



PROGRAMME

“INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET JEU D'ACTEUR”

(FORMATION : 3 JOURS)

FORMATIONS

EN PRÉAMBULE

Nous sommes toutes et tous sous l'influence d'émotions et de sentiments qui, parfois, sont difficiles à comprendre. Quand on est un interprète, ce sont des trésors qui peuvent être de fabuleux cadeaux comme de véritables handicaps selon notre façon de les vivre.

L'Intelligence Emotionnelle soumet l'idée d'être "en conscience" de ses émotions, de savoir les gérer pour soi et en lien avec les autres, sans jamais perdre de vue qu'elle repose sur notre capacité d'empathie et d'écoute.

Ces aspects sont essentiels pour les interprètes car le métier demande d'exprimer des émotions variées, de comprendre profondément les personnages, de travailler avec des équipes très différentes, de gérer le stress d'un essai ou d'un tournage, le regard de l'autre ou encore les imprévus.

Alors, comment utiliser son Intelligence Émotionnelle dans le cadre de son art ?

La formation **“Intelligence Emotionnelle et jeu d'acteur”** propose d'aborder votre jeu d'Acteur - et la préparation de vos futurs personnages - en s'appuyant sur les outils de l'Intelligence Emotionnelle. Loin d'être un lieu de thérapie collective ou de développement personnel, ils sont utilisés pour travailler votre capital émotionnel dans le but d'une juste interprétation de vos personnages.

A l'heure où l'Intelligence Artificielle est valorisée, il est grand temps de revenir à l'essence même de notre nature humaine : l'Intelligence Emotionnelle.

LE FORMATEUR

Hervé BRAMI est un réalisateur, expert en direction d'acteurs. Professionnel du secteur depuis 30 ans, réalisateur de fiction depuis plus de 15 ans, il a décidé d'ouvrir son organisme de formation pour répondre aux besoins profonds des interprètes.

Avec plus d'une centaine de films à son actif, dont certains sont visibles sur le site www.hervebrami.fr, il est apprécié pour son regard professionnel précis et bienveillant.

Enseignant en direction d'acteurs pour des écoles audiovisuelles à Lille et à Paris, son approche du jeu s'inspire de la méthode Actors Studio acquise auprès de Jack Garfein, enrichie par sa propre expérience de terrain et sa connaissance de la mécanique humaine.

PUBLIC CONCERNÉ

Dans le cadre de la formation et le perfectionnement du travail de l'Acteur :

- Artistes-Interprètes professionnels
- Artistes-Interprètes sortis d'écoles, de conservatoires ou en cours de formation

PRÉ-REQUIS

- Expériences professionnelles en théâtre, télévision, cinéma, spectacle vivant...
- Etre sorti d'une école ou d'un conservatoire d'Acteurs

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Apprendre les bases de l'Intelligence Emotionnelle et ses outils.
- Appréhender la gestion de son émotionnel au profit d'un personnage
- Accéder à des émotions justes sans se mettre en danger
- Acquérir une méthode pour appréhender en profondeur un personnage
- Développer sa palette de jeu
- Repérer la justesse d'une émotion ou d'un jeu mécanique (s'auto-évaluer)
- Savoir accueillir positivement la critique au profit de son art.

DATE DES SESSIONS

Du 27 au 29 mai 2026

HORAIRES

9h30 - 13h // 14h - 17h30

DURÉE

21 heures soit 3 jours

LIEU

Chez "Tout pour Jouer"

1 rue des Montiboefus

75020 PARIS

Prise en charge de vos frais d'hébergement et de transport par l'AFDAS / OPCO selon barèmes

NOMBRE DE STAGIAIRES

De 6 à 10 participants

TARIF

1000 euros TTC

(Devis sur demande établi selon votre statut)

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

AFDAS :

Inscription jusqu'à 1 mois avant le début de la formation

France Travail :

Inscription à effectuer idéalement avant la fin du mois + 1 précédent le début de la formation

(ex : pour une formation le 27 mai 2026, faire sa demande au plus tard fin mars)

Autres OPCO :

Délai porté à 60 jours ouvrés.

Financement personnel :
jusqu'à 24 heures ouvrées

CONTACT

- Par téléphone : 06.62.02.01.91
- Par mail : contact@hb-formations.com
- Sur le site : www.hb-formations.com

INSCRIPTIONS

Inscrivez-vous via le site
www.hb-formations.com

PUBLIC EN SITUATION D'HANDICAP

Contactez le Référent Handicap :
Hervé BRAMI - 06 62 02 01 91
contact@hb-formations.com



PROGRAMME

“INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET JEU D'ACTEUR”

(FORMATION : 3 JOURS)

JOUR 1 :

Intelligence Emotionnelle au service du Jeu d'Acteur

- **Matinée : Théorie et Outils**

- Présentation du formateur
- Présentation des participants
- Auto-positionnement de début de formation.
- Les participants interprètent un personnage sur un texte envoyé en amont de la formation sans aucune indication du formateur. Filmée, cette scène sera comparée avec leur interprétation de la même scène en fin de formation.
- L'Intelligence Emotionnelle, c'est quoi ? De la reconnaissance de ses émotions à l'impact sur son environnement et vice versa. A propos de la gestion de ses émotions dans le jeu d'Acteur, durant un casting, sur un tournage ou sur une scène de théâtre. JEU TEST : Auto-positionnement sur son Intelligence Emotionnelle.

- **Après-midi : Identification et gestion des émotions**

- Sur la base de situations d'improvisations filmées exposées par le formateur, les participants jouent, ressentent puis analysent leur jeu. Ces exercices servent à reconnaître et définir par des mots clairs les émotions, comment elles s'expriment dans leur corps, comprendre pourquoi elles apparaissent, percevoir leur impact sur l'environnement = Prise de recul sur les émotions vécues. Zone de confort et d'inconfort. OUTILS : Le journal émotionnel.

- **Fin de journée :**

- Débrief de fin de journée

JOUR 2 :

Accéder à des émotions juste sans se mettre en danger

- **Matinée : L'écoute active pour aborder en profondeur un personnage.**

- Une émotion juste, c'est quoi ? Comment faire la part des choses entre la réalité et la fiction pour éviter subtilement de se mettre en danger émotionnellement ?
- Exposition de la méthode de travail (héritée de celle de l'Actors Studio) sur des textes livrés par le formateur afin d'aborder en profondeur un personnage. Les participants jouent selon leurs différentes compréhensions du texte. OBJECTIF : travail sur l'empathie.

- **Après-midi : Développer sa palette de jeu**

- L'avant et l'après-scène, les non-dits, les enjeux, les obstacles : facteurs environnementaux.
- L'enjeu du personnage en lien avec la thématique d'un film ou d'une scène : comment les définir ?
- Le formateur donne des directions différentes sur une même scène. EXERCICE sur l'écoute active qui permet d'étendre sa palette de jeu.

- **Fin de journée :**

- Débrief de fin de journée

JOUR 3 :

Déceler la justesse d'une émotion et d'un jeu mécanique - Accueillir la critique

- **Matinée :**

- Exercice filmé : les participants jouent sur les textes envoyés en amont de la formation, fort des acquis de la formation. Comparatif avec la même scène filmée en Jour 1.
- Retour d'expérience du participant et du formateur pour définir - si besoin - où le jeu est mécanique et où il est juste émotionnellement. Débat entre tous. EXERCICE : Constater en soi l'émotion vécue à l'écoute des critiques pour un travail collaboratif vertueux.

- **Après-midi :**

- Suite et fin des exercices filmés.
- Retour d'expérience du participant et du formateur. Débat entre tous. EXERCICE : Constater en soi l'émotion vécue à l'écoute des critiques pour un travail collaboratif vertueux.
- Relecture de l'exercice "Auto-positionnement de son Intelligence Emotionnelle" du Jour 1. Mise en perspective avec les exercices et le travail effectué en formation. Définition des axes de travail à performer et les outils proposés (de façon personnalisée)

- **Fin de journée :**

- Auto-évaluation de fin de formation

PROGRAMME

"INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET JEU D'ACTEUR"

(FORMATION : 3 JOURS)

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- **Exposition théorique et Jeu test** autour de l'Intelligence Emotionnelle
- **Exercices filmés** autour d'improvisation et de textes issus du répertoire cinématographique, audiovisuel, théâtral
- **Mises en situation** accompagnées par le formateur
- **Débat, discussions** autour de textes livrés par le formateur et sur la justesse de jeu des participants

SUPPORT DE TRAVAIL

- Ressources pédagogiques (livret, méthode...)
- Jeu test autour de l'Intelligence Emotionnelle
- Textes issus du répertoire cinématographique, télévisuel, théâtral français ou étranger.
- 1 système de visionnage pour scènes tournées (ordinateur, vidéoprojecteur, télévision...)
- 1 tableau / paperboard

MOYENS TECHNIQUES

- 1 studio de travail
- Tableau / paperboard / 1 système de visionnage (télévision, rétro-projecteur...)
- Appareil photo/caméra CANON EOS 7D (et / ou DJI market 3)

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Feuilles de présence signées par ½ journées
- Ressources pédagogiques (Jeu test I.E. / Récapitulatif de la Méthode de travail / Cahier à compléter)
- Mises en situation commentées par le formateur
- Questions orales sous forme d'échanges avec le formateur
- Formulaire d'évaluation de la formation.

ATTEINTE DES OBJECTIFS ET EVALUATIONS

- Auto-évaluation en début de J1 et fin de J3 par les participants pour constater les bienfaits de la formation
- Débrief quotidien en fin de journée
- Evaluation du formateur au fur et à mesure du travail
- Evaluation individuel en fin de stage par le formateur sur leur axe de perfectionnement

LIVRABLE AUX STAGIAIRES

- Les participants repartent avec un livret mémo de la méthode transmise durant la semaine
- Les participants reçoivent les exercices filmés (sur demande)
- Délivrance d'un certificat de réalisation de la formation
- Remise d'une attestation de compétences avec atteinte des objectifs (sur demande)



100% de taux de satisfaction

(suite à la formation 'L'acteur face à lui-même' dispensée en juillet 2025)

CONTENU DE LA FORMATION

- **Apprendre les bases de l'Intelligence Emotionnelle et ses outils**
 - Eléments théoriques. Auto-positionnement.
 - Outils pratiques appliqués au jeu d'Acteur.
- **Appréhender la gestion de son émotionnel au profit d'un personnage**
 - Identification de ses émotions. Prise de recul pour un jeu plus conscient.
 - Zone de confort et d'inconfort d'un interprète au profit d'un personnage.
- **Accéder à des émotions justes sans se mettre en danger**
 - Les dangers d'une émotion non-maitrisée : Réalité/fiction.
 - L'écoute active et l'Empathie appliqués au jeu d'Acteur.
 - Exposition d'une méthode basée sur l'Actors Studio pour appréhender en profondeur un personnage
- **Développer sa palette de jeu**
 - Rappel des éléments fondamentaux comme outils pour étendre sa palette de jeu.
- **Déceler la justesse d'une émotion ou d'un jeu mécanique (s'auto-évaluer)**
 - Identification d'une émotion juste par l'écoute active et honnêteté envers soi-même sur un jeu mécanique
- **Savoir accueillir positivement la critique au profit de son art.**