

# Le regard dans le vide

Réflexion autour de ma peur dans la formation de  
comédien

Mémoire de diplôme

Exigence partielle à la certification finale

Cyril Hänggi

Mai 2012

Manufacture – Haute école de théâtre de Suisse  
Romande

# Table des matières

## 1. Introduction

## 2. La peur dans ma pratique

- 2.1 La peur du regard
- 2.2 La peur de l'échec
- 2.3 La peur du vide
- 2.4 La peur de la révélation de soi
- 2.5 Choix des lectures

## 3. L'approche sociologique

- 3.1 Présentation de l'œuvre
- 3.2 Une nouvelle conception du théâtre
- 3.3 La peur de transcender des habitudes sociales
- 3.4 La peur de fragiliser l'autoreprésentation de soi
- 3.5 La peur du vide derrière le masque

## 4. L'approche philosophique

- 4.1 Présentation de l'œuvre
  - 4.1.2 La peur et l'angoisse chez Heidegger
- 4.2 Une nouvelle conception de la peur
- 4.3 La peur comme chemin vers le moi
- 4.4 La peur connotée positivement

## 5. Synthèse

- 5.1 La peur du vide
- 5.2 La pratique théâtrale comme révélatrice du vide
- 5.3 La peur prend sens

## 6. Conclusion

## 7. Bibliographie

# 1. Introduction

Tout au long de ma formation, on m'a souvent incité à prendre plus de risques sur scène. Je ne comprenais pas vraiment cette notion. J'avais beaucoup de mal à situer l'endroit concret de la prise de risque. J'y ai beaucoup réfléchi et tenté de comprendre quel était le frein qui m'empêchait d'en prendre. J'ai réalisé que, pour moi, il existait parfois une réelle peur qui m'empêchait d'être complètement libre et entreprenant sur le plateau. Une espèce d'instance en moi qui prend le contrôle dans les moments de passage sur scène et qui m'inhibe. Du coup, une deuxième question est apparue : peur de quoi ? En effet, l'équipe pédagogique nous répète sans cesse qu'il ne faut pas avoir peur, que l'école est un lieu sûr, un lieu d'expérimentation. Les intervenants essaient toujours de nous rassurer. Pour moi, cela n'a pas changé grand-chose au problème. Même en sachant que j'étais là pour apprendre et non pour réussir. Au cours de ma formation, je ne me suis que rarement senti totalement libéré de la peur sur scène. Je n'ai jamais vraiment pu en identifier l'origine. De cela est née une espèce de frustration grandissante. J'avais souvent l'impression que cette peur réduisait mes capacités de comédien, qu'elle me privait de plaisir. Cette question est devenue une espèce d'obsession dans mon parcours et de ce fait, la peur n'a pas diminué, elle est toujours aussi présente voire encore plus intense.

Un projet de documentaire filmé de la comédienne Hélène Lapiower<sup>1</sup>, publié dans *Outre-scène*<sup>2</sup>, a nourri ma réflexion sur ce sujet, car il résonnait parfaitement avec mes questionnements. Son projet était de réaliser un documentaire à partir de témoignages de comédiens interrogés sur la peur éprouvée dans le quotidien de leur métier. La question qu'elle se posait était la suivante : « qu'est-ce qui nous fait trembler ? ». Ce qui l'intéresse, ce n'est pas le trac, mais cette « peur profonde, liée à des enjeux souterrains d'envergure ». Selon elle, cette peur est commune à tous ceux qui exercent cette profession, mais elle ne se partage pas vraiment. Cette peur, je la vis. J'ai le sentiment d'être affecté par cette peur, sans être en mesure de la définir, d'en comprendre ses origines. Le fait qu'une comédienne reconnue parle avec une si grande évidence de cette peur, m'a beaucoup rassuré. J'étais soulagé

---

<sup>1</sup> Comédienne belge (1957-2002), formée au à l'école du TNS, ayant travaillé surtout avec Jacques Lasalle

<sup>2</sup> LAPIOWER Hélène, „Sésame ouvre-toi“ ,*Outre-scène*, numéro 3, les solitaires intempestifs, mai 2004, pp.8-15

que quelqu'un place la peur au centre de ses préoccupations, plutôt que de ne pas la considérer. J'avais souvent l'impression que la peur était considérée comme une faiblesse pour le comédien, qu'on en faisait une sorte de tabou. Ce dossier de projet m'a donné l'envie et le courage de baser ce mémoire sur une recherche autour de cette « peur profonde ».

Je pense que cette peur est très complexe, très fragile et changeante. J'ai également l'impression que cette peur qui affecte le comédien est un élément central dans l'exercice de cette profession. En lisant *la peur Matamore*, de Denis Podalydès, ouvrage dans lequel il parle de sa passion pour la tauromachie en tant que comédien, j'ai compris qu'il ne s'agissait pas de me débarrasser de cette peur, mais de transformer mon propre rapport à celle-ci. Podalydès parle d'un désir de peur. « J'appelle Matamore ce désir de peur, de fuite, cet élan comique, violent, furieux, instable, incertain, affabulateur, qui me tient, me pousse, me fait travailler, avancer, reculer, m'encombre et me remplit, m'entrave et me libère. » Je pense connaître également ce désir de peur, ce besoin de l'affronter. Mon propre rapport à la peur n'est pas exclusivement négatif. Peut-être même que c'est la peur qui me pousse à continuer à jouer ? J'ai envie, par le biais de ce mémoire, de comprendre ses origines, de les analyser, dans l'espoir de l'apprivoiser, afin qu'elle soit moins inhibante.

Dans un premier temps, je vais tenter, à partir de ma propre expérience dans la formation, de définir les endroits, les situations qui génèrent la peur dans le cadre de ma formation. Ensuite, je vais creuser mes propres hypothèses sur les causes de cette peur en m'appuyant sur deux lectures choisies, qui sont susceptibles de m'apporter des éclaircissements. Il s'agit de *la mise en scène de la vie quotidienne*<sup>3</sup>, du sociologue américain Erving Goffman et d'*Être et temps*<sup>4</sup> du philosophe allemand Martin Heidegger. Finalement, il s'agira de rendre compte de l'apport de ces lectures au niveau de mon questionnement. Ce mémoire sera donc une tentative de transformer mon rapport à une obsession dans ma formation en essayant de l'explorer selon mon propre chemin. Il ne s'agira pas de trouver une ou des réponses, mais simplement de questionner et de pousser plus loin la réflexion, d'aller à l'encontre de cette peur, plutôt que de lui tourner le dos.

---

<sup>3</sup> GOFFMAN Erving, *La mise en scène de la vie quotidienne*, Editions de minuit, Paris, 1973

<sup>4</sup> HEIDEGGER Martin, *Être et temps*, Gallimard, Paris, 1986

## 2. La peur dans ma pratique

Avant de présenter dans ce chapitre ma propre expérience de la peur dans le cadre de ma formation, j'aimerais préciser le type de peur sur lequel je veux me concentrer. Il ne s'agit pas de la peur avant une présentation d'un travail ou avant un spectacle, il s'agit de la peur à laquelle on se confronte dans le travail de création. Je pense que la première est moins importante pour moi, puisque je ne la considère pas comme inhibante. Je la considère même comme utile. De plus, je n'y suis confronté que rarement. Pour moi, la vraie peur se trouve avant. A l'endroit où les choses ne sont pas fixées, où je ne peux me cacher derrière une forme connue et répétée des dizaines de fois. C'est là que je me sens le plus exposé. Si j'utilise donc le terme public, c'est uniquement pour désigner le groupe de personnes qui me regardent dans le travail. Car au théâtre, on ne travaille jamais seul.

J'aimerais présenter ici deux expériences qui m'ont marqué et qui sont, pour moi, exemplaires de cette peur qui m'interroge. La première expérience est celle de ma rencontre avec l'exercice « être là ». C'est un exercice très simple. Il s'agit simplement de faire une entrée sur scène, de rester une minute face au public de manière neutre et de ressortir. J'ai fait cet exercice pour la première fois dans le cadre d'un stage à la Manufacture (haute école de théâtre de Suisse romande) dirigé par Nadia Vonderheyden<sup>5</sup> en Septembre 2010. Ce fût très difficile pour moi. Je ne trouvais presque pas le courage de me lancer dans cet exercice, alors qu'il ne présente apparemment aucune difficulté. Je tremblais sur ma chaise à l'idée de devoir aller sur le plateau, je pensais à sortir, à fuir. Une fois sur scène, ce fût encore plus dur. Je tremblais de tout mon corps, je devais retenir mes larmes. Je ressentais une réelle violence de la situation, l'impression de devoir avouer ma peur, de ne pas pouvoir la cacher. D'être complètement démuni et faible face au regard des autres. Ce qui distingue ce moment là, c'est que la sensation était très intense, beaucoup plus que ce que je connaissais déjà. En plus de cela, après l'exercice, le fait qu'il ne demande aucune aptitude ou performance d'acteur rend le bilan de l'expérience encore plus consternant. Je n'arrivais pas à situer l'origine de ma peur.

---

<sup>5</sup> Comédienne, metteuse en scène française

La deuxième expérience s'est produite pendant un stage de jeu masqué à la manufacture dirigé par Marc Proulx<sup>6</sup> en janvier 2011. Il s'agissait de trouver une physicalité et une voix d'un personnage en partant du masque. Une improvisation, qui se faisait seul, dont le but était la création instantanée d'un personnage. Tout cela devant mes camarades de classe en répondant à des questions posées par l'intervenant. Le rapport avec le public était proche de celui du clown. Cette fois, je n'avais pas vraiment d'appréhension quant à l'exercice, j'étais confiant. L'exercice commença bien, mais au fur et à mesure de son avancée, je sentais que je perdais le contrôle. Tout à coup, c'était le vide. Je ne savais plus quoi faire. Plus aucune idée pour continuer. Je devais me battre pour ne pas me dissoudre devant le public. Je ne savais plus quoi faire, je ne voyais plus d'issue au piège. Je n'avais qu'une seule envie, que quelqu'un ou quelque chose mette un terme à ce calvaire. L'exercice se termina et j'en fus très soulagé.

Je pense que ces deux expériences définissent assez bien ce sentiment très fort et très inhibant dont j'aimerais comprendre les causes. Afin d'y arriver, je vais, dans un premier temps, exposer mes propres hypothèses sur les composantes de cette peur.

## 2.1 La peur du regard

A chaque fois que j'ai été amené, depuis que je fais du théâtre, à présenter quelque chose sous les regards d'un public, j'ai senti directement sur moi les répercussions physiques et psychologiques de ces regards. Quelque chose en moi change, se resserre, me saisit comme la main d'un géant qui menacerait de broyer ma cage thoracique. Soudain, toutes mes actions, toutes mes pensées sont comme réduites dans leur liberté, leur ampleur et leur légèreté par cette puissante empoignade. Bien sûr, la force de cette dernière varie selon les situations et je me suis parfois senti presque libéré d'elle, mais, néanmoins, je ne peux me souvenir d'un moment où elle aurait été inexistante. Sous les regards, je ne suis pas seul avec moi-même, je suis toujours accompagné par la peur d'être là, exposé.

---

<sup>6</sup> Comédien et acrobate québécois, enseignant notamment à l'école du théâtre national de Strasbourg

Pour moi, cette peur naît sans doute de la conscience du fait que je m'expose pleinement aux regards, que je deviens l'unique point de concentration des personnes me regardant. Pour un instant, j'attirerai toute leur attention, tout s'arrêtera, tout s'éteindra pour que je sois mis en évidence. C'est un peu comme si, pour une fois, au lieu que ce soit moi qui regarde le monde, le monde me regardait.

Cependant, cette sensation de peur n'est pas uniquement désagréable, elle est également stimulante et elle produit une espèce d'excitation qui est très utile, voire indispensable à l'énergie qu'il faut fournir sur scène. Il y a aussi pour moi un plaisir que je trouve en me mesurant à cette peur, le plaisir de l'avoir surmonté ou, parfois, le plaisir de l'avoir transformé en plaisir.

En fait, la peur du regard, c'est la peur simple de se présenter physiquement, d'aller sur le plateau et de se montrer. C'est de cette peur-là, la plus basique, dont découlent toutes les autres, car le regard est la condition-même de l'exposition. Disons que s'exposer me fait peur, mais ce qui me fait encore plus peur, c'est de ne pas toujours être maître de ce que j'expose.

## 2.2 La peur de l'échec

Une fois exposé aux regards, j'ai toujours envie de réussir ce que je fais. Car le verdict du public est immédiat et palpable. En effet, j'ai l'impression de ressentir assez précisément comment ce que je fais est reçu par le public : si ce dernier me suit ou m'écoute pleinement, ou si, au contraire, je n'arrive pas à attirer toute son attention. Si tel est le cas, je considère ma prestation comme un échec. Quand je suis sur scène, je veux donc avant tout réussir à captiver. Je pense que cette volonté est assez naturelle puisque, si j'ai l'audace de me présenter aux regards ou même d'exiger l'attention du public, il faut bien que j'aie quelque chose à lui donner en retour. C'est à dire du plaisir, de l'émotion ou quoi que ce soit de captivant. C'est une sorte de marché tacite. De plus, il est évident qu'avoir l'impression de susciter l'ennui ou l'indifférence n'est pas le sentiment le plus agréable qui soit. Bien sûr, il faut savoir accepter l'échec dans le travail car tout ne peut pas toujours être réussi dès le début. Cela me paraît logique et je le conçois tout à fait. Mais, le problème ne se situe pas là. Pour moi, le problème c'est de devoir partager l'échec, de ne pas être seul avec lui. A cela s'ajoute que dans le milieu théâtral, dans lequel on existe que si

on est un « élu », j'ai vite peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas faire preuve des qualités requises pour avoir le droit d'être là. Du coup, chaque petit échec est aussi un petit doute sur ma propre légitimité dans ce milieu. A partir de là, il devient difficile d'accepter l'échec, ou de le risquer.

### 2.3 La peur du vide

Sur scène, il faut être actif. Comme l'inactivité n'est pas possible, il faut sans cesse créer pour exister. Bien sûr, on entre toujours sur scène en ayant un objectif assez précis, une « tâche » à accomplir. Même quand il s'agit d'improviser, il y a toujours un cadre défini. Ce cadre nous permet de donner une direction à nos actions. Il arrive tout de même parfois que je me sente complètement perdu. Parce que rien ne marche, parce que quelque chose d'inattendu rompt le cadre, parce que l'intervenant me demande des choses en direct, bref, quand je n'ai aucune idée pour continuer. Dans ces moments-là, je ne vois plus du tout de direction dans laquelle aller. J'ai l'impression de perdre la maîtrise de ce que je fais. Mais, il faut continuer. C'est extrêmement difficile d'être dans cet état d'inactivité de l'esprit et de devoir être actif. Dans ces moments, je suis face à mes limites en tant que comédien. Là où il n'y a rien qui me fasse avancer. Tout ce que j'arrive encore à donner dans ces moments, c'est l'agitation et la peur d'être là qui me le dictent. Ce n'est donc pas, dans ce cas, la peur de l'échec. Souvent, cet état conduit même à des résultats intéressants. C'est la peur de ce sentiment de perte totale qui m'inhibe. Comme si je ne voulais pas m'aventurer dans une situation de non-contrôle où les choses ne sont pas clairement définies.

### 2.4 La peur de la révélation de soi

Dans ces moments difficiles sur scène, une partie de moi se révèle. Derrière le personnage que j'essaie d'incarner ou la tâche que je tente d'accomplir on voit apparaître la vraie peur de Cyril Hänggi. Elle me trahit à travers mes gestes, mon regard et l'entier de mon corps exposé. Je pense que c'est contre cela que j'essaie de lutter. J'ai peur des situations difficiles, parce qu'elles révèlent ce que je ne veux pas révéler. Je ne veux pas montrer ma difficulté aux personnes qui me regardent et j'ai parfois l'impression que je ne veux surtout pas me la montrer à moi-même. Il y a



donc la peur de révéler des choses aux autres, mais aussi celle de se les révéler à soi-même. Je me retrouve donc parfois confronté à moi-même ou à l'idée que j'ai de moi-même devant les autres. Me poser la question de ce que je montre, me renvoie toujours à me poser la question de ce que je suis.

## 2.5 Choix des lectures

J'ai l'impression que ces réflexions sur la peur dans ma propre pratique se rapprochent d'une sorte de noyau que je peine à définir. Il me semble que la peur réelle et originelle est celle d'une confrontation. La confrontation de soi avec le public et ensuite la confrontation de soi avec soi-même. Il y a donc deux niveaux à considérer, à savoir : le comédien en relation avec le public ou l'œil de ses observateurs dans le travail et le comédien face à lui-même. Le premier niveau est d'ordre sociologique, puisqu'il s'agit d'une interaction entre le spectateur et le comédien. Le second niveau est plutôt d'ordre psychologique ou philosophique, dans la mesure où il s'agit de l'être confronté à soi-même. Dans le cadre de ce travail, l'approche philosophique me paraît plus appropriée, parce qu'elle semble plus en relation avec la subjectivité de l'art théâtral. Une approche trop « biologique » aurait sans doute inhibé la réflexion. De plus, des recherches que j'avais amorcé sur la peur au niveau neurobiologique ne m'ont pas donné de réponses satisfaisantes. Je vais donc examiner la question par ces deux biais et essayer d'en tirer un dénominateur commun.

Pour centrer mon travail et avoir un matériau solide, je vais construire ma réflexion à partir de ma propre expérience et des travaux d'un seul philosophe et d'un seul sociologue. Cela créera un champ de réflexion défini et me permettra de mesurer en quoi ma confrontation avec ce matériau aura répondu ou non à mes questionnements. Pour la part sociologique, je vais explorer le travail d'Erving Goffman<sup>7</sup>, à travers son œuvre *la mise en scène de la vie quotidienne*<sup>8</sup>. Le lien de cette œuvre avec le théâtre est assez évident, puisque Goffman utilise une métaphore théâtrale pour analyser les interactions sociales dans le quotidien. Selon lui, toutes les interactions sont des représentations et les personnes impliquées

---

<sup>7</sup> Sociologue américain, (1922-1982)

<sup>8</sup> GOFFMAN Erving, *La mise en scène de la vie quotidienne*, Editions de minuit, Paris, 1973

jouent leur rôle. Chacun est donc maître de son rôle social et il peut gérer ce qu'il veut montrer et ce qu'il ne veut pas montrer aux personnes le regardant. Je pense que son travail me permettra de mettre en perspective mes habitudes quotidiennes et mes peurs dans la pratique du théâtre de manière intéressante. Cela me permettra de voir si ces habitudes influent sur ou inhibent le processus théâtral. Pour la part philosophique, je vais m'appuyer sur les réflexions du philosophe allemand Martin Heidegger<sup>9</sup> dans son ouvrage *être et temps*<sup>10</sup>. Ce choix me paraît fécond, parce qu'Heidegger est l'un des seuls philosophes à avoir analysé en profondeur le phénomène de la peur. De plus, elle joue un rôle central dans sa pensée existentialiste. Je suis assez certain que son travail apportera des éclaircissements à mes questionnements théâtraux. Dans un deuxième temps, j'essaierai de trouver de potentiels points communs entre ces deux approches et je rendrai compte des apports de ces réflexions sur mon propre rapport à la peur sur le plateau.

---

<sup>9</sup> Philosophe allemand, (1889-1976)

<sup>10</sup> HEIDEGGER Martin, *Être et temps*, Gallimard, Paris, 1986

## 3. L'approche sociologique

### 3.1 Présentation de l'œuvre

Dans son grand ouvrage intitulé *la mise en scène de la vie quotidienne*, Erving Goffman analyse de manière très précise les interactions sociales du quotidien. Il part du principe que la coprésence d'individus dans un même espace génère du danger pour chacune des parties engagées. En effet, quand on engage une interaction, on s'expose au risque d'être blessé, embarrassé, humilié ou simplement atteint physiquement. Donc, les individus engagés dans une interaction doivent toujours créer ensemble une situation d'entente à partir de laquelle ils peuvent échanger en se protégeant mutuellement. Les individus vont devoir chercher chez l'autre les informations nécessaires à l'établissement de cette situation (statut social, caractéristiques psychologiques, etc.). Il faut que cette situation soit compréhensible pour les deux parties, afin qu'il puissent ensuite adapter leur comportement à cette dernière. Comme cela nécessite un engagement et qu'il faut adapter son comportement, Goffman appelle ce type d'échange « représentation ». Par extension, les individus engagés vont jouer leur « rôle » au sein de la représentation. Il les appellera les *acteurs*. Le rôle est adapté par l'*acteur* en fonction de la situation et dans le but de mener à bien la représentation. Une représentation au terme de laquelle tous les participants ont été valorisés dans leur rôle est une représentation réussie. Si un *acteur* trahit son propre rôle (par exemple par un lapsus) ou s'il est mis dans une situation périlleuse (gêne, embarras), la représentation est ratée. Comme cette représentation doit se créer à plusieurs, elle doit être composée d'un certain nombre de règles qui permettent de l'établir. La règle la plus importante est celle du respect de la « face » de l'autre. Cela veut dire que ce qu'un *acteur* nous présente comme étant sa vraie personnalité, nous devons le prendre comme une vérité. Cette face que l'*acteur* présente prend donc une importance considérable, puisqu'elle détermine le comportement de son public et lui donne des clés de compréhension. Il est donc primordial pour un *acteur* de connaître et de maîtriser les impressions qu'il donne afin de contrôler la situation.

Cette « face sociale » est donc primordiale, puisqu'elle permet de maîtriser les rapports sociaux et d'établir une base de communication commune et

compréhensible. Ce qui est fascinant, c'est que la réalité des interactions quotidiennes, donc du quotidien, est fondamentalement remise en question. Elle apparaît soudain comme une gigantesque représentation théâtrale par laquelle sont véhiculés nos valeurs morales.

*« Ainsi, quand un acteur se trouve en présence d'un public, sa représentation tend à s'incorporer et à illustrer les valeurs sociales officiellement reconnues, bien plus, en fait, que n'y tend d'ordinaire l'ensemble de son comportement. Il s'agit là [...] d'une cérémonie, d'une expression revivifiée et d'une réaffirmation des valeurs morales de la communauté. Bien plus, dans la mesure où l'on finit par regarder comme la réalité même l'expression qu'en donnent les représentations, on confère à ce que l'on tient à ce moment-là pour le réel une sorte de consécration officielle. [...] Le monde, en vérité est une cérémonie. »<sup>11</sup>*

« The whole world is a stage » disait déjà Shakespeare, on peut dire que Goffman, de par son travail, lui a donné raison.

### 3.2 Une nouvelle conception du théâtre

La lecture de Goffman a complètement changé mon rapport à la réalité et au théâtre. Jusque là, je prenais mon quotidien et mes échanges avec d'autres personnes comme base de la réalité. Considérer tout cela comme une représentation renverse complètement l'ordre des choses. Cela veut dire que nous sommes tous acteurs dans notre quotidien. Donc, le théâtre n'est plus dorénavant une représentation à l'intérieur de la réalité, il devient représentation dans la représentation. Pourrait-on même dire qu'il devient réalité dans la représentation?

« Cela demande un réel talent, un long apprentissage et un grand sens psychologique, de devenir comédien de théâtre. Mais ce fait ne doit pas nous empêcher d'en voir un autre, à savoir que presque n'importe qui est capable d'apprendre rapidement le texte d'un rôle, assez bien pour donner à un public bienveillant le sentiment que ce que l'on est en train de simuler devant lui est réel. Et il en est ainsi, semble-t-il, parce que les relations sociales ordinaires sont elles-mêmes combinées à la façon d'un spectacle théâtral, par l'échange d'actions, de réactions et de répliques théâtralement accentuées.<sup>12</sup> »

---

<sup>11</sup> GOFFMAN Erving, *La mise en scène de la vie quotidienne, 1. La présentation de soi*, Editions de minuit, Paris, 1973, p.41

<sup>12</sup> idem, p.73

Le jeu théâtral permet ainsi, d'une certaine manière, de démasquer un grand mécanisme de notre société. Il révèle au spectateur, par le procédé de la simulation, que tout est simulation. La simulation devient donc, de ce point de vue, plus véridique que le réel. Avoir pris conscience de cela a changé énormément de choses pour moi, y compris dans mon rapport à la peur sur le plateau. Le fait de voir le monde de cette manière m'a permis de mieux comprendre ce que le théâtre avait d'essentiel et m'a donné des pistes pour trouver l'origine de mes peurs.

### 3.3 La peur de transcender des habitudes sociales

Le théâtre est, dans sa structure fondamentale, l'exposition d'un individu devant les regards d'un ou plusieurs autres. En représentation, cet individu est « protégé » par le rôle ou la partition qu'il a à défendre. Par contre, dans le travail, le rôle ou la partition étant encore à édifier, l'individu se retrouve sans protection. Son travail scénique, en collaboration avec le metteur en scène, visant à édifier le personnage ou la partition sera donc directement lié à sa personne. Si le comédien n'arrive pas à réaliser une certaine chose se sera bien à lui qu'on s'adressera et non au personnage. La personnalité du comédien devient la matière première du travail. Afin que le travail se passe bien, le comédien doit pouvoir partager avec ses collaborateurs une partie de sa personnalité intime plus importante que dans les interactions de son quotidien. Je pense que cela peut être à l'origine d'une peur, puisque c'est un comportement profondément inhabituel.

Selon Goffman, l'ensemble de nos interactions sociales est structuré par des règles définissant une situation d'entente et protégeant les individus. Ainsi, chacun est maître de l'image qu'il veut donner de soi. Les autres n'ont pas accès aux « coulisses » de sa représentation, où ils pourraient vérifier les informations données. Cela permet le maintien stable d'une vision idéale de sa personnalité. « On corrige souvent des erreurs et des méprises avant que la représentation n'ait lieu et, du même coup, on dissimule les indices révélant qu'on a commis des erreurs et qu'on les a corrigées. On peut maintenir ainsi l'impression d'infaillibilité qui a tant d'importance dans de nombreuses représentations. »<sup>13</sup> Habituellement, nous avons donc la possibilité de gommer nos erreurs et de les faire disparaître aux yeux des

---

<sup>13</sup> GOFFMAN Erving, *La mise en scène de la vie quotidienne, 1. la présentation de soi*, Editions de minuit, Paris, 1973, pp.47-48

autres, afin de donner l'impression qui nous convient. Or, c'est justement cela qui est impossible dans le travail théâtral. L'exposition implique que tout est là, sans concession. Il s'agit donc de la peur de me montrer dans mon intégralité, sans emprise sur l'impression que je donne de moi-même. Cela fait peur, parce que cela déstabilise ma propre vision de ma personnalité.

### 3.4 La peur de fragiliser l'autoreprésentation de soi

A chaque fois que je m'expose, je montre des facettes de ma personnalité à ceux qui me regardent et à moi-même. Ce qui est intéressant, c'est que ces facettes apparaissent aussi bien dans la fiction, donc en situation de jeu (ce que je « mets de moi » dans le rôle), qu'en dehors, quand on me donne des indications de jeu (comment je réagis aux indications). On me regardera donc à la fois dans la fiction et dans la réalité. Cela est extrêmement intéressant par rapport au quotidien, dans lequel nous n'avons jamais accès à ces deux entités à la fois. On pourrait presque dire que le travail théâtral est une sorte de mécanisme révélateur, parce qu'il donne accès à la fois à la façade et aux coulisses.

Donner accès aux coulisses implique une remise en question de la façade, qu'il faudra adapter à ce qu'on a révélé. « Comme le dit Kurt Riezler à propos d'un fait honteux, "si les autres le connaissent, le fait est établi et l'image de soi de l'acteur ne dépend plus de sa capacité d'oublier ou de se souvenir." »<sup>14</sup> Le maintien d'un rôle social stable devient donc presque impossible, puisque celui-ci serait sans cesse mis en péril par ce qui est exposé quotidiennement, c'est à dire ce qu'il y a derrière le rôle.

Peut-être que derrière la peur de prendre des risques sur scène se cache donc celle de mettre en péril mon « moi social ». Car ce « moi social » ne définit pas seulement mon rapport aux autres, il définit également ce que je perçois comme ma propre identité.

« En un sens, et pour autant qu'il représente l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes – le rôle que nous nous efforçons d'assumer –, ce masque est notre vrai moi, le moi que nous voudrions être. A la longue, l'idée que nous avons de notre rôle devient une

---

<sup>14</sup> GOFFMAN Erving, *La mise en scène de la vie quotidienne, 1. la présentation de soi*, Editions de minuit, Paris, 1973, p.153

seconde nature et une partie intégrante de notre personnalité. Nous venons au monde comme individus, nous assumons un personnage, et nous devenons des personnes.<sup>15</sup> »

Je conçois mieux maintenant pourquoi prendre des risques sur scène peut faire peur. Chaque acte que j'accomplis sur scène peut changer en quelque sorte la perception de ma personne. Pour moi et pour le public. Cela fait peur parce que ma personnalité devient une notion très instable, échappant au déterminisme quotidien et parce que cela découvre un grand vide derrière le masque social.

### 3.5 La peur du vide derrière le masque

« Les masques sont des expressions figées et d'admirables échos du sentiment, à la fois fidèles, discrets, et plus vrais que nature. Les choses vivantes en contact avec l'air doivent avoir un épiderme, et on ne saurait reprocher à l'épiderme de n'être pas le cœur. »<sup>16</sup> C'est avec cette citation de George Santayana que Goffman ouvre son œuvre. Je trouve qu'elle explique parfaitement et la nécessité et les limites du masque ou de la représentation. Le masque ne sera jamais le réel, mais la société aura toujours besoin de masques pour se le représenter. Ce qui m'a beaucoup interpellé en lisant *la mise en scène de la vie quotidienne*, c'est le fait de penser la vie en société comme une chose totalement structurée. Si cette structure existe, c'est pour offrir aux êtres humains un appui qu'ils pourront accepter comme étant le réel. Mais comme Goffman analyse en détail le fonctionnement de cette structure on voit apparaître le vide derrière elle. J'ai l'impression que c'est ce même vide que j'ai pu expérimenter théâtralement. En m'exposant, en explorant des rôles, en me remettant en question, en craignant le jugement, en improvisant, en me confrontant à mon propre masque, je me suis rapproché de ce vide. J'ai l'impression que le théâtre, de par sa nature de représentation dans la représentation aide à la prise de conscience de ce vide. La connaissance de soi que procure l'exercice de l'exposition de sa personne à d'autres, permet de voir plus loin que ce dans quoi les mécanismes de la structure quotidienne nous cantonnent. A l'origine de ma peur sur

---

<sup>15</sup> Robert Ezra Park, *Race and culture*, Glencoe, Ill., The free press, 1950, p.249, in GOFFMAN Erving, *La mise en scène de la vie quotidienne, 1. la présentation de soi*, Editions de minuit, Paris, 1973, p. 27

<sup>16</sup> SANTAYANA George, *Soliloquies in England and later soliloquies*, New York, Scribner's, 1922, pp.131-132, in GOFFMAN Erving, *La mise en scène de la vie quotidienne, 1. la présentation de soi*, Editions de minuit, Paris, 1973, p.7

le plateau, il pourrait donc y avoir une peur bien plus profonde encore : celle de se confronter au vide de l'existence.



## 4. L'approche philosophique

### 4.1 Présentation de l'œuvre

*Être et temps*, du philosophe allemand Martin Heidegger est considérée comme l'une des plus grandes œuvres de la philosophie du vingtième siècle. Dans cet ouvrage, Heidegger pose la question du sens de *être*, la question ontologique. Selon lui, cette question est tombée dans l'oubli et il est nécessaire de se la poser à nouveau. Sa grande innovation est qu'il va poser cette question sur une base complètement nouvelle. Jusque là, on avait tenté de définir le sens de « être » en soi, à partir de l'être même. Heidegger, lui, va tenter de le définir en le plaçant en rapport avec son environnement, donc avec le temps. Un exemple simple pour illustrer sa pensée est celui du marteau : comment comprendre ce qu'est un marteau en ne prenant pas en compte ce avec quoi il est en rapport ? En lui-même, il n'est qu'un bout de bois alourdi par une pièce métallique. Il faut impérativement connaître le clou pour comprendre le sens du marteau. Afin de mener à bien cette nouvelle définition de l'être, Heidegger va procéder phénoménologiquement. C'est à dire que l'étude des phénomènes permettra, selon lui, d'établir une nouvelle définition de l'être. Comme il explore un terrain encore vierge, il met en place sa propre terminologie très difficilement traduisible en français. Le terme le plus important est celui de *Dasein* (non traduit en français) qui signifie l'étant ou ce qui est. Toute l'étude porte sur ce avec quoi ce *Dasein* sera mis en relation. Heidegger a pensé son œuvre en trois sections, la dernière n'ayant pas été achevée. La première section est une analyse fondamentale du *Dasein*, la deuxième porte sur le *Dasein* en rapport avec la temporalité et la troisième, qui devait s'intituler « temps et être », aurait constitué une tentative de réponse à la question du sens de *être*. De l'analyse fondamentale du *Dasein*, il déduit que le *souci* (à ne pas comprendre au sens ordinaire, mais plutôt dans le sens de « préoccupation ») constitue la structure du *Dasein*. Dans la deuxième partie, il démontre que le *souci* trouve son sens dans la temporalité.

#### 4.1.2 La peur et l'angoisse chez Heidegger

Dans le cinquième chapitre de la première section de *Être et temps*, Heidegger analyse la peur comme exemple d'un mode d'affection. Les affections sont ce qui constituent le là du *Dasein*, elles sont en quelque sorte ce qui crée le lien entre le *Dasein* et le monde qui l'entoure. D'où l'importance de les analyser.

Selon Heidegger, « la peur se laisse envisager sous trois angles : ce qui fait peur, l'avoir-peur et le pour-quoi de la peur. »<sup>17</sup> Il pose, tout d'abord, que ce qui fait peur, est quelque chose de redoutable. Ensuite, il définit la redoutabilité comme quelque chose ayant pour caractère d'être menaçant. Il va donc analyser le menaçant. Le menaçant a pour caractère la nocivité, cette nocivité qui exerce la menace avance. « Alors que cette avancée a lieu, la nocivité se diffuse, en quoi elle a le caractère de la menace. [...] Le nocif peut frapper, mais peut aussi bien ne pas le faire. »<sup>18</sup> Voilà ce qui définit le *devant-quoi* de la peur. « L'*avoir-peur* lui-même est cette offre de présence dans laquelle on se sent concerné par le menaçant tel qu'il vient d'être caractérisé. »<sup>19</sup> La peur en soi est donc une possibilité d'agir. Le *pour-quoi* la peur a peur est le *Dasein* lui-même. « La peur met toujours à nu, même si c'est de manière plus ou moins exprimée, le *Dasein* dans l'être de son là. »<sup>20</sup> Cette définition de la peur a donc la particularité de placer le moteur de la peur non à l'extérieur, mais bien à l'intérieur du sujet. Dans l'absolu, c'est donc toujours de soi-même que l'on a peur.

Une deuxième affection, bien plus importante et riche pour la pensée de Heidegger est celle de l'angoisse.

« Il faut d'abord la distinguer de la peur. Celui "pour qui" on a peur, c'est soi-même, c'est le *Dasein* atteint et menacé dans son "être dans le monde" ; par contre l'objet de la peur, nous le rencontrons dans le monde à titre d'être déterminé. Il en est autrement de l'angoisse : l'objet angoissant ne se trouve pas à l'intérieur du monde, comme un "quelque chose de menaçant", à l'égard duquel il y aurait à prendre tel ou tel parti. L'objet de l'angoisse reste entièrement indéterminé.<sup>21</sup> »

Comme l'objet de l'angoisse reste indéterminé, le monde apparaît au *Dasein* comme dénué de son caractère utilisable habituel. Il devient insignifiant. Le *Dasein* se

---

<sup>17</sup> HEIDEGGER Martin, *Être et temps*, Gallimard, Paris, 1986, p.184

<sup>18</sup> idem, p.185

<sup>19</sup> idem, p.185

<sup>20</sup> idem, p.185

<sup>21</sup> LEVINAS Emmanuel, *Martin Heidegger et l'ontologie*

retrouve alors esseulé et est remis devant ce qu'il est : *être-dans-le-monde*. « Dans l'angoisse le *Dasein* se comprend d'une manière authentique ramené qu'il est à la possibilité nue de son existence, à son effectivité pure et simple vidée de tout contenu, néant de toute chose. C'est cette effectivité de l'*être-dans-le-monde*, du *Là* pur et simple, qui est l'objet de l'angoisse. »<sup>22</sup>

## 4.2 Une nouvelle conception de la peur

Avant cette lecture, je pensais toujours ma peur par rapport à quelque chose d'extérieur à moi. Je m'arrêtais, en fait, au *devant-quoi* de la peur. Dans mes expériences théâtrales j'étais donc très concentré là-dessus. J'avais peur du plateau, j'avais peur des réactions du public, j'avais peur des retours, etc. Je n'avais jamais pensé à m'interroger sur l'*avoir-peur* ou même sur le *pour-quoi* de la peur. Le fait de penser que cette peur du plateau n'est peut-être pas la peur des conséquences de ce passage sur le plateau, mais plutôt la peur des possibilités que ce même passage m'offre a changé mon rapport à la scène. La grande nouveauté est que je ne me considère plus comme « soumis aux conséquences », mais plutôt comme responsable ou générateur, de par mes actes, de celles-ci.

Le fait de savoir que cette peur, dont j'essayais d'identifier le moteur extérieur, était dans le fond toujours une peur de et pour moi-même m'a également permis de l'accepter plus facilement. Je ne pense plus mon rapport à la peur comme une confrontation. Ce constat me permet de la ramener à l'intérieur de moi et m'invite à y porter un intérêt plus grand. Comprendre ma peur devient un outil pour la compréhension de moi-même.

## 4.3 La peur comme chemin vers le moi

Chez Heidegger, la peur a une fonction révélatrice. Elle est l'affection qui ramène le *Dasein* devant sa propre condition. Elle esseule et oblige ainsi à ne plus être dans le dévalement de soi. On peut dire qu'elle est la première étape vers une acceptation de soi, une libération du *on*. Le *on* est tout le bagage culturel, sociologique et moral dont hérite le *Dasein* lorsqu'il est *jeté* dans le monde.

---

<sup>22</sup> LEVINAS Emmanuel, *Martin Heidegger et l'ontologie*

Heidegger dit que le *Dasein* est en fuite devant lui-même, devant sa condition. Cette fuite se fait dans le *on*. Le *on* rassure le *Dasein* et lui prescrit sa façon d'exister.

« C'est ainsi, sans attirer l'attention, que le *on* étend imperceptiblement la dictature qui porte sa marque. Nous nous réjouissons et nous nous amusons comme *on* se réjouit ; nous lisons, voyons et jugeons en matière de littérature et d'art comme *on* voit et juge ; mais nous nous retirons aussi de la "grande masse" comme *on* s'en retire ; nous trouvons "révoltant" ce que l'*on* trouve révoltant. Le *on* qui n'est rien de déterminé et que tous sont, encore que pas à titre de somme, prescrit le genre d'être à la quotidienneté. [...] Le *on* peut, pour ainsi dire, se permettre qu'*on* ait recours à lui constamment. Il peut répondre de tout sans la moindre difficulté puisque ce n'est jamais à personne de se porter garant de quoi que ce soit. Le *on* est toujours déjà "passé par là" et pourtant il est possible de dire que ça n'a jamais été "personne". Presque tout ce qui arrive dans la quotidienneté du *Dasein* se fait de telle sorte qu'à la question "qui ?", *on* en est réduit à dire : "personne". [...] Chacun est l'autre, aucun n'est lui-même.<sup>23</sup> »

Cet état d'être sous la dictature du *on*, Heidegger l'appelle « impropre » en opposition avec un *pouvoir-être* « propre », détaché de l'influence du *on*.

Cette réflexion me paraît très liée à ma peur théâtrale. Seul sur scène, dans une situation d'improvisation par exemple, je me retrouve complètement seul. Je ne peux m'appuyer sur aucun élément susceptible de m'aider, mis à part ma propre personne. C'est comme si ces situations d'exposition et d'esseulement me conduisaient à prendre conscience de ma néantité et de ma dépendance du *on*. La grande peur est donc celle de se retrouver seul, de se révéler en tant qu'individu détaché du cadre de compréhension habituel. La peur qui me préoccupe pourrait donc avoir un fond profondément existentiel. Par l'exposition théâtrale, je me retrouve confronté à mes possibilités en tant que *pouvoir-être* propre. La peur que j'éprouve est peut-être celle qui est révélatrice de ce chemin vers le « moi ».

#### 4.4 La peur connotée positivement

Dans mon esprit et dans la culture traditionnelle, la peur est souvent connotée négativement. Celui qui a peur est un trouillard ou un lâche. La peur est donc quelque chose qui empêche, qui n'a pas d'utilité si ce n'est la protection devant une menace. Or, comme au théâtre la menace concrète paraît inexistante ou du moins difficilement compréhensible, je me considérais comme un « super-lâche », ce qui ne favorisait pas mon épanouissement en tant que comédien.

Avec Heidegger, la peur devient utile, presque fondamentale. Elle devient synonyme de prise de conscience. Autrement dit, ce dont j'ai peur, c'est ce que je

---

<sup>23</sup> HEIDEGGER Martin, *Être et temps*, Gallimard, Paris, 1986, pp.170-171

suis. La peur devient donc un outil pour moi. Quand je suis dans une situation qui me fait peur, je réfléchis différemment. Plutôt que de tenter de l'expulser ou de la surpasser, de la vaincre dans le sens traditionnel, j'essaie de l'écouter pour en savoir plus sur moi-même. Elle me révèle l'endroit précis du travail que je peux faire sur moi-même. Elle devient une alliée plutôt qu'une ennemie.

## 5. Synthèse

### 5.1 La peur du vide

Après ces deux lectures et les enseignements que j'ai pu tirer de chacune d'elles, il s'agit maintenant de voir s'il existe des parallèles entre ces deux approches. Cela me permettra peut-être de m'approcher de quelque chose qui pourrait être le noyau de cette « peur profonde ».

La lecture de Goffman m'a montré que la peur pouvait trouver son origine dans une peur de la déconstruction du « moi social ». Cette déconstruction fait peur parce qu'elle est révélatrice de la nature factice de la réalité quotidienne, donc, par extension, du vide existentiel. Ce vide existentiel, c'est justement le *pour-quoi* de la peur selon Heidegger. C'est donc bien cette notion de vide qui réunit ces deux tentatives d'approcher ma peur théâtrale. Ainsi, je pourrais dire que ma peur théâtrale est une peur du vide dans l'absolu. La pratique du théâtre provoquerait donc une confrontation avec ce vide ?

Une autre chose qui m'a frappé est la ressemblance du *on* de Heidegger avec l'idée de mise en scène de la vie quotidienne. Ces deux concepts sont très proches. Dans les deux cas, il s'agit de la nécessité d'une base commune de compréhension qui soit structurée et sensée, permettant de fuir la conscience du vide. La peur du vide implique la fuite dans le *on*. La confrontation avec ce vide et son acceptation conduisent à l'émancipation de l'être. Peut-on, par conséquent, penser la pratique théâtrale comme un outil pour l'émancipation ?

### 5.2 La pratique théâtrale comme révélatrice du vide

A ce stade de ma réflexion, une nouvelle question apparaît : si cette peur, sur laquelle je m'interroge, est bien, dans son origine, une peur du vide, quelles sont les caractéristiques de la pratique théâtrale qui permettent cette confrontation ?

La première et plus importante est celle de l'exposition. S'offrir aux regards devient un acte important si l'on considère qu'habituellement, les normes de conduite nous interdisent l'observation assumée d'une tierce personne. Le théâtre, lui, se

définit par là. Pour le comédien, cela implique une prise de conscience de l'image qu'il montre, de ce qu'il « dégage ». Se confronter au public, qui est en droit de nous observer avec attention, c'est se confronter à ce que cette somme de regards découvre et nous renvoie de par ses réactions. L'exposition est donc un premier moyen de sortir de soi, de confronter sa propre perception de soi à celle des autres. Par conséquent, cela crée de la place pour le vide, cela déstabilise et fait peur.

Une deuxième caractéristique est celle de la partition, de la mission qui nous est imposée. Cette somme d'actions et de paroles que nous traversons, en interprétant un personnage par exemple, permet leur expérimentation et leur mise en rapport avec notre propre personne. Ces éléments à « traverser », extérieurs à notre quotidien, élargissent la perception de soi et ouvrent des possibles. Cela implique que ce que nous définissons habituellement comme notre personne n'est plus l'unique façon d'être. Elle est mise en perspective par la fiction. Là encore, la pratique théâtrale crée de l'espace, donc, avec lui, la peur.

Une troisième caractéristique est celle de son organisation spatiale. Le lieu scénique, souvent vierge et noir dans le travail, est en quelque sorte la matérialisation de ce vide. Il existe et on y plonge bel et bien, physiquement. C'est notre responsabilité de le remplir de quelque chose, de le rendre vivant. Là encore, la peur du vide.

La pratique théâtrale peut donc bel et bien être considérée comme révélatrice du vide existentiel.

### 5.3 La pratique théâtrale comme outil pour l'émancipation

Cette interprétation de la pratique théâtrale lui donne une dimension totalement nouvelle. Cette confrontation avec le vide et avec la peur m'apparaît maintenant comme presque essentielle. La connaissance du vide permet la reconnaissance de la mise en scène ou du *on*. Elle permet de se construire en tant qu'individu indépendant à partir de soi et non de son environnement.

Ma peur apparaît désormais sous un autre jour. Elle n'aura pas perdu son pouvoir inhibant et elle sera toujours aussi présente, mais j'aperçois maintenant tout l'intérêt de ma confrontation avec elle.

## 6. Conclusion

Je pense que ce travail aura effectivement changé mon rapport à la peur sur le plateau. Je n'ai pas moins peur, mais le fait d'y avoir consacré une réflexion aussi poussée m'a appris à m'y intéresser. En m'intéressant à cette peur, j'ai également redécouvert mon rapport au théâtre. Disons que cette recherche m'a permis d'apaiser le rapport conflictuel que j'entretenais avec ma peur. Les réponses trouvées confèrent une réelle beauté et un sens à l'exercice de cette profession. Ce constat-là me permettra peut-être de prendre plus de risques, de m'engager avec moins de retenue. On s'engage mieux dans une entreprise, si y on trouve du sens.

Je tiens à ajouter que les réponses que j'ai trouvées n'ont pas la prétention d'être des vérités. Elles sont intimement liées à mes intuitions et à mon propre rapport à la peur et au théâtre. C'est la limite de ce travail. Cependant, la peur est un sentiment tellement personnel et intime qu'il me paraît difficile de vouloir en parler de manière universelle.

Il aurait été intéressant, dans un deuxième temps, de confronter cette peur inhérente au travail avec les peurs engendrées par les réalités professionnelles du métier de comédien. Ces peurs-là ayant elles aussi des répercussions sur le plateau. On se rapprocherait ainsi des hypothèses émises par Hélène Lapiower.

Pour conclure j'aimerais ajouter qu'au début de mon travail, j'ai lu une citation de Peter Brook qui disait : « un comédien qui a peur est un comédien mort. » Cette citation m'a révolté. Aujourd'hui, je me sens à même de dire : un comédien qui a peur est un comédien vivant.



## 7. Bibliographie

### Ouvrages :

GOFFMAN Erving, *La mise en scène de la vie quotidienne*, Editions de minuit, Paris, 1973

HEIDEGGER Martin, *Être et temps*, Gallimard, Paris, 1986

PODALYDÈS Denis, *La peur Matamore*, Seuil, Paris, 2010

NIZET Jean et RIGAUX Natalie, *La sociologie de Erving Goffman*, La découverte, Paris, 2005

### Périodiques:

LAPIOWER Hélène, „Sésame ouvre-toi“, *Outre-scène*, numéro 3, les solitaires intempestifs, mai 2004

### Sites internet:

LEVINAS Emmanuel, *Martin Heidegger et l'ontologie*,  
<http://jeanzin.fr/ecorevo/philolevinas.htm>