

Laurent Boghossian

Soyons Nous-Mêmes !



Contact : Laurent Boghossian - 06 12 87 69 83 / email : [lau.boghoss@gmail.com](mailto:lau.boghoss@gmail.com)

## Soyons Nous-Mêmes !

Un spectacle Humour, Emotion et Rock'n Roll

Ecrit et interprété par [Laurent Boghossian](#)

**Laurent l'a décidé : Il veut devenir lui-même.**

Mais la chose n'est pas aisée au 21 ème siècle : il faut être fort et beau, il faut être efficace, la performance est de partout : dans la vie privée comme dans la vie professionnelle.

**Seul moyen : regarder d'où l'on vient pour savoir qui l'on est.**



Enfant des quartiers nords de Marseille, fan de super-héros et d'arts martiaux, ingénieur en informatique, fonctionnaire territorial puis coach professionnel, Laurent Boghossian a transformé son quotidien de coach en un spectacle d'humour complet.

**La question qu'il se pose : pourra-t'il enfin libérer le guitar héro et le samouraï qui grondent en lui ?**

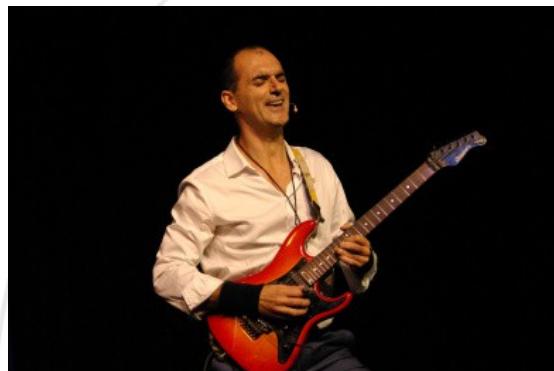
Contact : Laurent Boghossian - 06 12 87 69 83 / email : [lau.boghoss@gmail.com](mailto:lau.boghoss@gmail.com)



Après l'ACTE 1 et l'ACTE 2, Laurent nous présente le «Dernier Round» de Soyons Nous-Mêmes.

La version la plus aboutie du spectacle.

Celle où les rires se mélangent à la musique, aux sonorités rock de sa guitare et aux moments d'émotions qu'il crée.



Un show dans lequel vous vous (re)trouverez nécessairement!

Contact : Laurent Boghossian - 06 12 87 69 83 / email : [lau.boghoss@gmail.com](mailto:lau.boghoss@gmail.com)

## L'interview

- **En quelques mots, de quoi parle ce spectacle « Soyons Nous-Mêmes »**

« Soyons Nous-Mêmes » c'est la mise en musique de notre vie de tous les jours et de toutes les croyances, toutes les contraintes et barrières qui font que l'on n'est pas soi-même au quotidien. J'ai utilisé mon expérience de coach et j'ai résumé en plusieurs séquences, un peu de mon histoire, ainsi que celle des gens que j'ai rencontrés ces dernières années. Le spectacle met en avant le fait, qu'il faut de nos jours lutter bien plus qu'auparavant pour vraiment bien se connaître, s'accepter et vivre la vie que l'on mérite.



- **Comment vous est venue l'idée de ce spectacle ?**

L'idée est venue progressivement au travers de mon activité de coach. Je réalisais des conférences pour des entreprises sur des thématiques d'actualité : comment gérer son temps, comment maîtriser ses émotions, prendre ses responsabilités, manager et améliorer son leadership, comment trouver l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle. Puis, j'ai rajouté de l'humour, des petites mises en scène et cela a commencé à fonctionner auprès de l'audience. Au final, je me suis dit que rassembler tout cela au sein d'un show pourrait intéresser de nombreuses personnes, qui pourraient s'y retrouver. Au départ, cela ne concernait que l'univers professionnel et petit à petit le spectacle est né, laissant la place à notre vie quotidienne, privée ou professionnelle.

Contact : Laurent Boghossian - 06 12 87 69 83 / email : [lau.boghoss@gmail.com](mailto:lau.boghoss@gmail.com)



- **Comment passe-t-on du coaching au spectacle d'humour ?**

J'ai toujours été attiré par la prise de parole en public. J'ai longtemps était musicien et animateur de soirée, donc être derrière un micro ne m'a jamais fait peur. Et puis j'ai un côté vanneur que j'ai su développer. En revanche, apprendre à respirer sur scène, bien articuler, tenir physiquement une heure quinze de spectacle, raconter une histoire, changer de rythme, varier les émotions... ça c'est un métier d'artiste qui m'a demandé et qui me demande encore énormément de travail.

J'ai du être coaché par des gens de théâtre et je me suis mis à travailler des pièces de théâtre qui sont désormais des standards de la littérature française.

- **Ca vient d'où cette volonté de monter sur scène ?**

Comme beaucoup de gens qui un jour montent sur les planches, les raisons tournent autour de l'envie de donner du plaisir, de partager, l'envie d'être écouté, de convaincre, d'amuser, le besoin exagéré de plaire et d'être aimé.

A une époque on me disait « Laurent, qu'est-ce que tu es égocentrique ! », et je culpabilisais. Aujourd'hui, ce n'est vraiment plus un problème. En fait, cela ne l'a jamais été. Il suffit juste d'utiliser ce qui nous définit comme une force.

Ce qui est compliqué, c'est de se l'autoriser.

Contact : Laurent Boghossian - 06 12 87 69 83 / email : [lau.boghoss@gmail.com](mailto:lau.boghoss@gmail.com)

- Pourquoi avoir attendu si longtemps avant de vous lancer ?

Parce que je n'étais pas prêt et que je devais pas de nombreuses étapes, succès et échecs afin de me laisser aller à faire ce qui me semble naturel. Je n'arrivais pas à lâcher sur mon diplôme d'ingénieur, ma carrière d'informaticien ou mes aptitudes de coach. J'ai du passer par certaines frustrations professionnelles pour réaliser que ce n'est pas parce que l'on a toutes les cartes en mains, que l'on est à la bonne table de jeu. L'adversité révèle le caractère plus qu'elle ne le forge. Face à un contexte de crise, des contrats annulés au dernier moment, j'ai du me recentrer et aller chercher au fond de moi les ressources me permettant de proposer aux gens quelque chose pour laquelle je serai pleinement accepté.



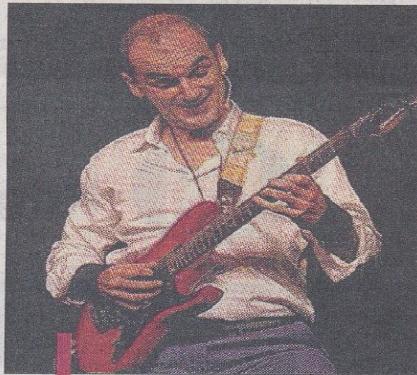
## LA PRESSE EN PARLE

**La Ciotat**

**VU POUR VOUS**

**Laurent Boghossian aide les consciences**

L'atypique humoriste marseillais Laurent Boghossian, était dernièrement invité par l'association Rire en Provence à se produire sur la scène de la salle Paul-Eluard, avec son spectacle *Soyons nous-mêmes*. C'est sur une musique classique vénitienne, que Laurent Boghossian fait son entrée, sous des faux airs de ressemblances avec l'acteur John Cleese, l'un des membres de l'incomparable troupe d'humoristes anglais des Monty Python. Laurent, s'inspirant de ses anciennes activités : fonctionnaire, conférencier et de conseil en management et de coaching, explique au public sa présence. "Bonsoir, on m'a demandé ce soir de vous aider à devenir vous-mêmes, c'est pas gagné. J'ai accepté de vous parler, détendez-vous, soyez zen". Dans un savant mélange de stand up, de one man show et de théâtre, le tout dans une grande démonstration de jeu d'acteur, Laurent raconte alors, avec une énergie hors norme, des séquences tirées de son vécu. Ses difficultés d'être un Arménien dans son école des quartiers Nord de Marseille, avec, entre autres les surnoms chameurs "Vélo pliant, steak saignant". La honte de son accent Marseillais, quand il est monté dans le Nord... à Lyon pour ses études d'ingénieur. A la suite il devient fonctionnaire, quelques années après "il s'est mis au travail". Puis formateur, pilote de réunions "où les mecs pilotaiient, mais n'atterrissaient jamais". A la fin ce n'était plus du



Laurent Boghossian a séduit l'assemblée avec son nouveau spectacle.

management mais de l'illusionnisme. Ou encore ses coups de gueule, afin de ne pas lâcher prise, sur les écolos qui vont sauver la planète. Il termine sa brillante démonstration, en invitant les spectateurs à devenir enfin eux-mêmes, en faisant ce qu'ils ont envie de faire, par exemple comme lui, grimé d'une longue perruque brune et de grandes lunettes, en jouant avec sa guitare, sa première grande passion, du hard métal. Laurent Boghossian, par son show et son immense talent, a peut-être éveillé les consciences. Une chose est sûre, l'artiste, par sa savoureuse prestation, mérite largement d'être beaucoup plus connu.

F.P.

Prochain spectacle : Mardi 19 décembre à 20h 30 à la salle Paul-Eluard, avec "Oh bonne mère ! Mon frère est Parisien", avec Serge Gubern et Manu Gueret.

Dimanche 19 Novembre 2017  
[www.laprovence.com](http://www.laprovence.com)

# La Ciotat

## Laurent Boghossian dans "Soyons nous-mêmes!"

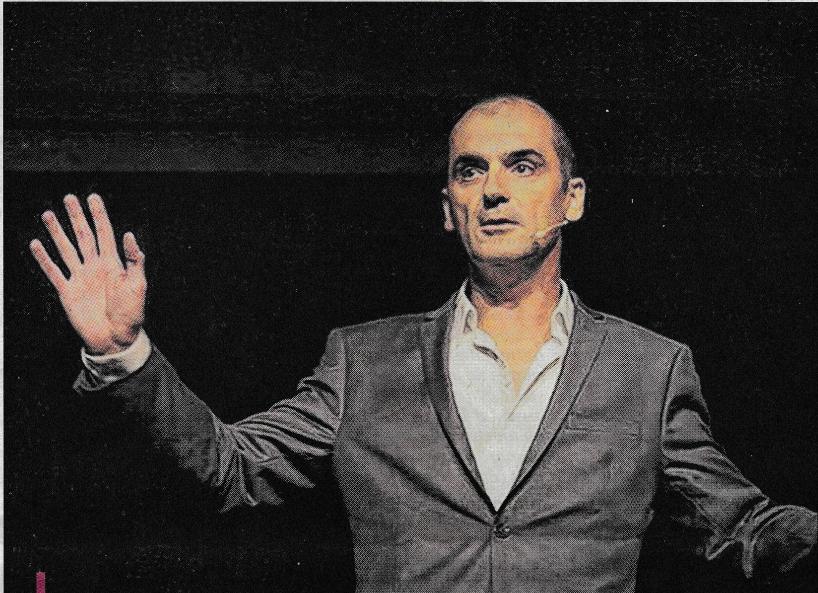
L'artiste atypique sera mardi sur la scène de la salle Paul-Éluard

**L**e 13 octobre, à l'occasion du premier plateau d'humour organisé à La Ciotat pour les 10 ans de l'association Rire en Provence, le public a été agréablement surpris de découvrir la généreuse et talentueuse prestation de l'humoriste marseillais Laurent Boghossian, qui était ce soir-là le fil rouge de la manifestation - il a présenté de manière très originale chacun des participants. L'artiste revient avec son deuxième one-man-show intitulé *Soyons nous-mêmes !*, avec une nouvelle mise en scène jouée pour la première fois à La Ciotat. Laurent à un parcours assez atypique: *"J'ai réalisé des études d'ingénieur en informatique, puis j'ai été fonctionnaire durant 10 ans, que je quitte en 2019 pour créer ma société de conseil en management et de*

**"J'ai commencé l'écriture de mon prochain spectacle."**

*coaching, explique-il. Que ce soit en tant que musicien ou comme conférencier, toute ma vie j'ai été sur scène. En 2013, je connaissais des difficultés avec ma société, cela m'a réveillé. Lors de mes conférences, je rajoutais de l'humour et ils rigolaient, j'ai décidé alors de faire rire un maximum de gens. J'avais appris à faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux, c'est mon tempérament."*

En 2014, Laurent se lance, comme à son habitude, à fond dans cette nouvelle aventure. *"Pour inspiration, j'ai pris pour base les textes de mes conférences que j'ai transformés en passant du sérieux à la dérision avec énormément d'humour. C'est mon vécu et en même temps celui des gens de notre*



Laurent Boghossian, ancien fonctionnaire, ancien coach, est aujourd'hui humoriste pour "faire rire un maximum de gens". Et s'épanouir davantage.

/PHOTO F.P.

*époque." Aujourd'hui, à 44 ans, Laurent a trouvé sa voie en y prenant un plaisir évident et avec un optimisme à toute épreuve.*

*"Actuellement, mon art ne me fait pas vivre, mais mon souhait est de poursuivre au théâtre le plus longtemps possible, je suis de plus en plus sollicité par les entreprises pour des animations. J'ai commencé l'écriture de mon prochain spectacle pour fin 2018, début 2019 et j'aimerais monter une pièce de théâtre", annonce-t-il.*

Dans son one-man-show, Laurent l'a décidé : il veut devenir *"lui-même"*. Mais la chose n'est pas aisée. Au XXI<sup>e</sup> siècle, la confiance en soi a disparu, les gurus zen sont partout, le système social perd les pédales, le marketing dirige l'éco-

logie, les managers sont devenus des divas d'opéra, la performance est omniprésente, aussi bien dans le fait d'être parent que lorsque l'on est en couple...

Un seul moyen : regarder d'où l'on vient pour savoir qui l'on est. Après 5 ans passés à aider les gens, à coacher nombre de personnes, Laurent crée le show *Soyons nous-mêmes !* qui raconte avec humour et émotion à la fois son histoire et celles des gens rencontrés en session de coaching ou en séminaires.

Avec son énergie, son optimiste et son humour, il analyse et décortique la nature des relations professionnelles ou personnelles, au cœur d'une société qui ne nous épargne pas. Une belle preuve d'une métam

morphose totalement réussie et surtout déjantée et hilare, pour un plaisir entièrement partagé : *"Je suis ravi de revenir à La Ciotat, le public est très chaleureux et connaisseur"*, conclut l'artiste. Outre sa personnalité et son humour, son spectacle, savant mélange de stand-up, de one-man-show et de théâtre va vous surprendre au-delà du possible.

L'occasion est royale pour tous, jeunes et moins jeunes, de voir évoluer Laurent Boghossian tout au long de son show. Que du bonheur en perspective.

F.P.

Mardi 21 novembre à 20 h 30 à la salle Paul-Éluard. Parking gratuit assuré. Réservations 06 09 93 42 47. Tarif unique : 14 €.

## Le Public en parle

60 dates réalisées à Marseille, Paris, Toulouse, Reims, Nice, La Martinique.



**Fiche événement** **Dates & Tarifs** **Critiques** **Vidéo**

**35 critiques avec une note globale de **

[Afficher toutes les critiques sur Laurent Boghossian dans Soyons nous même !>>](#)

**Ajouter à ma liste**

4 pages de résultats [1 / 2 / 3 / 4 / >]

Tri: [Meilleures notes](#) | [Mauvaises notes](#) | [Critiques récentes](#) | [Critiques anciennes](#) | [Commentateurs](#)

**Donner mon avis**

**Séances selon les jours**  
20h00 20h30

| Mai |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| Di  | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa |
|     |    |    |    | 19 | 20 |    |
| 21  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

Laurent boghossian dans soyons nous même !  
du **vendredi 19 mai 2017**  
au **samedi 27 mai 2017**  
Réduction

**Séances & Tarifs**

**-Très bon spectacle **  
On ne s'ennuie pas une seconde et on rit, que demander de plus... ?  
Il écrit Mardi

**Fabulous**  
Inscrite Il y a 10 ans  
1 critique  
[Ajouter](#)  
Utile: [Oui](#) [Non](#)

**-Super spectacle **  
Un super spectacle avec beaucoup de fous rires, les scènes sont vraiment bien ficelées et pour tout les goûts...On passe aussi par différents registres : musique, danse, déguisement et blagues personnalisées! Communion avec la salle assurée pour jeunes et moins jeunes ! Je recommande  
Il écrit le 01 Avril

**Zach51**  
Inscrit Il y a 1 mois  
1 critique  
[Ajouter](#)  
Utile: [Oui](#) [Non](#)

**-Bertier **  
Spectacle drôle et divertissant. Bonne interaction avec le public. Un bon moment partagé .Si vous prolongez la partie musicale nous reviendrons avec grand plaisir. Le passage sur les ado était particulièrement parlant pour nous 😊  
Il écrit le 23 Février , a vu Laurent Boghossian dans Soyons Nous-Mêmes ! Acte 2, Ze Artist's Café Théâtre Paris avec BilletReduc.com

**Selenane**  
Inscrit Il y a 5 ans  
1 critique  
[Ajouter](#)  
Utile: [Oui](#) [Non](#)

**-Un régal! **  
L'acte 2 est à voir absolument! Fraîcheur, sincérité, finesse, ! Tout y est, même un peu de musique. Bravo au Boghosse!  
Il écrit le 13 Février

**Papycru**  
Inscrit Il y a 4 ans  
2 critiques  
[Ajouter](#)  
Utile: [Oui](#) [Non](#)



Donner mon avis

**-Excellent moment ! **

Un grand bravo pour cet spectacle riche d'émotions, humour, autodérision, sensibilité ! Un excellent moment où chacun s'y retrouve, du vécu transformé en une heure et demie vaudevillesque, bravo l'artiste ! Récommandé pour tous les publics, on attend l'acte 3 avec impatience !

 écrit le 12 Février

**Nuchanatz**

Inscrite Il y a 3 mois

 1 critique

 Ajouter

Utile: [Oui](#) [Non](#)

**-Le type qui se fait plaisir et régale les autres **

Alors là chapeau ! ... non content de pratiquer l'autodérision avec brio, Laurent nous ravit avec ses expériences et sa lecture du monde ... A suivre de très près et à revoir !!!

 écrit le 12 Février

**CharlyAime**

Inscrit Il y a 3 mois

 1 critique

 Ajouter

Utile: [Oui](#) [Non](#)

**-Du punch ! **

Laurent a de l'énergie à revendre, profitez-en il y en aura pour tout le monde. Beau spectacle et belle performance. Bravo Laurent

 écrit le 26 Janvier

**AnthonyFparis**

Inscrit Il y a 3 ans

 1 critique

 Ajouter

Utile: [Oui](#) [Non](#)

**-Quelle énergie **

C'est très drôle, on se reconnaît dans beaucoup de situations. Un très bon moment à partager

 écrit le 12/12/16

**mmmsmmms**

Inscrite Il y a 7 ans

 1 critique

 Ajouter

Utile: [Oui](#) [Non](#)

**-Génial, tout simplement **

Et dire que je ne vais pas y aller, un ami empêché m'a donné sa place. Que du bonheur. Un vrai acteur, tout se lit sur son visage, tout est vrai, authentique, nous l'avons tous vécu et c'est encore plus drôle. Bravo Laurent, j'ai oublié de te féliciter pour ton solo de guitare : Titanium, fallait oser. Je te souhaite une belle carrière et ...laisses tomber le coaching tu nous fais trop rire.

 écrit le 11/12/16

**JGDAIX**

Inscrit Il y a 4 mois

 1 critique

 Ajouter

Utile: [Oui](#) [Non](#)

Contact : Laurent Boghossian - 06 12 87 69 83 / email : [lau.boghoss@gmail.com](mailto:lau.boghoss@gmail.com)

## One Man Show « Soyons Nous-Mêmes !»

### Fiche Technique

**Auteur et Interprète :** Laurent Boghossian

**Durée :** 1h15

**Langue :** Français

**Technique :**

- Pleine voix ou HF
- Bande Son (10 pistes CD)
- Plein feux + 4 découpes + 3 ambiances lumineuses de fond (rouge, bleu, vert)
- 1 table, 1 Chaise, 1 katana et son support, guitare + ampli
- 1 boitier de scène.

**Contact**

- [lau.boghoss@gmail.com](mailto:lau.boghoss@gmail.com) / 06 12 87 69 83

**Plus d'information**

- <http://laurent-boghossian.com>
- <http://facebook.com/lau.boghoss>