



Techniques théâtrales pour la formation d'adultes

- Connaissance de soi
- Connaissance de l'autre
- Corps et espace
- Improvisations théâtrales et créativité
- Relaxation
- Développement personnel
- Augmentation des potentialités

Alain Héril
Dominique Mégrier

OUTILS POUR
LA FORMATION

RETZ

Alain Héril
Dominique Mégrier

Techniques théâtrales pour la formation d'adultes

- Connaissance de soi
- Connaissance de l'autre
- Corps et espace
- Improvisations théâtrales et créativité
- Relaxation
- Développement personnel
- Augmentation des potentialités

RETZ

www.editions-retz.com

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris

« L'homme vivant est un groupe. »

Pierre Joseph Proudhon,
Philosophie du progrès

Les auteurs tiennent tout particulièrement à remercier Véronique Gauchart, danseuse et chorégraphe, Bruno Argoud, psychanalyste et onirologue, et Andrée Cornalba, formatrice en analyse transactionnelle, pour leur aide théorique; et toutes celles et ceux avec qui ils ont pu travailler et expérimenter les exercices qui constituent l'ossature de ce livre.

Les auteurs souhaitent également dédier cet ouvrage à Yvette Pesez.

Sommaire

Avant-propos		<i>4</i>
Méthode d'utilisation		<i>9</i>
Conseils au meneur		<i>12</i>
Chapitre 1 Le corps	14 EXERCICES	<i>14</i>
2 La voix	6 EXERCICES	<i>33</i>
3 Le rythme	4 EXERCICES	<i>41</i>
4 La connaissance de soi	8 EXERCICES	<i>46</i>
5 La connaissance de l'autre	15 EXERCICES	<i>56</i>
6 La dynamique groupale	5 EXERCICES	<i>74</i>
7 La relaxation	4 EXERCICES	<i>80</i>
8 L'analyse transactionnelle et le théâtre	4 EXERCICES	<i>92</i>
9 Stages commentés	2 STAGES	<i>101</i>
Bibliographie		<i>111</i>
Musicographie		<i>112</i>

Avant-propos

L'homme, les dieux et le Verbe

Le théâtre est l'une des plus anciennes activités artistiques de l'homme. Depuis que nous avons quitté nos activités nomades, il est la représentation symbolique de nos peurs, de nos doutes, de nos interrogations et de nos joies.

Mais si l'on se penche sur l'évolution du théâtre, force est de constater qu'il serait plus juste de dire « les théâtres ». En effet, que de différences entre le théâtre de boulevard et le nô japonais, entre Peter Brook et Robert Hossein, par exemple.

Étymologiquement, plusieurs racines nous sont proposées. L'une, latine, est *theatrum*. Elle désigne le lieu du théâtre et confond donc l'activité théâtrale et l'endroit où elle se déroule. L'autre, grecque, correspond à *théos* et à *iatros*, le premier terme signifiant « dieux » et le second « guérison ». Ceci est une indication précieuse : le théâtre serait donc le lieu où l'on se guérit avec l'aide des dieux, ou mieux encore, le lieu où l'on se guérit par la parole des dieux.

Le théâtre grec de l'Antiquité n'avait rien à voir avec le théâtre actuel. En effet, les habitants de la cité venaient y entendre l'histoire des dieux. Il n'y avait ni mise en scène ni interprétation, mais juste un homme (on ne peut même pas dire un comédien !) qui était sur scène avec de hautes chaussures, les cothurnes, et un grand masque pour amplifier sa voix. Cet homme était là, seul devant le public qui venait en famille pour écouter pendant des heures l'histoire et la parole des dieux par son intermédiaire. Le récitant était le fil conducteur entre l'histoire des dieux et l'histoire des hommes, avec l'idée que la connaissance des affres et des joies vécues par les dieux pouvait permettre aux hommes de mieux comprendre leurs émotions. Le théâtre était un lieu où l'on parlait et où l'on écoutait. C'est à partir de ce mouvement simple, de cette relation, de ce lien, qu'Aristote a décrit la catharsis, qui est l'effet de « purification » produit sur les spectateurs lors d'une représentation dramatique.

Actuellement, le théâtre joue encore ce rôle. Il reste, dans son artisanat même, le lieu où la parole des dieux est exprimée et où l'homme peut comprendre sa propre histoire au travers des histoires racontées. La permanence d'auteurs tels que Shakespeare, Racine, Molière ou Sophocle est liée à cette universalité d'un discours qui, au-delà du temps, interroge sans cesse l'homme sur le sens de son devenir. Des auteurs contemporains comme Koltès ou Beckett posent aussi cette question avec une même acuité.

L'évolution du théâtre grec, dont nous tirons nos origines, est exemplaire, car il a bien fallu à un moment donné « sortir » celui-ci de la simple écoute béate d'histoires divines pour que l'homme puisse dire lui aussi, sur la scène son désarroi, son courroux ou sa peine. Un médiateur entre le Verbe et le peuple est venu prendre place (le chœur, représentant de la cité), et un médiateur entre le chœur et le Verbe a ensuite fait fonction de lien narratif (le coryphée, interprète du chœur et des dieux). Ainsi est née la tragédie grecque dont le premier représentant est Eschyle.

Des Grecs à nos jours, le théâtre s'est développé avec la présence constante, en filigrane, du rapport avec les dieux (qu'ils soient réels ou symboliques, présents ou absents), les maladies de la cité (ou de la communauté ou de la nation) et les moyens à mettre en œuvre pour pouvoir guérir ces maladies. Le théâtre, dans ses origines occidentales, est donc social et sacré. C'est un lieu où tout ce qui se dit, se fait, se montre et s'écoute a valeur de symbole.

Le ^{xx}e siècle : mise en scène, électricité et psychanalyse

Dans le théâtre grec et au cours des siècles qui suivirent, la notion de mise en scène n'existait pas. Ce n'est qu'à l'aube du ^{xx}e siècle que le théâtre a rajouté aux corps de métiers le constituant une nouvelle et importante orientation : la mise en scène.

Le premier à avoir réfléchi et codifié le travail du comédien et à avoir « inventé » la notion de direction d'acteurs est le Russe Constantin Stanislawski. Avant lui, le jeu des comédiens était fait d'instinct et de génie naturel et, même si Diderot, dans *Le Paradoxe du comédien*, s'était posé un certain nombre de questions fondamentales, personne avant Stanislawski n'était allé aussi loin dans des propositions concrètes, pratiques et techniques sur la notion du jeu théâtral.

Dans le *Molière* d'Ariane Mnouchkine, on voit la vie des comédiens s'organiser autour de ces notions de jeu et on se rend compte que l'utilisation du plateau ne se fait qu'en fonction d'un seul critère : pouvoir être vu ! Les rôles pouvaient s'interchanger juste avant une représentation, et comme les bougies placées en avant-scène (la rampe) étaient les seuls éclairages, tout le jeu se faisait dans un espace de proximité au public excluant l'utilisation du fond de scène. L'organisation même de l'espace théâtral (qui est une donnée propre à la mise en scène) n'était pas à l'ordre du jour.

À partir du moment où on a commencé à utiliser l'électricité au théâtre, les choses s'en sont trouvées largement changées. L'organisation de l'espace avec la possibilité d'une profondeur de champ accrue, la façon de circuler dans cet espace, le rôle nouveau de la lumière et les questions liées aux interrelations du comédien avec son jeu et ces nouveaux signes ont donné au théâtre, au travers de ces nouvelles questions de forme et de fond, un élan nouveau et fécond.

La psychanalyse est venue tout naturellement enrichir ces bouleversements profonds. En effet, à partir du moment où Stanislawski a redéfini la psychologie du comédien, de nouvelles questions ont fait leur apparition : Qu'est-ce que jouer ? Que met-on de soi dans un rôle ?

Comment conserver une émotion juste quand on ne cesse de la répéter ? Que se passe-t-il à l'intérieur du comédien lorsqu'il est « en acte » ?

L'émergence de l'outil psychanalytique comme moyen de compréhension de l'humain a posé, dès Stanislawski et dès le début du xx^e siècle, le théâtre sur le chemin de l'inconscient. Le théâtre est devenu symboliquement le lieu de représentation des structures de l'inconscient.

L'ombre dans lequel se trouve le public, la transformation du comédien dans le jeu, les signes remplis de sens donnés par la lumière, les décors, voire même les costumes, le texte comme ordonnateur de tout cela... sont autant d'éléments et de critères qui font du théâtre un outil de compréhension de l'homme et de développement personnel sans pour autant être thérapeutique.

Toute l'histoire du théâtre au xx^e siècle est liée à la psychanalyse, qu'elle soit rejetée, niée (Meyerhold, Brecht) ou intégrée directement dans le fait théâtral (Mesguich, Vitez). Personne ne peut rejeter l'influence de la psychanalyse dans l'aspect « connaissance de soi-même » propre à l'activité théâtrale, qu'elle soit amateur ou professionnelle.

Et c'est sans doute grâce à la présence de l'inconscient dans les motifs obscurs des attitudes et des actes de leurs personnages que des œuvres comme *Hamlet*, *Don Juan*, *Œdipe roi*, *Combat de nègres et de chiens* et *Fin de partie* traversent les siècles avec une actualité forte et prégnante. Ce panorama rapide et schématique pose les bases de données invariables qui font la matière profonde de ce livre et que nous citons ici :

- l'importance du verbe ;
- l'importance de la découverte de soi ;
- l'importance de la socialisation ;
- la possibilité d'une « guérison » par le théâtre ou tout au moins d'un mieux-être réel.

Le théâtre et le développement personnel

Le théâtre est un indéniable outil de développement de l'individu. Il aide à lever certaines inhibitions, il optimise la créativité, il permet d'oublier le stress de la vie quotidienne, il apprend à vivre ensemble puisqu'il est toujours une aventure collective. Il aide aussi (et surtout) la personne qui le pratique à s'installer dans une connaissance de soi féconde et évolutive.

Cela ne fait pas pour autant, comme nous l'indiquions plus haut, du théâtre un lieu thérapeutique mais plutôt une aventure qui aurait des effets éventuellement thérapeutiques.

Notre propos est de tenter de donner un cadre, dans le respect de cette histoire dont nous sommes tous les héritiers, à la possibilité d'une aventure théâtrale dans le vécu d'un atelier régulier d'amateurs ou dans celui de la formation pour adultes.

Ce livre s'adresse donc en priorité aux animateurs de ces ateliers ou stages (comédiens, travailleurs sociaux, metteurs en scène, enseignants...) afin d'ouvrir leurs possibilités de travail et d'envisager ainsi

une pratique du théâtre qui, dans sa sensibilisation (tout ce qui se situe avant d'aborder le principal, c'est-à-dire le texte et le personnage), permette à ceux qui le pratiquent de découvrir leur personnalité et d'être amenés à la développer dans l'harmonie et le respect de son plus haut degré d'excellence.

Nous avons donc axé notre travail sur plusieurs terrains d'approche sensible du théâtre qui sont autant de moyens de développer sa capacité à ressentir et à se mieux connaître, quels que soient les objectifs recherchés au cours de l'atelier ou du stage dans lesquels ces exercices et conseils seront utilisés.

- Tout d'abord, nous traitons du corps, car il est le vecteur principal de l'émotion. C'est par lui qu'elle transite ; c'est lui qui se montre au public ; c'est lui qui dit la souffrance de l'âme ; et c'est par lui que cette souffrance peut se transmuier en joie.
- Ensuite, nous traitons de la voix, car elle est ce qui permet d'ouvrir l'émotion interne à l'extérieur. Elle donne aussi la possibilité de poser le Verbe dans l'espace.
- Le rythme viendra quant à lui installer le corps, la voix et l'émotion dans un cadre et dans un schéma conducteur structurant et sensible. Apprendre à rythmer son corps, c'est le mettre au service de l'émotion, non pas de manière docile, car il ne s'agit pas de le dompter tel un jeune cheval farouche, mais doucement, en l'assouplissant, afin de mieux le connaître pour l'apprivoiser sans le domestiquer.
- Il est évident qu'à l'intérieur de ce programme la connaissance de soi et de l'autre sont nécessaires. Mais qu'entendons-nous par ces termes ? Dans le mot « connaître », il y a l'idée de « naître avec » et c'est bien de cela qu'il s'agit : comment naître avec soi et l'autre lors d'une approche neuve d'une émotion, d'un texte, d'un personnage ? Quels exercices peuvent aider à cela ? Nous en proposons certains que nous avons expérimentés et qui nous paraissent être de « bonnes portes d'entrée » à la sensibilité du travail théâtral.

Notre expérience, tout au long de nos vingt années de pratique théâtrale, de créations et d'animations, nous a amenés à considérer le théâtre comme un outil de développement personnel et de créativité trop important pour la société dans laquelle nous vivons (là encore, on retrouve l'influence de la cité et du théâtre grec) pour le laisser pervertir par le stress, l'angoisse et la fébrilité. Ces termes n'ont rien à voir avec le trac, qui est un trop plein d'énergie mis au service du jeu du comédien. Le trac doit et peut aider. L'angoisse, quant à elle, ne fait que diminuer le potentiel créatif.

- La découverte de la sophrologie et de l'ensemble des outils qu'elle propose nous a convaincus du bien-fondé de son utilisation avec les comédiens. C'est pour cela que nous avons intégré certains aspects de cette technique psychocorporelle dans cet ouvrage.
- Enfin, il nous semblait nécessaire et utile d'adjoindre à ces exercices les fruits d'expériences précises réalisées avec des comédiens et des non-comédiens au cours de stages et d'animations. Puissent ces expériences aider celles et ceux qui utiliserons ce livre, non pas pour

« refaire comme nous », mais bien pour s'appuyer sur elles pour inventer encore et encore des axes, des formules, qui permettront d'enrichir ce travail d'approche et de recherche. Ce travail s'appuie sur l'humain, sur le vivant, il ne peut donc qu'être en mouvement et en transformation perpétuels.

Théâtre et entreprise

L'entreprise est un lieu de travail, certes, mais c'est aussi un lieu de vie, d'échanges et de partage particulier. À priori, le travail et l'affectif n'ont pas à se côtoyer. Néanmoins, il est extrêmement difficile de demander à un individu de laisser son affectivité ou ses problèmes de côté dès qu'il a franchi la porte de l'entreprise. De plus, celle-ci détermine des objectifs qui lui sont propres et qui doivent s'inscrire dans une motivation de réalisation chez celles et ceux qui travaillent.

Nous savons à quel point ces rouages sont subtils et combien une motivation de travail est parfois en étroite relation avec quelque chose que l'on veut prouver à soi-même ou à une personne dont la relation est hors entreprise. Ainsi se tisse un écheveau relationnel touffu, confus, dont le maillage est difficile à repérer, y compris pour la personne qui est en jeu.

Ce que permet l'expression théâtrale (et les exercices proposés dans ce livre vont dans ce sens) est justement d'installer dans la conscience le jeu des relations, des pouvoirs et des désirs, et de retrouver une mise à niveau, dans le système interrelationnel propre à l'entreprise, qui puisse permettre à tout individu de « s'y retrouver » et de ne pas souffrir de malentendus et de dérives comportementales dont l'entreprise est tout sauf le lieu de leurs expressions.

L'utilisation d'une technique psychocomportementale comme l'analyse transactionnelle est un complément actif au travail théâtral. Cette complémentarité active permet de placer le théâtre sur le terrain du corps et des émotions. Les grilles d'analyse transactionnelle donnent au mental et à l'intellectualisation la possibilité de trouver leur place. Ainsi, là encore, l'individu est considéré dans sa totalité.

Méthode d'utilisation

Il nous paraît important de préciser ici quelques directives et conseils quant à l'utilisation des exercices suivants face à des groupes.

Tout d'abord, cet ouvrage s'adresse, à notre sens, à des personnes qui vont être amenées à travailler avec plusieurs individus dans le cadre d'une formation, d'un travail sur la gestion du stress ou dans un but de développement personnel.

D'autres utilisations étant possibles, bien entendu, en fonction des besoins et des objectifs spécifiques. Ceci étant, il nous paraît évident que l'animateur qui utilisera ces exercices aura une formation personnelle suffisamment approfondie pour connaître et envisager les problématiques groupales quelles qu'elles soient.

Il n'est pas nécessaire de maîtriser parfaitement le théâtre pour utiliser ce livre, mais savoir gérer un groupe, lui proposer un travail, le dynamiser sont des préalables indispensables à une optimisation des exercices.

Il ne s'agit pas ici de transformer quiconque en comédien mais d'utiliser les vertus de la théâtralisation pour saisir les enjeux de communication qui sont présents dans la vie courante sans que nous ayons le recul suffisant pour les comprendre et les analyser. L'utilisation du théâtre telle qu'elle est proposée ici nous paraît correspondre à ce souhait.

Nous proposons un travail qui, la plupart du temps, exclut le texte. Cela ne veut pas dire que nous refusons le texte au théâtre, bien au contraire, mais utiliser le média théâtre d'abord par le texte met le novice d'emblée en situation de jeu, d'interprétation. Et, bien souvent, le recours aux clichés est le meilleur moyen de s'en sortir !

L'approche proposée dans ce livre donne la possibilité d'aller chercher au-dedans de soi, avec et pour les autres, des moyens de représenter des situations, des histoires, des attitudes hors des sentiers battus, en s'appuyant sur son registre émotionnel propre et original. Donc, pas de tentative pour être le meilleur ou le plus performant. Il est question d'une expérimentation de la sincérité et de l'authenticité par l'acceptation du don de soi. Cela est partie prenante du travail du comédien ; cela est aussi un moyen d'apprendre à être avec et parmi les autres !