PROGRAMME DE FORMATION COURTE

L’authenticité du jeu avec la méthode Meisner

Proposée par Giorgia Sinicorni

1. PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Intitulé	L’authenticité du jeu avec la méthode Meisner
Type d’action de formation	Action collective continue visant à l’acquisition, l’entretien ou le perfectionnement du jeu d’acteur
Durée totale	23 heures de formation
Format	3 x 4 journées consécutives
Jours et horaires	Le mardi : 13h-18h / de mercredi à vendredi : 10h-16h00
Dates	Du mardi 15 au vendredi 18 décembre 2026
Public visé	Comédiens professionnels et semi-professionnels (théâtre, TV, cinéma)
Langue(s)	Français · Anglais · Italien
Formateur	Giorgia Sinicorni — Certifiée Meisner Institute de New York (2025) · Formé par Tom Radcliffe

2. MODALITÉS D’ACCÈS

Inscription	Par email à contact@ouvretesailes.com
Prérequis	Expérience scénique ou plateau minimum 1 an
Lieu	Paris 10ème
Financement	Autofinancement – AFDAS – France Travail
Délai d’accès	Jusqu’à la veille du début de la formation en financement personnel – délai de traitement de 1 mois pour les financements AFDAS et France Travail.

3. OBJECTIFS DE LA FORMATION

L’objectif principal de cette formation est de sensibiliser et de former les acteurs en France, à la technique Meisner. Cette dernière est aujourd’hui très répandue auprès d’acteurs hollywoodiens tels que Charlize Theron, Sam Rockwell, Gene Hackman, et elle est enseignée dans le monde entier.

La technique Meisner définit le jeu d’acteur en des termes très simples : “The ability to live truthfully under the given set of imaginary circumstances” (la capacité de vivre avec authenticité à l’intérieur de circonstances imaginaires données). Cette technique est une méthode systématique d’apprentissage.
Cela signifie avant tout (ré)apprendre à agir de manière authentique, se dépouiller des superstructures et des jugements, et apprendre à (ré)agir moment par moment. L’outil de base utilisé à ces fins est le fameux “repetition exercise”. Ensuite, on apprend à transposer cette vérité sur scène, en maîtrisant la construction et les circonstances du texte afin d’y croire pleinement.

C’est une approche très efficace qui libère l’acteur et amène son attention vers l’extérieur (le partenaire, la scène, les circonstances), ici et maintenant, au lieu de l’enfermer sur lui-même, sur ce qu’il “devrait” ressentir, sur ses souvenirs passés ou ses émotions.

À l’issue du module, le stagiaire sera capable de pratiquer l’exercice phare de la technique Meisner, à savoir l’exercice de répétition. En fonction de son avancement dans sa maitrise de la technique, il pourra mener une activité indépendante à partir de l’imaginaire et il sera capable de réagir moment par moment au partenaire à travers l’exercice de la relation. Les autres étapes de la technique nécessiteront un suivi sur plusieurs modules.

Note pédagogique : la maîtrise complète de cette technique nécessite plusieurs années de pratique régulière.
Ce parcours constitue une introduction structurée et un entraînement de fond — non une certification de maîtrise.

> *Chaque parcours est individualisé à partir de l'entretien initial. Les objectifs opérationnels sont ajustés en fonction du profil, du niveau et des projets professionnels du stagiaire.*

4. BÉNÉFICES PROPOSÉS PAR LA FORMATION

Grâce à cette formation, les stagiaires bénéficieront de :

- De l’enseignement par une formatrice aillant eu la chance de bénéficier de l’enseignement de Tom Radcliffe, formé lui-même par le maître de la technique : Stanford Meisner
- De l’enseignement par une formatrice détentrice d’une certification supplémentaire auprès du Meisner Institute de New York en 2025.
- D’une reconnection à leur vérité
- D’une libération de certains automatismes,
- D’une technique extrêmement efficace pour répondre aux exigences du système de production contemporain.
- D’une expérience concrète de ce que signifie écouter et réagir moment par moment.
- D’un outil précis spécifique et clair, qui aide à construire un socle important dans leur jeu d’acteur

5. CONTENU PÉDAGOGIQUE

La progression s'articule autour des 12 étapes de la technique Meisner.

ÉTAPE 1 — Exercice de répétition : maîtriser la présence à l’autre, l’écoute profonde et la vulnérabilité

ÉTAPE 2 — Exercice de répétition avec « twists » : commencer à utiliser l’imaginaire.

ÉTAPE 3 — Activité indépendante : savoir construire de manière délibérée un désir d’agir en utilisant l’imaginaire, identifier ses besoins profonds, se connecter à sa vérité et interagir avec le partenaire moment par moment.

ÉTAPE 4 — Activité indépendante 2 : maîtriser l’entrée dans l’espace, sans objectif, avec objectif, sans préparation émotionnelle et avec préparation émotionnelle

ÉTAPE 5 — Exercice de relation : être capable de réagir moment par moment au partenaire, en ajoutant des circonstances communes sans altérer la relation entre les deux personnes.

ÉTAPE 6 — Exercice de relation 2 : comme dans l’étape précédente, mais en ajoutant une relation imaginaire connue.

ÉTAPE 7 — Exercice de relation 3 : comme dans l’étape précédente, mais en ajoutant une relation imaginaire inconnue.

ÉTAPE 8 — Savoir jouer une scène simple avec des enjeux émotionnels forts, sans se déconnecter du partenaire.

ÉTAPE 9 — Savoir jouer une scène plus complexe en ajoutant des couches successives (époques différentes, empêchements physiques, mensonges, etc.).

ÉTAPE 10 — Maîtriser les TOOLS outils permettant de créer des personnages.

ÉTAPE 11 — Savoir analyser une scène avec l’outil de « Practical Aesthetics ».

ÉTAPE 12 — Appliquer le travail aux monologues (par exemple : *Spoon River*).

6. PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

Chaque module de 23h se divisera comme suit :

Les comédiens travaillent en duo, avec deux passages d'environ une heure et demie sur les 4 jours. Cela leur permet aussi d'observer les autres et de digérer l'expérience faite sur scène.

Chaque jour, la matinée est dédiée à l'échauffement émotionnel. Les comédiens s'entraînent à reconnaître leurs états émotionnels, à se relaxer et à rester connectés au moment présent. Après, ils s'entraînent à déclencher des émotions spécifiques simplement en travaillant à partir de leur imaginaire. Cela leur permet de devenir de plus en plus confiants dans leur capacité à influencer leurs émotions grâce à leur imaginaire. Cela renforce aussi leur capacité de concentration, qualité essentielle dans un environnement intense comme un plateau de cinéma ou de théâtre.

Chaque comédien abordera ensuite l'exercice de répétition, base de toute la technique Meisner. Une fois cet exercice intégré, il pourra passer, selon l'appréciation de la formatrice, à des exercices plus poussés demandant une plus grande maîtrise de la technique : l'activité indépendante, exercices de relation, puis scènes.

La progression de chaque comédien d'un exercice à l'autre dépend fortement de son niveau et de sa réceptivité au travail. Néanmoins, l'attention de la formatrice sera portée sur le fait que chaque individu puisse avoir des intuitions importantes sur son outil de travail, cohérentes avec ses attentes.

7. MODALITÉS PÉDAGOGIQUES & ÉVALUATION

Moyens pédagogiques

- Exercices ciblés pour fluidifier l'application organique des outils
- Travail de scènes si applicable selon le niveau du stagiaire : textes fournis par la formatrice
- Débrief formatrice après chaque interprétation : analyse de l'utilisation de la technique
- Supports de cours : schott-acting-studio.de-The Practical Aesthetics Acting Technique.pdf
- Travail en groupe : observations croisées entre stagiaires, débrief collectif
- Bibliographie : « On Acting » de Sanford Meisner, « True and False: Heresy and Common Sense for the Actor » de David Mamet, « The Actor's Art and Craft: William Esper Teaches the Meisner Technique » de William Esper, Damon DiMarco (avec la contribution de David Mamet)
- Espace privé accessible à partir du site www.ouvretesailes.com mettant à disposition de nombreux documents et scènes pour les acteurs.
- Accueil des stagiaires dans une salle adaptée à la formation. De nombreuses sources de restauration accessibles à moins de 200m à pied, présence d'un réfrigérateur, d'une machine à café, bouilloire et micro-onde sur place si nécessaire.
- La salle est située à l'étage, uniquement accessible par escalier. Elle n'est donc pas adaptée aux nécessités des personnes en situation de handicap moteur.

Évaluation des acquis

- Questionnaire d'entrée en formation et entretien positionnement en début de parcours (objectifs, niveau)
- Historique des passages tenu par le formateur : permet de mesurer la progression réelle séance après séance
- Bilan oral formateur–stagiaire avec rapport de progression écrit (fiche de suivi)
- Auto évaluation du stagiaire grâce au questionnaire de satisfaction post formation.

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement individuelles signées à chaque séance
- Attestation de formation remise en fin de parcours

8. LA FORMATRICE

Giorgia Sinicorni est née à Milan. Elle a un master en sémiologie du théâtre à l'Université de Bologne, fondée par Umberto Eco, avec une spécialisation dans l'usage du numérique dans le théâtre des années 90 en Italie.

Après un diplôme à l'école Teatro Colli de Bologne obtenu en 2004, elle travaille depuis plus de 20 ans comme comédienne entre l'Italie et la France. Sa carrière commence avec deux des plus importants metteurs en scène du théâtre italien, Carlo Giuffrè et Gabriele Lavia, avec lesquels elle travaille pendant quatre ans.
Au cinéma et pour la télévision italienne, elle collabore avec Gabriele Muccino, Marco Puccioni et Pupi Avati. En France, elle participe au court-métrage réalisé par Manuel Shapira, Les Meutes (nommé aux Césars 2012). Depuis, elle a collaboré avec Marc Fitoussi, Alain Tasma, Thomas Cailley. En ce moment, elle joue dans le dernier film d'Éric Toledano et Olivier Nakache, et de Fred Cavayé.

Passionnée par son métier de comédienne, Giorgia Sinicorni a la chance de rencontrer à Londres **Tom Radcliffe**, élève direct de Sanford Meisner, l'un des fondateurs du Group Theatre (dont faisaient aussi partie Stella Adler et Lee Strasberg). Grâce à lui, elle découvre une technique de jeu qui révolutionne sa manière de travailler : la technique Meisner.
Après 6 ans de formation, son mentor Tom Radcliffe certifie son apprentissage et l'autorise à transmettre, en son nom, cette technique en Europe.

Depuis, elle donne des formations en Italie et en France. Elle est aussi appelée comme coach sur les plateaux.

C'est par le biais du jeu d'acteur qu'elle aborde la mise en scène. Son premier spectacle, Nos Histoires, écrit par Frédérique Auger, reçoit le prix de la presse à Avignon en 2022.

Dans sa démarche de perfectionnement, elle obtient une seconde certification auprès du Meisner Institute de New York, par Scott Trust en 2025.

Certifications	Meisner Institute de New York (2025)
Formations reçues	Tom Radcliffe (élève direct de Sanford Meisner) pendant 6 ans
SIRET	95409282100014
Contact	contact@ouvretesailes.com

9. CONTRÔLE QUALITÉ & ACCESSIBILITÉ

Indicateurs de résultats

- Taux de satisfaction des stagiaires (ressources pédagogiques, progression, satisfaction du groupe) — via questionnaire de fin de parcours
- Taux et causes des abandons ou interruptions en cours de formation
- Pourcentage de recommandation de la formation

10. ACCESSIBILITÉ

Pour toute situation nécessitant une adaptation pédagogique ou matérielle, contacter Marguerite Guérin, la référente handicap, via contact@ouvretesailes.com

> *Les aménagements possibles incluent : adaptation du rythme et de la durée des séances, supports écrits remis en amont, accompagnement renforcé. Chaque situation est traitée individuellement.*

Version du 01/10/2026