

La Méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Odette Guimond Réponses de Odette Guimond à Julie-Kazuko Rahir (décembre 2020-janvier 2021)

Diplômée du Conservatoire d'art dramatique de Montréal (1976), Odette Guimond a complété un doctorat à l'Université de Montréal (1987) portant sur *L'acteur et le corps apparent*, le langage et le mouvement, et proposant la notion d'*autopoïésis* au théâtre. Professeure certifiée de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique (New-York, 1991), elle complète sa formation professionnelle à la Méthode d'Alba Emoting (2014). Elle est formatrice en Emotional Body depuis 2018, une approche somatique de l'enseignement des « Patterns émotionnels effecteurs » influencée par la méthode Feldenkrais. Elle s'est consacrée à la recherche et à la création scénique, particulièrement au Théâtre de la Nouvelle Lune entre 1978 et 1996, et au Réverbère Théâtre depuis 2009. Elle a été cofondatrice d'AUTOPOÏÉSIS (école d'art Feldenkrais) en 1995 et anime cette école depuis ses débuts.

Il était prévu qu'Odette Guimond et Julie-Kazuko Rahir se rencontrent au sein de la recherche menée par cette dernière intitulée « Théâtre et Feldenkrais : quels sont les outils de la méthode Feldenkrais pertinents pour le travail de l'acteur¹ » (2020), dans le cadre de la Mission Recherche de La Manufacture-Haute école des arts de la scène, soutenue par la HESSO. À défaut d'avoir pu travailler ensemble à Montréal en raison des restrictions de voyage au printemps 2020, Odette Guimond a eu la gentillesse de répondre aux questions par écrit.

ÉCOLE AUTOPOÏÉSIS

*Julie-Kazuko Rahir : Vous avez créé l'école Autopoïésis, école d'art Feldenkrais pour acteurs².
Pouvez-vous nous expliquer pourquoi vous avez choisi d'appeler votre école ainsi ?*

Odette Guimond :

À qui nous nous adressons

J'ai créé AUTOPOÏÉSIS, école d'art Feldenkrais en 1995 avec deux autres praticiens Feldenkrais, aussi comédiens et metteurs en scène, avec l'intention de mieux intégrer la pratique de la méthode Feldenkrais à la recherche, à la création et au perfectionnement des artistes. Si d'autres artistes, praticiens de la méthode Feldenkrais s'étaient aussi joints à nous, l'école aurait développé des programmes spécifiques en lien avec d'autres arts également. Actuellement, certains cours sont aussi ouverts à des professionnels de la santé, de l'éducation, des arts et des communications. Mais essentiellement, je m'adresse aux acteurs professionnels

¹ Nous avons fait le choix d'employer tout au long de cet article « acteur » qui comprend le féminin et le masculin.

² <https://ecoleautopoiesis.com/>

et metteurs en scène désirant questionner la pratique de leur art, à travers une autre perspective, celle de l'éducation somatique, et particulièrement de la méthode Feldenkrais.

Références à la notion d'AUTOPOÏÉSIS

L'AUTOPOÏÉSIS est un concept que j'ai découvert au cours de ma recherche doctorale, qui a mené à ma soutenance de thèse, *L'acteur et le corps apparent*, en 1987. Je dois cette découverte à Yvan Joly³. Ma thèse, qui se penchait sur les liens entre langage et mouvement, n'a jamais été publiée. Elle allait à l'encontre des courants dominants à l'époque tant dans mon domaine, qu'en biologie, le champ disciplinaire d'où elle provenait. J'ai écrit de nombreux articles par la suite, me référant souvent à cette notion. En 1995, quand nous avons fondé l'école, la notion d'AUTOPOÏÉSIS s'est imposée à moi. Elle me semblait la plus apte à nommer la perspective quelque peu révolutionnaire que nous proposons à l'époque. Je vais mettre ici l'accent sur certains aspects de ce concept relié à la manière dont nous orientons l'éducation somatique de l'acteur.

Une définition de la vie comme autocréation en système clos, en interrelations avec son environnement

Les biologistes Humberto Maturana et Francisco Varela dans les années 1970 se sont inspirés de la poésie pour définir la vie de la cellule et tout organisme vivant comme étant un système clos en relation étroite avec son environnement - avec lequel il entretient des interrelations de coopération. Cette organisation en mouvement (le mouvement, c'est la vie, disait Feldenkrais) maintient constante son identité, alors que sa structure et ses composantes se modifient. Ainsi l'organisme vieillit et meurt au moment où il ne peut plus assurer la survie de son identité. Cette définition de la vie bouleverse la perspective linguistique et linéaire de la vie décrite selon des paramètres de nature et de fonction. Elle remet aussi en question les communications humaines, tout organisme, tout cerveau étant unique au monde, infiniment plus complexe que celui d'un ordinateur.

Implications culturelles, théâtrales et socio-politiques

Maturana et Varela divergent quant à la nature autopoïétique ou anarchique des communautés humaines. Les unités autopoïétiques (les individus) qui les constituent collaborent-elles à la survie de la communauté ou sont-elles centrées sur leur propre développement anarchique, quitte à mener à l'autodestruction de l'organisme dans son ensemble ? Le concept d'AUTOPOÏÉSIS laisse croire du moins que l'amour entre deux unités biologiques (qui peuvent se reproduire et créer d'autres unités autopoïétiques distinctes, d'autres systèmes clos) semble plus fort que l'autopoïésis d'une collectivité. Il crée une autorégulation entre les deux systèmes, qui peut défier à la limite la communauté plus vaste à laquelle le couple appartient. L'amour semble donc la condition vitale pour s'autoréguler et autoréguler la communauté des vivants.

³ Yvan Joly est un psychologue québécois et praticien-formateur en éducation somatique (méthode Feldenkrais).

Dans quelle mesure l'amour l'emportera-t-il dans ce monde, dans certaines communautés ? Dans quelle mesure coopèrent-elles ? Dans quelle mesure créent-elles leur autodestruction pour la survie de quelques-uns ? Comment se situe la pratique du théâtre, dans cette perspective ?

La connaissance est biologique, expérientielle et partagée, le savoir est linguistique, représenté et communiqué

Maturana et Varela apportent une distinction importante pour les arts, tout comme pour les sciences. La connaissance est biologique et elle est à distinguer du savoir qui n'est que la représentation de cette connaissance. Celle-ci est liée à l'expérience biologique de l'organisme vivant qui cherche constamment à assurer sa survie. La connaissance expérientielle est celle du corps vécu et ressenti de l'intérieur (du *soma*) dans l'expérience de l'apprentissage, lequel est un processus dynamique constant pour nourrir son identité jusqu'à ce que la mort survienne. La qualité de la vie, sa re-crédation permanente, est donc assurée par le besoin d'apprendre, lié au plaisir, et sans jeu de mot, à sa ré-crédation. Le savoir, quant à lui, est d'ordre linguistique. Ce savoir tente de représenter la connaissance biologique pour communiquer avec ses semblables, ce qui est extrêmement difficile, de réduire la connaissance à des séquences linéaires, logico-mathématiques. Le cerveau n'étant pas un ordinateur, mais un système clos et unique au monde, les vivants interagissent, coopèrent, partagent et communiquent (sans nécessairement « se comprendre ») par le mouvement, celui des corps, et celui des représentations, générant des malentendus créateurs, dans le meilleur des cas.

La représentation théâtrale : une coopération entre œuvres autopoïétiques et allopoïétiques

Les organismes autopoïétiques que nous sommes produisent à travers le mouvement des œuvres autopoïétiques (vivantes) et allopoïétiques (qui représentent le vivant). Au théâtre, le metteur en scène crée la coopération entre diverses œuvres qui forment un organisme où coopèrent les deux types d'œuvres pour en former une seule. L'amour, un climat de confiance, semble crucial pour assurer la santé de cet organisme. L'acteur s'appuie sur son autopoïésis, sur les relations entre systèmes autopoïétiques et les représentations allopoïétiques des autres participants à la création théâtrale (texte, décors, costumes, éclairages etc) à partager avec les spectateurs. Les acteurs (qui ne sont pas pour moi les « présences absentes » définies par la sémiologie théâtrale) créent des apparences autopoïétiques d'eux-mêmes. L'auteur, les concepteurs et autres collaborateurs, créent des œuvres allopoïétiques, à partir de leur propre autopoïésis. Le point commun est le mouvement, l'émotion (e-motion), ressenti ou à faire ressentir par les spectateurs pour créer du sens (du mouvement) dans l'autopoïésis de ceux-ci. Susan Langer⁴ disait déjà au milieu du 20e siècle que le mouvement est le critère universel de la qualité de tous les arts, autrement dit, un *pattern* dynamique, une émotion.

⁴ Langer Suzanne K., *Feeling and Form*, London, Routledge and Keagan Paul Limited, 1953.

L'éducation somatique de la personne de l'acteur, et de l'acteur du personnage

Être acteur, c'est une fonction. Ce qui est autopoïétique, c'est la personne humaine. Il est important pour moi que chacun apprenne à clarifier en lui comment il se reconnaît comme personne, comme acteur et comme personnage (figure scénique). C'est la personne qui est vivante, qui crée et porte la qualité du mouvement. C'est la personne qui a besoin de faire du théâtre, d'être acteur ou metteur en scène, de créer du sens pour elle-même et le public. Son rôle est de s'interroger constamment et tendrement sur ce qu'elle fait et la manière dont elle le fait. Quelle est son intention en faisant cela et à quel besoin répond-elle en se définissant comme agissante ? Si je comprends bien la démarche de l'acteur, celle-ci consiste à s'incarner et à « se réincarner », à prendre conscience de son processus autopoïétique et à participer de cette manière à la création autopoïétique (à la survie) collective.

JKR : Quels sont les 4 segments de formation que vous proposez dans votre école (de 45 heures chacun) ? Pouvez-vous développer sur quoi ils portent et ce que vous y explorez dans les grandes lignes ?

OG : Les quatre grandes thématiques qui jalonnent les 180 heures de perfectionnement proposées aux acteurs professionnels sont les suivantes : Présence, Processus créateur, Personnage et Performance. Elles permettent en sous-thèmes de mettre l'accent sur le « sentir », « imaginer », « penser » et « agir » qu'une pratique somatique du mouvement implique conjointement, comme l'affirme Moshe Feldenkrais. Dans chacun de ces quatre ateliers de 45 heures, on retrouve 20 heures de leçons de Prise de Conscience par le Mouvement, 20 heures d'explorations scéniques et 5 heures de présentation théorique sur l'éducation somatique et son lien avec l'art de l'acteur. Deux leçons individuelles sont offertes également aux participants en cours de formation.

PRÉSENCE (sentir) vient en premier lieu. L'art de la Présence et de l'Action, par une réappropriation de son corps.

Présence et Action sont les deux facettes d'une même médaille. Le corps apparent de l'acteur, ce n'est pas d'incarner une présence absente, liée à un oubli de soi. C'est l'expérience d'un corps qui apparaît à travers la prise de conscience de ce qu'il fait, et devient conscient des apparences qu'il se donne à travers une action à laquelle il apprend à être présent.

Comme pour toute personne pratiquant l'éducation somatique, il s'agit donc ici de se réapproprier son corps *soma*, son corps vivant, son corps-esprit. Il s'agit d'apprendre à l'aimer et à l'apprécier tel qu'il est, mais peut-être mieux éveillé et prêt à agir de manière plus consciente. Neutralité, mobilité et plaisir sont proposés comme alternatives à la souffrance « nécessaire et salvatrice » associée à la pratique artistique traditionnelle. Nous évitons à cette étape le travail avec le texte. Et cela dans le but d'apprendre à devenir plus présents au texte, en devenant d'abord plus présents à nous-mêmes et à l'autre. À l'intérieur de notre personne, nous pourrions considérer trois types de présence à différencier et à cultiver, celle qui agit, celle qui écoute, celle qui observe. Nous devons apprendre à passer facilement de l'une à l'autre,

tant avec nous-mêmes que dans nos interactions. Cela nous amène à passer aussi facilement de la personne, à l'acteur, au personnage, et à commencer à penser de manière non dualiste, binaire et réductrice. Égocentrisme, sympathie et empathie sont explorés et différenciés en mouvement.

PROCESSUS CRÉATEUR (imaginer) vient en second lieu. Identifier et apprécier son propre Processus créateur et ses Préférences individuelles.

Cela permet d'apprendre à apprécier ceux de l'autre, dans sa différence et dans les richesses qu'il peut partager. Concrètement, prendre conscience de ses habitudes, de celles de l'autre, et les utiliser de manière créatrice remet en question nos anxiétés, nos certitudes, notre relation à nous-même et à l'environnement.

La possibilité de créer repose sur une acceptation de préférences et de références personnelles, et sur un choix de contraintes privilégiées. La disponibilité à soi et au contexte choisi ou du moins accepté permet le passage du connu à l'inconnu, avec la force et la constance nécessaires à la réalisation d'une œuvre encore inconcevable bien qu'intuitionnée. Nous abordons le travail choral, le collectif, comme un ensemble sans chef d'orchestre, à l'image même du réseau neuronal. Nous utilisons encore très peu le texte, mêlé à d'autres objets ou instruments.

PERSONNAGE (penser). Construire des personnages par la mise en jeu de schèmes neuro-moteurs devient alors possible en troisième lieu.

L'image de soi qui se précise et se développe au cours de nos leçons est malléable. Comme personnes, nous définissons notre personnalité (notre *persona*) à partir d'un choix plus ou moins limité et conscient de manières de bouger, d'habitudes de comportement. Nous confondons aisément ces habitudes inconscientes avec notre identité. Les acteurs jouent de cette malléabilité dans leur présence au texte, aux sensations et au mouvement qui en émanent et qui nourrissent leur imagination. Respiration, réponse à la gravité et au mouvement de l'autre deviennent le terrain d'exploration de types et d'archétypes somatiques que l'on peut retrouver chez Thomas Hanna, Stanley Keleman ou Helga Polh par exemple, en lien avec quelques répliques choisies de personnages en interaction, qui peuvent être parfois bien surprenantes. Explorer un même personnage à plusieurs ouvre aussi des pistes étonnantes, mais permet également d'apprendre à véritablement écouter l'autre, après s'être mis un moment « dans sa peau ».

Le plus important reste les choix personnels qui s'imposent dans une exploration ressentie et créatrice de certaines répliques de référence qui permettent de créer une « image de soi du personnage » s'il était une personne. Celle-ci se construit à partir de l'écoute ressentie du texte à l'intérieur de soi, pour le différencier de l'image de soi de la personne, tout en y trouvant un ancrage. L'autre aspect tout aussi important est celui de la relation fondamentale qu'il entretient avec les autres personnages du texte. Une exploration des relations primaires reliées aux besoins profonds des personnages crée l'ancrage émotionnel ressenti par les acteurs comme étant juste entre les personnages. Ces relations primaires entre les personnages sont

ainsi différenciées de la relation entre les personnes qui pourtant les nourrissent de leur énergie vitale, et des acteurs dont la fonction est de porter l'ensemble de l'œuvre.

PERFORMANCE (agir). Le résultat d'un processus d'autonomie et d'interdépendance vient en quatrième lieu.

La performance se manifeste dans la relation qu'ont aux spectateurs ceux dont la fonction est de porter l'ensemble de l'œuvre dans le présent, c'est-à-dire les acteurs, en relation étroite avec les présences le plus souvent cachées des techniciens de scène. Il s'agit d'intégrer les apprentissages des trois premiers ateliers, en interagissant avec un chef d'orchestre, faisant office de metteur en scène au sens minimal, et d'un public privilégié intéressé à observer et à recevoir une présentation de la recherche, qui s'est construite en fonction des choix de chacun et de certaines contraintes partagées. Que sommes-nous en train de partager avec le spectateur, au bout de ces 180 heures de recherche ? Quelle vision de l'humanité sommes-nous en train de donner ? Qu'avons-nous véritablement appris ? Cette dernière partie du programme ouvre à une réflexion approfondie sur les enjeux qui nous intéressent au théâtre.

Est-ce que pour chacun de ces segments vous utilisez des outils ou des leçons Feldenkrais entières et spécifiques ? Je pense par exemple à l'entretien que vous avez fait avec Fabienne Cabado en 2013⁵. Vous y expliquez que dans le premier segment de formation, vous travaillez avec les acteurs à « tourner autour de leur axe ». En quoi l'exploration de « tourner autour de son axe » vous paraît être intéressante pour le travail de l'acteur ? Serait-il possible de développer les autres pistes Feldenkrais que vous explorez sur scène avec les acteurs ?

Organiser une expérience cohérente favorable à l'apprentissage

Dans chacun des quatre segments, comme je vous l'ai déjà dit, j'utilise environ une vingtaine de leçons de Prise de Conscience par le Mouvement. Depuis que je suis praticienne Feldenkrais (une trentaine d'années), j'ai étudié et donné beaucoup de leçons différentes dans le cadre de ces ateliers, en tenant compte bien entendu des besoins de chacun. J'ai plus de choix qu'au début de ma pratique. Mais rapidement, il y a une certaine logique dans le choix des leçons qui s'est établie en rapport avec les thématiques abordées et les liens à faire avec une œuvre dramatique, si nous en avons choisie une dès le début. C'est cette cohérence qu'il compte de mettre en œuvre, quelles que soient les leçons utilisées.

Premier segment : tourner autour de son axe

Tourner autour de son axe, c'est réinventer les bases de développement moteur pour se retrouver à la verticale et se réappropriier l'usage de ses trois dimensions dans l'espace extérieur et intérieur, qui est le même (la frontière sensitive étant celle de la peau). C'est aussi

⁵ Cabado Fabienne, « De tout corps avec vous, rencontre avec Odette Guimond et la méthode Feldenkrais® », *Jeu*, n°146, 2013, pp. 154-159.

retrouver une pensée plus circulaire que binaire, mais aussi la spirale qui permet à l'humain d'avancer à la verticale tout en pivotant autour de son axe, et en ayant la possibilité de changer de direction sans nécessairement faire de réajustements préalables. C'est ce que Feldenkrais appelait le *neutre*. Tourner autour de son axe dans son espace intérieur aussi bien qu'extérieur permet également de ressentir la « somatologique » (la cohérence somatique) des différents espaces architecturaux inventés au cours de l'histoire du théâtre dans différentes cultures, reflétant l'évolution de la conscience humaine, et de pouvoir s'y intégrer en s'ajustant à ces modes de pensée. Cela est aussi vrai en ce qui concerne la possibilité ultérieure d'explorer les espaces des différents textes en fonction de leur structure ressentie comme squelettique, des différents scénographes et des visions des metteurs en scène avec lesquels une œuvre peut être organiquement co-crée.

Deuxième segment : tourner autour de son centre

Tourner autour de son centre s'associe pour moi à des leçons apparemment plus complexes ou acrobatiques, présentant des contraintes plus inhabituelles, et permettant de différencier celles-ci de nos limites ou de réels obstacles et de jouer avec nos différentes habitudes face à celles-ci. Le processus de créativité au cœur de toute leçon de Feldenkrais, l'exercice de l'observation au lieu du jugement, de l'écoute et du respect de nos différences et richesses complémentaires permettent d'apprendre à observer l'autre et à explorer des manières de s'organiser en mouvement qui nous sont souvent étrangères.

Troisième segment : bouger à partir de son centre vers ses extrémités

Bouger à partir de son centre vers ses extrémités se fait en lien avec la respiration et les différentes manières de répondre à la gravité et à l'action de l'autre (entre autres dans l'usage des bras et des mains, du masque facial). Clarifier les habitudes de comportement du diaphragme, les habitudes dans la respiration et la « posture » du personnage que l'on pense avec tout son corps, (nous préférons parler d'« acture » en Feldenkrais), aide à saisir une « image de soi » et « l'identité » de celui-ci. Engager l'ensemble de soi dans une action permet de clarifier la construction de personnages différents dans les images d'eux-mêmes que nous construisons comme « figures scéniques » et dans leurs relations à l'environnement et à l'autre (leurs intentions et leurs émotions).

Il s'agit de construire sans se faire mal (en sachant ce qu'on fait et ce qu'on peut arrêter de faire) des « personnages » en général en contradiction avec eux-mêmes ou qui ne savent pas ce qu'ils veulent vraiment. Il devient important de bien différencier et intégrer intentions et émotions du personnage, de l'acteur et de la personne qui se prête à ce jeu. Comme praticiens Feldenkrais, nous guidons les personnes afin qu'elles se libèrent de « personnages » qui ont trop de prise sur leur propre image et limitent leur mouvement, leur comportement. Comme acteurs, nous faisons un mouvement réversible : nous construisons consciemment des personnages, en restreignant notre image de nous-même à des contraintes que nous avons choisies. Dans tous les cas, le travail de Prise de Conscience par le Mouvement et d'Intégration

Fonctionnelle est le même. Il s'agit d'un dialogue dont nous sommes aussi l'observateur et le guide.

Quatrième segment : bouger ensemble pour les spectateurs, intégrer l'ensemble en fonction d'une présentation nécessite une intégration des acquis et la performance d'une large séquence de mouvement.

Pour cela, les leçons ont comme objectifs d'intégrer PCM⁶ et transferts d'apprentissage dans la représentation :

1. de se rappeler à soi (prendre soin de soi et retrouver son neutre et sa verticalité), de manière réversible ;
2. plutôt que d'échauffer ses muscles, échauffer son personnage (ancrage des images et phrases de référence pour le différencier de soi tout en le faisant renaître de soi ; ancrage des relations primaires avec les autres personnages)
3. de proposer et intégrer les composantes de sa partition finale dans la partition d'ensemble ;
4. de clarifier ses intentions d'acteur dans le parcours imaginé de la partition comme une grande séquence de mouvement, une action fonctionnelle destinée au public.

Comment passez-vous du Feldenkrais destiné à tout un chacun au Feldenkrais pour l'acteur ? Est-ce un travail de transposition des PCM Feldenkrais pour le travail de l'acteur ? Ou est-ce que vous avez plutôt choisi d'inventer de nouvelles leçons inspirées du Feldenkrais destinées à l'acteur ? Ou peut-être est-ce à la fois un travail de transposition et d'invention ? Autre chose ?

Il s'agit de vraies PCM en fonction des intérêts de vraies personnes, de ce qu'elles veulent améliorer dans leur vie... et au théâtre.

Les leçons de PCM que je donne s'adressent à de vraies personnes que je traite comme telles. Par ailleurs j'ai inventé des explorations ou des intégrations d'apprentissage qui intéressent les acteurs. Je ne conçois pas le Feldenkrais comme une technique appliquée, qui serait à saisir de l'extérieur d'abord de manière cognitive, mais comme une méthode d'apprentissage qui procède à l'inverse, comme dans tout système vivant. Il s'agit d'une approche pédagogique qui utilise comme base fondamentale la Prise de Conscience par le Mouvement, telle qu'elle a été développée par Moshe Feldenkrais, et qui s'adresse à la personne vivante et non à un contenu spécifique. Cette base fondamentale sert de fondement de recherche dans l'organisation spécifique (le système clos) de chacun, par une expérience de lui-même de nature autoréférentielle, et la connaissance de ce qui l'intéresse par une expérience intime et personnelle. C'est pourquoi, avant toute exploration théâtrale, je trouve nécessaire qu'une vraie leçon de Feldenkrais ait lieu (impliquant des métathèmes référant à l'objet de la recherche théâtrale en cours), car c'est la personne qui doit apprendre, avant l'acteur. Je ne crois pas aux raccourcis dont notre époque est si friande.

⁶ Les « PCM » sont les leçons collectives Feldenkrais appelées « Prises de Conscience par le Mouvement ».

Favoriser le transfert d'apprentissage dans une activité dont j'ai l'expérience, et dont je partage les besoins.

Il s'agit de favoriser ce qu'on appelle le « transfert d'apprentissage ». Si vous tenez compte de ce que je viens de vous expliquer, l'acteur est pour moi d'abord un « tout un chacun », mais qui a besoin de faire du théâtre, qui a un « acteur » en lui qui veut agir sur une scène devant d'autres personnes qui ont besoin de le regarder et de l'écouter, d'être ému par lui. Et il doit faire cela avec d'autres personnes qui ont le même besoin que lui. Il peut être plus ou moins attaché à cette différence, si c'est ce par quoi il définit son identité. (Certains acteurs ne viendraient jamais faire une leçon avec des gens qui ne sont pas des acteurs). Il peut se définir (avoir été défini par ses maîtres) comme plus ou moins sensible, émotif, cérébral ou physique. Plus ou moins, dans le sens de « trop » « pas assez » ou « seulement ». On retrouve les mêmes jugements pour « tout un chacun », mais les conséquences sont cruciales pour lui.

Favoriser le transfert d'apprentissage dans un contexte d'apprentissage et de travail dont j'ai l'expérience.

Comme l'acteur vient me voir généralement alors qu'il a déjà une formation professionnelle, il arrive avec une expérience biologique et aussi des savoirs, des techniques, des croyances qui lui ont été transmis par d'autres personnes et qu'il a intégrés à sa manière. Il a déjà une certaine conscience de son corps, de sa voix, de l'espace. Il a cultivé sa sensibilité, sa pensée et son savoir-faire qu'il a appris à mettre au service d'un metteur en scène dans une production, et dans le cadre d'une industrie culturelle qui se doit, dans notre société, d'être rentable et compétitive.

Favoriser le transfert d'apprentissage dans une éducation artistique tissée de contradictions déchirantes.

En somme, il a dû intégrer différentes techniques de manière efficace et compétitive pour survivre et « trouver sa place » dans le milieu. Il a intégré l'image qu'on lui a donnée de lui-même comme acteur (son casting) et souvent aussi comme personne (qu'il doit aussi exposer pour « se vendre »). En cela, il ressemble à « tout un chacun », qui doit se conformer à la demande de son milieu. Mais, comme artiste et comme acteur, il a aussi comme fonction sociale de questionner ce conformisme et il se retrouve souvent en contradiction avec lui-même. Moshe Feldenkrais soulignait déjà l'incohérence d'une éducation qui vous apprend à penser et agir librement, mais en même temps vous oblige à vous conformer. L'éducation de l'acteur est un exemple parfait de ce fonctionnement social contradictoire. Pour survivre, un organisme est nécessairement conservateur, il se recrée constamment lui-même. Pourtant, il a besoin de combattre ce qui le détruit de l'intérieur, d'où la nécessité d'une part anti-conformiste de désorganisation que les artistes assument ouvertement, recréant de l'ordre au sein du chaos, au théâtre où se rencontrent les forces dionysiaques et apolliniennes depuis l'avènement du théâtre grec. C'est leur fonction sociale.

Un prérequis : la curiosité d'aller plus loin dans sa démarche artistique et d'y trouver plus de plaisir.

Même si, comme « tout un chacun » ce qui amène souvent l'acteur consciemment, dans la société actuelle, à demander une leçon de Feldenkrais (assimilée à de la thérapie), c'est qu'il ressent des douleurs ou des malaises, des limites par rapport à ce qu'il a envie de faire, il comprend assez vite qu'il ne s'agit pas non plus d'une technique de plus à maîtriser, mais de l'engagement global de toute sa personne dans un processus fondamental.

Favoriser l'intégration, et non l'addition de techniques séparées dans un corps, une personne en morceaux.

Disons donc tout simplement que ce que je fais, c'est de favoriser le transfert d'apprentissage entre n'importe quelle leçon de Feldenkrais et n'importe laquelle des fonctions de l'acteur sur le plateau ou dans la cité. C'est ce que je tente de favoriser avec les acteurs, comme avec « tout un chacun ». Le système nerveux et le cerveau n'apprennent pas en additionnant des savoirs séparés, des techniques séparées, un corps séparé en morceaux. Il faut favoriser la création de sens, l'intégration fonctionnelle d'une manière d'apprendre qui corresponde à notre autocréation de chaque instant et à nos intuitions. Et dans ce transfert d'apprentissage, il y a bien entendu de l'invention, puisqu'il s'agit d'inventer d'autres manières de faire ce que l'on sait déjà faire. L'important, c'est de le réinventer, de se retrouver dans ce qui est en constante transformation en nous.

NEUTRE

Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste pour vous cette recherche du neutre pour l'acteur ? En quoi – je vous cite - « créer le personnage à partir du neutre »⁷ vous paraît-il pertinent pour le métier de l'acteur ?

La « recherche du neutre » n'est pas un idéal à atteindre, mais une disponibilité intérieure à agir spontanément.

Le neutre est un concept qu'on emploie tant dans la formation de l'acteur que dans les arts martiaux. Ce n'est pas moi qui l'ai inventé. On ne trouve jamais son neutre, mais c'est l'image que l'on a de soi, quand on se sent centré et disponible, sans réponse compulsive. Concrètement, pour Feldenkrais, c'est la disponibilité que l'on a de bouger dans toutes les directions, sans réajustement préalable. Tourner autour de son axe, le pivot de sa colonne (Voir Présence). Tourner autour de son centre, son centre de gravité, qui peut se déplacer dans

⁷ Guimond Odette, « Le corps en jeu : liberté ou contrainte. La Méthode Feldenkrais® au théâtre », *Annuaire théâtral*, n°18 (Le regard du spectateur), SQET, 1995, p. 129.

l'espace (Voir Processus créateur). Bouger de son centre vers ses extrémités, dans une utilisation juste de toutes ses articulations et de son tonus, trouver facilement ses repères dans son espace intérieur et extérieur, ses ancrages pour maintenir son équilibre en mouvement dans le champ de la gravité (Voir Personnage), concrètement, cela peut être assimilé à « trouver son neutre » et toute sa mobilité (Voir Performance).

La spontanéité naît de l'expérience et de l'intuition, la compulsion est liée à des choix limités et habituels.

Donc, trouver son « neutre » c'est prendre conscience de ce que l'on fait sans savoir qu'on le fait, que l'on doit défaire avant de faire autre chose. Se sentir au neutre, cela veut dire que pour nous, toutes les options sont possibles. Les options viennent avec l'expérience. La spontanéité, comme vous le savez, ce n'est pas de faire ce qui nous vient en premier comme réponse à une situation (ce qui est souvent compulsif), mais l'intuition immédiate de ce qu'il faut faire, parce que l'on a déjà l'expérience de plusieurs réponses possibles. Le neutre, la spontanéité viennent donc avec l'expérience.

« Créer un personnage à partir du neutre », c'est la disponibilité de bouger dans toutes les directions.

Dans l'idéal, l'acteur neutralise un tant soit peu ses choix compulsifs de personnalité, pour permettre la création d'autres possibilités. Il est en quelque sorte l'observateur de sa personne et du personnage qu'il donne à voir. Le personnage ne sera jamais neutre, mais au contraire caractérisé par des manières de bouger limitées. Le personnage le plus complexe résulte d'une construction qui doit être assez simple pour être reconnue par le spectateur. C'est la personne de l'acteur qui lui donne son apparente complexité, en modulant ce qu'il laisse voir, en fonction du sens de l'histoire qu'il incarne.

RÔLE ET PERSONNAGE

Dans l'entretien avec Fabienne Cabado, vous dites travailler avec l'acteur à incarner un rôle à partir d'une perspective somatique⁸. Pouvez-vous expliquer en quoi cela consiste ?

« Incarner un rôle à partir d'une perspective somatique », c'est partir de son corps vivant.

Il s'agit d'incarner un texte en se l'appropriant somatiquement, en le faisant résonner en nous. Cela n'exclut pas une analyse du texte à partir d'autres perspectives également, mais comme l'incarnation par définition est de nature somatique, le travail de l'acteur se différencie de celui

⁸ Cabado Fabienne, *op.cit.*, p. 157.

des autres participants, quand il accueille la parole de l'auteur par le mouvement ressenti, par la respiration du texte, qui devient la base de la respiration du personnage, et donc de tout son comportement.

Ce travail d'écoute du texte nous apprend « comment le personnage se perçoit » et « ce qu'il veut de l'autre ».

Au-delà, et plus profondément qu'une analyse du texte au plan cognitif (également nécessaire, bien entendu), favoriser ce travail relationnel avec la parole du texte qui résonne en nous, l'écouter comme un humain qui s'intéresse vraiment à l'autre de manière empathique, tout cela crée des sensations, des images, du mouvement en résonance avec le rythme du texte, sa respiration. C'est là que l'incarnation se passe vraiment, la magie qui fait que chaque acteur incarnera « le personnage » à son unique manière, en l'intégrant à son système clos et autoréférentiel.

Laisser la parole émerger du corps relationnel, plutôt qu'essayer de « faire descendre le texte dans le corps ».

Plutôt que de partir d'une analyse cérébrale pour essayer de « faire descendre le texte dans le corps », ou d'un mouvement démonstratif ou associatif pour « donner un corps au texte », je propose de revenir au mouvement même de la vie, où la parole émerge d'une expérience ressentie dans la relation que nous entretenons avec l'autre, à l'origine de notre image de nous-même. C'est cela qu'il me semble important de réapprendre, dans un art vivant.

MISE EN SCÈNE

Dans votre article de 2005 intitulé « L'éducation somatique de l'acteur et du spectateur : une expérience à partager pour créer du sens »⁹, vous dites que le Feldenkrais vous fait faire du théâtre autrement et que cela vous pousse à « changer de paradigme ». Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste ce changement ?

L'éducation somatique au sein d'un changement de paradigme, une conception unifiée de l'être humain.

La pratique de l'éducation somatique s'inscrit dans un changement de paradigme en ce qui a trait à la vision de l'être humain, au plan philosophique, qui modifie progressivement le modèle dominant depuis près de deux siècles. La vision dualiste de l'être humain dont le corps et

⁹ Guimond Odette, « L'éducation somatique de l'acteur et du spectateur : une expérience à partager pour créer du sens », *Symbolon*, vol.9 (Spectateur, Expérience, Réception), Universitatea de Arta Teatrala, Tg Mures, novembre 2005, p. 1.

l'esprit sont séparés est depuis longtemps dépassée. Pourtant, toutes nos institutions fonctionnent encore sur ce modèle dualiste du corps matériel, du corps instrument plein de pulsions animales, qui doit être contrôlé et maîtrisé et se mettre au service d'un esprit rationnel désincarné. Au 21^e siècle, nous perpétons une vision du monde que les sciences elles-mêmes dénie. Revenir à une vision de l'être humain unifiée corps-esprit-émotions demande de se réajuster progressivement, car il s'agit d'une révolution profonde dans nos habitudes de fonctionnement et dans nos modes de pensée. Il y a de profonds mouvements de résistance pour contrer cette évolution, dans tous les domaines, y compris au théâtre.

Revenir aux origines du théâtre pour retrouver les origines de l'expression de notre conscience occidentale.

Dans l'article auquel vous faites allusion, je faisais référence aux origines du théâtre grec, qui a été un lieu de transition entre le modèle circulaire et biologique de pensée et la dualité rationaliste, une perception du temps cyclique dans laquelle s'inscrivait la conscience du temps linéaire de l'individu. Celui-ci cherchait à créer du sens en se différenciant du collectif et des dieux, et en érigeant le duel, la compétition, comme garants de l'excellence du plus fort. L'individu devenait l'équivalent des dieux dont il souhaitait se libérer. Il y a là une volonté d'avoir à tout prix raison de ses adversaires et de dominer le monde, faute de se dominer soi-même.

La pensée linéaire et la dualité en crise au théâtre : cultiver l'observateur en nous et éduquer nos émotions.

Le Chœur est vite devenu impuissant et a disparu du processus de prise de conscience dans le théâtre grec, alors que le résultat du combat l'emportait sur la réflexion proposée dans l'expérience du spectateur. Comment inventer d'autres modèles de représentation du monde ? Les grands réformateurs du théâtre, comme Brecht par exemple, cherchent sans cesse à inventer d'autres processus de création et de production. Le théâtre est perpétuellement en crise, quasi par définition. D'où le peu de respect et de soutien accordé à une « industrie culturelle » trop peu conforme au processus de production économique dominant.

Quelles sont les conditions que vous puisez dans la méthode Feldenkrais qui vous semblent favorables à la création d'un spectacle ?

Quel est le cadre que vous instaurez en tant que metteuse en scène lorsque vous créez un spectacle ? Est-ce qu'il y a des éléments qui vous paraissent absolument nécessaires à baliser pour le bon épanouissement du processus créatif ?

Les conditions favorables à la création de soi et à la prise de conscience par le mouvement, chez le spectateur.

Feldenkrais n'était pas un homme de théâtre. Il n'a pas créé une méthode pour faire du théâtre. Il n'a pas proposé de vision du théâtre. Ce qui l'intéressait, c'était que les humains

retrouvent leur dignité et puissent vivre leurs rêves. À partir de toute son expérience de vie, de ses connaissances acquises, il a créé une méthode d'apprentissage non pas en fonction de ce qu'il y a à apprendre, mais de notre besoin et de notre plaisir à apprendre. Il connaissait le prix de la vie. Il aimait la vie. Il voulait aider les gens à se donner le droit de vivre. Comment cela peut-il nous inspirer, en tant que personnes qui faisons du théâtre ? La prise de conscience ne vient pas de réponses que l'on donne, mais de l'importance ressentie des questions qui sont posées.

Instaurer un cadre favorable à la création d'un univers qui puisse émerger du lieu unifié d'où l'on voit.

Le *théâtron* pour les Grecs désignait les sièges des spectateurs, la perspective qui leur était proposée. Avec le temps, le théâtre est devenu synonyme du lieu d'où la vision était projetée, celle des artistes. Le cadre que je désire instaurer cherche cette réunification dans la réflexion, la réverbération, la résonance entre les univers. Cette recherche d'un rapprochement entre artistes et spectateurs a lieu actuellement de bien des manières, et n'est absolument pas nouvelle. C'est la manière de le faire qui se modifie et qui suit des pistes variées. En ce sens, il y a actuellement un courant de spectacles, performances ou événements qualifiés d'écosomes, où le partage des expériences somatiques entre artistes et spectateurs cherche à sortir du cadre traditionnel.

Un partage somatique des visions des artistes et des spectateurs qui respecte les limites et l'identité de chacun.

Pour ma part, je pense que, pour qu'il y ait échange, les limites et l'identité de chacun doivent être respectées et servir de points de contact, comme le fait notre peau. Une méthode d'apprentissage est une méthode d'autocréation. Elle est autoréférentielle et hautement émotionnelle puisqu'elle s'inscrit à l'intérieur d'un dialogue somatique. Les conditions favorables à la création d'un spectacle me semblent donc reposer tout simplement sur nos besoins d'apprendre et le plaisir que nous avons à apprendre ensemble, dans un dialogue où chacun a sa propre manière de s'exprimer, d'écouter et d'observer. Les émotions qui soutiennent nos intentions devraient alors être dominées par la tendresse, l'amour et la joie qui favorisent la cohésion sociale, plutôt que par la colère, la peur et la tristesse, qui prennent une importance dominante quand l'individu se sent menacé. Ce que nous avons besoin de dire et ce que nous avons besoin de voir et d'entendre est peut-être en train de se modifier.

Baliser le bon épanouissement du processus créatif : ce qui me semble absolument nécessaire...

Voici quelques balises. Il faut se rappeler que le résultat est le résultat d'un processus. Tout est toujours dans le début du mouvement. Dans la clarté de l'intention qui se précise avant que le mouvement ne devienne irréversible. Favoriser un processus de création qui laisse le temps d'apprendre et donc de créer est fondamental. Ressentir son corps vécu, réduire l'effort, prendre le temps, écouter la qualité de sa respiration, inventer des répétitions-variations,

trouver son confort dans la nouveauté, bouger avec conscience grâce au mouvement ressenti, apprendre à observer sans juger, faire des choix et y adhérer avec l'ensemble de soi-même. Est-ce que tous les participants à la création ont envie de cela ? Cela ne se force pas, ne se contraint pas. Cela doit venir d'un besoin et s'inscrire dans un climat de confiance partagé.

CONTRAINTES

Qu'avez-vous mis en place pour aider l'acteur à s'affranchir de certaines de ses habitudes et à expérimenter d'autres possibilités ?

Le programme de perfectionnement que j'ai mis en place en est un bon exemple. Je propose aux acteurs des leçons de Feldenkrais, en groupe, mais aussi individuellement ainsi que différents transferts d'apprentissage, en fonction des besoins, des désirs d'approfondissement ou des démonstrations proposées. La création du Réverbère Théâtre¹⁰ avec des acteurs qui avaient suivi mes ateliers permet désormais de passer à la production.

J'ai aussi mis en place d'autres possibilités de travail en solo, *coaching* ou soutien à la création d'un spectacle.

Par exemple, Il n'y a rien de tel, dans un *coaching* où l'acteur cherche des réponses à quelque chose dont il n'est pas satisfait, que de l'observer travailler une scène en sachant ce qu'il cherche à améliorer (mais sans avoir conscience de ses habitudes), de faire une leçon Feldenkrais, et de reprendre la scène en ayant ouvert une voie qu'il a l'impression de découvrir par lui-même. Voilà qu'il s'est « affranchi » d'une manière habituelle de faire, alors qu'il prend conscience des limites et des interdictions qu'il s'imposait lui-même. Il ne reste qu'à jouer au jeu des répétitions-variations transférables directement de la leçon ou qui apparaissent maintenant plus spontanément. Parfois, un artiste cherche à clarifier une étape de sa démarche artistique et il le trouve en associant leçons individuelles et improvisations qui se nourrissent les unes et les autres. Cela peut mener à la création de spectacles véritablement novateurs.

Comment transposez-vous l'usage que fait Feldenkrais des contraintes au travail de l'acteur sur scène ?

Contraintes nécessaires sur scène et contraintes nécessaires dans la vie quotidienne.

L'acteur sur scène vit déjà un grand nombre de contraintes, qu'il choisit et accepte au départ en tant qu'acteur professionnel, puis en fonction de chacun des spectacles auxquels il participe.

¹⁰ Voir : www.reverberetheatre.com

Comment vit-il ces contraintes ? Les a-t-il tellement intégrées à sa vie quotidienne qu'il oublie que si elles sont nécessaires sur scène, elles ne le sont peut-être pas dans sa vie de tous les jours ? Fait-il la différence entre lui-même dans sa fonction et son comportement d'acteur et ses préférences dans sa vie privée ? Ses contraintes sont-elles devenues des habitudes qui restreignent sa liberté ?

L'acteur aime les contraintes, elles le rassurent comme « tout un chacun » et lui permettent d'affirmer sa liberté.

Feldenkrais utilise les contraintes de différentes manières dans le but d'amener la personne à penser autrement. Il propose de faire cela de manière ludique, ce qui est en général perçu comme très différent d'une contrainte. Il faut vérifier que la personne se sent en sécurité et accepte avec plaisir la contrainte proposée, non comme un obstacle infranchissable ou un test de compétence, mais comme un jeu dont le résultat importe peu et n'a pas d'incidence sur son estime personnelle. L'acteur aime bien aussi pouvoir se rebeller, s'affirmer. Il aime bien trouver comment faire face aux limites et contraintes imposées. L'acteur créateur en redemande pour se mettre en péril et stimuler sa créativité. Il a appris à utiliser ces contraintes supplémentaires (en improvisation par exemple), avec la sécurité intérieure qu'il a développée, sachant qu'il inventera comment se retrouver !

L'usage des contraintes dans le processus créateur d'apprentissage somatique sur scène.

S'il se donne le droit d'avoir du plaisir dans le processus de travail, il peut utiliser son besoin de sécurité, garanti par un climat de confiance, pour se donner également le plaisir de se mettre en péril. Pour Feldenkrais, la stratégie la plus importante est de soutenir une contrainte inconsciente habituelle dictée par la personne elle-même, soutenir sa « résistance » au mouvement, au changement. On soutient la personne dans ses choix et dans ce qu'elle est, avant de lui proposer autre chose pour l'amener à prendre conscience de ce qu'elle fait. Une autre manière de procéder est d'imposer une contrainte qui empêche d'utiliser ce qu'il paraît nécessaire à la personne de bouger (inhibition d'une réponse compulsive). Une autre encore consiste à imposer une contrainte qui semble un obstacle au déroulement du mouvement habituel, mais en vérifiant bien que le résultat n'est pas important. On entre alors dans la sphère créatrice. Bouger d'une manière qui n'est pas permise, pas bonne, pas belle, qui ne donnera pas le résultat escompté, c'est très difficile pour les acteurs, parfois... Le plus souvent un mouvement plus organique réapparaît. On peut bien entendu inventer des contraintes en lien avec le *timing*, l'orientation et la manipulation du mouvement. Autant au niveau de l'acteur que de la scène elle-même. Il s'agit toujours de substituer à une « volonté musculaire » qui cherche à vaincre un obstacle, une clarté d'intention qui démontre un savoir-faire mieux organisé.

Dans votre thèse, vous parlez de « l'usage du paradoxe » que fait Moshe Feldenkrais¹¹. Pouvez-vous expliquer en quoi cela consiste concrètement selon vous dans une leçon de Prise de conscience par le mouvement ?

En tant que metteuse en scène, utilisez-vous ce paradoxe ? Comment vous y prenez-vous ? Qu'est-ce que cela implique ?

Une utilisation sophistiquée du langage chez Feldenkrais mise en lumière par Mark Reese nourrit cette idée.

Vous m'obligez à relire cette vieille thèse écrite alors que je n'étais pas moi-même professeure de la méthode. Mais j'avais un excellent professeur en la personne d'Yvan Joly qui faisait ses débuts comme praticien Feldenkrais. J'avais aussi invité à l'époque Mark Reese (devenu depuis, biographe de Moshe Feldenkrais, mais décédé avant d'avoir pu achever cette biographie) à venir donner un atelier dans ma compagnie de théâtre. Il avait lui aussi travaillé avec des acteurs dans une compagnie, et les idées échangées à cette occasion m'ont toujours accompagnée. Mon expérience en Feldenkrais, mes échanges et mes lectures nourrissaient cette idée à propos du paradoxe et bien entendu, les liens que je voyais entre cette utilisation du langage chez Feldenkrais (Mark établissait des liens avec les stratégies langagières de Milton Erikson dans un article cité dans ma thèse) et ce que j'avais lu sur Brecht. La vision théâtrale de celui-ci me faisait penser à l'approche pédagogique de Feldenkrais, pour stimuler la prise de conscience chez le spectateur.

L'art du paradoxe dans une leçon de Prise de Conscience par le Mouvement consiste à déjouer l'« idiot » en nous.

Concrètement, je vous propose l'expérience suivante. Tournez la tête vers la droite. Tournez la tête vers la gauche. Pouvez-vous tourner votre tête en même temps vers la droite et vers la gauche ? Vous surprenez-vous à arrêter de bouger et arrêter de respirer ? Le paradoxe est dans le langage lui-même, pas dans le mouvement que vous effectuez. Vous partez d'une idée de ce que vous pensez être votre tête et d'une certaine perception de l'espace dans lequel vous vous orientez. Si je vous propose de tourner votre tête, vous pensez à votre figure qui tourne vers la droite. Où va l'arrière de votre tête ? Vers la gauche, non ? Et où commence la droite et où s'arrête-t-elle ? À quel moment la droite devient-elle la gauche ? Est-il possible de tourner la tête uniquement vers la droite ? N'êtes-vous pas aussi en train de l'incliner en partie vers le bas ou vers le haut ? Où commence la tête ? Où finit-elle ? Pouvez-vous trouver plusieurs façons de tourner la tête, à partir de différentes parties de votre tête (où commence le nez ? Où finissent les oreilles ?), à partir de différents plans dans l'espace ? On peut continuer pendant une heure

¹¹ Guimond Odette, *L'acteur et le corps apparent*, Thèse de Philosophiae doctor, études françaises, Université de Montréal, 1987, p. 185 : « Moshe Feldenkrais est devenu de plus en plus conscient, à mesure que s'élaboraient ses modes d'intervention, de l'efficacité de l'utilisation du paradoxe afin de stimuler le travail concerté des forces conscientes et inconscientes. Il a compris qu'utiliser le paradoxe équivalait à soutenir les contradictions dont se nourrit la résistance au changement. »

ainsi et votre perception de vous-même et de l'espace en vous et autour de vous va se modifier. À partir d'un paradoxe aussi simple à résoudre si on prête un tout petit peu attention à ce qu'on fait, on peut développer une action fonctionnelle beaucoup plus complexe et encore plus truffée d'habitudes de pensée qui limitent nos possibilités. Par exemple, tourner autour de son axe !

Apprendre à penser en mouvement, au-delà et en-deçà des limites du langage.

En effet, le paradoxe est lié à une pensée linéaire et dualiste, rapidement réductionniste. Le paradoxe permet d'amener quelqu'un à trouver ses propres réponses au sein de ses propres contradictions érigées en croyances. Dominé par ses automatismes, l'esprit s'enferme lui-même, le corps s'emprisonne. L'art du paradoxe intervient concrètement quand la personne ne peut penser deux manières apparemment opposées en même temps. Elle doit trouver une autre voie, créer d'autres liens qui la font se sentir vivante, compétente et créative, y compris en respectant sa douleur qui doit parfois parler très fort pour qu'elle apprenne à s'écouter et à se respecter, à retrouver sa liberté.

Se réconcilier avec soi-même grâce à une chorégraphie de questions sans réponses et retrouver son autorité.

Dans une leçon de Prise de Conscience par le Mouvement, l'enjeu consiste toujours à se réconcilier avec l'ensemble de soi-même et apprendre à se simplifier la vie, à l'intérieur de n'importe quelle action fonctionnelle qui nous est proposée, comme si on l'inventait pour la première fois. Ce qui est vraiment génial, c'est qu'il s'agit d'une chorégraphie de questions sans réponses. À chacun d'y trouver sa vérité, son propre sens, qui rejoint souvent celui d'autres qui ont procédé de manière semblable, sans pourtant suivre un modèle extérieur.

La mise en scène comme mise en jeu de l'art du paradoxe, au profit de la création et de la prise de conscience.

Il me semble que le metteur en scène pose d'abord une chorégraphie de questions dans un cadre tel que chacun y trouve un sens, une vérité qui le satisfasse pour le moment. Cela implique que chacun arrive à sentir en lui-même ce qui est juste et peut être partagé, avec des ajustements qu'il puisse faire siens. Un metteur en scène apprécié arrive à orchestrer cet ensemble, tout en acceptant de devenir peu à peu une présence absente, s'il cultive un tant soit peu l'humilité caractéristique du pédagogue.

VOYAGE ATTENTIONNEL

Est-ce que vous utilisez le « voyage attentionnel¹² » que propose la méthode Feldenkrais dans votre travail théâtral ? Guidez-vous l'attention de l'acteur durant la répétition d'une scène ? Proposez-vous des outils à l'acteur pour qu'il puisse jouer lui-même avec son attention ?

Déplacer notre attention avec fluidité, pour nous situer et nous identifier.

J'aime bien cette expression de « voyage attentionnel ». Je pense que vous faites allusion à l'apprentissage que nous faisons dans nos leçons de Feldenkrais, de cette pratique de prise de conscience au début, à la fin de la leçon, mais aussi dans tous les moments de pause et d'intégration. Cela implique aussi d'arriver à passer rapidement, dans le mouvement, d'une focalisation étroite à une focalisation large et d'inclure de plus en plus d'éléments dans l'image que nous nous créons de nous-même en relation avec la gravité, telle qu'elle est ressentie de l'intérieur. Dans ce « voyage », il s'agit de devenir habile à déplacer son attention avec fluidité, afin de changer de perspective, au moment de l'initiation d'un mouvement, par exemple. J'utilise bien entendu cela quand les acteurs font une leçon de Feldenkrais, dans un atelier de perfectionnement, mais aussi en répétition.

Prendre le temps d'écouter, de ressentir le texte, le rencontrer « en personne » et l'apprendre « par cœur ».

Dans une séance de direction d'acteur, je demande aux acteurs de prêter attention à ce qu'ils ressentent (lors d'une première lecture) plutôt que de viser la performance, le résultat, ou simplement de mettre de côté leur technique habituelle de lecteur. Je demande aussi que le texte soit appris par cœur de cette manière, non pas de manière automatique, et les acteurs sont en général très étonnés de constater à quel point c'est plus facile. On apprend avec son corps, avec son ressenti, avec son cœur, comme une langue maternelle, avec toute son affection. Si on apprend dans la peur, dans la colère, dans le découragement, l'interprétation en sera à jamais marquée. Apprendre avec joie, avec amour, avec tendresse, avec compassion, avec empathie, avec l'ensemble de soi-même, et cela devient une partie de soi. C'est très différent que de traiter le texte comme un matériau, notre corps comme un robot et notre mémoire comme un fichier d'ordinateur.

Prêter attention à ce qu'il fait concrètement quand il incarne une ligne de texte en mouvement

¹² Expression inspirée par le « voyage intentionnel » d'Yvan Joly employée durant la formation Feldenkrais de JKR à l'Institut de Formation Feldenkrais à Lyon (IFELD III).

Lors d'une exploration d'une phrase du texte, à l'occasion d'un atelier sur la construction du personnage, je demande aux acteurs de prêter attention au mouvement qu'ils inventent à partir de leur approche ressentie du texte. Les acteurs prennent souvent leurs références dans des images extérieures à eux-mêmes, sans accorder d'importance à la justesse de ce qu'ils ressentent et de qu'ils font vraiment. Quand je leur demande d'amener leur attention à ce qu'ils font vraiment, de le nommer concrètement (points d'appui au sol, transferts de poids, orientations dans l'espace, etc.), ils trouvent des ancrages personnels qu'ils peuvent s'approprier. Ce sont les traces laissées par leur exploration qui devient en partie l'image qu'ils construisent de leur personnage. C'est souvent d'une telle justesse... Ils doivent apprendre à se faire confiance.

SENSATIONS

Si l'on se réfère à l'histoire du théâtre, on y trouve fréquemment des références portant sur l'importance des sensations et du ressenti comme véritables matériaux pour l'acteur. Mais il me semble aujourd'hui que c'est un matériau très peu convoqué dans le travail des répétitions. Est-ce considéré comme trop subjectif et difficilement nommable ? Est-ce parce que c'est un sujet qui n'intéresse pas ? Comment abordez-vous ce travail sur les sensations intrinsèquement lié à la « Prise de Conscience par le Mouvement » avec les professionnels au théâtre ?

Sensations, émotions, pensée, action sont inséparables dans l'expérience vécue et ressentie du mouvement.

Ce sont des concepts qui sont tous à redéfinir quand on entre dans le domaine de l'éducation somatique. Quand on découpe le corps en morceaux, on se retrouve avec un cadavre. On peut chercher à remettre les morceaux ensemble, mais c'est une opération douloureuse qui laissera des séquelles dans le corps et l'esprit ! On ne peut donc séparer sensations et ressenti de l'ensemble de l'expérience vécue en mouvement par l'acteur. La prise de conscience (ces moments de « Ah ! Ah ! » qui changent tout), vient de l'observation des sensations, du ressenti, dans le mouvement, durant le mouvement.

Les sensations, le ressenti, comme matériaux importants peu convoqués parce que ce sont des métaphores.

Il me semble bien que Feldenkrais disait qu'il était tout à fait normal de ne rien sentir. C'est même ce que chacun souhaite. Quand une sensation se pointe sans qu'on l'ait convoquée, c'est un signal de douleur, un signal d'alerte qui nous indique que quelque chose ne va pas bien dans notre organisme. La plupart des gens ont peur de prêter attention à leurs sensations, parce qu'ils ont peur d'avoir mal. Beaucoup de gens ont peur de se relaxer, par crainte de ne pas être capables de se remettre en mouvement après avoir été en contact avec une douleur qui

pourrait apparaître. C'est le cas d'un certain nombre d'acteurs. Dans notre société, il nous arrive de cultiver les tensions qui permettent d'atténuer les sensations, jusqu'à ne plus rien sentir d'autre que des contractions, quand celles-ci se relâchent un peu. On cultive un rythme rapide, pour ne pas avoir le temps de ressentir. Souvent, qu'ils soient acteurs ou non, les anhédonistes peuvent être amateurs de sensations fortes, de sports extrêmes pour sentir un peu quelque chose et se donner du plaisir, quand pour un moment les tensions se relâchent un peu, quand le danger est passé. Plusieurs acteurs et metteurs en scène travaillent de cette manière.

Travailler avec les sensations, c'est travailler avec des acteurs intéressés à ressentir ce qu'ils font.

Le « ressenti » comme matériau, c'est une métaphore. Ce que l'on ressent, c'est le mouvement. Le ressenti, c'est la prise de conscience de ce mouvement dans une action qui a du sens, une intention, une direction, un contexte. Quand je dirige un acteur pour construire un personnage à partir d'une phrase, d'un mot, d'une image, d'une émotion, d'une sensation qui se présentent à son attention, d'un mouvement qu'il vient d'inventer pour entrer dans ce mot, que je lui demande de nommer ce qu'il fait, d'identifier concrètement sa séquence de mouvement, ses points d'appui, de contact, son orientation dans l'espace, le mouvement qu'il amorce vers l'autre, je dois apprendre à parler son langage pour le guider sur son propre chemin. Voilà comment je travaille avec un acteur consentant. Quand il a appris à faire cela, et qu'il constate la force de son intuition, il peut continuer à travailler comme cela avec lui-même, pour retrouver ce qui est juste. L'éducation somatique de l'acteur me semble un incontournable, pour nourrir le processus de recherche et les répétitions.

STANISLAVSKI

Stanislavski s'est posé la question suivante : « comment créer la sensation de soi psychophysique grâce à laquelle l'acteur serait capable d'un authentique processus créateur de connaissance¹³ ». Que croyez-vous que Stanislavski entendait par « sensation de soi psychophysique », concrètement ?

En ce qui me concerne, je le comprends aujourd'hui depuis un autre point de vue, grâce à mon expérience du « sens du mouvement », le sens kinesthésique, qu'on explore en Feldenkrais. Pensez-vous qu'on pourrait dire que la prise de conscience par le mouvement que propose la méthode Feldenkrais au travers de nos sens kinesthésiques et proprioceptifs pourrait être un moyen de répondre à Stanislavski ?

¹³ Knebel Maria, *L'Analyse-action*, adaptation d'Anatoli Vassiliev, Arles, Actes Sud, 2006, [1959], p. 147.

Nous parlons maintenant d'« image de soi », plutôt que de « sensation de soi psychophysique ».

Nous sommes des corps-esprits, des corps vivants, non des corps matériels au service d'une psyché désincarnée et qui recherche des liens que notre vieille philosophie a coupés conceptuellement et culturellement. Nous avons tous une image de nous-même à laquelle nous nous identifions. Une image de nous-même assez limitée. Comment faisons-nous cela ? Nous avons parlé de la perception du schéma corporel, puis de l'image du corps... L'imagerie cérébrale parle de cartographies neuronales... Je pense que nous avons tous un authentique processus créateur de connaissance à travers notre expérience vécue. C'est le processus de notre vie, où nous rencontrons diverses interférences dans le parcours que nous inventons. Si ces interférences s'inscrivent dans une démarche d'apprentissage somatique qui continue de se déployer, le processus créateur se poursuit jusqu'à notre dernier souffle et ainsi en va-t-il du développement de l'image que nous avons de nous-mêmes. Bien entendu, pour moi, la pratique de la méthode Feldenkrais, telle qu'elle s'intègre à ma vie, nourrit ce processus. À chacun de trouver ce qui le nourrit. L'expérience du théâtre le fait aussi.

Mes réflexions sur les émotions, le langage, la communication et les interactions m'ont amenée à penser plus clairement que nous ne sommes jamais seuls dans cette image de soi. Notre système clos est toujours en relations. Les scientifiques et les psychologues vous diront sans doute la même chose autrement. Pour ma part, je dirais que notre intelligence émotionnelle vient du fait que nos émotions ne sont pas personnelles, mais relationnelles et reliées à l'image de soi. Nous sommes des unités vivantes constamment en interaction, constituées métaphoriquement des trois personnes par lesquelles l'imaginaire linguistique nous représente : je, tu et il (elle). Le Soi se trouve au centre de ce triangle. Le Je (la première personne subjective) est apparemment seule, dans son unicité somatique, expérientielle et préverbale. Le Tu (la deuxième personne subjective-objective) est notre lien affectif, émotionnel, que nous entretenons avec l'environnement et d'abord avec notre mère dont nous apprenons peu à peu à nous différencier et qui nous dit qui nous sommes, à travers les liens que nous entretenons. Le Il-elle (la troisième personne objective), c'est le Moi, notre Ego, l'image constituée des différentes réponses de l'environnement, que nous assumons de l'extérieur. Le Soi, qui est peu développé si nous nous identifions à l'une ou l'autre de ces images, correspond à notre observateur intérieur qui se développe par la prise de conscience. L'image de soi me semble constituée par l'observateur intérieur de ces trois personnes en nous.

Nous modifions constamment cette « image de soi » tout au long de notre histoire.

Le modèle conceptuel que j'ai établi amène à saisir que l'Ego-Moi qui s'est constitué à travers le langage et la représentation correspond à ce que nous appelons notre esprit et à toutes les histoires que nous nous racontons, nos personnages, nos croyances. Notre corps, notre organisation corporelle, est celui de nos réalisations, mais aussi le véhicule de nos apprentissages. Il s'est construit et a été façonné à partir de toutes nos interactions, de nos

relations, à commencer par celles avec nos parents, nos ancêtres, notre passé. Si nous oublions qu'il s'agit de notre corps vivant et de notre environnement, plutôt que de continuer à cultiver un dialogue avec ce Tu, nous le considérons comme un objet, un étranger. Notre Je, notre *soma* préverbal, notre corps vivant, senti et vécu de l'intérieur, est celui de nos expériences, de nos apprentissages, du désir de communication et d'interaction au présent. D'où l'importance pour chacun et aussi pour l'acteur qui raconte des histoires (passées) en action (présente), d'apprendre à prendre conscience de l'ensemble de soi, grâce à l'éducation de son observateur intérieur, pour favoriser une prise de conscience collective (pour le futur), en se remettant en mouvement dans son ensemble à chaque instant.

J'aime bien imaginer que Stanislavski aurait été intéressé par la méthode Feldenkrais.

J'ai tellement côtoyé de spécialistes russes de Stanislavski à la chaire UNESCO de l'Institut International du Théâtre entre 1999 et 2005, et vu travailler leurs élèves, que je suis devenue très humble à propos de ce que je peux dire sur Stanislavski. D'après ces spécialistes, les traductions anglaises et françaises des œuvres du maître sont partielles et souvent erronées. Toutefois, je pense qu'il devait avoir une intuition que l'éducation somatique était la voie royale qu'il recherchait. On cite souvent aussi les références culturelles communes entre Feldenkrais et Stanislavski. Par exemple, la fameuse citation de Moshe pour parler de sa méthode : « rendre l'impossible possible, le possible facile, et le facile élégant » trouve un écho chez Stanislavski et manifeste des influences russes partagées. Jusqu'à la fin de sa vie, Stanislavski était resté un chercheur à l'écoute de ses intuitions au contact de ses élèves. Il était toujours à la recherche de nouvelles méthodes.

Dans l'interview de Richard Schechner avec Moshe Feldenkrais (Image-Mouvement-Acteur)¹⁴, on apprend que l'acteur Aahron Meskin aurait déclaré qu'il réalisait seulement après coup, grâce à Feldenkrais, la signification des paroles de Vakhtangov et Stanislavski. De même, dans votre thèse de 1987, vous avez étudié les ressemblances que l'Eutonie et la Méthode Feldenkrais entretiennent avec la méthode de travail de Stanislavski (entre autres). Selon vous, quels sont les aspects particuliers de la méthode de Stanislavski que cette méthode somatique éclaire pour l'acteur ?

Stanislavski et Brecht, l'Eutonie et la méthode Feldenkrais comme piliers de transformation du paradigme.

Dans ma thèse de 1987, je situe Brecht dans l'évolution du travail de Stanislavski. C'est un peu de la même manière que je vois les liens entre l'Eutonie et la méthode Feldenkrais, qui se sont développées en même temps et se sont influencées l'une l'autre. Comment ressentir pour se

¹⁴ Feldenkrais Moshe, interview menée par Richard Schechner, "Image, Movement and Actor: Restoration of Potentiality", in *Embodied Wisdom. The Collected Papers of Moshe Feldenkrais*, Berkeley, California, North Atlantic Books and San Diego, Somatic Resources, 2010, [1966], pp. 93-111.

réapproprié son corps ? se demandait Gerda Alexander. Comment prendre conscience de ses actions à partir de ses sensations pour devenir plus libre ? se demandait Feldenkrais. Deux grands réformateurs du théâtre, deux pionniers de l'éducation somatique ouvraient la voie à ce changement de paradigme au 20e siècle.

Feldenkrais affirme que Stanislavski n'ayant pas de conscience corporelle, ne savait pas comment s'y prendre.

Je ne sais pas ce qui lui permettait de dire ça, dans l'entrevue avec Richard Schechner. Mais avoir des impressions par rapport à ce qui est juste ou non, sans savoir d'où vient cette impression et sans savoir comment s'y prendre, c'est encore le cas de beaucoup de metteurs en scène, qui vont chercher des professionnels de la danse pour « donner un corps » aux acteurs. Je trouve tellement dommage qu'un tel détour soit nécessaire, encore basé sur cette vieille idée des liens difficiles à faire entre l'esprit (le texte, le langage reliés au théâtre) et le corps (le mouvement expressif, relié à la danse). À mon avis, développer une éducation somatique de l'acteur dans son art de l'incarnation du Verbe, serait plus pertinent.

Feldenkrais a été invité, sans suite, par Lee Strasberg à l'Actor Studio.

Dans la version anglaise de cette même entrevue, une section du texte porte le titre « Eutonie ». C'est dans cette section qu'ils discutent du travail de Strasberg que Feldenkrais trouve limité. Schechner commente alors la différence : Feldenkrais travaille sur la formation humaine de base qui amène l'acteur à pouvoir faire tout ce qu'il veut grâce à son apprentissage conscient, plutôt que sur l'expression de l'inconscient valorisée par Strasberg, qui fait qu'une représentation est parfois très bonne, et parfois très mauvaise.

Stanislavski a cherché durant toute sa vie « comment s'y prendre » : l'Eutonie de Gerda Alexander.

Cette section de l'article souligne l'influence du travail de Gerda Alexander sur les recherches de Feldenkrais, avec l'idée du juste tonus (l'eutonie) dans toute action, préférable à celle de « relaxation ». Gerda Alexander a enseigné l'Eurythmie de Jaques-Dalcroze chez Stanislavski dans les années 1930. Celui-ci souhaitait que chaque élève trouve sa propre manière de bouger et préférait la vision de l'Eurythmie d'Émile Jaques-Dalcroze à celle de François Delsarte, s'il faut comparer les deux grands initiateurs de l'éducation somatique. Plus tard, bien entendu, Gerda Alexander a créé sa méthode d'Eutonie. Elle était de la génération de Moshe Feldenkrais et des pionniers de l'éducation somatique. Ils ont beaucoup échangé. On peut croire que lorsque Feldenkrais évoque le juste tonus (une autre manière de nommer le neutre ou une action réversible), il s'inspire du concept de Gerda Alexander, passant de l'Eurythmie (le rythme juste) à l'Eutonie (le juste tonus). Dans l'Eutonie de Gerda Alexander, issue de la danse, pour passer de la sensation à la conscience corporelle, diverses stratégies sont utilisées pour amener un mouvement ressenti et personnalisé : le toucher, l'étirement, le contact, le repousser, le transport osseux, le mouvement et la créativité. On peut y faire des études en mouvement, à la

rencontre de son propre corps, et à partir de sa propre matière, dans des explorations corporelles. Peut-être procédait-elle déjà un peu de cette manière chez Stanislavski ?

Harold Guskin, partant de Stanislavski, rejoint paradoxalement Feldenkrais, Mark Reese et David Kaetz dans : « How to Stop Acting?¹⁵ »

J'ai été très touchée quand j'ai découvert ce livre écrit par un grand *coach* états-uniens en 2003. L'idée paradoxale de Guskin est d'apprendre à écouter le texte et à lui répondre en action, en faisant confiance à son instinct, en apprenant à se faire confiance. Cela se rapprochait de ce que je faisais déjà dans ma première approche du texte avec les acteurs. Il met en lumière l'importance de l'écoute ressentie du texte et du partenaire. Dans l'article auquel vous faites allusion, Feldenkrais souligne que la conscience et la réversibilité sont liées à la baisse de tension et au développement de l'écoute de l'autre par une meilleure conscience de la bouche et des oreilles, reliées à notre première conscience du monde extérieur. Très sensible au langage et à la voix, Mark Reese dont nous avons déjà parlé, insistait dans son mémoire de maîtrise de 1976 en psychologie humaniste (*Shakespeare and Every Day Life*), sur l'importance de l'écoute du texte, de l'écoute de soi, de l'écoute du partenaire dans le travail avec les acteurs... On en revient toujours là. Vous avez lu le nouveau livre de David Kaetz, praticien Feldenkrais et musicien, *Écouter avec tout son corps, Mieux entendre grâce à l'écoute somatique*¹⁶ ?

Peut-être Feldenkrais est-il à rapprocher aussi de Michaël Chekhov ?

Dans ma thèse, je souligne l'importance de l'éducation des sens pour Brecht¹⁷. Celui-ci observe que l'invention la plus importante de Stanislavski a été celle des « actions physiques » qui permettent une action intégrative dans la prise de conscience du sujet, véritable sujet de l'art, se situant ainsi dans sa lignée. Une action naturaliste, réaliste, est-elle pour autant ressentie et génératrice de conscience, sans le recul de l'observation, d'une « distanciation » qui permette de percevoir celle-ci comme « étrange », comme si elle se produisait pour la première fois ? Voilà qui invite à la pratique de la méthode Feldenkrais et au changement de paradigme qui permet de passer des « actions physiques » aux actions somatiques. Pour ma part, je pense parfois au « geste psychologique » de Michaël Chekhov, une sorte de phrase secrète en trois temps, pour se rappeler le personnage, dans son « image de lui-même », que Chekhov appelait un archétype, ou « la colonne osseuse du personnage » (dans *Être acteur, technique du comédien*, p. 103), J'y pense notamment quand je dirige le jeu des trois images pour amener à la conscience trois *patterns* de mouvement à partir d'une réplique ressentie, et que ces *patterns*, en s'articulant de différentes manières, font surgir une sorte de signature du

¹⁵ Guskin Harold, *How to Stop Acting?*, New-York, Farrar, Straus and Giroux, 2003.

¹⁶ Kaetz David, *Écouter avec tout son corps, Mieux entendre grâce à l'écoute somatique*, Éditions River Centre, Hornby Island, C.B. Canada, 2020.

¹⁷ Guimond Odette, *op. cit.*, p. 199 : elle se réfère aux *Écrits sur le théâtre* de Brecht, tomes 1 et 2.

personnage. Cette idée me vient bien entendu de la méthode Feldenkrais et des trois manières que nous devons inventer de faire la même chose pour laisser place au processus créateur et sortir d'une pensée binaire, dualiste, souvent manichéenne, automatique et compulsive.

ACTION

Que vous apporte la méthode Feldenkrais pour penser l'action sur scène ?

Feldenkrais semble avoir une grande admiration pour le travail de l'acteur, en tant que spécialiste de l'action.

Il fait référence au support squelettique, plutôt qu'à l'effort musculaire qui diminue le ressenti, et à l'image de soi, qu'il s'agit de clarifier avant de créer une image de quelqu'un d'autre. Le neutre, le support squelettique, la clarification de l'image de soi me semblent en effet le chemin privilégié pour devenir un humain plus conscient et dont l'action serait plus efficace. Feldenkrais semble penser que c'est ce qui devrait occuper l'acteur.

« Penser l'action », c'est ressentir, s'émouvoir et imaginer l'action en même temps que celle-ci s'exécute.

Comme le disait Feldenkrais, une pensée sans action est inutile. Une action sans pensée est dangereuse. Le processus de prise de conscience amène la réalisation en action de nos intentions, en évitant les motivations contradictoires, et en utilisant les émotions appropriées au soutien de l'action. Pensée, action, imagination et émotions sont-elles justes et nécessaires, dans ce que nous sommes en train de faire ?

La présence sur scène, c'est l'art de l'action dans son déroulement linéaire tout autant que dans l'instant.

L'action n'implique donc pas pour moi qu'il y ait énormément de déplacements dans l'espace, mais que même dans l'immobilité apparente, le mouvement de la pensée, de l'émotion, de l'imagination soient mis en action dans la respiration. S'il y a beaucoup de déplacements, de mouvements dans l'espace, la pensée, le ressenti, l'émotion doivent les soutenir. Est-ce le cas ?

Le processus créatif, c'est la mise en action de l'imagination.

Une action organique permet de déjouer les limites habituelles, compulsives, pour réapprendre à devenir plus spontané. On déploie souvent beaucoup d'imagination au théâtre à dissocier langage et « actions » ou « mouvements », mais ces choix sont-ils là pour faire prendre conscience de cette dissociation à l'intérieur des « personnages » ou seulement pour la performance acrobatique des « acteurs physiques » au service d'une forme originale de mise en action d'un texte ? Un texte est-il plus que la mise en jeu acrobatique de mots et de rythmes ?

Le personnage est une mise en action de mots, des relations à l'intérieur et à l'extérieur d'une image de soi.

« Penser l'action » ne peut se faire qu'en « pensant l'action » des êtres vivants qui habitent l'espace de la scène. Penser l'action du personnage repose sur la clarification des intentions de l'acteur, du personnage, et de celles du metteur en scène. Cela repose aussi sur la partition émotionnelle du personnage en relation, qui soutient son action ou interfère avec celle-ci. C'est en général ce qui fait que le personnage reste en scène. Si son action était claire et facilement réalisable, sans motivations contradictoires, il n'y aurait rien qui soulève des questions et amène la prise de conscience.

La performance est de la pensée en action, qui doit demeurer vivante, ressentie, émouvante.

Si on peut la comparer au résultat d'une recherche, la performance demeure également en processus. On peut l'envisager comme la fin de la vie ou comme un moment de maturité dans la vie de l'œuvre. Et cette conscience est la base de tout le processus de conscience qui nous fait faire entre autres du théâtre dans l'instant comme s'il s'agissait d'un présent éternel.

FORME

Est-ce que la méthode Feldenkrais vous aide à penser la forme au théâtre ?

« Penser la forme au théâtre » comme un processus dynamique en évitant le platonisme somatique.

J'emprunte ici à Don Hanlon Johnson ce concept de platonisme somatique, de « forme idéale » qui est l'une des grandes tentations de tous les éducateurs somatiques quand ils travaillent avec tant de personnes qui sont à la recherche de « la forme parfaite » de leurs muscles, de leurs silhouettes et de leur posture... Au théâtre, nous créons des formes, des images en mouvement, comme en éducation somatique. C'est le mouvement qui est unificateur de la forme et indice de la qualité, de la respiration de l'ensemble. Orientation, *timing*, manipulation, disons-nous dans notre jargon Feldenkrais. Il n'y a pas de forme idéale « à la Feldenkrais », mais on peut sans doute reconnaître la qualité du processus dynamique, somatologique du ressenti, de l'émotion, de l'imagination, de la pensée et de l'action de chaque individu au sein du collectif.

Une signature n'est pas un modèle idéal

Ces formes dynamiques à partager avec les spectateurs sont conçues pour ne former qu'un seul univers en mouvement, un univers parallèle en quelque sorte au sein de notre univers matériel,

identifié comme « réel ». On y reconnaît la signature de chacun et de l'ensemble, ce qui constitue son authenticité.

PRISE DE CONSCIENCE ET APPRENTISSAGE

Pour Moshe Feldenkrais « un acte peut être réflexe, inconscient, automatique ou tout à fait conscient et perçu. Acquérir une nouvelle façon de faire exige ontogénétiquement ou individuellement une conscience. Quand l'apprentissage est achevé, l'action peut devenir automatique, ou même inconsciente. L'acte appris de façon phylogénétique est réflexe.¹⁸ »

Qu'en pensez-vous ? Comment travaillez-vous avec un acteur ce passage entre d'un côté sa prise de conscience d'une action lente et minutieuse, répétée et ressentie, singulière, sans partenaires de jeu, et de l'autre le présent d'un autre environnement – celui de la scène - impliquant une autre vitesse, une autre qualité de conscience, dans l'interaction, engageant une recherche collective et non plus uniquement individuelle ?

Moshe Feldenkrais était un scientifique. Il a proposé une méthode pour apprendre à prendre conscience.

Nos leçons d'éducation qui visent la Prise de Conscience par le Mouvement et l'Intégration Fonctionnelle de toute la personne au sein de toutes ses actions ont pour objectif d'élargir notre expérience somatique de la prise de conscience (*awareness*) qui nécessite en effet la présence d'une conscience (*consciousness*), afin qu'elle devienne plus habituelle et qu'on y recoure plus souvent, sans « réajustements préalables ». Feldenkrais visait la souplesse de l'esprit plus que celle du corps, mais passait par le mouvement pour le faire, dans une grande mise en situation pour changer de modalité de « conscience », bref pour revenir à soi, revenir « dans son corps avec son esprit » et se donner le temps d'expérimenter sur son expérience.

L'apprentissage somatique : l'apprentissage émotionnel de l'observateur dans le processus dynamique présent.

Dans le présent de la prise de conscience du *soma*, dans l'apprentissage somatique émotionnel, esprit et corps cessent d'être en mode réflexe, inconscient et automatique. Car c'est dans ces modalités que l'esprit et le corps fonctionnent au quotidien à partir des apprentissages acquis, souvent en contradiction les uns avec les autres, comme c'est le cas de presque tous les personnages que nous inventons. Nos leçons s'inscrivent dans cet espace-temps de prise de conscience que nous créons, où esprit et corps se rejoignent dans la perception du présent à travers les sensations où ils ne font plus qu'un. Cela demande un apprentissage de l'attention par notre observateur intérieur, notre spectateur intérieur. En apprenant à observer nos

¹⁸ Feldenkrais Moshe, *op.cit.*, pp. 99-100.

sensations, nous développons notre perception. Nous apprenons à devenir plus libre et à développer ce que nous avons le potentiel de devenir. Ainsi peut-être pouvons-nous acquérir le « réflexe » de devenir libres et aimants ? Cela contribuerait au développement de la conscience de l'humanité.

Qualités de conscience et changements de vitesse en Feldenkrais comme dans le travail théâtral.

Dans nos leçons, si nous acceptons de prêter beaucoup d'attention au début en ralentissant la vitesse et en réduisant l'effort, nous varions par la suite les rythmes et nous pouvons dépenser plus d'énergie dans l'espace extérieur. Quand nous savons ce que nous faisons, nous pouvons changer de vitesse, au théâtre comme ailleurs, tout en continuant à être présent à ce que nous faisons. Même tout seul sur notre tapis en train de faire une leçon de Prise de Conscience par le Mouvement, nous sommes en relation avec le plancher et avec la voix de la personne qui guide la leçon. De même, dans une leçon individuelle, nous sommes reliés à notre guide par le toucher, par la voix. Nous sommes constamment en dialogue. Apparemment seul, l'acteur est en contact avec l'environnement, la gravité, l'espace, le texte, le dialogue qu'il entretient avec lui-même, en se préparant à entrer en contact avec le partenaire de jeu, en imagination. Si tous les individus sont portés par une manière similaire de travailler, on peut aller plus vite, on peut faire plus grand, seul ou avec les partenaires avec qui nous partageons le mouvement. Et si on ne sent pas que cela reste juste, on réduit le mouvement, on clarifie, on fait d'autres variations, on « répète ». Avec le partenaire, le metteur en scène, on se doit de rester présent à soi.

Dans vos spectacles, quelle est la dose de conscience pendant l'action et la dose d'improvisation, d'aléatoire, de hasard ? Autrement dit, dans la partition d'un acteur, est-ce que vous définissez des moments dans la scène ou des zones de jeu qu'il faut fixer et d'autres moments ou d'autres zones à laisser libres de toutes contraintes ? (J'entends par « zones » par exemple de fixer un sous-texte, un déplacement dans l'espace, un geste à faire, une manière de dire le texte, etc.)

Pour créer un nouvel univers sur scène à l'intérieur de l'univers que nous partageons quotidiennement, nous nous sommes entendus sur une partition que nous avons longuement répétée et choisie pour sa cohérence, son équilibre et son harmonie. C'est la vie elle-même qui est une improvisation constante, le présent de chacun qui varie, avec ses aléas, et ses hasards. Il est évident qu'au cours des différentes répétitions des représentations, le rythme et la cohésion d'ensemble changeront, et nous devons demeurer présents à chaque instant pour que ces changements aillent dans le sens que nous considérons comme une amélioration, à mesure que chacun deviendra plus libre et mieux intégré dans le mouvement d'ensemble. Faut-il vraiment créer des stratégies pour se rappeler d'être présent en brisant l'harmonie ? S'agit-il d'intégrer le présent immédiat de la représentation ? N'y a-t-il pas un danger de recourir alors au pilotage automatique en produisant des actions compulsives ? Quel est l'objectif visé ? C'est une question de choix artistique.

ALBA EMOTING

Vous êtes formée en « Alba Emoting ». Pouvez-vous nous expliquer en quoi cette méthode consiste ? De quelle manière l'utilisez-vous en complément de la méthode Feldenkrais dans le travail théâtral ?

L'Alba Emoting est à situer dans la famille des recherches scientifiques sur l'expression des émotions humaines.

Psychologie, psychophysiologie, psychiatrie, neurologie, neurosciences s'intéressent à l'expression des émotions humaines, jusque-là, et encore de nos jours, associées à une spécialité artistique pratiquée par des humains d'exception (les acteurs, en particulier) ou à des fins thérapeutiques (une expertise de travailleurs de la santé spécialisés dans les souffrances psychiques ou les dysfonctionnements dits psychosomatiques). Différentes modalités sont utilisées pour ces études scientifiques, toutes axées sur la définition des émotions primaires plus ou moins innées chez les animaux et les humains (elles en trouvent toutes six ou sept) à partir desquelles les autres nuances et mélanges émotionnels peuvent se décliner. Comme la science reconnaît désormais l'importance des émotions (à situer dans l'esprit, mais aussi dans le corps), une importance tant au plan de la santé physique que psychologique et cognitive, la recherche tente de trouver des méthodes qui permettent aux humains de mieux reconnaître les émotions en eux-mêmes et chez les autres, de savoir mieux les nommer et mieux les utiliser. Encore une fois, c'est Yvan Joly qui m'a mise sur cette piste.

Susana Bloch valide six *patterns* émotionnels effecteurs, en faisant appel à des acteurs.

D'origine allemande, Susana Bloch a étudié et d'abord enseigné au Chili, avant de devenir directrice de recherche au CNRS à Paris où elle a travaillé durant 23 ans. Dans le prolongement de ses découvertes scientifiques, elle a créé une technique d'enseignement directive des *patterns* émotionnels effecteurs qu'elle a identifiés, couplés à leur utilisation dans le travail de l'acteur. Elle a identifié six *patterns* émotionnels effecteurs primaires, caractérisés par des mesures précises au niveau de la respiration, de la posture et du masque facial auprès de personnes plongées dans des expériences émotionnelles en laboratoire. Un groupe contrôle était en effet nécessaire pour valider cette découverte scientifique et l'usage que l'on peut en faire. Des acteurs volontaires ont pu reproduire les *patterns* mesurés scientifiquement. Ils ont pu ainsi apprendre à entrer et à sortir d'une émotion, à jouer avec leur intensité, à les combiner consciemment à volonté, en suivant précisément les instructions dictées par Susana Bloch.

Susana Bloch questionne la nécessité du « revivre » chez l'acteur, tandis que Laura Bond propose une approche somatique de l'apprentissage des *patterns* émotionnels effecteurs.

Craignant pour la santé mentale des acteurs, Susana Bloch plaide pour une approche physiologique plus sécuritaire de l'expression émotionnelle au détriment de l'usage du fameux « revivre » tel qu'il est interprété par les amateurs de Stanislavski. La simulation de l'émotion chez l'acteur, que permet l'Alba Emoting, lui semble suffisante pour susciter l'émotion des spectateurs, à travers la mise en jeu d'une partition que le metteur en scène et les acteurs construisent en élaborant une mélodie émotionnelle des personnages. Elle se réfère également à Artaud et à « l'athlète affectif » qu'il évoque. Influencée par la méthode Feldenkrais, ma professeure en Alba Emoting a modulé peu à peu son approche pédagogique de l'enseignement des *patterns* émotionnels effecteurs. En 2018, Laura Bond a publié son livre *The Emotional Body*, où elle démontre l'intégration d'une approche somatique dans son enseignement des *patterns* émotionnels effecteurs. Pour ma part, j'ai toujours enseigné ces *patterns* conjointement à des leçons de Feldenkrais, pour des raisons à la fois pédagogiques et éthiques.

Comment nommer les six *patterns* émotionnels effecteurs, et quelles sont leurs fonctions ?

Les *patterns* émotionnels effecteurs ont été associés par Susana Bloch et son équipe à des mots, recouvrant de multiples synonymes possibles, dépendant des cultures, des langues en usage, et de l'intensité de ces *patterns*. Laura Bond préfère utiliser des chiffres et des lettres pour permettre de les redécouvrir sans les mots et les présenter de sorte à sentir les différences entre eux plus aisément, mais aussi leur continuum, leurs intensités diverses et leurs combinaisons toujours présentes chez l'humain adulte. On parle dans les deux cas de 1A (tendresse) et 1B (colère) ; de 2A (amour sensuel) et 2B (peur) ; puis de 3A (joie) et 3B (tristesse). Susana Bloch (reprise par Laura Bond) a inventé un *pattern* O, un *pattern* « neutre » qui permet la neutralisation de chacun des *patterns* et le passage de l'un à l'autre. Ces émotions reconnaissables chez tous les mammifères, correspondent aux expressions innées de nos besoins de survie. Les émotions A (dites « positives », en ouverture) expriment le besoin de survie de l'individu dans le collectif. Les émotions B (dites « négatives », en fermeture), le besoin de survie de l'individu. Toutes sont nécessaires. On peut apprendre à les réguler et à harmoniser leur expression.

L'intégration au travail de l'acteur

L'Alba Emoting et l'Emotional Body proposent une intégration de ce travail à l'improvisation et à l'analyse de la partition textuelle, visant à créer une partition émotionnelle pour l'acteur et l'ensemble de la scène à travailler et à stimuler le processus créateur. En ce sens, il s'agit pour moi d'un complément à l'usage que je fais de la méthode Feldenkrais avec les acteurs. Si on souhaite que le personnage évoque un tant soit peu une « vraie personne », on doit le voir exprimer d'une manière ou d'une autre les six émotions primaires décrites ci-dessus, avec une certaine variété de combinaisons et de variations d'intensité et de préférences. L'intérêt encore une fois, est que ces préférences soient différentes des habitudes expressives de l'acteur, qui aura appris à créer des variations pertinentes par rapport à ses habitudes. Nul besoin d'évoquer

son histoire personnelle. L'élément déclencheur de l'émotion tient à un savoir-faire acquis consciemment, en intégrant précisément les composantes pertinentes du *pattern* effecteur.

La connaissance et la maîtrise des *patterns* émotionnels effecteurs me semblent nécessaires pour l'acteur.

Contrairement à une « vraie personne », le personnage exprimera au plus deux ou trois émotions à la fois, sinon, l'expression perd de sa clarté pour le spectateur. Et contrairement aussi à une « vraie personne » on peut choisir dans la construction du personnage si intention et émotions se soutiennent l'une l'autre, ou si elles entrent en contradiction. Ces contradictions doivent être choisies en fonction de la cohérence du texte, de l'intention globale du metteur en scène et de la construction du personnage qui laissent le moins d'équivoques possibles à la perception du spectateur et le maximum de plaisir et de sécurité pour la personne de l'acteur. Utiliser la connaissance des *patterns* émotionnels aide à mieux différencier et intégrer intentions et émotions du personnage en situation. Mais aussi à différencier celles-ci de celles de l'acteur, et de celles de la personne, pour revenir aux distinctions dont je parlais au début de notre entretien. La personne (dans l'intimité de son expérience) cultive ainsi son bien-être personnel, l'acteur la clarté de son jeu, et le personnage sa cohérence au sein de la partition textuelle d'ensemble.