



FORMATEURS :

Roger KEMTCHUAING  
formateur - consultant

Marie Laure POTEL  
professeure, formatrice en  
psychophonie et en chant

Formation de 2 jours  
en intra et/ou en inter

Organisation à formaliser  
avec les entreprises.

Tarif groupe : 1200€

Tarif individuel : 200 €

En cas de prise en charge le prix  
est majoré de 25%

## Renseignements, inscription

Marie-Laure Potel  
61, avenue de la République  
77680 Roissy en Brie  
Tel : 01 64 40 94 23  
marielaurepotel@orange.fr

Par courrier :

Coordonnées et chèque d'arrhes  
à l'ordre de ARE de 60€

Par internet :

Coordonnées  
et virement de 60€ à  
Arts Rencontres Echanges

IBAN: FR76 1027 8060 5000 0208 3550 116

BIC : CMCIFR2A



# LE CHANT - LA VOIX COMME OUTILS DE GESTION DU STRESS

« *Fatigué, affairé, prisonnier de l'illusion : comment échapper à la  
boulimie du faire, comment rapatrier son autorité sur sa vie...* »

Dr J.L. ETIENNE

## PROGRAMME

**Public :** Salarié-es d'entreprise. Associations. Tout public.

**Contextes :** Les contextes socio-économiques, fortement orientés  
vers la performance et le résultat, nous soumettent à de fortes  
sollicitations, ce à de nombreux niveaux : personnels et  
professionnels. Ces processus génèrent de l'aliénation, du stress, de la  
perte de repères, perte de l'estime de soi, générant de la souffrance,  
inscrivant les personnes dans des risques de toutes sortes  
(psychosociaux, absentéisme chronique, usure, dépendances, voir le  
risque suicidaire...).

Le challenge est d'exprimer son « je » dans un espace de vie ou  
d'entreprise à fortes contraintes ; d'être du côté de la solution plutôt  
que du problème, d'élaborer des modes de fonctionnement - de  
nouvelles approches managériales, afin de se préserver autant que  
faire se peut tout en étant dans la créativité personnelle et/ou au sein  
de l'entreprise.

**Objectifs :** Définition des stress négatif et positif.

Se distancier et/ou savoir faire avec des sources de stress.

Partage d'expériences professionnelles ou de vie.

Trouver des postures, s'enrichir de nouvelles solutions, gérer son  
stress, l'atténuer.

**Contenu :** Autour de la voix : alternance de temps de parole,  
individuels et collectifs, d'expression et de temps de pratiques,  
d'exercices.

Revenir à soi : la place du corps dans la voix, comment les exercices  
agissent pour aider à débloquent des situations de stress.

Les zones de résonance dans l'expression.

Temps d'échanges spécifiques sur le stress et ses complexités...

Pour aller plus loin, adresses et bibliographie.

**Temps d'évaluation**