

# **L'influence de la chaussure sur le jeu de l'acteur**

exigence partielle à la certification finale

Par Purro Selvi

Haute école de théâtre de Suisse romande  
La Manufacture

Septembre 2006

## 0. Avant propos

Le travail que vous allez lire est un début de recherches d'une jeune comédienne novice sortant juste de l'école. Avec le peu de recul que j'ai par rapport à toutes les matières enregistrées lors de ces trois années de formation à la HETSR<sup>1</sup> (Manufacture), qui ne sont d'ailleurs pas toutes digérées et le peu d'expériences sur le plateau en tant qu'actrice due à mon jeune âge, il a été difficile pour moi d'avoir un regard objectif et précis sur mon parcours scolaire pour m'y appuyer.

Avant d'entreprendre cette recherche, j'ai d'abord relu tous mes rapports de stage pour me remettre en mémoire tous les chemins parcourus. Cette étape a été très utile non seulement pour l'hypothèse que j'émetts mais également pour me souvenir de toutes les questions que je me suis posées et qui sont restées sans réponses. Je pense que le meilleur moyen d'y répondre c'est le travail et la pratique.

Ensuite grâce à ces lectures, j'ai tenté de tracer mon parcours personnel au sein de l'école pour savoir d'où provient la question que je développe dans ce travail et qui m'interpelle depuis longtemps. Beaucoup de petits éléments m'ont permis d'y parvenir et j'ai pu ensuite commencer l'exercice.

Voici un texte que j'ai lu et il est important que vous le lisiez. Ce texte magnifique a été mon fil conducteur et ma motivation pour tout ce travail et il est essentiel que vous en preniez connaissance pour la suite de ce travail.

*«HAMLET.- Le monde est plein de choses que je ne comprends pas mais d'autres à l'évidence les comprennent par exemple ces chaussures ont des talons d'une hauteur si extravagante comment peut-on espérer bouger sans disloquer son anatomie entière c'est comme si vous méprisiez votre corps comme si vous considérez votre silhouette insatisfaisante les chaussures sont la conséquence de la nature certainement aussi du froid et de l'hiver mais les chaussures ne devraient-elles pas renforcer l'action de nos membres ne devraient-elles pas nous encourager à aller de pair avec le fonctionnement du corps et non pas nous piéger dans une parodie grotesque le monde est plein de choses que je ne comprends pas mais d'autres à l'évidence les comprennent (Il fait le tour de Gertrude en l'étudiant)*

*Le talon ainsi surélevé de manière extrême et perverse votre position est tellement de guingois pour faire contrepoids et rétablir la gravité qu'un étranger ignorant de nos coutumes hurlerait de rire je regarde les athlètes comme ils bougent bien et toujours avec tant de grâce alors que les femmes qui ont vécu chaussées de la sorte elles trébuchent sur leurs jambonneaux gonflés et leurs genoux esquinés le monde est plein de choses que je ne comprends pas mais d'autres à l'évidence les comprennent (un temps)*

---

<sup>1</sup> HETSR : Haute Ecole de Théâtre de Suisse romande, Lausanne

*Mettez vous pieds nus maintenant  
(leurs regards se croisent. Elle demeure de pierre)*

*ENLEVEZ*

*L'ENCOMBRANT*

*FATRAS*

*SI PEU MATERNEL*

*QUI ENSERRE*

*VOS*

*PIEDS*

*(elle le regarde fixement, impassible)*

*Pour*

*Ceux qui sont*

*Moralement*

*Mortifiés*

*L'amputation*

*Est*

*Toujours*

*Le*

*Dernier*

*Recours*

*(Gertrude se méfie. Dans un geste d'auto affirmation, elle fait glisser sa robe de ses épaules et la laisse tomber par terre. Elle se tient devant Hamlet. Son regard ne faiblit pas)*

*Le monde est plein de choses que je ne comprends pas (il sent la présence de tiers)*

*Mais d'autres à l'évidence les comprennent*

*(il tourne la tête et voit Claudius, un verre de vin à la main. A cette vue, Gertrude retient son souffle. Le bruit alerte Hamlet qui la regarde à nouveau. Ses yeux vont d'avant en derrière. Gertrude suffoque une main posée sur sa bouche)*

*Je suis le serviteur*

*Sans aucun doute*

*Et donc*

*Je*

*Dois*

*Servir*

*Les*

*Boissons ? »*

# **1. Résumé**

«Le port de différentes chaussures influence la posture du corps et donc agit forcément sur le jeu de l'acteur ».

Après avoir posé mon hypothèse et compris ce qui a déclenché cette réflexion durant mon parcours scolaire, je me suis très vite aperçue qu'il fallait, dans un premier temps, que j'oriente mes recherches sur un plan anatomique et physiologique. Il fallait que je comprenne comment ça fonctionne dans le corps humain.

Avant de choisir la voie artistique, j'ai suivi trois années d'études paramédicales qui m'ont permis de découvrir quelques livres d'anatomie que j'ai récupérés et grâce auxquels j'ai pu diriger plus précisément mes recherches.

Malgré mes études dans cette école, je dois avouer que c'est un domaine très complexe et qu'il faut plus de trois ans pour s'en sortir dans un livre de médecine.

Ensuite, je me suis adressée aux personnes qui me semblaient être de bonnes références pour ce travail et qui m'ont proposé différents chemins pour l'accomplir. De là, j'ai dû choisir celui qui me convenait le mieux. J'ai opté pour celui qui m'a permis d'observer le plus simplement possible le trajet pour arriver à un résultat convainquant.

Mon analyse repose essentiellement sur la technique Alexander. Les appuis théoriques utilisés dans mon analyse sont destinés à comprendre et à mettre en pratique cette technique. J'ai également pris en compte d'autres références pour compléter mon étude. Grâce à ces données, j'ai découvert que suivant la manière dont le poids est réparti dans le pied, l'axe du corps se déplace. Les modifications entraînées par ce déplacement d'appui des pieds au sol sont transmises dans tout le corps par des tissus qui relient les muscles entre eux qui sont appelés fascia.

Le résultat de mon analyse peut paraître simple mais le chemin a été très long et je pense qu'il est plus important pour moi que l'exercice ait été riche en découvertes que de vous rendre un travail complexe mais inutile.

## **2. Table des matières**

0. Avant-propos	P. 2 - 3
1. Résumé	P. 4
2. Table des matières	P. 5
3. Introduction et problématique	P. 6 – 7 - 8
4. Hypothèse	P. 8
5. Cadre théorique et méthodologie	P. 9 – 10 – 11 -12
6. Résultats – bilan	P. 12 -13
7. Conclusion	P. 13
8. Bibliographie	P. 15
9. Annexes	P. 16

### **3. Introduction et problématique**

Après trois ans de formation à la HETSR, j'ai appris énormément de choses, rencontré beaucoup de gens et je me suis rendu compte de tout ce qu'il y a encore à découvrir.

L'école m'a offert une palette gigantesque de diverses méthodes de travail, de différentes manières d'aborder un texte. A partir d'aujourd'hui, il faut que je cherche mes propres méthodes. Il est clair que beaucoup de questions restent en suspens et que l'apprentissage ne fait que commencer. Le fait de devoir faire un mémoire va me permettre de répondre à l'une d'elles.

Au niveau corporel, je pense avoir acquis une grande conscience. Philippe Saire et tous les intervenants qu'il a invités, nous ont bien fait comprendre l'importance d'être conscients de ce que nous faisons physiquement sur une scène. Le risque de nous faire mal, de faire mal à son partenaire est énorme si nous ne savons pas ce que nous faisons. J'ai donc décidé d'utiliser cet exercice du Mémoire pour tenter d'expliquer une pensée qui me traverse souvent l'esprit quand je travaille un rôle dans une pièce.

**Est-ce que suivant la forme de la chaussure que je porte, ma posture corporelle change-t-elle et donc modifie-t-elle mon interprétation ?**

Dans mon parcours d'élève à La Manufacture, j'ai été confrontée à beaucoup de barrières qui ont entravé mon corps dans l'espace. J'ai eu de la peine à agrandir et à élargir mes mouvements. On m'a également fait prendre conscience de l'affaissement de mes pieds qui ont influencé la position de mes genoux, ma colonne vertébrale en subissant finalement les conséquences à longueur de journée.

Souvent les metteurs en scène ou acteurs avec qui nous avons eu des ateliers de jeu m'ont fait la même remarque. J'ai compris intellectuellement ce qu'ils me disaient mais en pratique je n'ai pas su comment y remédier.

Ils m'ont fréquemment dit: *« tu n'es pas à l'affût, tu te reposes trop sur scène, il manque de la tension dans le rapport avec ton partenaire. »*

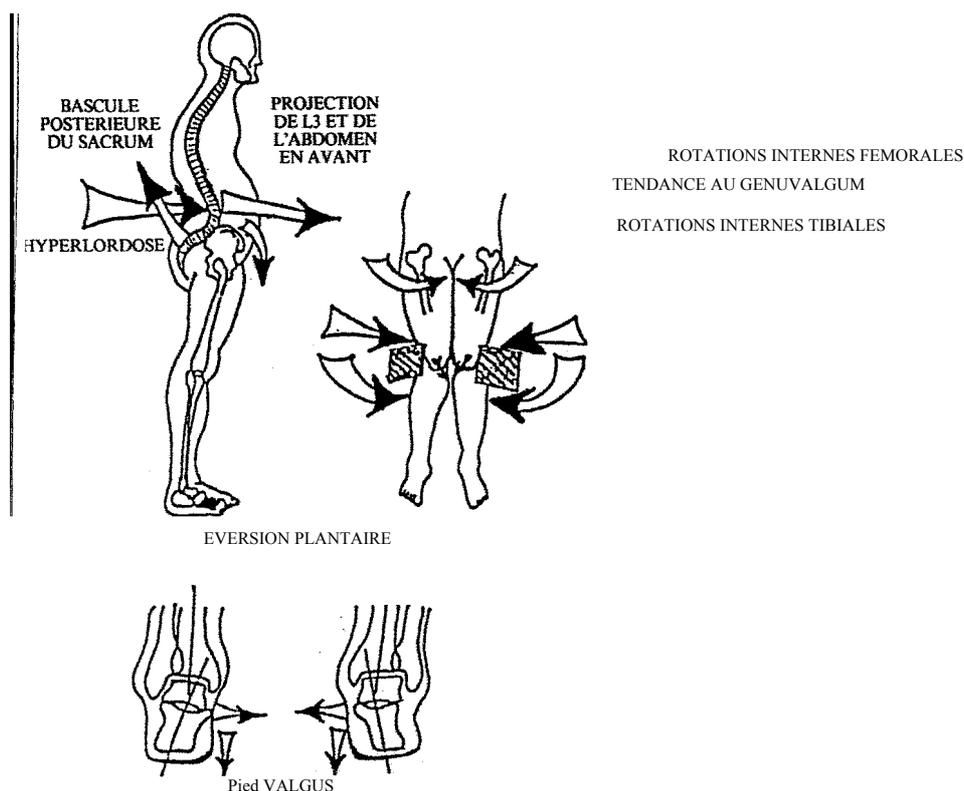
Tous les efforts mentaux que j'ai faits n'ont rien changé puisque tout venait de ce problème d'affaissement des pieds.

Le déclic s'est produit lors du stage avec Cécile Garcia Vogel. Elle m'a obligée à travailler sur la pointe des pieds pour me mettre en tension physique. Dès que j'ai posé ma plante de pied au sol, toute cette tension est retombée. Ensuite elle a eu l'idée de me faire répéter en chaussures à talon et là, toute ma posture physique s'est modifiée. Grâce à ce petit détail j'ai conservé ce rapport tendu désiré avec mon partenaire. A ce moment-là, je n'avais toujours pas compris pourquoi ce système avait fonctionné.

Nous avons eu la chance de travailler avec Philippe Cotton<sup>2</sup>. Il m'a donné quelques astuces pour m'aider à me tenir debout sans avoir l'air de dormir sur place et cela, sans souffrir. Il m'a montré comment poser mes pieds au sol et surtout comment travailler avec mon corps (et non pas imiter « l'autre ») afin de ne pas prendre de mauvaises habitudes physiques et finalement d'en souffrir au quotidien.

Par la suite, Philippe Saire<sup>3</sup> a invité Hervé Gerard<sup>4</sup> qui m'a m'expliqué de manière physiologique d'où est venu mon problème. Nous avons travaillé avec un squelette humain et il m'a montré comment les os interagissaient pour permettre à l'homme de tenir sur deux pieds.

Ensuite, j'ai eu envie de me documenter sur ce problème pour approfondir mes connaissances et surtout pour me rassurer en trouvant un moyen de le traiter. J'ai trouvé le livre d'un certain Bernard Bricot chirurgien orthopédiste. J'ai vu un schéma illustrant mon problème corporel. Le voici :



<sup>2</sup> Philippe Cotton, praticien de la technique Alexander

<sup>3</sup> Philippe Saire, chorégraphe, danseur et intervenant à la HETSR à Lausanne

<sup>4</sup> Hervé Gerard, maître de Tai-Chi et intervenant à la HETSR à Lausanne

J'ai ce qu'on appelle des « pieds valgus », en d'autres termes des pieds plats. Ce Monsieur dit également que « Par l'influence du pied sur le système postural, le déséquilibre engendré amènera des perturbations statiques dans les trois directions de l'espace aussi bien au niveau vertébral, articulaire, capsulaire, tendineux, musculaire et ostéo-ligamenteux ».

Maintenant cela fait deux ans que je travaille en permanence cette technique afin de modifier cette mauvaise habitude.

## **4. Hypothèse**

L'être humain se déplace sur ses pieds. Tout le poids de son corps repose sur ceux-ci. Les pieds jouent un énorme rôle dans l'équilibre du corps. Par exemple, si je me mets sur la pointe de mes pieds, tout mon corps va s'organiser naturellement pour que je tienne debout.

Bernard Bricot a compris que le traitement d'un mal de dos, de tête, de genou ou de hanche ne se résoudra pas sans une compréhension de la cause. Il a inventé la reprogrammation posturale globale. Il dit, entre autres, que le pied joue un rôle primordial pour le tonus postural car si les chaînes posturales sont troublées, toutes les informations partent et aboutissent aux pieds (quoi de plus normal chez le bipède que nous sommes). Il est en quelque sorte le « trait d'union » entre le déséquilibre et le sol.

Ce qui différencie une personne d'une autre c'est son apparence, sa tenue, sa démarche, son attitude, son caractère, sa façon de parler, le milieu social dans lequel il vit etc. Pour interpréter un rôle, il est important de prendre toutes les informations données par le texte (s'il y en a un) pour tenter de s'approcher au mieux du personnage imaginé par l'auteur.

Avec du travail, de la recherche et de l'analyse de texte, on peut trouver un grand nombre d'indications concernant le comportement du personnage, son âge, son milieu social, mais il est rare que l'auteur décrive la manière dont il se tient ou comment il marche. Ces derniers éléments se trouvent par déduction suivant le milieu où il vit, suivant les rapports qu'il entretient avec les autres personnages de la pièce. Après avoir imaginé le physique du personnage il faut ensuite que celui-ci soit concrétisé sur le plateau.

Si on considère que l'un des deux outils de travail principal du comédien c'est son corps, si celui-ci se trouve modifié par une paire de chaussures portées lors de l'interprétation d'un rôle, comment son jeu ne le serait-il pas ? Et si le deuxième outil de travail de l'acteur c'est sa voix et, en admettant que son axe corporel se trouve transformé par les chaussures, comment la voix ne le serait-elle pas aussi ?

Durant ma petite expérience de comédienne, j'ai remarqué qu'il y a différentes manières d'aborder le travail. L'une d'elle a été de commencer par chercher le corps du personnage. Je pense que l'un des moyens pour y parvenir est : le choix de la chaussure. Celle-ci va donner à la masse corporelle une tenue particulière d'où découlera la démarche. Ensuite toutes les positions de l'acteur en jeu vont être bouleversées par les souliers choisis.

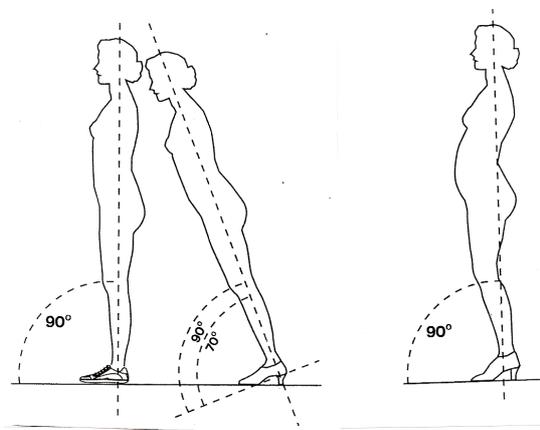
## 5. Cadre théorique et méthodologie

Après plusieurs recherches sur Internet et d'informations récoltées lors de porte-à-porte auprès de médecins, de metteurs en scène et de costumiers, je me suis finalement arrêtée sur « *la technique Alexander* ». « C'est une méthode qui optimise la coordination psychocorporelle. Elle nous permet tout d'abord de prendre conscience de nos habitudes corporelles et comportementales inappropriées ; puis, de ressentir comment ces habitudes interfèrent avec le fonctionnement naturel de notre corps et génèrent des tensions inutiles. Elle permet enfin de remplacer ces habitudes par des modes de réactions et une coordination plus adéquates. Cette méthode montre comment chacun peut s'entraîner à utiliser sa pensée consciente (conduite attentionnelle et mentale) pour améliorer la qualité et l'efficacité de ses mouvements dans ses activités quotidiennes. »<sup>5</sup>

J'ai rencontré Philippe Cotton avec qui j'ai eu des entretiens lors de séances de travail individuel à la Manufacture. Il a eu la générosité de me consacrer du temps pour mon travail. Il m'a orientée vers plusieurs théoriciens que je vais citer ci-dessous.

Pour commencer Madame Ida P. Rolf dit que :

*« L'équilibre du corps trouve son origine dans les pieds. Le travail de base du pied et de la cheville est d'offrir au corps une base solide grâce à laquelle le corps peut se rapporter au plan horizontal de la terre. »*



*La compétence du pied et de la cheville est de procurer un mécanisme de déplacement à toutes les couches du corps. C'est seulement en apportant la paix de la base que les problèmes du haut du corps peuvent être assimilés. Très souvent, on constate que les absences de langage sont des métaphores exprimées par le corps physique. Le langage du corps. C'est littéralement exact que les problèmes du haut du corps disparaissent après que les pieds les aient compris.*

---

<sup>5</sup> Citation de Philippe Cotton

*Réciproquement, les pieds sont des rapporteurs. Chaque déséquilibre du haut du corps se répercute sur les pieds et les chevilles. Dès que les déséquilibres se résolvent, les changements commencent à se faire constater dans les pieds et suivent ainsi les lignes physiques à travers les genoux puis les jambes. Avant que les dysfonctionnements du haut du corps ne disparaissent, les genoux doivent être reconstruits, leurs lignes de transmission libérées et les structures solidifiées pour leur permettre d'effectuer leur fonction de transmission des poids (pressions physiques).*

*Les façons de marcher et de se tenir debout ont été systématisées de plusieurs manières, mais à chaque fois, avec le but d'utiliser les pieds de manière gracieuse et ordonnée. La démarche vous permet de définir la structure : les constituants physiques (muscles, os, etc.) et la manière dont ils sont assemblés détermine le type de démarche. La fonction détermine la structure, et la structure détermine la fonction.*

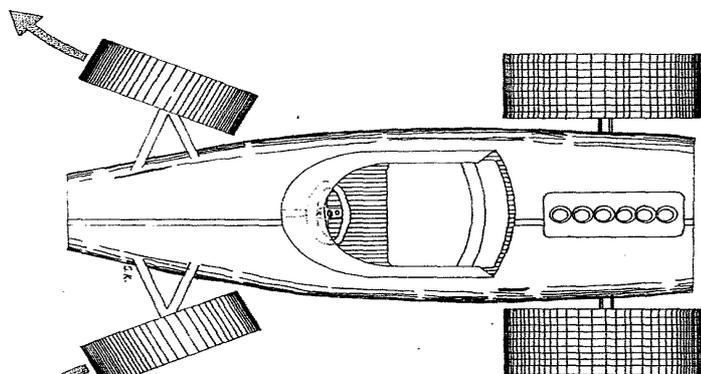
*Une compréhension globale des composants vous permet de changer leur relation et ainsi de changer la démarche.*

*Avez-vous déjà observé les pieds sur la plage ? Avez-vous déjà observé les dessins qu'ils laissent ? Avez-vous regardé les empreintes des pieds comme sur la figure 4-4 ? En regardant les empreintes de pied, vous pouvez remarquer comment elles s'organisent.*

*Avez-vous observé les vôtres ? Y avez-vous déjà réfléchi ? Les voitures également laissent des traces. Quel genre de traces laisse la voiture sur la figure 4-5 ? La réponse du monde en trois dimensions (monde physique) est la même pour tous (voitures et pieds).*



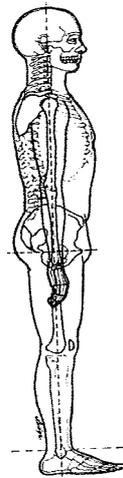
4-4



4-5

*Les roues de la figure 4-5 ne peuvent pas développer de vitesse parce qu'elles ne sont pas orientées de la même manière. Chaque tour de roue va user son propre axe et limiter ainsi la vie de tout un système. Et ceci est identique pour les pieds.*

*Avant toute chose, les pieds sont des éléments physiques et ils changent en fonction des lois physiques. »<sup>6</sup>*



Tout ce texte nous montre bien que la position du pied au sol influence tout le corps.

Pour poursuivre ma ligne de travail, je me suis référée à Monsieur Léopold Busquet<sup>7</sup> qui parle entre autre des chaînes musculaires. Il dit que chaque muscle est entouré de fascia C'est une fine couche de tissus qui relie les muscles entre eux. C'est grâce aux fascias que les informations passent d'un muscle à l'autre et se propagent dans tout le corps.

« *Le diaphragme est un muscle large et mince qui sépare le thorax de l'abdomen.* »<sup>8</sup> Il fonctionne comme une pompe, il envoie l'air dans la trachée et ensuite dans le larynx où sont situées les cordes vocales. L'air envoyé par le diaphragme fait vibrer les cordes et engendre donc un son. Puisque le diaphragme est un muscle qui permet la respiration abdominale et de ce fait la parole, si celui-ci se trouve bouleversé par une information qui modifie son fonctionnement habituel, la voix s'en trouve forcément changée. Par exemple : si un metteur en scène demande à un chanteur de se coucher pour interpréter sa chanson, il devra lutter pour que la projection du son reste la même que s'il se tenait debout.

### Première expérimentation

Pour la présentation pratique de mon hypothèse, j'ai voulu utiliser le jury comme témoin.

J'ai procédé par étapes. J'ai d'abord choisis un texte. J'ai beaucoup hésité. J'ai débuté avec un texte plutôt banal (publicité de chaussures, articles de journaux...). Je me suis vite rendue compte qu'il y avait un risque que le jury soit dérangé par une structure ou des mots mal utilisés et donc qu'il soit moins concentré sur ce que je lui demandais. (À savoir : d'observer pour répondre à mon questionnaire à fin de m'aider à analyser mon

---

<sup>6</sup> Ida P. Rolf, Ph. D., Rolfing Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-being

<sup>7</sup> Léopold Busquet, physiothérapeute français

<sup>8</sup> Tirée du dictionnaire „Le petit Larousse, édition 1997“

expérience). J'ai finalement décidé de prendre un texte bien écrit, qui se tient et qui permet diverses interprétations.

Je ne voulais pas prendre un texte de théâtre pour ne pas influencer le jury avec un rôle dont l'interprétation était déjà connue ou par le contexte de la pièce d'où provenait l'extrait. Après discussions et réflexions, j'ai dirigé mes recherches vers des textes saints. Je pensais qu'il serait important que le texte soit bien écrit et bien structuré mais je voulais éviter un texte de théâtre pour ne pas influencer le jury par le contexte de la pièce. J'ai effectivement trouvé un texte qui me paraissait adéquat. J'ai choisi un passage dans l'ancien testament, « La sagesse de Salomon ».

J'ai donc appris ce texte et choisi plusieurs paires de chaussures. Je n'ai volontairement pas préparé ma présentation car je voulais expérimenter avec eux. J'ai interprété mon texte quatre fois et ce, à chaque reprise, avec d'autres souliers aux pieds. J'ai distribué au jury un questionnaire pour m'aider à analyser mon expérience. Apparemment les différences n'ont pas été évidentes à déterminer surtout au niveau du jeu.<sup>9</sup> Par contre, quelques changements physiques ont été remarqués. Pour moi, cet exercice n'a pas été un échec, au contraire, cela m'a permis de me poser de vraies questions à propos de mon hypothèse.

Le jury m'a proposé un deuxième essai. Après réflexions et lectures de théories, j'ai décidé d'améliorer ma présentation. Je vais prendre un texte de théâtre et surtout, je vais choisir un rôle de femme. Je pense que mon idée lors de ma première expérience n'était pas bonne parce que ce n'était pas le texte que je devais tester mais l'interprétation de ce texte et je pense qu'il n'a pas aidé à concentrer le jury sur les changements physiques que je voulais qu'il observe. Je vais préparer ce texte et surtout tester les paires de chaussures avant. Je pense maintenant qu'il est important d'avoir conscience des modifications qu'apportent les souliers à mon corps pour pouvoir les utiliser ou pas. Pour mettre en pratique ces changements, j'ai besoin de travail, car je ne peux pas prétendre être hypersensible au point de me transformer en 10 secondes simplement grâce à des souliers à talon. Il faut que j'essaie les chaussures pour comprendre et ressentir les modifications qu'elles apportent à toute ma structure physique. La préparation est une étape importante pour n'importe quelle présentation ou représentation car beaucoup d'éléments extérieurs peuvent perturber le praticien : le trac, la pression, vouloir trop bien faire ou vouloir absolument atteindre un certain résultat. La préparation est essentielle pour éviter de se perdre dans sur son propre chemin.

## **6. Résultats – bilan**

L'interprétation d'un texte peut être modifiée suivant la chaussure portée à condition que le comédien ait conscience que des changements peuvent être occasionnés. Autrement dit, il doit être à l'écoute des changements provoqués par la particularité de la chaussure qu'il porte. Si le comédien ne se préoccupe pas de l'effet que peut avoir la chaussure sur son corps, il va inconsciemment corriger la posture proposée par la chaussure.

---

<sup>9</sup> Voir les questionnaires en annexe

Le jour de la présentation pratique de mon mémoire je n'avais pas vraiment travaillé pour chercher le changement car je voulais voir s'il allait être évident et inconscient. Après avoir lu les réponses aux questionnaires distribués au jury et m'être documentée, j'ai vite compris ce qui n'avait pas fonctionné dans ma pratique : le corps sait lutter contre les informations qu'il reçoit s'il ne veut pas les prendre en compte. Il les sent mais ne laisse rien paraître.

Si on croit les théoriciens que j'ai cités dans mon travail, la position du pied modifie l'axe du corps. Les informations des appuis utilisés par le pied se transmettent dans tout le corps par la structure musculaire qui soutient le squelette humain. Si l'axe est modifié, tous les muscles seront influencés. Ils vont, alors, travailler différemment.

Puisque le diaphragme est un muscle qui joue le rôle d'un soufflet – il projette de l'air dans le larynx et fait vibrer les cordes vocales, c'est cela qui provoque le son – il sera également modifié, l'air projeté par celui-ci ne parcourra pas son chemin de la même façon (avec plus au moins de puissance ou alors suivant la position du corps, le tube respiratoire n'aura pas la même courbe) de ce fait la voix s'en trouvera changée. Il est toujours possible de résister mais au risque de fatiguer son organe phonatoire.

La première étape est de savoir tout cela. La deuxième est d'observer les modifications et de travailler avec. Il existe deux possibilités de travail ; soit on lutte et finalement notre corps se fatigue – à long terme, cela peut provoquer des tensions, des raideurs ou des malformations – soit on prend en compte ces changements et on les utilise.

Il est important pour notre métier de comédiens de développer son écoute. Avant de pouvoir vraiment écouter son partenaire, il faudrait pouvoir s'écouter soi-même. Un musicien connaît son instrument par cœur et il sait comment en prendre soin. Il sait aussi quoi faire pour obtenir le son désiré. L'instrument du comédien c'est lui-même alors il devrait savoir sur quoi s'appuyer pour obtenir ce qu'il désire.

## **7. Conclusion**

Lors de l'annonce d'un Mémoire à rédiger en fin de troisième année, il est vrai que j'ai eu du mal à comprendre le pourquoi d'un tel travail. J'ai pensé qu'il m'aurait été plus utile de devoir présenter, par exemple, une demande de subventions pour un projet de spectacle. Mais, dès le moment où j'ai commencé les recherches, j'ai tout de suite réalisé l'importance de cet exercice. Grâce à cette expérience, j'ai amélioré ma dactylographie, mes moyens de recherches sur Internet, mon sens de la débrouillardise et j'ai surtout pu tester comment, au travers de l'écriture, arriver à développer une idée. Il est vrai que j'ai vraiment beaucoup de progrès à faire concernant l'écrit d'un texte mais l'envie ne manque pas. Malgré les difficultés survenues lors de ce travail, j'ai pris énormément de plaisir. De plus, j'ai beaucoup appris au niveau anatomique et physiologique et je suis certaine que ces découvertes me seront utiles un jour où l'autre.

Les réponses obtenues tout au long de cette démarche m'ont permis d'avoir une base de travail pour continuer à développer une conscience physique tout au long des projets auxquels je participerai ou simplement dans la vie de tous les jours. Je n'obtiendrai une réponse plus définitive et plus complète qu'avec la pratique du jeu. A partir

d'aujourd'hui, je vais être beaucoup plus attentive aux modifications corporelles qui peuvent survenir lorsqu'il y a influences extérieures.

Je voudrais maintenant remercier quelques personnes pour l'aide précieuse qu'elles m'ont apportée au cours de ce travail :

M. Yves Beausnesne

M. Philippe Cotton

Mme Katia Delay

Mme Madeleine Petrovic

Mlle Julie Rahir

M. Jean-Yves Ruf

M. Philippe Saire

## 8. Bibliographie

- [www.vivobarefoot.com](http://www.vivobarefoot.com)
- Ida P. Rolf, Ph. D., Rolfing Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-being
- Thomas W. Myers, Anatomy Trains Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists
- Leopold Busquet, Les chaines musculaires (édition Frison-Roche)
- Howard Barker, œuvres choisies vol. 4, Gertrude (Le Cri)  
Traduit de l'anglais par Elisabeth Angel-Perez et Jean-Michel Déprats  
Scènes étrangères (éditions Théâtrales, Maison Antoine Vitez)
- « La reprogrammation posturale globale » par Bernard Bricot  
(Edition Sauramps Medical)
- La Bible de Jerusalem, « Sagesse de Salomon » (Les Editions du Cerf)
- William Shakespeare, Théâtre complet, Tome 2 (Bibliothèque l'âge d'homme)  
Traduction, introduction et notes de Daniel et Geneviève Bournet

## **9. Annexes**

- Questionnaires