



Théâtre et Feldenkrais : Quels sont les outils de la méthode Feldenkrais pertinents pour le travail de l'acteur ?

1. Contexte du projet

C'est lors de mes études de comédienne à la Manufacture que j'ai découvert par bribes la méthode Feldenkrais¹ proposée par deux de nos intervenants (Vincent Rouche, Lillo Baur) au préalable du travail d'interprétation. C'est grâce au projet de recherche *Matériau Pathos*², réalisé à la Manufacture avec Danielle Chaperon et Christian Geffroy Schlittler, que j'ai décidé d'entamer une formation pour devenir praticienne Feldenkrais. Le laboratoire avec les comédiens, le *PLARRCOMS*³, mené durant cette recherche, a été déclencheur d'une nouvelle manière d'aborder mon travail de comédienne et a déteint sur les créations de l'Agence Louis-François Pinagot (aLFP) qui ont suivi (*C'est une affaire entre le ciel et moi*, *Utopie d'une mise en scène*, *l'Âne et le Ruisseau*). Ce qui a été déterminant a été la création d'un bagage collectif comportant des références communes : spectacles et scènes sources étudiés lors de notre laboratoire des copies, mais aussi l'élaboration d'exercices à partir desquels l'écriture de plateau pouvait se référer et se construire. Grâce à l'apprentissage par imitation, nous avons élargi le stock de nos procédés formels, expérimenté différents types d'émotions, élaboré un vocabulaire commun. Nous avons aussi affiné une analyse incarnée des procédés intérieurs : l'attention, les intentions, les actions pour ne citer que quelques exemples. Pour alimenter le travail de l'aLFP à travers un nouveau filtre, j'ai voulu découvrir un autre type de connaissance : la Somatique.

Les méthodes somatiques

Pour le philosophe grec Hésiode, *soma* désigne le corps total, unifié, qui vit et pense en continuité avec son environnement. Réhabilitant ce sens ancien en 1976, le philosophe Américain Thomas Hanna propose de définir *la Somatique* comme étant : « l'art et la science des processus d'interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement »⁴. C'est donc un champ très vaste de pratiques qui comprend des approches dites *corporelles* (« body disciplines » ou « practices of embodiment »), celles appelées *psycho-corporelles*, ainsi que les « méthodes d'éducation somatique »⁵.

¹ Pour le monde somatique, il s'agit d'écrire "Méthode Feldenkrais®". J'ai fait le choix ici de ne pas rajouter le copyright pour éviter l'allusion commerciale méconnue dans le domaine du spectacle et de l'écrire "méthode Feldenkrais".

² *Matériau Pathos : Pour une réappropriation théorique et pratique des effets pathétiques au théâtre*, en collaboration avec l'UNIL, le Théâtre Saint-Gervais, l'Agence Louis-François Pinagot et la HEAD, 2009. Voir <http://www.manufacture.ch/fr/2014/Materiau-Pathos>

³ Le *PLARRCOMS*, Premier Laboratoire Romand en Reproduction et Copie de Modèles Scéniques, pour rendre hommage aux acronymes chers aux avant-gardes russes des années 20 à l'origine de la notion de laboratoire artistique.

⁴ Thomas Hanna, *La somatique*, Paris, Inter-éditions, 1989, p.1.

⁵ Pour les approches « corporelles », citons des pratiques de tradition orientale (telles que le yoga, le taïchi) mais aussi le bio-feedback ou l'imagerie mentale. Pour les approches dites « psycho-corporelles », citons par exemple les thérapies d'inspiration reichienne. Pour les méthodes d'éducation somatique (au nombre de trente), citons : la méthode Feldenkrais, l'Eutonie de Gerda Alexander, la Technique Alexander, le « Body-Mind Centering » de



En me formant à la méthode Feldenkrais, je désirais approfondir ma connaissance du corps pour ma pratique théâtrale. Je n'avais pas encore réalisé à cette époque combien ma conception du corps était restreinte et que ces études allaient m'ouvrir de nouvelles perspectives dans le champ de la pratique de la conscience (voir état de l'art). Les méthodes somatiques apportent bien entendu des connaissances objectives, matérielles, physiques, à propos d'un corps-instrument, comme le serait tout objet étudié et décrit à la troisième personne. D'autre part, elles proposent un point de vue phénoménologique : l'expérimentation dans la perspective du « je » d'un corps ressenti devenu sujet d'étude. La conscience dans ces méthodes somatiques devient protagoniste, grâce à laquelle une connaissance subjective, sensible, est possible, trouvant son mode de compréhension en elle-même. C'est donc bien la réalité des phénomènes de la conscience qui nous occupe ici et non pas une réalité extérieure et matérielle.

La méthode Feldenkrais

Appelée aussi « Prise de conscience par le mouvement »⁶, la méthode somatique de Moshe Feldenkrais inventée dans les années 50 insiste avant tout sur un apprentissage des phénomènes de la conscience plus que sur le mouvement lui-même : « Je ne cherche pas des corps souples, mais des cerveaux souples » disait-il. C'est en tous cas une attention focalisée sur les mouvements de la conscience quand nous bougeons qui doit tout d'abord nous occuper, et ensuite une attention portée sur le mouvement réalisé dans l'espace. En plus de guider par la parole des séquences de mouvements, le praticien Feldenkrais conduira l'attention de l'élève non seulement sur ses sensations liées au mouvement mais aussi sur les échos de celui-ci bien au-delà de la zone active. S'il propose par exemple de soulever le bassin, l'intention de l'élève ne devra pas être de soulever le bassin le plus haut possible. En affinant plutôt la qualité de ce mouvement, en diminuant son amplitude pour avoir le moins de stimuli possible, il pourra développer une lecture de plus en plus fine des sensations kinesthésiques ressenties au moment présent, dans l'ensemble de son corps-esprit, pendant ce mouvement intentionnel⁷.

Les habitudes de mouvements et nouveaux apprentissages

Les habitudes sont des solutions trouvées par le système nerveux pour nous permettre de fonctionner dans notre quotidien sans que cela ne nous demande un effort cognitif explicite : si j'agis avec une intention précise (prendre un objet tombé par terre), tous les processus moteurs nécessaires, régulés par le schéma corporel, s'organiseront de la façon la plus efficace possible, sans que je ne doive être conscient de toutes les étapes. Certaines de nos habitudes, nous les avons acquises il y a très longtemps, durant notre petite enfance. Mais elles demandent parfois trop d'efforts ou deviennent sources de douleurs. Cette méthode propose de prendre conscience de ce que nous faisons habituellement sans réfléchir, de le remettre en question en vérifiant la pertinence du schéma corporel acquis, et de pouvoir ainsi accorder nos intentions avec des actions plus efficaces.

Bonnie Bainbridge-Cohen. Voir Yvan Joly, « L'éducation somatique : au-delà du discours des méthodes », *Bulletin de l'Association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, n°14, hiver 1993, p.1.

⁶ La *Prise de Conscience par le Mouvement*, appelée aussi *PCM* par la communauté Feldenkrais, caractérise les leçons de cours de groupe. Les leçons individuelles, appelées *Intégration Fonctionnelle* (IF), répondent aux besoins spécifiques de l'élève afin de l'aider à trouver une organisation plus efficace dans l'ensemble de ses comportements.

⁷ Grâce aux indices kinesthésiques et sensoriels pendant cette action, l'élève pourra déceler les répercussions du mouvement intentionnel bien au-delà : par exemple sur ce qui se passe au niveau des points de contact de la tête avec le sol lorsque le bassin se soulève, ce qui se passe dans les fluctuations des mouvements des yeux, ou encore au niveau de la colonne vertébrale reliant bassin et tête.



Bouger pour sentir

Se reconnecter avec le *monde des sensations*⁸, celui qui était le nôtre quand nous étions dans nos premiers mois de vie, est fondamental pour Feldenkrais, sans quoi une personne ne pourrait « maîtriser » sa conduite et ses habitudes (selon ses mots). Pour accroître cette sensibilité cinétique, il faut chercher à réduire graduellement les efforts inutiles. L'exemple très connu que Moshe Feldenkrais utilise pour illustrer cela est celui du piano et de la mouche : si on porte un piano sur son dos et qu'une mouche se pose sur celui-ci, nous ne sentirons absolument aucune différence de poids. Mais si c'est un gros chien qui se pose sur ce piano, nous sentirons alors ce poids supplémentaire. Pour percevoir la différence (sentir la mouche), il faut donc réduire la quantité de stimuli présents et transporter quelque chose de plus léger qu'un piano...⁹ De la même manière, la réduction de la tension musculaire nous permettra de détecter les changements et variations des sensations : pendant que le mouvement se fait, grâce aux sensations perçues, on peut à tout moment juger de sa qualité, de son efficacité et ainsi soi-même réajuster, corriger au moment même ce qu'on perçoit être en conflit dans l'organisation du mouvement. Le but de la prise de conscience étant de pouvoir se guider soi-même dans un apprentissage autonome – sans correction extérieure – à l'aide d'une compréhension empirique ressentie depuis l'intérieur, afin de simplifier sa propre manière de fonctionner (d'avoir un meilleur usage de soi dans le champ de la gravité, de se rendre plus efficace avec moins d'effort) et d'élargir son vocabulaire de mouvements.

L'acteur et la méthode Feldenkrais

L'expérience sensible ici-et-maintenant est la matière avec laquelle travaille l'acteur. Et pourtant « notre expérience la plus immédiate, la plus intime, celle que nous vivons ici et maintenant, nous est aussi la plus étrangère, la plus difficilement accessible » (Claire Petitmengin¹⁰, voir 3.2. état de l'art). Ainsi, la matière première du travail de l'acteur est difficilement *accessible* et descriptible – nous nous confrontons sans cesse à cette difficulté - mais ce côté insaisissable rend aussi la recherche passionnante : comment accorder nos intentions avec leurs réalisations scéniques ? Comment être crédible et sortir de nos schémas corporels habituels ? Comment redécouvrir la spontanéité malgré le fait qu'on sache par avance le dénouement ? Nous avons tous des souvenirs de moment de scène « de génie » et d'autres de consternations pathétiques. Qu'ils soient positifs ou négatifs, ces deux moments sont souvent difficilement analysables. Délicat de prendre conscience de ces processus qui nous mettent au travail car ils sont surtout intuitifs, personnels, variables, mouvants : en fonction du metteur en scène et du partenaire, de la matière scénique, de l'espace, du texte, l'acteur plastique oeuvre toujours dans le présent et adapte sa méthodologie, son vocabulaire, sa technique. Si une méthode phénoménologique peut se résumer à « savoir ce qu'on fait quand on fait quelque chose » (Pierre Guenancia), Feldenkrais, qui s'est intéressé de près à l'art de l'acteur, rajoute à cela que si on sait ce que l'on fait, on peut faire ce que l'on veut : « [les acteurs] ne peuvent pas [se sentir libres] s'ils ne sont pas conscients de ce qu'ils font et ces acteurs qui prétendent le contraire vont jouer d'une façon exécrationnelle un jour et admirablement le lendemain. Mais si l'acteur est bien préparé, conscient

⁸ Daniel Stern, «Le Monde des sensations» in *Journal d'un bébé*, Paris, Calmann Lévy, 1992, p. 25.

⁹ Il fait référence à la loi Fechner-Weber. Voir 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], p. 101.

¹⁰ Claire Petitmengin, *Rencontrer l'expérience subjective*. Colloque en hommage à Francisco Varela, CREA/LENA, Paris, 23 et 24 juin 2003, p. 1.



de son corps, de sa bouche, de ses yeux, de ses désirs, et s'il a un contact parfait entre l'extérieur et l'intérieur, il peut faire tout ce qu'il veut. »¹¹

Nous sommes convaincus que cet apprentissage par le mouvement que propose Feldenkrais peut nous faire avancer dans la compréhension du processus complexe qu'est l'expérience sensible du comédien, abordant de nombreux aspects inhérents à la pratique de l'acteur et proposant de nouveaux outils adaptables à celle-ci (voir par exemple la grille d'analyse, 2.1). Christian Geffroy Schlittler et moi-même avons déjà ébauché par bribes l'intérêt de cette méthode pour le plateau, nous aimerions approfondir nos réflexions dans le cadre de cette recherche.

Moshe Feldenkrais s'est intéressé de près à l'acteur (voir 2.1, sources directes). Et pourtant, dès que l'on cherche de l'information à ce sujet, il s'avère qu'il faut faire preuve d'un certain acharnement. Si l'on trouve certaines informations sur internet, et si les discussions avec mes collègues du monde somatique sont éclairantes, je suis frappée par le fait que les informations soient très disparates. En outre, certains documents sont difficilement accessibles, la certification Feldenkrais étant le seul sésame pour les obtenir¹² (voir 3.1 état de l'art).

2. Objectifs

Ce projet est pensé comme une première phase d'une recherche plus large. Nous voudrions, dans le cadre de cette première phase, explorer et analyser dans un premier temps ce qui a déjà été dit et écrit à propos de la pratique du Feldenkrais pour le travail de l'acteur ; et nommer dans un second temps ce qui nous intéresse plus particulièrement (sous forme de questionnaire pour acteurs).

La deuxième phase consistera, à partir d'une démarche de recherche-action, à se concentrer sur l'exploration concrète de ce qui dans la pratique du Feldenkrais est pertinente pour l'acteur.

2.1. Exploiter les écrits sur l'acteur et le Feldenkrais

Il s'agit ici de se concentrer sur un corpus précis. Sa sélection a déjà été faite¹³ et comporte des sources directes (provenant de Moshe Feldenkrais lui-même) et indirectes, sous forme écrite (articles et livres édités d'une part, thèse de doctorat et transcriptions de leçons non publiées d'autre part) ou sonore (discussion enregistrée non éditée). Provenant du théâtre ou connaissant très bien cette discipline, les auteurs des sources indirectes ont aussi la particularité d'être praticiens Feldenkrais, excepté le metteur en scène Stuart Seide (voir 3.1 état de l'art).

Sources directes

- Interview de Moshe Feldenkrais menée par Richard Schechner (publié en 1966).
- Discussion de Moshe Feldenkrais avec El Teatro Campesino et la compagnie de Peter Brook en Californie (enregistrement, CD, 1973, accessible aux praticiens Feldenkrais, site de l'International Feldenkrais Federation, IFF)¹⁴.
- Interview de Moshe Feldenkrais menée par Joanna Rotté (publié en 1980).

¹¹ Feldenkrais Moshe, interview menée par Richard Schechner, *op.cit.*, p. 106.

¹² J'ai obtenu certaines sources durant ma formation, d'autres sont disponibles sur le web avec un mot de passe que tout praticien certifié peut obtenir.

¹³ Les références complètes de ce corpus sont à consulter dans la bibliographie.

¹⁴ <https://feldenkrais-method.org/fr/>



Sources indirectes

- Odette Guimond (Montréal) : Thèse de doctorat *L'acteur et le corps apparent*, 1987 (non publiée) et 7 articles, abordant tous précisément le sujet de recherche (publiés entre 1994 et 2005).
- Interview de Stuart Seide (France) par Andrée Détaillé (publié en 2009).
- Victoria Worsley (Grande Bretagne) : *Feldenkrais for actors*, livre édité, 2016.
- Richard Allen Cave « Feldenkrais and Actors : Working with the Royal Shakespeare Company », Dianne Hancock « Teaching the Feldenkrais Method in UK higher education performer training » et Kene Igweonu *Feldenkrais Method in Performer Training : Encouraging Curiosity and Experimentation* (Grande-Bretagne) : articles publiés, 2010-2015.
- Mara Della Pergola (Italie) : « Working with actors », article publié, 2003.

Il s'agira, à partir de ces sources, de relever ce qui concerne directement l'acteur, à l'aide d'une grille d'analyse composée pour les ateliers que j'ai déjà menés avec des élèves acteurs. C'est une première base qui évoluera au fur et à mesure du traitement du matériel :

a) La prise de conscience

- Sensations kinesthésiques
- Habitudes, schémas corporels et *pré-réflexivité*¹⁵
- *Image de soi*¹⁶
- Exploration ici-et-maintenant
- Non-jugement
- Répétition mécanique *versus* répétition consciente

b) Le processus de l'attention

- Attention panoramique/restreinte
- Action et intention
- Concentration à 3 niveaux : sur l'action elle-même / sur ce qui est ressenti pendant l'action / sur l'image corporelle tout entière et l'effet de l'action sur celle-ci

c) Le moindre effort

- Recherche du moindre effort
- Utilisation adéquate de la gravité, du squelette
- Transformer les efforts musculaires en mouvement
- *Réversibilité*¹⁷ du mouvement
- Distribution proportionnelle du mouvement
- *Timing*, orientation, manipulation
- Entre tensions et relâchement, charge et décharge

¹⁵ Les processus moteurs régulés par le schéma corporel ont cette particularité de n'être ni conscients, ni automatiques, mais « pré-réflexifs ». Terme repris de Gallagher par Gabriele Sofia : voir Sofia Gabriele, *Figura(c)tions. Apprentissage de l'acteur et sciences cognitives* in www.pourunatlasdesfigures.net, dir. Mathieu Bouvier, La Manufacture, Lausanne (Hes.so), 2018, (consulté en ligne le 08/08/2019).

¹⁶ *L'image de soi* est une expression-clé de la méthode. Pour chacune de nos activités, nous avons une *image* de nous-même composée par 4 éléments : le mouvement, la sensation, le sentiment et la pensée. Elle conditionne nos comportements, notre façon de bouger et d'être en relation avec l'environnement.

¹⁷ Autre expression-clé de Moshe Feldenkrais : un "bon" mouvement devrait être *réversible*, c'est-à-dire qu'à tout moment nous pouvons décider de l'arrêter, choisir d'inverser sa direction, ou décider de poursuivre celui-ci, ou même de le transformer sans que cela ne demande d'effort.



- d) L'apprentissage
- L'attitude d'apprentissage
 - Processus *versus* résultat
 - Lâcher prise (sans présupposés, repartir à zéro)
 - Erreurs et variations

2.2 Compléter les écrits sur l'acteur et le Feldenkrais

Il s'agira tout d'abord de compléter le corpus bibliographique en se concentrant sur les sources en Europe francophone et anglophone ainsi qu'en Amérique du Nord, mais d'autres zones géographiques nécessaires à traiter émergeront peut-être. Jusqu'à présent, dans les sources publiées traitant de la méthode Feldenkrais pour le travail de l'acteur, une seule référence francophone est portée à notre connaissance : Odette Guimond à Montréal (voir 3.1. état de l'art). Le manque d'études en français justifie donc aussi, à notre avis, l'intérêt de cette recherche.

Pour compléter les écrits sur l'acteur et le Feldenkrais, nous aimerions aussi rencontrer 3 personnalités francophones jouant un rôle déterminant dans notre recherche parce qu'ils sont actifs dans le champ théâtral et sont familiers de la méthode Feldenkrais pour l'acteur : en France les metteurs en scène Peter Brook (et les acteurs de sa compagnie) et Stuart Seide ; à Montréal, la metteuse en scène, comédienne, praticienne Feldenkrais, pédagogue et chercheuse Odette Guimond.

Ces rencontres, enregistrées et transcrites, nous aideront à préciser notre travail de recherche. Il s'agira d'une part de collecter des informations qui permettront de compléter les lacunes des archives existantes (par exemple : Comment Brook a-t-il rencontré Feldenkrais ? Combien de sessions de travail ont-elles été organisées ? Sous quelles formes Feldenkrais a-t-il échangé avec les membres du Théâtre Habima d'Israël ?...) ; et de profiter d'autre part de l'expérience théâtrale des personnes interviewées, pour préciser des éléments se référant aux outils Feldenkrais pour l'acteur, afin de nous aider à vérifier la pertinence de notre grille d'analyse (2.1) et de notre questionnaire (2.4), et de les enrichir.

2.3. Expérimenter les leçons de Moshe Feldenkrais destinées aux acteurs

En 1973, Moshe Feldenkrais a enseigné au Théâtre des Bouffes du Nord à Paris, 8 leçons de sa méthode, destinées aux acteurs de Peter Brook (voir 3.1. état de l'art). Peu connues, non éditées et destinées uniquement aux praticiens Feldenkrais, elles existent aujourd'hui sous forme d'enregistrement mp3 et de transcription écrite. Il s'agira de repérer précisément où Feldenkrais met l'accent quand il s'adresse aux acteurs.

2.4. Elaboration d'un questionnaire pour l'acteur

Forts de ce travail sur les sources, nous élaborerons un questionnaire destiné aux acteurs, en vue d'une phase ultérieure de notre recherche. Son objectif est de repérer au mieux l'intérêt de la pratique Feldenkrais pour la pratique de l'acteur. Il s'agira de formuler des questions qui conduiront les acteurs à nommer puis préciser les différents points d'articulation entre les paramètres de leur entraînement et de leur jeu, et les outils que propose Feldenkrais. Celui-ci sera thématiqué en fonction des 4 axes révélés dans la grille d'analyse : (a) la prise de conscience, (b) le processus de l'attention, (c) le moindre effort et (d) l'apprentissage.

3. État de l'art



- a. Situation actuelle dans le domaine des travaux projetés avec mention des principales réalisations / publications

- Les liens de Moshe Feldenkrais avec le théâtre : témoignages directs

Les différents métiers de Moshe Feldenkrais n'avaient aucun lien avec le théâtre, mais ses centres d'intérêts et sa curiosité l'ont amené à découvrir un grand nombre de disciplines. C'est sa méthode d'apprentissage par le mouvement qui l'a amené à côtoyer des acteurs.

Dans les années 50, après de longs séjours en France puis en Grande-Bretagne, il revient en Israël et y développe progressivement sa méthode. C'est sans doute à son retour à Tel Aviv que Feldenkrais aurait eu ses premiers contacts avec le théâtre : nous savons qu'il a travaillé avec le Théâtre Habima d'Israël où il y a rencontré les acteurs Aharon Meskin¹⁸ et Lee Strasberg. En 1961, ce dernier invite Moshe Feldenkrais à New-York pour visiter l'*Actor Studio* dans le but ensuite d'ouvrir ensemble une école d'acteurs à Tel-Aviv, à la condition que Feldenkrais soit disposé à y enseigner – ce projet n'a jamais vu le jour.

Selon Aharon Meskin, la méthode de Feldenkrais lui aurait fait réaliser en profondeur le sens de ce que ces maîtres de théâtre, Yevgeny Bagrationovich Vakhtangov et Constantin Stanislavski, proposaient.¹⁹ C'est aussi à Tel Aviv, en juin 1965, que le metteur en scène américain et critique de théâtre Richard Schechner découvre Moshe Feldenkrais. Le consultant au départ pour d'importants maux de dos, c'est suite à cette rencontre décisive qu'il décide de mener l'interview « Image – Mouvement et Acteur »²⁰ dans laquelle Moshe Feldenkrais développe l'intérêt de sa méthode pour le jeu d'acteur.

Une autre interview de Feldenkrais sur le jeu d'acteur est celle de Joanna Rotté. Ecrivaine, actrice, metteuse en scène et professeure de théâtre à la Villanova University (Philadelphie), Rotté l'a rencontré à Amherst quelques années avant sa mort (1980) et a publié cet entretien dans la revue *New Theatre Quarterly* en 1998.

Au sein de la communauté théâtrale francophone, la méthode Feldenkrais s'est fait connaître principalement grâce au metteur en scène Peter Brook. Dans les années 70, il a invité Feldenkrais à plusieurs reprises pour travailler avec ses acteurs. Les seuls témoignages de ces rencontres ne sont disponibles que pour la Fédération Feldenkrais. Ils sont pourtant remarquables dans le sens où ce sont des applications directes de la méthode élaborée par Feldenkrais pour les acteurs.

Le premier témoignage est l'enregistrement des 8 leçons, données en mai 1973 aux acteurs des Bouffes du Nord²¹. Ces documents sont difficilement accessibles car ils passent de main en main chez les praticiens Feldenkrais. Un autre enregistrement est celui de l'été 1973, réalisé à San Juan Bautista, en Californie, où El Teatro Campesino et la compagnie de Peter Brook organisaient un workshop en vue de la création du spectacle *La Conférence des oiseaux* (1979). Moshe Feldenkrais, qui enseignait

¹⁸ Né à Moscou, Aharon Meskin est un acteur israélien (1898-1974) de la compagnie théâtrale Habima, chapeauté par le Théâtre d'art de Moscou, C. Stanislavski, et formée par Evgueny Vakhtangov. En 1926, la troupe quitta l'Union Soviétique pour Tel-Aviv. Habima devint une troupe d'importance nationale à Tel-Aviv. Depuis 1958, Habima est devenu officiellement le Théâtre national d'Israël.

¹⁹ voir Feldenkrais Moshe, interview menée par Richard Schechner, *op.cit.*, p. 105-110.

²⁰ Sous le titre français : "Image – mouvement et acteur : restitution de la potentialité", cet article a tout d'abord été publié en anglais en 1966 dans la revue *Tulane Drama Review*, vol. 10, n°3, p. 112-126. L'article en anglais est plus complet que celui traduit en français dont certains passages ont été coupés.

²¹ Enregistrées à l'époque par Myriam Pfeffer, praticienne Feldenkrais, ces leçons ont été par la suite transcrites (80 pages) en anglais, français et allemand et disponibles pour les membres de l'Association Feldenkrais France depuis 2017.



non loin de là, à Esalen²², a travaillé avec eux pendant deux semaines. Cet enregistrement d'1h53 en anglais est animé par des questions-réponses portant sur le *training*, la voix, l'apprentissage, l'imagination, les sensations. Ce cd est disponible sur le site de l'*International Feldenkrais Federation*, mais encore une fois, uniquement pour les praticiens professionnels. Grâce à ces ateliers initiés par Brook, divers artistes ont été initiés à la méthode, tels que Yoshi Oida ou Monika Pagneux par exemple. C'est aussi grâce à Peter Brook que le metteur en scène Stuart Seide a participé à un atelier de Moshe Feldenkrais durant 5 semaines aux Bouffes du Nord. Une interview de Stuart Seide a été menée à ce propos par la praticienne Feldenkrais Andrée Détaillé. À ce stade, je n'ai pas réussi à savoir dans quelles circonstances Peter Brook aurait découvert la méthode (voir 2.2 objectif). Une biographie de Feldenkrais a pourtant vu le jour, mais se clôturant prématurément au volume 1 (année 1951), elle n'est d'aucune aide ; son auteur, le praticien américain Feldenkrais Mark Reese, est décédé avant de pouvoir écrire tous les volumes projetés²³.

C'est pourquoi l'objet de cette recherche sera d'exploiter ce matériel peu accessible pour le théâtre, de compléter ces sources grâce aux entretiens, et de nommer les particularités que Feldenkrais dévoile de sa méthode pour le jeu d'acteur.

- Ecrits témoignant des usages actuels de la méthode Feldenkrais au théâtre

Au Québec, la metteuse en scène et comédienne Odette Guimond n'a jamais rencontré Feldenkrais mais s'est formée à la méthode dans les années 80. Elle a développé, en fondant son école *Autopoïésis*²⁴, un laboratoire permanent de recherche de la méthode pour le jeu d'acteur et a écrit à ce sujet un grand nombre d'articles ainsi qu'une thèse de doctorat. Sa thèse, *L'acteur et le corps apparent* (1987), n'étant pas éditée, il faut se la procurer par l'intermédiaire de l'auteure elle-même. Elle y propose des liens entre certaines méthodes d'éducation somatique, dont la méthode Feldenkrais, et les écrits de Stanislavski et Brecht. Elle y reprend la notion d'*autopoïésis* (du grec *auto* soi-même et *poïésis* création), inventée par Humberto Maturana et Francisco Varela²⁵, pour lui donner une place fondamentale en esthétique théâtrale.

Hors francophonie, le Royaume-Uni serait le pays le plus prolifique en ce qui concerne la documentation existante entre théâtre et Feldenkrais. La cause en serait que la méthode est très souvent incluse dans l'enseignement des écoles de théâtre (J. Miley Knipple)²⁶. Un sondage britannique de 2014 aurait d'ailleurs révélé une trentaine d'enseignants Feldenkrais impliqués, en Grande-Bretagne, dans la

²² Esalen était, dans ces années-là, un haut lieu de rencontres de la culture hippie et new age, d'expérimentations sur la conscience et sur le développement du potentiel humain.

²³ Reese Mark, *A life in movement*, vol.1, San Rafael, ReeseKress Somatics Press, 2015.

²⁴ <http://ecoleautopoiesis.com/>

²⁵ Humberto Maturana est biologiste, cybernéticien et philosophe chilien. Francisco Varela était un philosophe, neurobiologiste et chercheur en sciences cognitives chilien. Leur article "Autopoietic Systems", définissant l'être vivant, a été présenté dans un séminaire de recherche de l'Université de Santiago (Chili) en 1972.

²⁶ Janel Miley Knipple, « Chapter 3 : The *Feldenkrais Method* in Performing Arts Training » in *The Feldenkrais Method in the Voice and Speech Classroom : Intertwining Linklater Voice and the Feldenkrais Method*, Richmond, Virginia Commonwealth University, 2018, p. 27.



formation des acteurs²⁷. Les articles de Dianne Hancock²⁸, Dr Richard Allen Cave²⁹, Kene Igweonu³⁰ et le livre de Victoria Worsley³¹ – tous intervenants dans les écoles de théâtre - en témoignent. Unique en son genre, le livre récent (2016) de Worsley est le premier se concentrant uniquement sur l'utilisation de la méthode pour la formation des acteurs. En plus d'expliquer l'intégration de la méthode à l'éducation théâtrale, elle propose également quelques exemples de leçons pratiques enseignées aux acteurs.

En Italie, pour l'instant, je n'ai rencontré qu'une seule occurrence : l'article « Working with actors » de la praticienne Feldenkrais Mara Della Pergola. Seule élève italienne de Moshe Feldenkrais, c'est elle qui a introduit la méthode en Italie dans les années 80 en y fondant l'Institut de Formation Feldenkrais à Milan. Elle enseigne souvent cette méthode dans un contexte artistique, pour des acteurs mais aussi pour des peintres, sculpteurs et musiciens.

L'objet de la recherche sera donc de lire tous ces écrits faisant partie du corpus sélectionné et témoignant de l'usage de la méthode Feldenkrais pour le théâtre – les écrits d'Odette Guimond, les articles britanniques et italien, le livre de Worsley – pour y repérer leur point de vue respectif.

- b. État des principales lectures / réflexions / expériences / réalisations / publications effectuées par le(s) requérant(s) dans le domaine des travaux projetés.

- expérience et réalisations

La recherche qui m'anime ici prend racine tout d'abord dans l'élaboration de mon mémoire de master en Lettres Modernes (2004), sous la direction de Denis Guénoun, qui, en étudiant les théories théâtrales en Belgique francophone³², m'a initié aux aspects théoriques du théâtre.

Puis il y a eu bien évidemment ma formation de comédienne à la Manufacture (Promotion B), clôturée par la tentative d'élaborer dans mon mémoire de fin d'études ce qui me tenait à cœur dans mon nouveau métier : *L'écriture de l'acteur. Le choix de la voi(x)e*. Je le vois maintenant comme étant une première tentative de « prise de conscience » du métier d'acteur car j'y développais l'idée que celui-ci élabore intentionnellement une *écriture* singulière caractérisée par la manière dont il investit les aspects techniques du métier, mais aussi par ses choix éthiques.

J'ai eu l'occasion ensuite de participer à la recherche *Matériau Pathos* (La Manufacture, 2009) qui proposait de réinvestir le concept « mal aimé » de *pathos* au théâtre. Étendu à toutes ses définitions qui ont parcouru l'histoire et élargi à l'ensemble des éléments qui constituent un spectacle théâtral,

²⁷ Voir *ibid.*, p. 35.

²⁸ Dianne Hancock est une actrice, metteuse en scène, écrivaine et enseignante. Elle enseigne la méthode Feldenkrais dans les écoles professionnelles pour acteurs et danseurs, en Grande-Bretagne (Central School of Speech and Drama, London/ University of Lincoln).

²⁹ Dr Richard Allen Cave enseigne la méthode Feldenkrais à la *Royal Shakespeare Company* et est professeur émérite de théâtre à la Royal Holloway University of London. Il a écrit un article à propos de son travail dans le département de voix, avec les acteurs de la RSC.

³⁰ Kene Igweonu a réalisé une thèse de doctorat en section théâtre de la Royal Holloway University of London et est praticien certifié de la méthode Feldenkrais. Il a entrepris un projet de recherche à propos de la Méthode Feldenkrais qu'il a clôturé par l'écriture d'un article en 2010. Il a interviewé des praticiens impliqués dans la formation d'interprètes et a inclus dans son article certains de leurs commentaires.

³¹ Victoria Worsley est universitaire, comédienne et praticienne Feldenkrais. Elle est basée à Londres et donne des cours de méthode Feldenkrais dans des écoles de théâtre professionnelles ou lors de stages - Oxford School of Drama – Mountview Academy of Theatre Arts, the Actors Centre - ou encore pour de nombreuses compagnies théâtrales.

³² Rahir Julie-Kazuko, *Tension entre texte et représentation dans les théories théâtrales en Belgique francophone*, mémoire de Master sous la direction de Denis Guénoun, Paris IV-Sorbonne, 2004.



notre hypothèse était que ce concept possède un grand potentiel en matière de savoir scientifique (pour mieux comprendre le phénomène théâtral), de savoir-faire technique (en ce qui concerne le jeu d'acteur), et aussi de savoir être (interrogeant le contexte social des « manipulateurs » d'émotions). Cette recherche a été clôturée par l'édition de la *Boîte à Pathos*. À la fois ludique, poétique et théorique, cette boîte aborde la question des émotions théâtrales sous diverses formes : brochures, jeux de plateau, cartes, cubes, dominos, puzzle. S'y trouve aussi mon journal de recherche : *L'émotion du travail*³³. Dans une première partie, j'ai synthétisé de manière théorique mes apprentissages issus du Laboratoire des copies (PLARRCOMS). Partant des émotions, ce travail a finalement engendré aussi des compréhensions plus générales sur la pratique de l'acteur (voir Contexte). C'est tout d'abord un apprentissage né de l'observation des acteurs à la tâche, copiant et affinant sans cesse le même passage. Puis ce sont les interviews que j'ai menées auprès des acteurs qui ont révélé un autre type de connaissance. L'objectif de mes questions était de s'enfouir méticuleusement dans les dédales du jeu et nommer tout ce par quoi ils étaient passés. Ces entretiens ont été fondamentaux pour mon parcours. Ils ont déclenché des questions en chaîne portant sur les gestes intérieurs de l'acteur, questions alimentées par la découverte plus tard du livre de Claire Petitmengin (voir plus loin, état de l'art), mais aussi par les nouveaux outils somatiques découverts lors de ma formation en méthode Feldenkrais.

Dans une seconde partie de ce journal, j'y ai décrit les conséquences pratiques, c'est-à-dire les effets de cette recherche dans mon travail de comédienne, prenant comme exemple un spectacle qui n'avait rien à voir avec *Matériau Pathos* mais qui m'a occupée par la suite. J'y ai décrit les conséquences de cette recherche dans la manière dont j'ai abordé mon personnage (Célimène dans *le Misanthrope*), dans les différentes approches que j'ai construites en fonction de la situation scénique et du partenaire, et bien sûr, dans les nouvelles possibilités d'émotions.

J'ai suivi ma formation Feldenkrais à l'Institut de Formation Feldenkrais à Lyon, sous la direction du praticien Yvan Joly de 2013 à 2017. Après l'obtention de mon diplôme, alors que j'avais commencé cette formation pour répondre uniquement à des besoins théâtraux, j'ai voulu aussi transmettre cette méthode à un large public. Ce qui m'anime particulièrement est toujours la raison pour laquelle j'ai choisi de faire ces études : j'élabore une démarche personnelle tentant de relier cette méthode au travail du comédien. J'utilise certains outils somatiques pour m'aider dans l'élaboration de ma partition quand je suis comédienne. En tant qu'enseignante de la méthode Feldenkrais, lors d'ateliers ou de cours spécifiques pour les apprentis comédiens ou danseurs (La Manufacture, bachelor danse et École de théâtre des Teintureries à Lausanne), j'expérimente les outils de la méthode qui me paraissent particulièrement pertinents pour le travail de plateau : par exemple, le processus de l'attention, l'attitude d'apprentissage, la charge-décharge, le moindre effort, la réversibilité du mouvement (voir grille d'analyse 2.1).

Ce travail de recherche au sein de la Manufacture est une occasion unique pour moi de prendre le temps d'allier mon passé universitaire, mon travail de comédienne et cette pratique somatique.

Christian Geffroy Schlittler, acteur, metteur en scène et intervenant à La Manufacture a découvert l'approche Feldenkrais par mon intermédiaire. Nous avons commencé par partager des références de lectures, il a pratiqué certaines leçons. Plus récemment, nous essayons d'avancer dans notre compréhension de la méthode Feldenkrais et tentons d'en extraire des applications pratiques destinées à l'acteur. Cet automne, nous donnerons ensemble un stage à l'École des Teintureries à ce

³³ Rahir Julie-Kazuko, "L'émotion du travail", in *La Boîte à Pathos*, Head et La Manufacture, 2013.



propos. Ce travail de recherche serait une occasion unique pour nous deux d'avancer dans une compréhension en profondeur de l'intérêt du Feldenkrais pour les comédiens.

- état des lectures, réflexions

Inventée dans les années 50, la méthode Feldenkrais s'insère dans un large mouvement de remises en question, initié au début du 20^{ème} siècle, duquel émergent de nombreuses utopies autour du mouvement. Ces nouvelles pédagogies holistiques questionnent la limite du vivant et du non vivant et aspirent à *repotentialiser* le corps. Les interventions de Carla Bottiglieri dans les séminaires mis en ligne dans le site *Pour un atlas des figures*³⁴ nous offre un panorama enrichissant de cette effervescence.

À l'opposé du point de vue cartésien séparant d'un côté le corps, entité matérielle, et de l'autre l'âme comme entité immatérielle, ces méthodes holistiques défendent plutôt un corps-esprit indivisible. Pour éviter de sous-entendre cette dichotomie au sein même du vocabulaire utilisé, il est d'usage pour les praticiens Feldenkrais de proscrire le mot *corps* pour privilégier le *soma* – en référence au corps *vécu* et *ressenti* de l'intérieur repris par Hanna chez Hésiode (voir Contexte). La réflexion sur la méthode Feldenkrais et le corps en mouvement, s'étendant au champ de la pratique de la conscience, ouvre des perspectives vers d'autres domaines sur lesquels nous pourrions nous appuyer tels que la phénoménologie (Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*) ou les sciences cognitives (Varela, Thomson et Rosch, *L'inscription corporelle de l'esprit*).

En ce qui concerne les sciences cognitives, nous porterons une attention toute particulière au travail de la chercheuse Claire Petitmengin, portant sur l'étude de *l'expérience vécue*.

Pour explorer très finement ce "flux constant de sensations et d'états intérieurs"³⁵, Petitmengin a mis au point une technique de l'entretien d'explicitation qui guide l'introspection grâce à la médiation d'un interviewer. Elle est partie d'une vingtaine d'entretiens avec des personnes de professions très variées pour élaborer sa recherche : que se passe-t-il pour nous lorsque nous vient une idée ?³⁶ Grâce à la méthode de l'interview, elle explique qu'une personne peut décrire son expérience singulière et de ce fait, *prendre conscience* de ses connaissances pré-réfléchies. C'est en effet cela que nous avons expérimenté lors des entretiens que j'ai menés avec les acteurs dans la recherche *Matériau Pathos* (2009) : tenter de répondre aux questions, c'est devoir aiguiser son vocabulaire pour qu'il devienne précis et communicable, c'est plonger dans la singularité de son expérience (sans quoi il n'y aurait que des raisonnements abstraits). C'est cette tentative de mise en mots de son travail qui a permis à l'acteur une prise de conscience de ses gestes intérieurs intuitifs. C'est aussi pour cette raison qu'il nous paraît essentiel d'élaborer dans cette recherche un questionnaire destiné à des acteurs (voir 2.4 Objectif). Ce livre nous accompagnera dans la formulation de nos questions.

Autre aspect de cet ouvrage qui nous intéresse aussi : l'analyse de l'expérience subjective. Même s'il ne parle pas précisément de l'acteur ni de la méthode Feldenkrais, il nous intéresse car il décortique l'expérience sensible. Sa description de toutes les phases qui précèdent l'apparition d'une idée et des catégories descriptives, apportent de nombreux outils d'analyse que nous pouvons adapter tout aussi bien à l'acteur (apparition d'une idée, centre d'attention, gestes d'écoute) qu'à l'élève qui suivrait une leçon collective de méthode Feldenkrais (vivant successivement comme le décrit Claire Petitmengin : une phase de lâcher prise, suivie d'une phase de connexion–déconnexion, puis d'une phase d'écoute

³⁴ Bottiglieri Carla, *Images-moyens. Séance de séminaire et Les trames du fond : fabriques et usages des imaginaires somatiques*, in www.pourunatlasdesfigures.net, dir. Mathieu Bouvier, La Manufacture, Lausanne (Hes.so), 2018, (consulté en ligne le 22/08/2019).

³⁵ Claire Petitmengin, *L'expérience intuitive*, Paris, L'Harmattan, 2001, p. 24.

³⁶ Elle a mis au point avec une communauté de chercheurs l'entretien micro-phénoménologique et donne de nombreuses formations à ce propos : <https://www.microphenomenologie.com/accueil>.



- caractérisée par ses modalités sensorielles, le centre de l'attention, le mode d'attention - et enfin, une phase d'intuition).

Le vocabulaire et la structuration des étapes de l'expérience fournis par Claire Petitmengin seront des références essentielles sur lesquelles nous pourrons nous appuyer pour décrire, mettre en mots, ce qui nous intéresse dans la pratique du Feldenkrais pour l'acteur.

Dans l'analyse du corpus et l'élaboration d'une grille d'analyse (voir 2.1. Objectifs), outre les écrits de Moshe Feldenkrais lui-même qui éclairciront certains aspects de la méthode, il sera intéressant d'appuyer nos réflexions sur des outils particuliers avec des lectures telles que :

- La méthode pédagogique pluridisciplinaire du metteur en scène Clive Barker (*Theatre Games*, 1974) puise dans la méthode Feldenkrais, dans certains jeux pour enfants, et dans les théories sur le sens kinesthésique. Nous pourrons nous référer à ce qu'il décrit comme étant les 3 principales difficultés de l'acteur lorsque nous tenterons de pointer des outils essentiels à son travail.

- L'article de Gabriele Sofia, « Figura(c)tions. Apprentissage de l'acteur et sciences cognitives »³⁷, accessible sur la plateforme collaborative du site internet *Pour un atlas des figures*, nous apportera des pistes de réflexion concernant un des piliers de la méthode Feldenkrais : comment apprendre à apprendre (voir grille d'analyse dans 2.1 Objectifs). Sofia y développe l'idée que l'acteur devrait apprendre à « créer ses propres stratégies créatives » pour qu'il puisse affronter les difficultés liées à son métier. Ainsi au lieu d'une technique, il devrait se munir d'une méthode « autopoïétique » - terme qu'Odette Guimond utilise justement pour définir le Feldenkrais – afin de découvrir comment « apprendre à apprendre ». Cet article nous éclairera aussi puisqu'il analyse la fonction d'un *training* régulier, destiné à acquérir des programmes moteurs plus complexes que ceux que l'on utilise quotidiennement, et à rendre l'acteur plus conscient des différentes possibilités de sélection des stratégies et des actions dans l'ici-et-maintenant.

4. Présentation succincte de l'équipe impliquée dans le projet

Julie-Kazuko Rahir : chercheuse principale. Née en Belgique en 1981, elle obtient tout d'abord un master en Lettres Modernes (Paris IV-Sorbonne, 2004), pour se former comme comédienne à la Manufacture (Promotion B, 2007). Elle est engagée par divers metteurs en scène en tant que comédienne ou assistante à la mise en scène ; par divers chorégraphes lors de performances ou de spectacles de théâtre physique. Avec Danielle Chaperon et Christian Geffroy Schlittler, elle participe au projet de recherche de la Manufacture *Matériau Pathos* (2009). Cette rencontre avec Christian Geffroy Schlittler les amène à travailler régulièrement ensemble et récemment, ils co-dirigent en trio, avec le comédien genevois David Gobet, la compagnie l'agence Louis-François Pinagot (aLFP). Depuis l'obtention de son diplôme de méthode Feldenkrais (IFELDIII, 2017), elle fait partie de l'Association Suisse Feldenkrais et transmet cette méthode à un large public dans son propre espace³⁸, ou pour l'Association Communes-écoles (Collonges-Bellerive) et le Centre Périnatal de Plainpalais à Genève. Liant la méthode Feldenkrais au travail théâtral, elle anime des ateliers ou des cours réguliers : pour le bachelor Danse à la Manufacture, intervient régulièrement à l'école de Théâtre des Teintureries et lors de *training* durant des répétitions de spectacles (*Last Exit to Brooklyn* mis en scène par Isabelle Pousseur en 2018, le *Dernier Métro* mis en scène par Dorian Rossel en 2019).

³⁷ Gabriele Sofia, *Figura(c)tions. Apprentissage de l'acteur et sciences cognitives* in www.pourunatlasdesfigures.net, dir. Mathieu Bouvier, La Manufacture, Lausanne (Hes.so) 2018, (consulté en ligne le 08/08/2019).

³⁸ www.atelier-recherchefeldenkrais.ch



Christian Geffroy Schlittler : chercheur associé. Né à Caen en 1971, débutant sa pratique théâtrale avec des créations non-textuelles en danse théâtre, il s'est progressivement tourné vers le texte en créant ses propres mises en scène, puis a développé une théâtralité émergeant du plateau lui-même, à partir d'improvisations. C'est en 2004 qu'il crée sa compagnie théâtrale, l'Agence Louis-François Pinagot, qu'il co-dirige maintenant avec David Gobet et Julie-Kazuko Rahir. Intervenant régulier à la Manufacture (bachelor théâtre et danse), il a été impliqué dans diverses recherches à la Manufacture : *Matériau Pathos* (2009), *Vocabulaire* (2014-2016) et *Opérations* (2018-2019). Il a suivi de près la formation en Feldenkrais de Julie-Kazuko Rahir qui lui a proposé une initiation pratique de leçons. Ayant jusqu'ici surtout puisé ses outils pédagogiques dans les recherches stanislavskiennes, cette recherche autour du Feldenkrais comporte pour lui deux intérêts : la découverte en profondeur d'un champ étranger au théâtre pouvant lui apporter de nouveaux outils pédagogiques destinés aux acteurs ; mais aussi un nouveau champ de créativité possible : Comment émerge une esthétique de cette méthode ? Qu'est-ce qu'un personnage d'un point de vue Feldenkrais ? Ensemble, ils animeront au mois de novembre 2019 une semaine intensive, avec les élèves de l'école de théâtre les Teintureries, sur la méthode Feldenkrais appliquée pour le jeu d'acteur.

5. Méthode(s) de travail prévue(s), étapes du projet

Étape 1 : Exploitation du corpus sélectionné

> Tout d'abord je me plierai à l'exercice de l'expérimentation des 8 leçons de *Prise de conscience par le Mouvement* données par Moshe Feldenkrais aux acteurs de P. Brook. Chacune des leçons est complète et a une durée d'une heure environ. Je pratiquerai ces 8 leçons dans les mêmes conditions que les acteurs à l'époque en 1973, c'est-à-dire en tant qu'élève, expérimentant les leçons dans l'espace et l'ici-et-maintenant, sans avoir de connaissances préalables sur les leçons.

> Dans un deuxième temps, j'abandonnerai le rôle « d'élève » et je prendrai celui de praticienne Feldenkrais, structurant par écrit la leçon afin de repérer où Feldenkrais met l'accent quand il s'adresse aux acteurs. Je pourrai ainsi commencer à compléter la grille d'analyse (version 1).

> Cette phase de travail sera par ailleurs dédiée à la lecture des écrits sélectionnés et au relevé des éléments qui concernent l'acteur. Je me concentrerai tout d'abord sur les sources directes, pour poursuivre avec celles des autres auteurs. Ce travail permettra d'alimenter la grille et éclaircira des questions telles que : Quels sont les outils et conceptions à retenir de cette méthode pour l'acteur ? Quelles sont les applications recommandées pour l'acteur ? La méthode est-elle décrite pour l'acteur comme technique, méthode d'apprentissage ou encore comme déclencheur pour la créativité ?

> Il conviendra de compléter aussi la bibliographie grâce aux lectures, aux recherches en bibliothèque et sur internet, et de préparer les entretiens avec Peter Brook et les acteurs de sa compagnie, Stuart Seide et Odette Guimond.

Étape 2 : Elaboration d'un questionnaire pour l'acteur

Christian Geffroy Schlittler me rejoindra aux étapes 2 et 3, pour réfléchir ensemble du point de vue de la pratique théâtrale. C'est son expérience de la scène et ses outils pédagogiques qui apporteront une nouvelle perspective à l'analyse du corpus, confrontant la pratique Feldenkrais à la pratique théâtrale, l'analyse théorique aux outils de plateaux.

> Nous préciserons le vocabulaire somatique et jugerons s'il est adéquat pour la scène ou s'il faut en faire une adaptation. Une nouvelle version de la grille d'analyse verra le jour ici (version 2).



> À partir de la 2^{ème} version de la grille, nous élaborerons le questionnaire pour les acteurs. Le temps de travail à Lyon dans les locaux de l'Institut de Formation Feldenkrais (IFELD), aux côtés d'élèves en formation, sera l'occasion d'un échange avec les élèves et le corps enseignant à la fin de la résidence, et d'une validation d'un point de vue « Feldenkrais » avec la directrice pédagogique d'IFELD, Christine Barrat, du questionnaire destiné aux acteurs.

Étape 3 : Rencontre avec Odette Guimond

> Il s'agira de visiter l'école *Autopoïésis*, « école d'art Feldenkrais pour acteurs », fondée et dirigée par Odette Guimond, nous entretenir avec elle et les intervenants sur toute la démarche. Dans le domaine francophone, c'est la seule personne qui entame depuis les années 80 une recherche similaire à la nôtre alliant pratique Feldenkrais et pratique théâtrale. Nous aimerions profiter de sa longue expérience dans les deux domaines qui nous occupent. Le dialogue avec Odette Guimond est déjà engagé par courriels.

> L'école *Autopoïésis* propose des ateliers pour acteurs professionnels alliant le Feldenkrais aux outils de jeu tels que le « processus créateur », la « présence », les « patterns émotionnels et Feldenkrais au théâtre ». Odette Guimond nous propose ici d'animer elle-même un atelier « feldenkrais pour acteur » élaboré sur mesure, en fonction des sujets définis dans notre questionnaire aux acteurs. Nous pourrions expérimenter, en tant qu'acteurs, et selon son point de vue, certains points de notre questionnaire. Nous pourrions ainsi confirmer ou modifier nos pistes de réflexion.

> Nous réaliserons un entretien avec elle, il portera sur ses écrits et sa pédagogie. Cet interview sera enregistré puis transcrit.

> Parallèlement nous préparerons les entretiens avec Peter Brook et ses acteurs et Stuart Seide.

Étape 4 : Interview de Stuart Seide, Peter Brook et les acteurs de sa compagnie

> Il s'agira de vérifier, grâce à leurs connaissances dans les deux domaines, les sources historiques et éclairer les zones d'ombres (Comment Brook a-t-il rencontré Feldenkrais ? À quelle fréquence se sont-ils rencontrés ?), de préciser certaines sources concernant les outils de la méthode pour l'acteur. Et pour les acteurs, de décrire l'intérêt qu'ils ont porté à la méthode dans leur travail. Ces interviews seront enregistrés puis transcrits.

Étape 5 : Conclusion du travail et rapport de recherche

6. Répartition des tâches entre collaborateurs du projet, partenaire(s) de terrain et institution(s) partenaire(s)

- Julie-Kazuko Rahir prendra en charge les étapes liées à la pratique Feldenkrais puisqu'il s'agit d'utiliser ses compétences de praticienne Feldenkrais. Elle mènera les interviews qui auront été élaborés à deux.
- Christian Geffroy Schlittler rejoint Julie-Kazuko Rahir au moment de l'élaboration du questionnaire aux acteurs (étape 2) et de la rencontre avec Odette Guimond (étape 3). Il pourra lors de ces deux étapes apporter toutes ses connaissances, ses qualités de pédagogue et ses outils de transmission du travail de l'acteur.

- Institutions Partenaires

. IFELD (Institut de Formation Feldenkrais), Lyon, directrice : Christine Barrat.

L'institut Feldenkrais de Lyon met à la disposition de l'équipe une salle de pratique pendant une semaine et organise des séances de rencontre avec les étudiants et les différents intervenants.



. École Autopoïésis, Montréal, directrice : Odette Guimond.

L'école accueille l'équipe pendant une semaine. Odette Guimond offre aux deux chercheurs un atelier spécifique dédié à l'un des aspects de la grille établie par l'équipe précédemment, répondra à leurs questions, et apportera son expertise des liens entre théâtre et Feldenkrais à la grille d'analyse et au questionnaire établis par l'équipe.

. Association Suisse Feldenkrais, ASF : 1000.- d'aide pour le voyage d'étude à Montréal

7. Intérêt du projet pour l'école, pour les partenaires extérieurs, pour la création ou pour la pédagogie

. Il importe à la Manufacture de voir ses intervenants et anciens diplômés s'engager dans des projets de recherche qui ne pourront que profiter à la pédagogie de l'école. Julie-Kazuko Rahir enseigne la méthode Feldenkrais aux étudiants de la filière danse de l'école, et s'engage ici pour la deuxième fois dans un projet de recherche à la Manufacture. D'abord membre de l'équipe de recherche, elle est ici requérante et chercheur principale. *Théâtre et Feldenkrais* est né d'ailleurs des suites des réflexions menées dans le premier projet, *Matériau Pathos* (2009). Il importe de pouvoir soutenir cette progression du chercheur.

. La méthode Feldenkrais est abordée ici pour penser le travail de l'acteur. Il importe de soutenir cette perspective de transfert des outils d'une filière de formation à une autre.

. Les écrits francophones portant sur Feldenkrais et actorat sont rares, (une seule auteure francophone à notre connaissance pour l'instant : la québécoise Odette Guimond, partenaire de la recherche), d'où l'intérêt de la recherche.

. Cette recherche engage des partenaires de 3 pays (Suisse, France et Québec) et permet d'étendre les partenariats de la Manufacture en matière de recherche.

. En outre, elle prévoit la rencontre de deux metteurs en scène de renommée internationale, Peter Brook et Stuart Seide, offrant à l'équipe un partage d'expertise de haut niveau.

8. Valorisation du projet

. Cette recherche sera valorisée par ses retombées sur l'enseignement. Elle permettra en effet à Julie-Kazuko Rahir de préciser et approfondir sa pratique qui ne pourra que profiter à sa pédagogie.

. Rédaction d'un article à destination de revues scientifiques (*Corpus* de l'Association Feldenkrais France et/ou *pourunatlasdesfigures.net*)

. Constitution d'un rapport de recherche en *open access* sur le site de la Manufacture, augmenté d'une bibliographie sur les liens entre théâtre et Feldenkrais et des trois entretiens avec Peter Brook, Odette Guimond et Stuart Seide (les entretiens pourraient également être accessibles sur la plateforme *pourunatlasdesfigures.net*)

9. Bibliographie et références

A) Corpus sélectionné

Sources directes :

Feldenkrais Moshe, *Huit leçons de Prise de Conscience par le Mouvement, enseignées au Théâtre des Bouffes du Nord à Paris en mai 1973*, enregistrement réalisé par Myriam Pfeffer ; retrouvé et transcrit grâce à François Combeau, Mickaëlle Acke, Vincent Vitte et Stéphanie Ménasé, offert aux praticiens en mars 2017 à l'occasion des 30 ans de l'Association Feldenkrais France.



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], p. 93-111.
Moshe Feldenkrais with El Teatro Campesino and Peter Brook's International Centre of Theater Research, San Juan Bautista 1973 : Questions and Answers, International Feldenkrais Federation, 2004, Compact Disc, 1h53.

Feldenkrais Moshe, interview menée par Joanna Rotté, « Feldenkrais Revisited : Tension, Talent, and the Legacy of Childhood », in *Embodied Wisdom. The Collected Papers of Moshe Feldenkrais*, Berkeley, California, North Atlantic Books and San Diego, Somatic Resources, 2010, [1998], p. 113-125.

Sources indirectes

Cave, Richard Allen, « Feldenkrais and Actors : Working with the Royal Shakespeare Company », *Theatre, Dance and Performance Training*, vol 6, 2015, p. 173-186, (consulté en ligne le 24 juin 2019) : <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/19443927.2015.1027454?needAccess=true>

Della Pergola Mara, « Working with actors », *The Feldenkrais Journal*, N°16, summer 2003, p. 33-42. (Consulté en ligne le 10 juin 2019) http://feldenkraisinstitute.com/images/uploads/WrkingWithActors_artcl.pdf

Guimond Odette, *L'acteur et le corps apparent*, Thèse de Philosophiae doctor, études françaises, Université de Montréal, 1987.

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.

Guimond Odette, « L'enseignement du jeu théâtral à l'aube du XXIème siècle. Pour une éducation somatique », *COLOCVII TEATRALE 3*, Editura Artes Iasi, octobre 2005.

Guimond Odette, *La leçon d'Eugène Ionesco et le Tartuffe de Molière*. Textes de présentation des deux ateliers présentés à la Chaire UNESCO-IIT, Sinala, Roumanie, juillet 2005.

Guimond Odette, « Qui va là ? Point de vue de la méthode Feldenkrais® d'éducation somatique », *Prisme*, N°37, 2002, p. 98-106.

Guimond Odette, « La notion d'Autopoïésis et la Méthode Feldenkrais® au service de la formation, de la recherche et de la création théâtrales », in *Etudier le théâtre*, Actes des congrès mondiaux de Valleyfield-Québec (1997) et Dakar (1999, Congrès de l'AITU, Presses Collégiales du Québec, 2001, p. 99-109.

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. 119-131.

Guimond Odette, « l'éducation somatique et le mouvement au théâtre : La Méthode Feldenkrais® », *Annuaire théâtral*, n°16 (Théâtre et éducation, l'enfance de l'art), SQET, 1994, p. 99-106.

Hancock Dianne, « Teaching the Feldenkrais Method in UK higher education performer training », *Theatre, Dance and Performance Training*, vol 6, 2015, p. 159-173 (consulté en ligne le 24 juin 2019) : https://www.researchgate.net/publication/282224344_Teaching_the_Feldenkrais_Method_R_in_UK_higher_education_performer_training/link/566dbe9708ae62b05f0b4523/download

Igweonu Kene, *Feldenkrais Method in Performer Training : Encouraging Curiosity and Experimentation*, Centre for Innovative Performance Practice and Research (CiPPR) School of Performance and Literature, Swansea Metropolitan University, 2010 (consulté en ligne le 24 juin 2019) : <https://create.canterbury.ac.uk/10575/1/Feldenkrais-method-in-performer-training.pdf>

Seide Stuart, interview menée par Andrée Détaillé, « Cinq semaines dans la vie d'un metteur en scène », *Corpus 1*, n°61, 2009.

Worsley Victoria, *Feldenkrais for Actors. How to do less and discover more*, London, Nick Hern Books, 2016.

B) Bibliographie générale

Méthode Feldenkrais

Feldenkrais Moshe, *La puissance du moi. Exploitez toutes les facultés de votre cerveau et de votre corps*, Paris, Marabout, 2014, [1985].



Feldenkrais Moshe, *Energie et bien-être par le mouvement. Les fondements de la méthode Feldenkrais*, Escalquens, Editions Dangles, 1993, [1972].

Feldenkrais Moshe, *L'être et la maturité du comportement. Une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage*, Paris, l'Espace du Temps Présent, 1992, [1949].

Feldenkrais Moshe, *Embodied Wisdom: the Collected Papers of Moshe Feldenkrais*, Berkeley, North Atlantic Books and San Diego, Somatic Resources, 2010.

Joly Yvan, « La recherche et la pratique du corps vécu. Un point de vue, par la méthode feldenkrais d'éducation somatique », *revue de l'Association pour la recherche qualitative*, vol.12, hiver 1994, p. 87-99.

Reese Mark, « The Feldenkrais Method and Dynamic System Principles », IFF, (consulté en ligne le 20 mars 2019) http://semiorganized.com/resources/other/ReeseDynamic_systems.html

Reese Mark, *A life in movement*, vol.I, San Rafael, ReeseKress Somatics Press, 2015.

Théâtre et Feldenkrais

Barker Clive, *Theatre games and the actor's development*, University of Birmingham Press, 1974.

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

Callery Dymphna, *Throug the body : a pratical guide to physical Theatre*, London, Nick Hern Books, 2014, [2001].

Chevalier Alain et Dreze Jean-Henri, « Canada : Autopoïesis, école d'art Feldenkrais », *Etudes théâtrales*, n°4, Chaire UNESCO de l'Institut International du Théâtre, Bucarest, 2003, p. 66-73.

Janel Miley Knipple, *The Feldenkrais Method in the Voice and Speech Classroom : Intertwining Linklater Voice and the Feldenkrais Method*, 2018, Virginia Commonwealth University.

Education Somatique

Bottiglieri Carla, *Images-moyens. Séance de séminaire*, in www.pourunatlasdesfigures.net, dir. Mathieu Bouvier, La Manufacture, Lausanne (Hes.so) 2018, (consulté en ligne le 22/08/2019)

Bottiglieri Carla, *Les trames du fond : fabriques et usages des imaginaires somatiques*, in www.pourunatlasdesfigures.net, dir. Mathieu Bouvier, La Manufacture, Lausanne (Hes.so) 2018, (consulté en ligne le 22/08/2019)

Hanna Thomas, « The Field of Somatics », *Somatics*, vol. n°1, 1976, p. 30-34.

Hanna Thomas, « What is Somatics ? », *Somatics*, vol 5, n°4, 1986, p. 4-8.

Hanna Thomas, *La somatique*, Paris, Inter-éditions, 1989.

Joly Yvan, « l'éducation somatique : au-delà du discours des méthodes », *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode feldenkrais de France*, n°14, hiver 1993.

Todd Mabel Elsworth, *Le Corps pensant*, Bruxelles, Contredanse, 2012, [1937].

Neurosciences

Lachaux Jean-Philippe, *Le cerveau funambule. Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, Paris, Odile Jacob, 2015.

Lachaux Jean-Philippe, *Les petites bulles de l'attention*, Paris, Odile Jacob, 2016.

Sciences cognitives

Dehaene Stanislas, *Les grands principes de l'apprentissage*, conférence donnée au Collège de France, <https://www.youtube.com/watch?v=r8jYVEGWOrI>, [s.d], (consulté en ligne en décembre 20018).

Petitmengin Claire, *L'expérience intuitive*, Paris, L'Harmattan, 2001.

Petitmengin Claire, *Rencontrer l'expérience subjective*. Colloque en hommage à Francisco Varela, CREA/LENA, Paris, 23 et 24 juin 2003, p. 1. (consulté en ligne le 20 août 2019) <http://clairepetitmengin.fr/AArticles%20versions%20finales/francisco24juin.pdf>

Petitmengin Claire, Bitbol Michel, Ollagnier-Beldame Magali, « Vers une science de l'expérience vécue », in *Intellectica. Revue de l'Association pour la Recherche Cognitive*, n°64, 2015/2, p. 53-76.

Sofia Gabriele, *Figura(c)tions. Apprentissage de l'acteur et sciences cognitives*, in www.pourunatlasdesfigures.net, dir. Mathieu Bouvier, La Manufacture, Lausanne (Hes.so) 2018, (consulté en ligne le 08/08/2019).



Varela Francisco, Thompson Evan, Rosch Eleanor, *L'inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine*, Paris, Seuil, 1993.

Varela Francisco, « L'homme est un corps pensant », *Sciences humaines*, juillet 2017, n°294.

Phénoménologie

Cizeron Marc, Huet Benoit, « Regard phénoménologique sur l'expérience corporelle » in Gal-Petitfaux et Huet, *l'expérience corporelle, revue EPS*, 2011, p. 11-24.

De Waehlens Alphonse, « La Phénoménologie du corps. La sensation : critique de la conception classique », *revue philosophique de Louvain*, 1950, p. 371-397, (consulté en ligne le 20 mai 2019), https://www.persee.fr/doc/phlou_0035-3841_1950_num_48_19_4299

Guenancia Pierre, « La voie de la conscience : Husserl, Sartre, Merleau-Ponty, Ricoeur », in *Histoire de la Philosophie*, ss. La direction de Michaël Foessel, La collection Frémeaux et Associés, Presses Universitaires de France, 4CD audio.

Merleau-Ponty Maurice, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945.

Divers

Müller Carole (ouvrage coordonné par), *Le Training de l'acteur*, Arles, Actes Sud, coll. Apprendre, 2000.

Piaget Jean, *La prise de conscience*, Paris, PUF, 1974.

Rancière Jacques, *Le Maître ignorant. Cinq leçons sur l'émancipation intellectuelle*, Paris, Fayard, coll. 10/18, 1987.