

Être acteur :  
Démarrerez

sur de

Bonnes

Bases !

# Introduction

*Ce guide vous est offert gratuitement par le blog [www.etreacteur.fr](http://www.etreacteur.fr).*

*Je m'appelle Adrien Binh Doan, mais vous pouvez m'appeler Binh. Il y a 5 ans, j'ai décidé de devenir acteur. Je ne savais pas comment faire, et je ne connaissais personne dans le milieu. Je m'y suis lancé avec foi et détermination et aujourd'hui mon rêve se réalise.*

*J'ai donné la réplique à Adel Benchérif, Julien Courbey et Liya Kébedé dans le film 419 d'Eric Bartonio. Et j'ai tourné dans le long métrage de Larry Clark : The Smell of Us.*

*Évidemment, j'ai encore beaucoup de chemin à parcourir, et votre situation actuelle est forcément différente de la mienne. C'est à vous de décider ce que vous pouvez apprendre de moi ou non.*

Si vous lisez ce document, c'est que vous avez un rêve. Ce rêve c'est d'**être acteur ou actrice**.

Vous rêvez d'être devant la caméra, sous la lumière des projecteurs, dans le silence qui précède l'action. Vous rêvez de vivre pendant un instant la vie d'une autre personne, de raconter son histoire, de défendre son point de vue. Vous rêvez d'aller dans les festivals, d'assister aux remises de prix et pourquoi pas d'en obtenir un vous même. Vous rêvez de tourner dans des décors magnifiques, de voyager autour du monde, de rencontrer toujours de nouvelles personnes plus intéressantes les unes que les autres. Vous rêvez d'être connu, admiré, écouté, respecté pour votre travail et votre personnalité...

**Quelles que soient les raisons pour lesquelles vous souhaitez être acteur ou actrice, vous avez en vous les ressources pour y arriver.**

Tout au long de votre apprentissage, vous découvrirez comment atteindre ces ressources et vous reconnecter avec votre force intérieure. Vous approfondirez votre compréhension de vous même et des autres, et vous apprendrez à vous accepter tels que vous êtes au plus profond de vous.

La première chose, afin de pouvoir démarrer sur de bonnes bases, est de revoir votre façon de penser. Si vous continuez à penser comme vous l'avez toujours fait, vous aurez les résultats que vous avez toujours eu. Et si vous lisez ce guide aujourd'hui, c'est que ces résultats ne vous satisfont pas.

Tout ce que vous obtenez de bon ou mauvais dans votre vie est le résultat de **vos** pensées.

## **Prenez la responsabilité de votre vie et commencez à créer la vie que vous souhaitez.**

J'ai longtemps été comme vous. Pendant longtemps (et cela m'arrive encore parfois), j'ai donné mon pouvoir aux autres. J'ai blâmé les autres pour ce qui m'arrivait, j'ai blâmé la société, mes parents, mes amis, mes professeurs, etc... Pendant des années, j'ai cru n'avoir aucun pouvoir sur ma vie. En fait, je donnais tout ce pouvoir aux autres en les tenant responsables de ce que je vivais.

Puis j'ai compris que ce que je vivais était le résultat de mes choix, qu'en fait j'avais choisi de vivre une vie qui ne me convenait pas....

Et j'ai décidé de changer.

Personne d'autre que vous-même n'est responsable de votre vie. Pour autant, vous n'avez pas à vous blâmer et à vous étouffer de culpabilité pour toutes les choses qui vous font souffrir dans votre vie et dont vous êtes responsable.

Acceptez simplement cette responsabilité. Acceptez que vous avez le pouvoir dans votre vie. Il n'y a personne à blâmer.

**Si vous avez créé la vie que vous vivez en ce moment, vous avez le pouvoir de créer la vie que vous voulez !**

Le but de ce guide est de vous donner des clés qui vous permettront de prendre en charge votre vie et votre carrière. Mon but est de vous aider à prendre le pouvoir sur votre vie et de vous transmettre les points importants qui m'ont permis de démarrer ma carrière d'acteur.

*L'homme* n'est que le  
RÉSULTAT  
de ses *pensées.*

**CE QU'IL PENSE,  
il le devient.**

*Gandhi*

# Les 4 bases du succès

## Qui pouvez-vous écouter ?

*“Donne à tous ton oreille mais à très peu ta voix.  
Prends l'avis de chacun, mais réserve ton jugement.”  
Shakespeare*

Depuis votre plus tendre enfance, vous avez appris à écouter les autres et à suivre ce qu'ils vous disaient. Vous avez appris à obéir. Mais personne ne vous donnera les ordres qui vous feront réaliser votre rêve.

Si vous écoutez les personnes défaitistes qui n'ont jamais osé prendre une décision importante dans leur vie, ils vous diront que c'est de la folie.

**Les seules personnes qui peuvent vous aider et vous conseiller sont les personnes qui ont ce que vous voulez, et qui sont passés par là où vous en êtes aujourd'hui.**

C'est pour cela que j'ai attendu d'avoir une expérience professionnelle avant d'écrire ce petit guide gratuit. Je voulais d'abord être sûr que vous puissiez m'écouter.

Les biographies, et surtout les autobiographies sont aussi d'excellentes sources de connaissances. Les autobiographies sont particulièrement puissantes car en les lisant, vous vous mettez dans la pensée de l'auteur, sa vie devient en quelque sorte la vôtre...

En définitive, quelle que soit la personne que vous écoutez, ce sera toujours à vous de prendre vos décisions. Vous pouvez demander des conseils, mais c'est vraiment vous que vous devriez écouter en premier.

**Votre voix intérieure et vos ressentis vous disent ce que vous devez faire.**

## A quel point êtes-vous prêt à apprendre et à changer ?

Le métier d'acteur est un métier où on apprend sans cesse. Si vous voulez avoir une grande carrière, vous devez avoir la volonté d'apprendre énormément. Vous devez apprendre à jouer, vous devez apprendre le business, et vous devrez changer vos comportements et vos pensées. Ce sont ces comportements et pensées qui ont créé la situation dans laquelle vous êtes aujourd'hui. C'est votre responsabilité.

Si vous êtes prêt à changer cela, vous changerez votre situation.

Si vous êtes prêt à apprendre et à vous remettre en question, vous êtes sûr de réussir. Quelle que soit la situation dans laquelle vous êtes, vous pourrez toujours trouver quelqu'un qui a été dans la même situation et qui a réussi à s'en sortir. Et vous trouverez des livres sur la plupart des sujets pour lesquels vous pourriez avoir besoin d'aide.

De nombreux comédiens galèrent parce qu'ils ont cessé d'apprendre. Ils ont eu quelques bases et un peu d'expérience, et ils pensent être prêts. Puis ils se rendent compte que ça ne marche pas si bien que ça et commencent à blâmer les autres. Leur échec devient la faute des agents, des directeurs de casting, des mauvais partenaires, des producteurs qui ne pensent qu'à l'argent, etc...

Quelles que soient les difficultés que vous rencontrerez, vous aurez toujours quelque chose à apprendre. Si vous passez une journée durant laquelle vous n'apprenez rien, vous avez perdu une journée. Mais si vous passez une journée où tout semble mal se passer, mais qu'à la fin de la journée vous avez appris quelque chose, c'est une bonne journée.

Votre **capacité à apprendre vous donnera également la confiance**. Quand vous serez face à un challenge, vous ne direz plus "Je ne sais pas", vous direz "je peux apprendre".

Si vous pouvez apprendre, vous surmonterez tous les obstacles et vous obtiendrez ce que vous voulez **car vous aurez appris** à le faire.

Quoi, pourquoi, ou comment ? Vos pensées valent plus que vos actions.

Beaucoup d'acteurs souffrent car ils ont l'impression de faire énormément d'efforts et de n'obtenir aucun résultat. C'est une question d'attitude.

Une des phrases qui m'a le plus marqué lorsque j'ai découvert les livres de Thich Nhat Hanh sur le Zen est la suivante :

*"Si vous voulez être un prince, vous devez marcher comme un prince".*

Votre attitude est responsable à 99% de ce qui arrive dans votre vie, car c'est cette attitude qui dirige vos actions.

Cela signifie que vous obtenez dans la vie ce à quoi vous pensez le plus souvent. Si vous pensez qu'une chose est impossible, cette chose sera impossible.

*"Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait"*

*Mark Twain*

Vos actions ne produiront aucun résultats si vous n'avez pas la bonne attitude. Par contre, si votre attitude est juste, vos actions auront un effet.

La vraie question n'est donc pas de vous demander sans cesse comment devenir acteur, mais **pourquoi et qu'est-ce qu'être acteur signifie**. Vous constaterez que votre inconscient réagit différemment selon ces questions.

Votre imagination se met en marche immédiatement quand vous vous demandez : qu'est-ce qu'être acteur ?

Quand on aborde un rôle ou une scène, il ne faut jamais se demander comment on va la jouer. Les premières questions à se poser sont **quoi** et **pourquoi**. Que se passe t-il dans la scène, qui est mon personnage, à qui s'adresse t-il, pourquoi dit-il ça, etc...

Ces questions sont les plus importantes car elles permettent à l'inconscient et à l'imagination de se mettre en action.

Vous saurez comment jouer la scène car votre inconscient vous guidera au moment de le faire. Vous jouerez d'instinct, vous serez dans le moment, vous serez vrai !

Le jeu d'acteur est le reflet de la vie, c'est pour ça que ce métier est si merveilleux. En apprenant ce métier, en réalité, on apprend à vivre.

Si vous savez ce que vous voulez et que vous avez la bonne attitude, vous trouverez le plan qui vous mènera à vos rêves. Mais vous ne pouvez pas demander le plan avant de savoir où vous voulez aller.

## Les 4 niveaux de compétence.

**Avant d'être un acteur compétent**, vous devrez apprendre un grand nombre de choses. Il y a énormément de compétences à développer pour parvenir à vivre une situation et à en rendre compte pour le spectateur. Cela suppose entre autres de pouvoir comprendre une scène, de l'analyser, d'être capable d'en dégager les ressorts dramatiques, puis de les intégrer et de jouer tout cela de manière vraie et naturelle.

**Tout apprentissage passe par 4 étapes** par rapport auxquelles il est indispensable de vous situer. En vous situant en fonction de ces 4 étapes, vous serez en mesure de passer de l'une à l'autre pour arriver à la dernière étape.

### 1. L'incompétence inconsciente

Vous ne savez pas que vous ne savez pas. C'est la première étape, vous n'avez même pas conscience de ce que vous avez à apprendre parce que **vous n'y connaissez absolument rien**. Si vous êtes à ce niveau mais que vous pensez être compétent, vous resterez coincé à ce niveau et vous ne comprendrez pas pourquoi vous ne réussissez pas. Pour apprendre quoique ce soit, vous devez déjà être au deuxième niveau : **vous devez prendre conscience de votre incompétence** et passer au niveau de ...

### 2. L'incompétence consciente

Vous savez que vous êtes incompetent et cela vous permet de rechercher la compétence. Vous recherchez l'information qui vous permettra de devenir compétent en vous entraînant, en prenant des cours, en observant, en parlant avec des personnes compétentes, en lisant etc... Petit à petit, **vous apprenez ce que vous devez faire pour devenir compétent**. Et en le faisant, vous passez au niveau suivant...

### 3. La compétence consciente



Vous savez ce que vous devez faire pour être compétent. Vous savez comment vous préparer pour une scène, et quand votre préparation est bonne, la scène est réussie. C'est un niveau auquel il faut passer beaucoup de temps. C'est **la répétition consciente des actions vous permettant d'être compétent** qui vous permettra d'arriver au dernier niveau ...

#### 4. La compétence inconsciente

A force de répétition, vous avez acquis des **automatismes vous permettant d'être compétent** à chaque fois.

Pour arriver à ce niveau, vous devez soit répéter l'étape 3, la compétence consciente, soit **observer et modeler les comportements** de personnes qui sont au niveau de compétence inconsciente.

La même chose se produit quelque soit la compétence que vous souhaitez développer. **Nous devons tous passer par ces 4 étapes pour devenir un expert.**

*Tout ce que*

*l'esprit de l'homme  
peut concevoir  
et  
arriver à croire,  
**il peut le réaliser.***

*Napoléon Hill*

Le succès ne tient qu'à une  
décision !

Quel que soit votre rêve, il vous faudra prendre une décision.  
Lorsque vous êtes dans l'hésitation, vous subissez votre vie. Vous êtes sujet aux angoisses et à l'incertitude. Quand vous prenez une décision, votre inconscient peut vous aider. Vous lui avez

donné une direction claire qui lui permet d'agir.  
Prenez votre décision, et **décidez de réussir !**

Prenez vraiment la décision de réussir, pas d'essayer.

Quand j'ai commencé, les gens me disaient que j'avais du courage d'essayer, et que si j'échouais, au moins j'aurais essayé. C'est stupide !

Imaginons que vous n'avez jamais fait de basket de votre vie et que vous décidiez d'essayer de mettre un panier à 3 points. Vous allez essayer une fois ou deux, vous n'allez pas réussir et vous repartirez en vous disant qu'au moins vous avez essayé. Mais en réalité vous savez que **vous avez échoué parce que vous avez abandonné avant d'avoir réussi.**

Imaginons maintenant que vous n'avez jamais fait de basket de votre vie et que vous décidiez de mettre un panier à 3 points. Pas d'essayer, vous décidez de le mettre ! Vous allez essayer, mais cette fois vous n'abandonnez pas. Vous continuerez jusqu'à ce que vous réussissiez.

En définitive il n'y a qu'une seule chose qui compte : c'est votre décision. Vous devez prendre la décision de réaliser vos rêves. N'attendez pas que les conditions soient favorables, décidez d'abord.

Avant de prendre ma décision de devenir acteur, j'étais professeur des écoles stagiaire. Je savais que je voulais devenir acteur, mais je n'avais pas pris de décision. A cette époque, j'étais profondément malheureux. Je me sentais seul, je me sentais nul, j'avais l'impression d'être un lâche. J'étais tellement mauvais en tant que professeur des écoles que j'ai été suspendu de mon lieu de stage par le directeur de l'IUFM (Institut Universitaire de Formation des Maîtres). Cet homme a eu une grande influence sur moi et je lui suis reconnaissant parce qu'il m'a aidé à prendre une décision. Il m'a simplement dit ce que j'avais besoin d'entendre : que je n'étais pas fait pour ce métier et que je mettais en danger les élèves. C'était dur à entendre mais j'en avais besoin.

Puis il m'a dit de sortir par la Grande Porte...

En y repensant, je réalise à quel point cela m'a ouvert les yeux.

Sortir par la Grande Porte, c'est prendre cette décision.

J'ai dit à l'Univers que j'allais devenir acteur, que j'étais prêt à apprendre et à changer, que je ne reviendrai pas en arrière sur cette décision, et que j'allais réussir. Je ne savais pas comment j'allais faire, ni combien de temps cela prendrait, j'ai juste décidé de le faire.

Je n'ai pas tenté d'obtenir malgré tout le diplôme de Professeur des écoles pour avoir tout de même quelque chose au cas où. Je n'ai pas écouté tous ceux qui me disaient de garder une sécurité.

J'ai pris **la décision de réussir et de ne pas abandonner avant d'avoir réussi.** Je savais

que j'étais né pour ça, j'ai accepté mon destin.

A partir du moment où j'ai pris cette décision, je savais au plus profond de moi même que j'allais réussir. L'échec a disparu de mon champs de vision. Et mon expérience confirme que c'était la bonne chose à faire.

Cette décision, il ne tient qu'à vous de la prendre aussi. Vous avez le pouvoir de le faire, vous avez les ressources pour réussir. Prenez votre décision !

Peut-être que vous ne déciderez pas de vous lancer dans ce métier, peut-être que vous déciderez d'autre chose...

Avant de prendre ma décision de devenir acteur, c'était une idée qui me trottait dans la tête. Je n'osais même pas en parler, encore moins l'écrire.

Écrire cet objectif sur papier a donc été un grand pas pour moi. En fait, quand vous écrivez vos objectifs sur papier, il se passe quelque chose de très puissant : c'est la première manifestation matérielle de vos pensées.

A présent, je vais vous aider à prendre votre décision.

## Définissez votre rêve et ayez un désir ardent pour sa réalisation !

Vouloir devenir acteur ou actrice est un rêve comme un autre. C'est un rêve accessible, il ne faut pas nécessairement être bon à l'école, il n'y a pas de critères physiques spéciaux, et il y a une variété de possibilités d'emploi.

Pour avoir une chance de concrétiser votre rêve, vous devez le définir. Vous devez avoir en tête des images de ce que vous voulez. C'est comme ça que l'inconscient fonctionne.

Si vous n'avez pas d'images de ce que pourrait être votre vie lorsque vous serez acteur, votre inconscient sera incapable de vous orienter dans la bonne direction.

**Si tout était possible, que voudriez vous que votre vie soit ?**

Prenez une feuille blanche et écrivez:

Si tout était possible, si l'argent n'était pas en question, si j'étais sûr de réussir, qu'est-ce que je voudrais faire de ma vie ?

Répondez-y en écrivant au présent.

Imaginez vous au sommet de votre vie, que voyez-vous ? Visualisez vous à 60 ans, qu'avez vous fait de votre vie ?

Par exemple vous pourriez écrire :

J'ai une grande maison dans le sud de la France sur un terrain de plusieurs hectares. Mes chevaux pâturent librement. J'ai une grande piscine naturelle et écologique au bord de laquelle je lis les scénarios que je reçois. J'ai un agenda de tournages rempli pour les 4 prochaines années, tous des films en accord avec mes valeurs. Je gagne des millions chaque année. J'ai une voiture qui roule à l'eau, etc...

Écrire vous permettra de créer de nouvelles connexions neuronales dans votre cerveau. vous allez créer des images de votre vie future, et ces images resteront gravées dans votre inconscient. C'est le moment de **rêver** et de **croire que tout est possible**.

Pour une fois, autorisez-vous à rêver ! Laissez de côté la petite voix à l'intérieur de vous qui vous dit d'arrêter de rêver et prenez vous même l'autorisation de rêver, et de **rêver grand** !

Prenez une feuille blanche et un stylo bleu et écrivez ce que vous voulez !

D'après certaines études, le bleu a la capacité de stimuler la pensée créative. C'est une couleur qui a un effet apaisant et qui amène la sérénité. Il suffit de passer quelques instants à observer un ciel bleu pour s'en rendre compte. Prenez un stylo bleu et écrivez !

Écrivez tout ce qui vous vient par la tête, sans vous censurer. Écoutez plutôt l'autre voix qui trotte dans votre tête, celle qui vous dit que vous pouvez être, faire ou avoir quoi que ce soit et tout ce que vous voulez. Écrivez même les choses qui vous semblent complètement folles.

## Quel est votre but principal ?

*“Montez la première marche avec foi.*

*Vous n'avez pas besoin de voir tout l'escalier, montez juste la première marche. “*

*Martin Luther King Jr.*

Maintenant que vous avez défini votre rêve, vous devez définir votre but principal. Pour le moment votre rêve vous donne une direction, mais il est tellement grand que vous ne pouvez pas entrevoir réellement sa réalisation.

Pour prendre exemple sur l'autobiographie de Schwarzenegger, son rêve était de devenir Monsieur Univers, et de devenir acteur aux Etats-Unis. Mais s'il en était resté à ce rêve sans se fixer un but principal intermédiaire, il n'y serait jamais arrivé. Il devait d'abord participer à une compétition locale.

Votre but principal est un objectif qui est aligné avec votre rêve et qui est réalisable dans une période de temps de 6 mois à 5 ans. Ce but principal va évidemment changer car dès que vous l'aurez atteint, vous en fixerez un autre.

Avant de me lancer, j'avais beaucoup de mal à croire que mon rêve était possible. Je ne pouvais même pas m'imaginer faire un film car je n'avais jamais tourné ne serait que dans un court métrage amateur entre amis.

Je me suis donc fixé un but atteignable : dans 5 ans, je suis dans une formation d'acteur. 6 mois plus tard, ce but était déjà atteint.

Votre réalité est limitée par ce que vous croyez possible. Si vous croyez qu'une chose est impossible à réaliser, vous ne pourrez jamais la réaliser. Pour être capable de réaliser ce dont vous rêvez, vous devez commencer par croire que c'est possible.

**Votre but principal doit être quelque chose auquel vous croyez à 100% dans un laps de temps de 6 mois à 5 ans.**

## Quelle est votre prochaine étape ?

*“Le succès construit la confiance, et la confiance génère l'activité.”*

Une fois que vous avez votre rêve et votre but principal, vous devez définir votre prochaine étape. Votre prochaine étape est la prochaine chose que vous devez faire pour avancer vers votre but principal. C'est le prochain pas à faire.

Si votre but est de faire une formation qui vous convient, votre prochaine étape peut être de faire un essai dans une école. Ou simplement de faire une liste des formations qui pourraient vous convenir. Ou encore de discuter avec telle personne de votre entourage qui a des amis comédiens...

Votre prochaine étape est une chose simple à laquelle vous croyez à 100% et que vous pouvez réaliser presque tout de suite.

Si vous marchez dans la bonne direction, vous n'avez qu'à vous concentrer sur chacun de vos pas et vous finirez par y arriver.

Commencez par vous fixer de petits objectifs, que vous êtes sûr de pouvoir atteindre. Cela vous permettra de faire l'expérience du succès. De cette manière, vous aurez de plus en plus de succès et votre motivation ira croissante. Plus vous aurez de succès, plus vous serez motivés.

## **Votre premier objectif est toujours de vous sentir bien dès maintenant !**

Avouez-le ! Si vous voulez faire ce métier, c'est parce que vous l'aimez. C'est parce que vous vous sentez bien quand vous jouez, que vous êtes sur les planches ou devant la caméra. Quels que soient vos buts dans la vie, ce que vous voulez au plus profond de vous, c'est vous sentir bien, être heureux, satisfait, sentir que la vie prend soin de vous, vous voulez vous sentir libre, etc...

Ces sentiments ne viendront pas après que vous vous soyez martyrisés pendant des années. Cela ne sert à rien de souffrir en espérant qu'un beau jour tout va changer.

Avez-vous déjà remarqué qu'à certains moments où les choses vont mal, cela a tendance à empirer et à aller de pire en pire ? Et avez-vous remarqué que l'inverse est vrai aussi : quand les choses vont de mieux en mieux, que les bonnes nouvelles s'enchaînent, vous prenez les bonnes décisions et à chaque fois quelque chose de meilleur vous arrive ?

Votre intuition vous guide dans vos actions. Et elle vous guide en vous donnant un ressenti. Selon ce que vous faites, vous vous sentirez mieux ou moins bien.

**Faites le choix de faire ce qui vous fait vous sentir mieux ! Simple, non ?**

**La patience est une qualité qui vous mènera loin.**

*“Échouer, c’est abandonner avant d’avoir réussi !”*

Quel que soit ce que vous voulez, si vous tentez d’imposer un délai pour que cela arrive, vous n’arriverez plus à croire que c’est possible. Et en conséquence votre attitude sera négative.

Dans son auto-biographie, Schwarzenegger raconte comment il est devenu gouverneur de Californie.

Il avait toujours été intéressé par la politique et avait des idées claires de ce qui pourrait être fait pour la Californie. Il savait ce qu’il pourrait apporter. Cette idée lui trottait dans la tête jusqu’à ce qu’il prenne un jour sa décision.

Il raconte qu’à ce moment, il savait qu’il allait devenir gouverneur. Il ne savait ni quand ni comment cela aller arriver, mais il s’est senti calme parce qu’il savait que cela allait venir. Les élections étaient prévues dans peu de temps et se préparer pour les élections aurait été incompatible avec ses autres projets, et il aurait eu très peu de chance de réussir. Beaucoup d’effort pour peu de résultats.

Sa patience a payé peu de temps après lorsqu’un vote populaire a obligé l’actuel gouverneur à organiser de nouvelles élections. A ce moment, n’importe qui pouvait se présenter et c’était le bon moment pour Schwarzenegger. C’est à ce moment là qu’il a tout mis en oeuvre pour être élu, et il a gagné les élections.

Si Schwarzenegger s’était imposé une limite de temps pour devenir gouverneur, il aurait certainement perdu de l’énergie pour rien.

Tout est possible tant qu’on a la patience. Quand on met une limite de temps sur les choses, en réalité, on se concentre sur le fait que ce n’est pas encore là.

**Les choses arrivent quand elles doivent arriver.**

Les personnes qui échouent sont celles qui abandonnent. Si vous vous attendez à devenir une star de cinéma en 2 ans, et qu’au bout de 2 ans vous arrivez à peine à trouver un petit rôle à la télévision, vous risquez d’abandonner.

Beaucoup d’acteurs très connus aujourd’hui ont gagné leur place en tenant bon pendant que tous les autres abandonnaient. Ils ont cru en leur rêve et ils ont continué avec la bonne attitude.

Préparez vous pour le marathon !



## Et l'argent alors ?

*“L'argent est préférable à la pauvreté, ne serait-ce que pour des questions financières”*

*Woody Allen*

La plupart du temps, l'argent est l'obstacle principal qui nous empêche de nous lancer dans une carrière artistique. Nous avons appris pendant longtemps que les artistes sont pauvres. Une des raisons pour lesquelles les “ fils et filles de...” réussissent si bien à s'intégrer dans le milieu n'est pas seulement, comme on le croit souvent, parce qu'ils ont des connexions. C'est aussi parce que le fait d'avoir grandi dans le milieu leur permet d'avoir des croyances différentes.

Pour quelqu'un dont les parents ont réussi dans le cinéma, c'est facile de croire qu'ils peuvent également réussir. Ils n'ont pas ce problème d'incompatibilité entre leur rêve et leurs nécessités financières.

Ils ont grandi avec un exemple vivant qu'il est tout à fait possible de faire ce qu'on aime et d'en vivre.

Pour la plupart d'entre nous qui n'avons pas grandi dans un tel milieu, nous avons la croyance que nous devons faire quelque chose qui nous déplaît pour gagner de l'argent.

Si vous avez en vous la croyance que votre manque d'argent est un obstacle à votre carrière artistique, vous avez sans doute un gros travail à faire sur vos pensées concernant l'argent.

Vous pouvez être esclave de l'argent, ou l'argent peut être votre esclave...

*Ne cherchez pas à être  
un homme qui a du  
succès,  
cherchez à être un homme  
qui a de la valeur.*

*Einstein*

# Premier pas : bien se former !

Revenons à une des 4 bases énoncées plus haut : votre volonté d'apprendre. Certaines personnes dans ce métier veulent devenir acteur mais ne veulent pas apprendre.

Soyons direct : le talent est une chose commune. Ce qui est rare, ce sont les personnes qui ont la volonté de développer leur talent.

Tous les acteurs qui ont un haut niveau de jeu et de réussite ont en commun une haute volonté d'apprendre. La plupart ont pris de nombreux cours.

Vous pouvez réussir sans prendre de cours. Mais une chose est sûre : quand vous vendez un produit sur le marché, vous devez vous assurer que ce produit est bon. Toutes les entreprises florissantes ont un budget élevé dédié à la recherche et à l'amélioration de leur produit. Pourquoi pas la vôtre ?

## Quelle formation choisir pour devenir acteur ?

Une bonne formation vous donnera des bases solides pour commencer dans le métier et vous permettra de vous créer un premier réseau de connaissances.

Je ne vais pas vous énumérer toutes les écoles de théâtre de Paris ou d'ailleurs, mais simplement tenter de vous aiguiller en vous présentant **les différentes options disponibles pour se former et devenir acteur.**

### Les ateliers théâtre :

Conçus pour les amateurs, les ateliers théâtre permettront aux jeunes débutants de découvrir la scène, de prendre confiance en soi, et surtout de s'amuser. Ces ateliers sont clairement orientés vers le plaisir plus que la technique. C'est par un atelier théâtre au collège, puis beaucoup plus tard dans une maison de quartier que j'ai commencé.

Si vous n'avez jamais fait de théâtre et que vous souhaitez découvrir, c'est fait pour vous ! Pour les plus jeunes, c'est une très bonne manière de commencer.

## Les conservatoires locaux d'art dramatique :

Les conservatoires proposent des formations d'art dramatique complètes qui permettent pour ceux qui le désirent de passer les concours pour les écoles nationales. Les conservatoires sont des établissements tenus par les collectivités publiques (la Région ou le Département) et proposent donc une formation très accessible financièrement. C'est un peu le prolongement de l'éducation nationale dans les secteurs artistiques, c'est pas cher et l'enseignement est d'assez bonne qualité.

**Les formations du conservatoire ouvrent à la professionnalisation, et sont plutôt orientées théâtre que cinéma.**

En général il y a un **âge limite d'inscription** (25-26 ans la plupart du temps) et une audition. Selon les conservatoires, les cours sont ouverts aux élèves plus ou moins jeunes. Souvent, c'est ouvert à partir de 16 ans. Renseignez vous à la Mairie, ils pourront vous donner les informations nécessaires et vous orienter vers le conservatoire le plus proche.

## Les conservatoires nationaux et écoles nationales supérieures :

**Accessibles sur concours**, les conservatoires nationaux et les écoles nationales de théâtre proposent une formation professionnelle dans le secteur du théâtre. C'est la voie royale pour devenir comédien au théâtre, le plus prestigieux étant le Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique à Paris.

Les concours sont généralement ouverts aux personnes **ayant déjà une formation d'un ou deux ans** dans un conservatoire ou une école reconnue, et ayant entre 18 et 26 ans.

C'est une formation complète et intensive qui vous donnera un diplôme reconnu par l'état et vous permettra de rencontrer de nombreux professionnels du métier.

## Les écoles et cours privés :

Voilà le gros de l'offre de formation à Paris. Les cours et écoles privées sont de tout types, des plus connues au plus discrètes, **elles varient en prix et en offre de formation**.

Tandis que certaines écoles misent sur leur réputation et leur communication pour attirer les jeunes apprentis-acteurs, d'autres plus discrètes misent sur la qualité et le bouche à oreille. Attention, les plus connues ne sont pas forcément les meilleures.

Ces écoles sont nombreuses, vous en trouverez un bon nombre (pas toutes) dans le livre : **[Le Guide du Comédien](#)**, et bien sûr sur internet.

Si vous avez déjà quelques bases et un peu d'expérience, je recommande en particulier **[l'Actors Factory](#)** pour la qualité de sa formation.

## Les stages :

Je fais moi-même beaucoup de stages et je continuerai à en faire. Ça me permet de rencontrer de nouveaux professeurs et élèves, et d'aborder différentes méthodes ou différents aspects du métier. Les stages vous permettront aussi de tester les écoles ou de rencontrer des nouveaux professeurs avec qui vous pourriez avoir envie de travailler.

Une formation d'acteur sur une ou plusieurs années vous donnera une base solide pour vous lancer (sans compter que les directeurs de castings seront intéressés par votre formation) mais si vous désirez commencer directement, **les stages sont une bonne option pour vous permettre de progresser.**

## Quelles questions se poser pour bien choisir son cours ?

Pour faire son choix parmi les différentes écoles et cours de théâtre/cinéma, il faut avant tout savoir ce que vous voulez. Plus vous aurez une idée précise de l'acteur que vous voulez être et plus vous saurez déterminer ce dont vous avez besoin.

Pour vous aider à faire votre choix, voici un petit rappel des questions à vous poser :

### Qu'est-ce que je vais apprendre ?

Le contenu de formation vous convient-il ? Est-ce que vous aurez les cours dont vous avez besoin ou devrez-vous prendre d'autres cours ailleurs en complément (danse, chant, etc...) ?

### Est-ce que ça correspond à ce que je recherche ?

Quelle est l'orientation de l'école ? Plutôt Théâtre ou Cinéma ? Selon les écoles, l'approche du métier d'acteur peut changer complètement. Si vous souhaitez faire du théâtre burlesque, faire du One man show, de la comédie musicale ou devenir acteur de cinéma, vous n'aurez pas les mêmes besoins.

### Combien ça coûte pour combien d'heures de formation ?

Faites attention à calculer le coût horaire. Certaines écoles proposent 9h de cours par semaine, d'autres proposent 20h pour le même prix. Comment ça se passe en cas d'absence ?

Certaines formations vous feront payer la totalité de l'année même si vous arrêtez en cours d'année ou que êtes dans l'incapacité de suivre les cours pendant une partie de l'année.

Votre engagement est important dans votre formation.

Êtes-vous sûr de pouvoir vous engager ?

## **Qui sont les professeurs ?**

Évitez à tout prix les professeurs aigris, vous voulez des professeurs qui soient passionnés par leur travail et qui ont la capacité de vous transmettre cette passion.

Quelle est leur expérience, quel est leur parcours ?

Un bon professeur est capable de voir ce qui marche et ce qui ne marche pas dans votre jeu. Et il est capable de vous dire précisément ce que vous devez améliorer.

Si vous prenez des cours, c'est parce que vous voulez vous améliorer et gagner en confiance en vous. Un bon professeur doit être dur, mais il doit être juste. Il vous fera progresser parce qu'il vous mettra la pression et vous poussera à donner le meilleur de vous même.

Votre expérience est la plus importante. Vous savez quand vous êtes faux, quand vous regardez jouer. Si votre prof ne le voit pas, si votre prof vous dit que c'était bien quand vous avez senti que ça n'allait pas du tout, il y a un problème.

Au contraire, si votre prof est toujours négatif mais ne vous donne pas de conseils pour progresser, ça ne sert à rien.

Quand vous avez le trac avant d'aller en cours, c'est bon signe ! Et quand vous êtes fier de vous en sortant, c'est que vous avancez !

## **Quelle est la méthode enseignée ?**

Si vous débutez complètement, vous aurez peut-être envie de tester différentes méthodes pour trouver celle qui vous convient le mieux.

Certains cours n'ont pas de méthode particulière, vous travaillerez des scènes, et vous serez corrigés sur ces scènes. Une méthode fiable sur laquelle vous pouvez vous baser pour construire votre interprétation est un atout énorme dans ce métier.

Vous voulez à la fois une méthode qui vous corresponde et qui soit efficace dans le milieu professionnel. Cette méthode doit être en adéquation avec vos objectifs.

## **Quelle est l'ambiance dans le cours ?**

L'ambiance, les relations entre les élèves et les professeurs est un critère primordial. Le jeu d'acteur requiert des qualités humaines qu'il vous faudra développer. Jouer demande beaucoup de confiance en l'autre et en soi-même.

C'est important de trouver un cours dans lequel vous vous sentez en confiance, une famille avec laquelle vous pourrez montrer qui vous êtes vraiment et exprimer vos émotions. Pour cela, évitez les cours surchargés et demandez bien le nombre moyen d'élèves par classe. Une petite vingtaine me semble un maximum. Plus il y a d'élèves, moins vous aurez le temps de travailler, et plus il y a de chances d'y avoir des conflits.

## **Quel est l'espace de travail ?**

Visitez les locaux, vous sentez vous bien ? Vous imaginez-vous prendre des cours régulièrement dans cette salle ? Pensez bien que vous allez passer un bon nombre d'heures dans cet endroit. L'atmosphère du lieu vous influencera inmanquablement, et peut changer complètement votre expérience de la classe.

Cet espace est-il à votre disposition pour répéter ou travailler en dehors des heures de cours ?

## **Qu'en disent les élèves et anciens élèves ?**

L'avis des anciens élèves peuvent vous aider à faire votre choix.

Certaines écoles revendiquent « la réussite de leurs anciens élèves », même si ces élèves n'ont fait qu'un stage d'une semaine... C'est facile pour une école d'annoncer un taux énorme d'insertion dans le métier, c'est plus difficile à vérifier.

## **Quelle est l'ouverture de l'école sur le monde professionnel ?**

Si l'école organise régulièrement des rencontres ou des représentations avec des professionnels, ou dispose d'un réseau de relation étendu, cela facilitera votre insertion professionnelle. Plus vous aurez de contacts avec des professionnels, plus vous apprendrez comment fonctionne le milieu professionnel et plus aurez de chances d'y faire votre place.

J'espère vous avoir donné quelques pistes pour vous aider à faire le bon choix, mais c'est votre ressenti qui dictera votre décision finale. Si vous le sentez ou pas, votre intuition a toujours raison. Faites confiance à votre instinct !

**“Votre vie** *sera*  
**meilleure** *en*  
*rendant meilleure*  
**la vie des autres”**

*Will Smith*



# Le pouvoir est entre vos mains !

Pour devenir acteur, il n'y a pas de règles, il n'y a pas de parcours type à suivre. C'est un métier dans lequel la chance intervient énormément. Et la bonne nouvelle, c'est que la chance relève de votre pouvoir.

*“La chance, c'est quand la préparation rencontre l'opportunité.”*

La bonne nouvelle, c'est que les opportunités se présenteront à vous en permanence quand vous serez prêt. C'est votre attitude qui crée votre chance.

J'espère que ce guide vous aura aidé à mieux comprendre le métier d'acteur et surtout à mieux comprendre où vous en êtes par rapport à ce rêve.

Vous avez le pouvoir entre vos mains. Vous êtes responsable de votre vie.

Les acteurs ont une grande influence sur le monde à travers les rôles qu'ils incarnent et à travers le rêve que représente leur style de vie. Être acteur, c'est changer le monde ! Et cela demande de donner avant de recevoir. Êtes vous prêt à donner ?

Être acteur est une décision. Vous avez besoin de prendre cette décision. Peut-être qu'un événement extérieur vous aidera à prendre cette décision. Peut-être que ce guide vous aura aidé à prendre votre décision, mais quoi qu'il en soit, la décision vous appartient.

Quand vous prenez cette décision, vous décidez que vous allez réussir.

Si vous êtes sûr de réussir, pourquoi voudriez vous un plan de secours ?

*“Il n'y a aucune raison d'avoir un plan B parce que cela vous détourne du plan A”*

*Will Smith.*