

DES OUTILS SOMATIQUES POUR LA PRATIQUE DE L'ACTRICE¹

Julie-Kazuko Rahir



Session au Théâtre Océan Nord (Bruxelles), août 2021 © Julie-Kazuko Rahir

Je mène actuellement une recherche, en tant que comédienne et praticienne Feldenkrais, qui tente de développer des ponts entre ma pratique actorale et mon expérience somatique, tant nombreux sont les aspects du Feldenkrais inhérents à l'expérience sensible de l'actrice et tant cette méthode me paraît receler des points d'appui précieux pour le jeu.

Nous avons au cours d'une première phase avec Christian Geffroy Schlittler, lui-même acteur et pédagogue, répertorié des principes du Feldenkrais qui nous semblent provoquer du jeu chez l'actrice, et avons tenté des hypothèses d'application sur scène afin de déterminer si nous pouvions en faire des « outils » pour nos pratiques du théâtre.

Il s'est agi d'observer en quoi la méthode Feldenkrais peut offrir de la matière de jeu théâtral dans l'instant présent des répétitions et des représentations, en quoi cette *Prise de Conscience par le Mouvement* peut aider particulièrement l'actrice à générer ses propres ressources créatives tout au long de la composition et de l'interprétation de sa partition. Nous avons ainsi constitué un répertoire d'outils que nous explorons actuellement avec des comédiennes mais aussi avec un public hétéroclite² dans le cadre d'une deuxième phase de recherche.

Le mot *outil* évoque l'artisanat, celui de l'actrice travaillant activement à la mise en place de conditions adéquates pour provoquer le surgissement de sa créativité, déployer les variations de ses mouvements au sens large – gestes, paroles, pensées, émotions – affûter sa perception, ancrer sa pratique dans l'ici-et-maintenant.

L'outil ici n'est donc pas un instrument « inerte » et clos mais plutôt un « véhicule de potentiel³ », une sorte de machine à générer de la connaissance sensible et provoquant la « mise en mouvement d'une recherche⁴ ». Pouvant s'appliquer à l'effectuation de n'importe quelle partition théâtrale, qu'elle soit très écrite ou qu'elle offre un cadre pour improviser, ces outils permettent d'investiguer les différentes possibilités d'une action (qu'elle soit de l'ordre du visible ou de l'invisible) qu'il s'agit de répéter d'une représentation à l'autre, mais aussi par exemple d'aborder une scène à partir de plusieurs axes dramaturgiques.

Nous présentons ici trois outils tirés de notre répertoire⁵ : le moindre effort, l'amplitude du mouvement et la distribution proportionnelle du mouvement. Chaque outil est tout d'abord défini selon la méthode Feldenkrais puis suivi d'un exemple de ce qu'il permettrait à l'actrice d'investiguer durant son travail d'interprétation. J'ai pris la liberté de tantôt reprendre strictement le vocabulaire de la méthode Feldenkrais, tantôt de le modifier.

Le moindre effort

Dans la pratique Feldenkrais, plus on aura accès à la perception de nos sensations au cours de la réalisation du mouvement, plus on pourra en continu juger de sa qualité, de son efficacité et ainsi réajuster dans le cours de la réalisation ce qu'on perçoit être en conflit dans son organisation. Pour accroître la perception du mouvement, il s'agit de chercher à réduire graduellement les efforts inutiles. Moshe Feldenkrais utilise le célèbre exemple du piano et de la mouche pour illustrer cette pratique. Si l'on porte un piano sur son dos et qu'une mouche se pose sur celui-ci, nous ne sentirons aucune différence de poids. En revanche, si c'est un gros chien qui s'y pose, nous sentirons le poids supplémentaire. Pour percevoir le poids de la mouche, il est ainsi nécessaire de réduire la quantité de stimuli présents et transporter quelque chose de plus léger qu'un piano...⁶ De la même manière, seule la réduction de la tension musculaire permettra de pouvoir observer autre chose que le « bruit »⁷ de l'effort pour réaliser un mouvement et ainsi profiter de suffisamment de calme pour détecter la finesse des changements sensoriels qui s'aviveront tout au long de l'action, s'ils ne sont pas étouffés par ce qui est superflu.

Au sein d'une partition complexe, l'actrice peut avoir l'impression de pesanteur et de surcharge d'éléments à investir. Souvent, l'actrice se dit « avec un peu d'entraînement, l'effectuation deviendra naturelle ». Cette manière de faire fonctionnera parfois, mais est-ce pour le mieux ? En agissant ainsi, en apprenant à empiler les actions et les consignes de jeu, on perd une occasion de faire moins pour faire mieux. C'est précisément dans ce cas qu'il nous semble pertinent de délimiter précisément, dans la partition de l'actrice, une zone de jeu au sein de laquelle il s'agira de chercher le moindre effort. Par exemple : faire le moindre effort dans sa volonté de convaincre sa partenaire au sein de son argumentation ; faire le moindre effort dans le regard ; faire le moindre effort dans l'emploi du corps ; faire le moindre effort pour garder son équilibre à l'aide de la gravité, du sol, des murs, des meubles... Au lieu de porter l'attention sur tout ce qui doit être fait, cette consigne propose à l'actrice inversement de porter son attention sur ce qu'elle peut « lâcher », sur ce qui n'est pas nécessaire de faire.

Pour chercher dans une séquence d'actions le moindre effort sans avoir l'impression de faire du banal ou de ne plus jouer, il s'agira pour l'actrice d'envisager l'ensemble des éléments de la séquence et de repérer celui qui deviendra prépondérant, prenant par un jeu de compensation plus de force, tandis que les autres constitueront plutôt une trame de fond. Choisir une séquence ou *ligne d'actions* pour reprendre les termes

de Stanislavski, que l'actrice défilera dans un moindre effort, nécessite un travail de déconstruction. Ce travail consiste à déplier les différents paramètres qui composent cette séquence de jeu si dense. On remarquera que cette petite entreprise de déconstruction est souvent très bénéfique, par exemple dans la pratique de l'italienne, non plus pour mieux connaître son texte par cœur, mais pour maîtriser une partition complexe et en retrouver la substance qu'il s'agira d'activer en représentation.

L'amplitude de l'action

En Feldenkrais, faire un mouvement en « imagination » est une proposition fortement suscitée. À partir de la réalisation d'un grand mouvement, il s'agit de réduire progressivement son amplitude et d'observer si cette réduction engendre, à un moment donné, la disparition de la perception de l'action. Par exemple, pour avoir la sensation que notre tête se soulève du sol, faut-il réaliser un grand mouvement de tête ou l'idée de soulever la tête peut-elle déjà nous donner des sensations de cette action ? Toute observatrice avertie qui fera l'expérience de réduire un grand mouvement à un mouvement si petit qu'il ne se voit plus remarquera qu'il n'y a pas de limite à la perception du mouvement. Les sensations kinesthésiques et proprioceptives de l'action – même quand celle-ci n'est plus visible de l'extérieur – sont perceptibles. En outre, plus l'amplitude de l'action sera restreinte, plus la récolte des informations sensorielles sera précise et différenciée (à nouveau « faire moins, c'est faire plus » disait Feldenkrais).

De cette manière, une action physique et une action imaginée ne sont pas vécues dans le domaine somatique comme deux propositions qui s'opposent, mais plutôt comme deux nuances d'amplitude d'un même geste. Ce que corroborent les théories neuroscientifiques : bien plus que seulement motrice, une action est aussi « le processus de préparation ou de simulation d'un acte moteur. Imaginer se lever du canapé est déjà une forme d'action qui active la quasi-totalité des régions motrices du cortex⁸ ». De plus, le simple fait de percevoir une chaise, par exemple, implique que nous portons en nous un « schème perceptif », c'est-à-dire l'acte de s'asseoir d'une manière particulière sur cette chaise⁹. Ainsi, « la plupart de nos pensées qui évoquent le mouvement du corps sont aussi des actions¹⁰ ».

Dans la pratique théâtrale, il nous semble que l'actrice qui a expérimenté le fait qu'entre une action imaginée et une action physique ce n'est que deux amplitudes d'un même geste, n'investira plus de manière dichotomique ce qui est visible et invisible, ce qui est intérieur et extérieur, ce qui est du domaine



Séance de *Prise de conscience par le mouvement*, août 2021 © Diana David



Travail sur une scène de *Détails* de Lars Norén du point de vue du mouvement. Sur la photo : Pascal Hunzinger, Sophia Geoffroy, Paul Camus, Christian Geoffroy Schlittler, Julie-Kazuko Rahir © Diana David

physique ou mental : « En affirmant que la ligne continue des actions physiques, c'est-à-dire la ligne de la vie du corps humain, tient une place considérable dans la création du personnage, qu'elle fait naître une action intérieure, un [processus de] ressentir, Stanislavski appelait les acteurs à comprendre qu'entre vie psychique et vie physique, le lien ne peut être brisé et que, par conséquent, il ne faut pas séparer, dans le processus de création, l'analyse des comportements intérieurs et extérieurs des êtres¹¹ ».

La recherche de l'amplitude de l'action permet à l'actrice cette ligne continue dont parle Maria Knebel, d'être toujours vivant, de faire toujours cohabiter la possibilité de faire exister ou de ne pas faire exister une action, jusqu'au bout du geste. Puisque c'est une composition, une partition est le résultat des nombreux choix qu'a fait l'actrice. Mais pour être vivante, une actrice doit toujours revivre ses choix, les questionner. Être dans le mouvement de l'écriture pour une actrice, c'est revivre ce qu'elle a diminué, ce qu'elle a amplifié, réinvestir les mouvements qu'elle rend intérieurs, ceux qu'elle rend extérieurs. Une actrice qui prend conscience que c'est elle qui a choisi d'amplifier ou non une action, possède dans sa boîte à outils un nouveau potentiel de jeu.

Et si on répertoriait tous les gestes du rôle, qu'ils soient grands ou petits, visibles ou invisibles, pour les traiter de manière équivalente ? Il s'agit ainsi de proposer à l'actrice de jouer avec toutes les amplitudes possibles de ses gestes, pour définir ensuite quels sont les gestes du rôle qu'elle choisit d'effectuer à l'aide d'une amplitude généreuse, quels sont ceux qu'elle choisit de réduire, quels sont ceux si petits qu'ils ne seront plus visibles par un tiers, mais qu'ils deviendront impulsion, désir.

De cette manière, la pensée s'anime et devient « pensée-geste »¹², action

potentielle, force désirante. La pensée de l'actrice est alors vécue et jouée comme une action ressentie (« je veux faire ça, je suis en train de faire ça ») et non comme une idée figée (« il faut que je pense à ça, il faut que je sois ça »), comme un désir activant un mouvement (j'aimerais, j'ai le désir de) plutôt que comme un ordre qu'elle se donnerait à elle-même. Il s'agit de se demander de quelle action le rôle a-t-il le désir, qu'est-ce qui provoque en lui du mouvement, si toutes les pensées du rôle sont des actions.

La distribution proportionnelle du mouvement

Dans la pratique Feldenkrais, tenter un mouvement proportionnel de la colonne vertébrale consiste à chercher, et par conséquent à porter une attention constante, de manière à ce que chaque vertèbre soit impliquée dans le mouvement de manière égale, c'est-à-dire sans qu'elle fasse plus ou moins de travail que les vertèbres voisines. Pour ne pas forcer le travail des vertèbres qui ont été habituées à très peu d'amplitude de mouvement, il s'agit plutôt de se concentrer à aligner le travail de celles qui bougent le plus sur le travail de celles qui bougent le moins.

Dans les cours de théâtre, on rencontre régulièrement une tension dans les yeux des jeunes actrices pour signifier l'écoute ou l'intérêt. Au lieu de demander à l'élève d'arrêter de regarder fixement sa partenaire, on pourra lui proposer une nouvelle organisation de son geste d'écoute en cherchant à distribuer le mouvement de manière proportionnelle sur les autres parties du corps impliquées dans le regard. Il s'agira d'impliquer de la même manière le mouvement des yeux, du visage, des vertèbres cervicales, de la ceinture scapulaire (sternum, omoplates, clavicules, cage thoracique). De cette

manière, l'élève ne se focalisera pas sur ce qu'elle ne doit pas faire (fixer avec les yeux), mais portera son attention sur la recherche concrète d'une « écoute active ».

Loin de nous la volonté d'obtenir une plus grande expressivité de l'écoute. L'écoute active recherchée ici n'implique pas de vecteurs forts dans le mouvement, mais une certaine disponibilité. Ainsi, « bien écouter » ou « être intéressée » sera d'abord une disponibilité des deux oreilles. Ce mouvement de disponibilité de l'appareil auditif comme capteurs de sons nécessite que les vertèbres cervicales et la ceinture scapulaire puissent rendre l'écoute plus aisée. L'écoute d'une information étant reliée directement à sa réception subjective et aux messages sensoriels perçus, mais aussi au potentiel de jeu que le traitement de l'information implique, consolidée ponctuellement par l'activité des expressions corporelles et faciales du locuteur. Tout cela induit beaucoup de mouvements divers, offrant un jeu de partition à investiguer sur « l'écoute active ».

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

2 Avec des adolescents en décrochage scolaire, des habitants de coopératives d'un éco-quartier, des musiciens, des praticiennes de la méthode Feldenkrais. Voir « Rendre Sensible : pour une pratique scénique issue du Feldenkrais » : <https://www.manufacture.ch/fr/5231/Rendre-Sensible>

3 Expression de Rasmij Jacopo dans sa préface « Manuel d'immédiation » in Manning Erin, Massumi Brian, *Pensées en acte. Vingt propositions pour la recherche-création*, Dijon, Les Presses du Réel, 2018, p. 15.

4 Je reprends l'expression de l'artiste chorégraphique et praticienne Feldenkrais Fabienne Compét lorsqu'elle décrit la Prise de Conscience par le Mouvement. Voir Fabienne Compét, « L'usage de la parole dans la transmission des méthodes somatiques » in *Les pratiques somatiques, la boîte noire de l'histoire de la danse ?*, aide à la recherche et au patrimoine en danse, CND, 2017, p. 11.

5 Le répertoire que nous avons dressé en contient neuf actuellement. Il est consultable en ligne : <https://www.manufacture.ch/download/docs/gc5jhssy.pdf>

6 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.

7 Victoria Worsley (*Feldenkrais for actors*, London, Nick Hern Book, p. 119) et Yvan Joly (durant ses cours à l'Institut de Formation Feldenkrais à Lyon, 2016) comparent tous deux les stimuli à des bruits qui empêchent d'être à l'écoute des sensations.

8 Jean-Philippe Lachaux, *Le cerveau Funambule. Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, Paris, Odile Jacob, 2015, p. 31.

9 Alain Berthoz, *Le sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob, p. 17.

10 Jean-Philippe Lachaux, *op.cit.*

11 Maria Knebel, *L'Analyse-action*, Arles, Actes Sud, 2006, [1959], p. 48.

12 Expression du metteur en scène Stuart Seide à propos de la méthode Feldenkrais. Voir Andrée Detaille, « Cinq semaines dans la vie d'un metteur en scène », entretien avec Stuart Seide, *Corpus 1*, Le Bulletin n° 61, 2009, p. 35.