



SEULE-EN-SCÈNE

Anne Van den Sande

À L'ENVERS

JE ME TIENS DEBOUT

*Et si le **SILENCE** n'était pas un vide...
mais tout ce qu'on n'a jamais osé dire ?*

ET SI CE N'ÉTAIT PAS LE SILENCE QUI FAISAIT PEUR... MAIS TOUT CE QU'ON N'A JAMAIS OSÉ DIRE ?

Dans ce seule-en-scène à la frontière du théâtre et de la conférence, Anne Van den Sande nous embarque dans un voyage intérieur et collectif.

Avec humour, tendresse et une bonne dose de vérité, elle démonte les injonctions, explore les blessures d'enfance, l'école du silence, et nous rappelle une chose essentielle : on ne naît pas muet·te, on le devient.

Elle nous parle de ces mots qu'on ravale, de ces phrases qu'on s'interdit, de ces moments où l'on s'efface pour ne pas déranger.

C'est une expérience scénique unique, mêlant parole, silence, théâtre.

Et si au lieu d'avoir peur de parler, on apprenait à danser avec nos pensées ?

Un spectacle qui remue, fait rire, fait réfléchir, et donne surtout une furieuse envie de reprendre sa voix.



*Anne ne donne pas de leçon.
Elle raconte, elle incarne, elle ose.
Parce qu'elle sait qu'on peut être
à l'envers... et quand même debout.*

BANDE DÉMO
COMÉDIENNE

CE PROJET EST NÉ D'UNE HISTOIRE PERSONNELLE.

Dyslexique, confrontée très jeune aux injonctions du silence, Anne a longtemps cru que sa voix n'avait pas sa place. La scène lui a permis de se redresser. Aujourd'hui, elle met cette force au service des autres.

Ce spectacle est un acte d'engagement :

- **Engagé** pour libérer la parole dans un monde saturé de bruit mais pauvre en écoute.
- **Audacieux** car il mêle théâtre, improvisation avec le public et le public n'est pas que spectateur; il est aussi acteur.
- **Porté par une vision** : faire de la prise de parole un espace d'émancipation et non de performance.

Elle ne porte pas seulement un spectacle.

Elle porte une cause universelle : redonner à chacun la légitimité d'exister pleinement.

« Ce projet est né d'une blessure, il grandit avec une vision, et avance avec un engagement total. »



TEASER
CONFÉRENCE

POURQUOI CE SPECTACLE ? POURQUOI MAINTENANT ?

Parce que le silence coûte cher.

Il alimente le mal-être, les non-dits, les tensions, la perte de confiance... En entreprise comme dans la sphère intime, des talents s'effacent, des idées restent dans les tiroirs, des émotions s'enfouissent, simplement parce qu'on n'ose pas parler.

“À l’Envers Je me tiens Debout” redonne la parole à celles et ceux qui se sont crus “pas légitimes”, “trop sensibles”, “pas prêt.e.s”.

C’est un spectacle qui ne juge pas, mais qui libère.

Qui ne moralise pas, mais qui éclaire.

Qui ne donne pas de solution toute faite, mais réveille une chose oubliée : la force intérieure qu’on retrouve quand on ose être soi.

Dans un monde où l’on parle beaucoup mais où l’on communique peu, ce seule-en-scène remet la présence, la vulnérabilité et l’audace au centre du jeu.



STRUCTURE DU SPECTACLE MOMENTS CLÉS

La Bouteille d'eau notre cerveau : De la lumière au chaos. Une expérience sensorielle totale où l'eau pure se trouble, métaphore de la contamination invisible des injonctions intérieures.

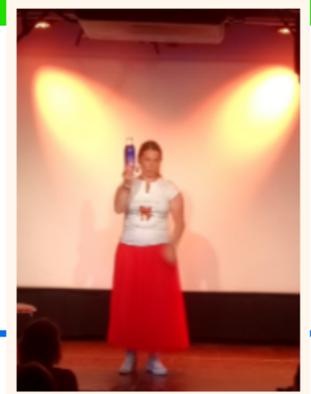
Ce moment-là, ce n'est pas du théâtre... c'est un miroir invisible tendu à chacun.



Le pendu qui danse : Là où tout semblait figé, un simple regard transforme la peur en mouvement.

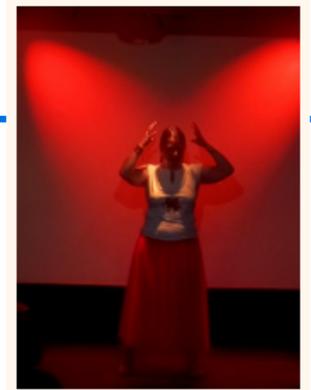
Le pendu n'est plus prisonnier : il danse.

Et si, au lieu de fuir nos peurs... on les faisait danser ?



L'Expérience : Le retour au calme. Après le chaos, un basculement intérieur collectif. Un moment où chacun se connecte à lui-même pour prendre conscience des injonctions et de faire un 1er pas vers la libération.

Ce moment-là, ce n'est plus un spectacle. C'est une respiration partagée.

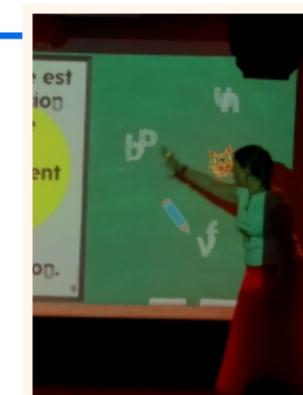


Les Princesses : Comment les contes modèlent nos croyances. Cette séquence utilise l'image des princesses comme des masques pour explorer l'impact des injonctions culturelles. Ce moment est là pour éveiller les consciences avec humour, énergie.

On rit des princesses, des princes... mais on se reconnaît dans leurs injonctions. Et c'est là que la scène devient puissante

Le Bocal : Ressentir le poids des injonctions. Une expérience collective qui rend visibles les phrases invisibles qui nous pèsent. Un moment fort, drôle et bienveillant, pour une libération partagée.

Ces mots, on les a tous entendus. Mais ensemble, on peut les faire disparaître



L'école, le moment où la parole s'est refermée : L'instant fondateur. Une évocation humoristique et émouvante du moment où l'innocence expressive cède la place à la peur de s'exprimer. Une scène essentielle qui met des images sur la peur d'être incompris·e et renforce le message du spectacle.

À 10 ans, ma voix s'est tue. Mais ce soir, c'est elle qui parle.

STRUCTURE DU SPECTACLE MOMENTS CLÉS



Le Billet Récupérer sa valeur. Après avoir ressenti le poids des injonctions et de la peur, cette scène simple et humaine utilise l'image du billet de banque pour affirmer que notre valeur reste intacte. Ce moment poétique et sensoriel marque la fin d'un arc narratif fort, offrant au public un message d'une clarté universelle.

Ta valeur ne disparaît pas quand on t'éteint. Elle attend juste que tu la relèves.



L'Amour : Une étincelle pour rallumer le monde. Cette séquence est une invitation à ressentir ensemble l'amour dans toute sa diversité.

Ce que tu portes dans ton cœur peut éclairer les autres



Pop-Corn Une invitation à la reconnexion. La scène matérialise le poids des critiques et des comparaisons, puis révèle l'énergie de la présence. Le spectateur devient acteur de l'expérience, ressentant la libération lorsque la voix intérieure et l'action prennent le pas sur les peurs. La prise de parole commence dans le corps.

Chaque pas, chaque respiration, chaque pulsation lumineuse raconte ce que les mots seuls ne suffiraient pas à dire.



Clichés : Parler, c'est se mettre debout. Déconstruction humoristique et réaliste des clichés de la prise de parole. Elle vous rappelle que votre voix se choisit avec intention et énergie, pas dans l'angoisse. Humour, provocation et parole incarnée.

À chaque phrase, vous n'êtes pas jugé-e pour ce que vous êtes, mais reconnu-e pour ce que vous décidez d'offrir



Choisir : La libération par l'action. Malgré les peurs et les blessures, cette conclusion illustre que nous possédons tous la capacité de prendre la parole. Elle transforme l'inquiétude en un processus concret préparer, choisir, incarner créant une identification immédiate. C'est la démonstration que la prise de parole est un acte de puissance et d'authenticité.

Même froissé-e, votre valeur reste intacte. Même tremblant-e, vos mots ont de la puissance

UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE ET
ÉMOTIONNELLE UNIQUE

UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE ET INSPIRANTE

Une approche interactive qui marque les esprits.

DES INSTANTS FORTS OÙ CHAQUE PARTICIPANT RESSENT
L'IMPACT IMMÉDIAT D'UNE PAROLE AUTHENTIQUE.

Métaphores inspirantes et moments de partage puissants



Cedric Cacheux

Local Guide • 11 avis • 0 photo



Hier

NOUVEAU

Anne par sa bonne humeur, son sens de l'humour, sa bienveillance et son professionnalisme a su captiver l'assemblée et nous donner quelques clés pour une prise de parole en public efficace...

Merci Anne!



DCF Metz • Abonné

Notre mission est de participer activement...
3 sem. •



Un grand merci à [Anne Van den Sande](#) pour son intervention passionnante sur le thème "Brisons le mur du silence". Le public a activement participé, prenant ainsi conscience de l'importance de la parole et de l'écoute.

Pendant une heure, Anne nous a emmenés avec elle, portée par son humour et son énergie.

Merci encore pour cette conférence inspirante qui nous a donné des clés pour oser parler et écouter véritablement.



Maxime Malacarne

13 avis • 0 photo



Il y a 4 jours

NOUVEAU

Rencontrée lors d'une mini-conférence sur la prise de parole, Anne a su capter immédiatement l'auditoire par son intervention percutante, drôle et inspirante. Une personne très à l'écoute et ouverte aux échanges.

Merci encore pour cette belle soirée !

Visité en octobre



franck dekeyser

Local Guide • 24 avis • 3 photos



Il y a 1 semaine

NOUVEAU

Anne est intervenue dans notre rencontre Business Time Club de Marcq en Baroeul du 1er octobre 2024... De l'avis de tous nos membres, cela a été une performance de haut niveau pourtant sur un temps très court. Anne est vraiment une très belle personne qui nous a fait rire et prendre conscience que prendre la parole en public est un exercice à préparer et toute humilité.

merci merci merci pour ce bon moment !



Anne Van den Sande

Comédienne de formation, Anne Van den Sande est aussi, metteuse en mots, en scène et exploratrice du vrai.

Elle se forme très tôt à l'art oratoire, au théâtre, à l'improvisation, puis devient intervenante en prise de parole auprès de dirigeants, de speaker, conférenciers, de jeunes et d'artistes.

Mais c'est sur scène qu'elle trouve son essence : là où la parole ne ment plus.

Dans ses performances, Anne mêle puissance de l'oralité, humour franc, authenticité scénique et profondeur émotionnelle, sans jamais céder aux artifices.

Avec **À l'Envers Je me tiens Debout**, elle crée un format unique entre seule-en-scène et récit autobiographique.

Un spectacle miroir, à la fois personnel et universel, où chacun·e est invité·e à retrouver sa voix, sa place, son axe.





2500 € À 5500 €

- Format standard (30 à 60 min)
- Chaque entreprise a ses enjeux, chaque équipe son langage.

La conférence peut être modulée pour répondre à un sujet précis, afin qu'elle résonne pleinement avec la réalité de l'entreprise.

- Elle peut être allongé ou compléter avec des ateliers





CONTACT & DIFFUSION

Anne Van den Sande

✉ info@annevandensande.com

☎ +33 6 81 60 40 42

🌐 [Lien Link](#)

