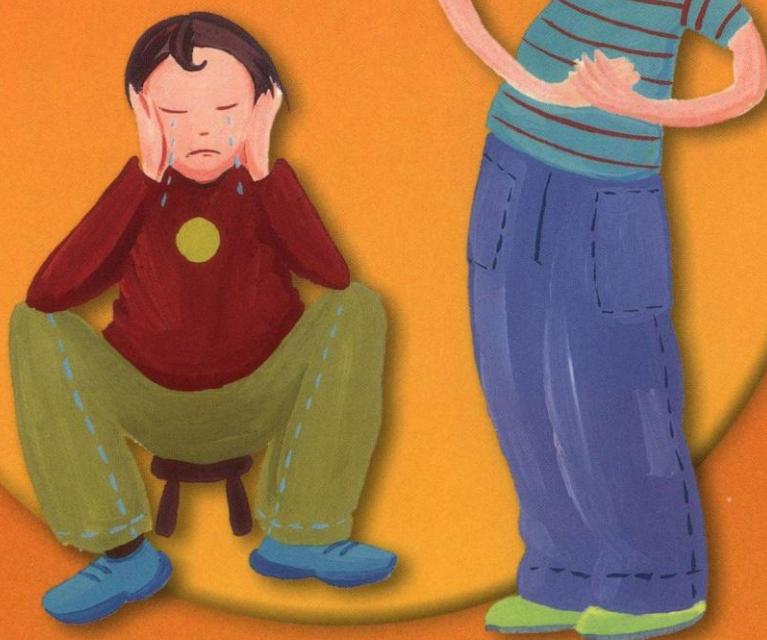


EXPRESSION
THÉÂTRALE

À PARTIR DE
8 ANS

Entraînement à l'improvisation théâtrale

Alain Héril
Dominique Mégrier



R
RETZ

Entraînement à l'improvisation théâtrale

À PARTIR DE 8 ANS

Alain Héril
Dominique Mégrier

RETZ

www.editions-retz.com

9 BIS, RUE ABEL HOVELACQUE
75013 PARIS

ISBN : 978-2-7256-2230-9

© RETZ / HER, 1999 pour la première édition.

© RETZ / SEJER, 2004 pour la présente édition.

« **L'**acteur doit être capable de changer du tout au tout dans les 5 secondes. Or on transporte avec soi, dans le corps, comme une espèce d'armure, la trace de nos habitudes musculaires, et ceci fait obstacle à toute transformation, même si le travail intérieur est tenté. Il s'agit donc de rendre le corps disponible à cette transformation et c'est l'objectif des exercices de relaxation. Paradoxalement, c'est au moment où nous réussissons cette transformation dans un acte réellement créatif que nous réussissons à être le mieux nous-mêmes, parce que justement on ne peut vraiment se transformer qu'à condition de s'être trouvé : se trouver pour se perdre, c'est le don créatif. Lorsque cette vraie transformation a effectivement lieu sur scène, alors peu importe *l'élévation* ou non de ce qui est représenté sur scène, car le public en conçoit, à travers la qualité du jeu, une sorte d'illumination : c'est comme si le rideau se levait aussi dans l'esprit du public. »

Susan Strasberg

SOMMAIRE

Préface, 7

Avant-propos, 9

Conseils au meneur, 11

Les pictogrammes, 13

Le corps, 15

Exercices de dynamisation, 16

1. Les vampires, 17
2. L'attrape-geste, 18
3. Les moulinets, 19

Exercices d'entraînement physique, 20

4. Le chapeau, 21
5. La promenade du serpent, 22
6. Danse du chêne et du roseau, 24

Exercices d'expression corporelle, 26

7. Tissus extravagants, 27
8. Objets en forme, 29
9. La forêt d'émeraude, 31

L'espace, 33

10. Point fixe, 34
11. Le bonjour de l'aveugle, 35
12. Les vides sculptés, 36
13. Chorégraphie spatiale, 37
14. Les chaises silencieuses, 38
15. La patinoire, 39

Voix et respiration, 41

Voix, 43

16. Le son de l'action, 43
17. Du cri au silence, 44
18. Le son du mouvement, 45

Respiration, 46

19. Au secours, de l'air!, 46
20. Respirer, compter, 47

Contact et écoute, 49

Écoute, 50

21. La mémoire de l'objet, 51
22. Je dois être utile à l'autre, 53
23. Les fantômes, 55
24. Transformations, 56
25. Marche sensitive, 57

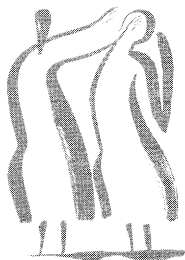
Contact, 58

26. Face à face, 59
27. L'orchestre, 60
28. Musicalités, 62
29. Les frères siamois, 63

Relaxation, 65

30. Je vais bien, tout va bien, 67
31. Le taureau dans la poitrine, 69
32. Bras lourds, front frais, 71
33. Tu es le jeune soleil! 72

Massages et automassage, 75



Massages, 76

- 34. Les jambes tremblent, 76
- 35. Les tapotis, 78
- 36. I lobe you, 79

Automassage, 80

- 37. Les éminences frontales, 80

Les jeux dramatiques, 83

États, 84

- 38. 1, 2, 3, sentiments, 86
- 39. La fête à Neuneutre, 88
- 40. Du rire aux larmes, 90
- 41. L'objet qui ressent, 91
- 42. La femme à barbe, 92
- 43. Pousse pousse, 93

Improvisations:

Individuelles, 94

- 44. Le tissu-accessoire, 94
- 45. Bébé, parapluie, chewing-gum, 95
- 46. L'ami invisible, 96
- 47. L'ami visible, 97
- 48. Oucé quilé, 98
- 49. Une minute pour tout dire, 100
- 50. Deux minutes pour tout avouer, 102

À deux, 104

- 51. Prolongements, 104
- 52. Emboîtements, 106
- 53. Le feu rouge, 107
- 54. D'où viens-tu, que fais-tu ?, 108
- 55. Coups de fouet rigolos, 110
- 56. Non, pas ça !, 111

Collectives, 113

- 57. L'aéroport, 113
- 58. Histoires d'objets, 114
- 59. Les moissons, 115
- 60. La source magique, 116



Annexes, 117

- Annexe 1 : Stage, L'Individu et le Collectif, 117
- Annexe 2 : Table alphabétique des exercices, 121
- Annexe 3 : Musicographie, 123
- Annexe 4 : Bibliographie, 125
- Annexe 5 : Rappel des titres de la même collection, 127

PRÉFACE

Il y a vingt-cinq siècles naissent dans la société athénienne à la fois le théâtre et les premières formes démocratiques dans la vie politique et publique.

Cela a eu pour conséquence, à l'époque, la transformation des formes initiales de théâtre qui avaient pour objet de raconter l'histoire mythologique des dieux. En effet, des représentants de la « cité » se trouvèrent propulsés sur la scène et soudain le peuple pouvait « entrer dans le jeu » par l'entremise du chœur.

Progressivement, la transformation de la société, qui de paysanne devint maritime et commerçante, entraîna une perversion de la démocratie et du théâtre.

Il aura fallu attendre pratiquement 24 siècles pour que de nouvelles formes de démocratie soient possibles. Alors la question du théâtre est à nouveau posée et ne cesse, depuis, d'être l'objet d'enjeux de société.

En France, c'est à la suite de la Seconde Guerre mondiale et du mouvement issu de la Résistance que vont être concrètement créées de nouvelles institutions : le Théâtre national populaire de Jean Vilar et le festival d'Avignon. Deux aventures qui posent l'Art et le Peuple comme étant conciliables : alternative au théâtre bourgeois et élitisme hérité des siècles précédents.

Depuis, l'idée de démocratisation culturelle, fortement présente dans les discours officiels, est l'objet de débats et de polémiques sans fin.

Faire accéder le peuple aux œuvres capitales de l'humanité a été, sans doute, une juste question. Mais aujourd'hui, donner les moyens aux personnes d'exploiter leurs propres capacités et d'exprimer leurs attentes en matière d'art et de culture devient une réalité incontournable.

Cela induit un nouveau rapport à l'artiste, à l'œuvre. Il faut réinventer un véritable compagnonnage entre ceux-ci et le(s) public(s).

Ouvrir des espaces de liberté aux artistes, et à la création, nécessité vitale, mais qui n'existent réellement que dans la fréquentation du public.

Or, ce public, objet de la sollicitude des équipes artistiques, se veut plus exigeant, et souhaite appréhender au plus près l'acte de création. C'est donc dans la pratique et la participation même au fait théâtral que peut se penser aussi le développement de l'individu et son rapport à l'autre, au monde, à la société.

Le registre est alors d'un tout autre niveau, et c'est là une nouvelle forme de démocratie culturelle qui est en jeu.

Car c'est dans l'expérience que l'on fabrique la pensée. Je fais, je comprends, je critique, j'apprécie.

Dans le domaine de l'enfance, les données sont identiques. Bien sûr, un certain nombre de dispositifs sont parfois mis en œuvre par des «acteurs culturels», soutenus par les institutions, comme, par exemple, des actions d'éducation artistique en milieu scolaire. L'école peut (et doit) être un lieu formidable de développement de la personne, y compris du point de vue artistique. De nombreuses expériences ont été menées en matière théâtrale, aussi bien pour les élèves que pour les enseignants.

Mais ne nous y trompons pas, l'objet n'est pas d'asséner un savoir encyclopédique ou de former des virtuoses de la prose et de la récitation. Il s'agit, sur le registre du sensible, de permettre la révélation d'un potentiel personnel et d'un rapport sociétal nouveau, dans le but que ces émotions vécues conduisent au bien-être idéal.

La technique est sans nul doute un outil indispensable, qu'ont su «organiser» Alain Héril et Dominique Mégrier, pédagogues avertis mais aussi comédiens remarquables.

C'est justement là, après des années d'expérimentation et de compétences accumulées, que se rejoignent la qualité intrinsèque d'un artiste et sa capacité, non pas à transmettre un savoir, mais de permettre à son prochain de trouver lui-même les clés pour ouvrir de nouveaux horizons. C'est l'objet de ce volume.

In fine, donner envie de faire du théâtre et d'aller au théâtre n'est pas anodin. Cette conscience qu'ont acquise et les deux auteurs, d'envisager que chacun «trouve son bonheur» — ce qui demeure toujours une idée neuve —, pourrait logiquement, étant donné le thème de cet ouvrage, se résumer ainsi : inaugurer des possibles.

Bruno Bossard

Directeur du centre culturel d'Athis-Mons

AVANT-PROPOS

Au théâtre, l'improvisation est l'acte le plus novateur et le plus imaginatif. Il fait, sans conteste, appel à des qualités d'interprétation et des richesses inventives extrêmement fécondes pour la compréhension de ce qu'est intrinsèquement le théâtre.

Le théâtre est un art de la relation : relation à soi, aux autres, partenaires et public. Pour vivre au mieux les bonheurs liés à ces relations (car il y a là source infinie de joie et de contentement), il est nécessaire de se débarrasser non seulement de certaines inhibitions mais, plus encore, de certains clichés bloquant l'imagination.

Reproduire est souvent abêtissant.

La fonction première du théâtre est aussi de raconter des histoires. De retrouver cette innocence, qui n'est pas une désuète béatitude, de l'enfant qui joue et qui raconte aux autres des aventures extraordinaires.

Toute société, tout groupe se fonde sur des histoires. Celles-ci sont merveilleuses ou cruelles, belles ou terrifiantes, mais elles existent de tout temps.

La Bible, le Talmud, le Coran, le Mahabharata, autant de livres mythiques fondateurs, autant d'histoires.

Faire de l'improvisation, c'est retrouver cette dimension ancestrale du conteur qui vient partager avec le public des émotions et des émerveillements fondateurs d'une culture et d'un partage vrai et profond.

Ne nous y trompons pas, même s'il s'agit d'enfants, ces dimensions existent. Elles sont inscrites au plus profond de l'humain et se réactivent dans ce plaisir particulier d'improviser face et avec les autres. Ce plaisir est accompagné du fait que l'on découvre en la racontant l'histoire dont on est porteur. On est dans l'invention et la création. On est dans un faire qui se découvre en se faisant !

L'improvisation est, d'autre part, le chemin le plus direct pour saisir des notions vécues parfois comme abstraites : l'espace, la dramaturgie, la construction psychologique du personnage, le rapport au plaisir, la gestion du stress...

Mais on ne peut pas improviser comme cela, de but en blanc. Il faut se préparer, ordonner les énergies, affiner ses perceptions, être sûr de sa capacité imaginative, apprendre à laisser tomber les inhibitions.

Nous proposons ici un parcours vers l'improvisation (que nous avons appelé « Jeux dramatiques » et que nous avons scindé en deux chapitres : États et Improvisations) qui, dans le même esprit que nos précédents livres (cf. Bibliographie), permet une approche simple et ludique de la matière théâtrale.

Nous voulons privilégier le plaisir avant tout. Et même si, parfois, les émotions sont difficiles à gérer, c'est toujours dans le plaisir du faire et du partager que nous voulons situer la pratique du théâtre, en particulier auprès des enfants.

Ce parcours passe par :

- Le corps comme outil performant et instrument de travail.
- L'espace comme axe d'inscription des gestes et des relations.
- La voix et la respiration comme moyens pour dénouer les tensions et apprendre à communiquer avec soi et les autres.
- Le contact et l'écoute comme lieux de la rencontre avec l'autre.
- La relaxation comme outil de détente et moyen d'oublier le stress du jeu.
- Le massage comme un prolongement actif, convivial et régénérant du contact avec l'autre.
- Les jeux dramatiques comme point final de cet ouvrage, pierre de touche de l'édifice que tentent de construire nos mots, nos indications et nos conseils.

Tous les exercices présentés ici ont été faits plusieurs fois avec des groupes différents, dans des situations changeantes et variées. Nous les avons même, parfois, utilisés avec des adultes.

Mais nous savons à quel point l'acte de création ou la créativité demandent du changement, donc des transformations. Vingt-cinq années de pratique théâtrale en formation et en création nous ont, au moins, appris cela !

Libre donc aux utilisateurs de ce livre d'adapter certains exercices, de les modifier, de les prolonger. Tant que l'esprit est gardé, nous restons partisans d'utiliser ces exercices de façon vivante et mouvante.

Merci donc à vous de nous lire et de travailler à partir de nous qui avons tant reçu de nos formateurs respectifs.

Ce livre est aussi un voyage qui part d'un point (la découverte du corps comme outil pour le jeu) pour arriver à un autre (l'improvisation). Nous avons choisi comme guides Anouk, neuf ans, et David, douze ans. Ce livre leur est, évidemment, dédié.

Nous souhaiterions le dédier également à Philippe Cléménçot, qui fut le premier à nous recevoir rue du Départ et grâce à qui nous avons pu faire partie de la « famille Retz ».

Conseils au meneur

Exercices

Les exercices qui suivent vous proposent un cadre d'exécution, mais chaque meneur de groupe reste libre, bien entendu, d'effectuer à l'intérieur de ce cadre certaines modifications en fonction de sa propre pédagogie et du groupe avec lequel il travaille.

Imagination et concentration

À travers les exercices de cet ouvrage, nous avons tenté de développer au maximum l'imagination des participants. Pour cela nous avons donc essayé de les placer le plus souvent possible dans des situations extraordinaires.

Le développement du pouvoir de concentration est également un des atouts de tout apprentissage.

Confiance

Tous les exercices qui suivent ont été pratiqués, et nous savons par expérience qu'à aucun moment ils ne mettent en danger ceux qui les exécutent. Néanmoins il est nécessaire que le meneur se tienne informé d'éventuelles incapacités physiques ou psychiques afin d'adapter les jeux à chacun. Il s'agit de travailler dans un climat de confiance mutuelle et d'émulation.

Pratique

Il nous paraît indispensable qu'un professeur ou animateur désireux d'encadrer un atelier de pratiques théâtrales ait lui-même pratiqué le jeu dramatique.

Progression du travail

Tous les exercices qui suivent peuvent être repris à tous moments de l'année selon l'évolution du groupe et approfondis au gré du meneur. Partant du principe qu'aucun art ne peut atteindre la perfection, l'exécution et la réalisation des exercices ne peuvent être qu'une constante et perpétuelle recherche.