de l'atelier d'Improvisation à l'Institut d'Etudes Théâtrales de la Faculté de Censier (Sorbonne III).

Dirige un atelier permanent d'improvisation à Paris. Nombreux stages en entreprises : Polytechnique. Ecole de Journalisme de la rue du Louvre (CFPJ). Sciences-Po. Entr'autres



**27 Rue des Couronnes, 75020 Paris**

**Tél. & Fax : 01.43.49.52.24**

**Portable : 06.08.46.15.17**

**Mail : [sylvaincorthay@free.fr](mailto:sylvaincorthay@free.fr)**

[Ecrire un mail à Sylvain Corthay](#)

**Bluecom & les gais lurons de l'équipe Timtar Expéditions vous emmènent pour un :**

**ATELIER D'ÉCRITURE**  
**au pays des LÉGENDAIRES HOMMES BLEUS**  
**dans le HOGGAR (sud de l'Algérie)**  
**animé et orchestré par Sylvain Corthay**  
**écrivain & comédien**

**Même avec la trouille au ventre, chacun sait qu'un poète sommeille au fond du plus timoré des scribes qui s'ignorent. C'est le désert qui dicte nos délires.**

**Vous vous laissez vivre et envoûter par le grand sorcier animateur et maître du jeu, à la besace pleine de gri-gris qu'il va agiter tout en exécutant pour vous la Danse de Délivrance des Mots.**

**Un voyage d'aventure délirante avec au menu : surprises, improvisations théâtrales, moments graves et drôlatiques, dunes et enchantement des Tassilis du Hoggar, des petites marches au cœur du désert, des nuits à la belle étoile, une soirée musicale touareg (tindé pour les connaisseur-euse-s) et un méchoui. Et bien sûr la guitare folle de notre animateur vedette pour les soirées autour du feu et sous les étoiles.**

**Les sceptiques cartésiens voulant en savoir plus sur cet atelier basé sur des gri-gris sont priés de s'adresser directement au grand sorcier qui les décervelera lui-même avant le départ [sylvaincorthay@free.fr](mailto:sylvaincorthay@free.fr)**

**Départ le samedi 24 septembre 2005**

**Retour le dimanche 02 octobre 2005 (sous réserve de modification des horaires de vols)**

**Prix par personne pour 9 jours de voyage : 1 050,00 Euros**

**Billets d'avion, frais de visa & assurances accident & rapatriement non inclus**

**Prix des billets et horaires des vols fournis ultérieurement**

**Inclus dans le prix : animation & animateur, guide, pension complète, 4x4 avec chauffeur, cuisinier, hébergement à la belle étoile. Détails dans le dossier**

**Inscriptions au plus tard le 10 août 2005**

**Organisation du voyage [Timtar Expéditions](#), Guet el Oued, Tamanrasset.**

**Adresse de contact & inscriptions [timtar@timtar.com](mailto:timtar@timtar.com) & tél. (+41) 78 738 54 01 & (+41) 22 784 47 48**