

EXPRESSION
THÉÂTRALE

À PARTIR DE
15 ANS

Entraînement théâtral pour les adolescents

Alain Héril
Dominique Mégrier



R
RETZ

Entraînement théâtral pour les adolescents

À PARTIR DE 15 ANS

Alain Héril
Dominique Mégrier

RETZ

www.editions-retz.com

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris

Remerciements

Les 50 exercices qui composent ce livre sont le fruit d'un travail de formation et d'animation que nous effectuons maintenant depuis plus de dix ans.

Nous en avons inventé certains, nous en avons adapté d'autres. Nous remercions ceux qui, au travers d'un grand nombre d'exercices répertoriés ici, nous ont fait découvrir et aimer la formation théâtrale dans son expression la plus large; merci donc à :

Pierre Surdeau,
Odile Gripon,
Maryse Aubert,
Claude Billard
et Nathalie Leibovici.

Nous voudrions dédier ce livre tout particulièrement à l'équipe soignante et aux patients des «Mozarts» (hôpital psychiatrique de Corbeil-Essonnes) avec qui nous avons expérimenté beaucoup des exercices présentés ici dans un esprit de gaieté, de courage et d'amour que nous tenions à saluer.

Les auteurs

Des mêmes auteurs

Aux éditions Retz :

60 exercices d'entraînement au théâtre
(à partir de 8 ans), 1993.

Aux éditions Morisset :

Alain Héril :

La Pensée positive, 1993.

Chakras, les secrets de l'énergie, 1993.



© Retz, 1994, pour la première édition.

© Retz/VUEF, 2001.

© Retz/S.E.J.E.R., 2004 pour la présente édition.

Sommaire



Préface	6
Avant-propos	7

CONSEILS

Conseils aux meneurs et aux exécutants	10
Pictogrammes	13
Déroulement d'une séance type	14
Exemple de stage en internat	17

EXERCICES

Le corps



Échauffement	1 Tapes amicales	24
	2 Presser le citron	25
Yoga	3 Le recentrage	27
	4 Le chat	28
	5 Salabasana	30
	6 L'arc	31
Dynamisation	7 Marchons sous la pluie	33
	8 Sauts de puce	35
	9 Le pas de l'ours	36
	10 L'accordéon	37
Énergie	11 Palper l'espace	39
	12 Peau à peau	42
	13 Le cercle polarisant	44
	14 Boule d'énergie	47
	15 Visions réelles	50
	16 Bonjour, ça va?	51
	17 Séparons-nous	53
	18 Le filet du pêcheur	54
	19 Les espaces libres	55
	20 Les frères siamois	56

L'espace

La respiration

21 Neti-krya	58
22 Respirations à la chaise	59
23 Flux et reflux	60
24 La cible	61

Le contact

25 Photo de groupe	63
26 Prends/Donne	66
27 Je t'aime. Je te hais	67
28 Par l'émoi d'amour	69
29 Caresses à distance	70
30 Imitiez-moi	71
31 À vous de jouer	72
32 L'épaule dénudée	73
33 La ruche	74
34 Le miroir statufié	75

Le jeu dramatique États

35 Irradier, flotter, voler	79
36 L'oiseau passe	80
37 1, 2, 3, soleil	81
38 La ronde du caméléon	82

Improvisation

39 La valise	84
40 Spaghettis et vertugadin	85
41 La fenêtre	86
42 D'où venez-vous?	87

Improvisation collective

43 Atmosphères	90
44 Photo de groupe : développement	91
45 Le gâteau maléfique	92
46 Solitaire/Solidaire	93
47 Big-bang	94

La relaxation

48 La boule d'amour	96
49 Le voyage astral	97
50 Les cinq sens	99



ANNEXES

Le stage en internat : déroulement du travail	101
Emploi du temps	106
Table alphabétique des exercices	108
Références	109

*Je peux prendre n'importe quel espace vide et l'appeler une scène.
Quelqu'un traverse cet espace vide
pendant que quelqu'un d'autre l'observe
et c'est suffisant pour que l'acte théâtral soit amorcé.*

Peter Brook

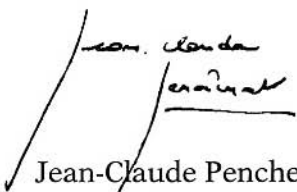
Corbeil-Essone,
le 22 juin 1994

Chers Alain Heril et Dominique Megrier,

Je sais en tant que voisin de travail sur la même ville, le soin que vous apportez à vos interventions de formation face à des publics très différenciés. Vous enseignez les règles élémentaires du théâtre et vous constituez ainsi des petits groupes qui peuvent ensuite choisir de voler de leurs propres ailes.

Pour aller plus loin, cet ouvrage leur sera ô combien utile ! Les lecteurs pourront vérifier la portée et le pourquoi des exercices amorcés avec vous.

Je souhaite donc à votre ouvrage d'être lu avec la plus grande attention par ceux qui vont apprendre à se rencontrer par le théâtre.


Jean-Claude Penchenat
Directeur du théâtre du Campagnol
Centre dramatique national
de Corbeil-Essones

AVANT-PROPOS

Le théâtre est un art de la communication. Il permet de dire, d'exprimer, de développer des idées au travers d'émotions diverses, multiples, et cette multiplicité, cette richesse, sont données par la matière même de ce que nous sommes.

Ce livre s'adresse, bien entendu, à ceux qui dirigent des ateliers, aux metteurs en scène, mais aussi à ceux pour lesquels ces exercices peuvent être d'un grand profit dans leur propre développement : les adolescents.

L'adolescence est une période difficile d'émancipation et de maturation. C'est l'heure d'une révolte douce et confuse contre le monde et ses rigidités, l'heure de la prise de conscience et de la volonté de dire maladroitement qui on est, qui on voudrait être.

La «tâche» de toute personne travaillant le théâtre avec des adolescents est de respecter les étapes de maturation en œuvrant pour que les conflits internes ne dérivent pas en conflits ineptes, en prises de position fermées, mais bien plutôt, par la créativité, en réflexions et en affirmations du jeune adulte, du jeune citoyen.

Notre approche est de donner des outils pratiques à ceux qui désirent mettre en place une sensibilisation théâtrale, dans le cadre d'ateliers, de stages, de séminaires. Notre optique de travail tend à redonner une place centrale au corps, à l'espace, à la notion de contact, à tout ce qui, en définitive, s'expérimente avant même l'approche du texte au sein d'un groupe.

Un groupe est une entité vivante, mouvante faite de personnalités hétéroclites et la pratique du théâtre, art collectif, permet à chaque individu d'être à son plus haut

niveau de jeu (de je !) au service de ce collectif. Le théâtre est un moyen de socialisation. Il permet de retrouver la fraternité dans le groupe parce que toutes et tous vont dans le même sens : donner aux spectateurs la matérialisation d'un travail, «le meilleur de ce que l'on est». Et cela se prépare, se construit. Avec patience et effort. Avec plaisir et rigueur.

Nous parcourons la vie en cherchant les preuves tangibles que nous sommes «dignes d'amour». Chacun de nos gestes, chacune de nos paroles sont à la recherche de signes de reconnaissance palpables et concrets. Ce que les exercices d'approche théâtrale permettront c'est l'affirmation de ce mouvement vital, en le faisant passer symboliquement du corps à l'espace, de l'espace à la respiration et de la respiration au contact et à l'expression.

«Être aimé!», que l'on soit amateur, professionnel, jeune ou moins jeune, c'est cela que le théâtre donne. Ce sentiment d'amour et de certitude ainsi que la satisfaction précieuse d'avoir pu aller au fond de soi-même avec délice et jubilation. C'est donc un éveil que nous proposons, en n'hésitant pas d'ailleurs à aller sur des terrains peu théâtraux mais à notre sens nécessaires : yoga, énergie, relaxation... Ces techniques alimentent l'approche théâtrale parce qu'elles la rendent plus souple et plus détendue et permettent à l'expressivité et au jeu de se développer avec moins d'inhibitions.

CONSEILS

