

JULIE-KAZUKO RAHIR<sup>1</sup>

## LA MÉTHODE FELDENKRAIS ET LA PRATIQUE THÉÂTRALE: LA PRATIQUE D'ODETTE GUIMOND

### Théâtre et Feldenkrais

Dans le cadre de la Mission Recherche de la Manufacture (Haute Ecole des Arts de la scène) à Lausanne – HES. SO (Haute école spécialisée de Suisse occidentale), en partenariat avec l'Association Suisse Feldenkrais ainsi que l'école Auto-poïesis de Montréal dirigée par Odette Guimond, j'ai mené au cours de l'année 2020 une première phase de recherche intitulée « Théâtre et Feldenkrais: quels sont les outils de la méthode Feldenkrais® pertinents pour le travail de l'acteur ? »<sup>2</sup>. Je désirais 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'acteur (souvent enseigné dans les écoles de théâtre, plus particulièrement anglo-saxonnes), et tant cette méthode me paraissait receler un réservoir généreux d'« outils », offrant de nouveaux potentiels pour le jeu.

J'ai tout d'abord enquêté auprès d'acteurs et de metteurs en scène convoquant le Feldenkrais

dans leur travail de création. Il s'agissait d'une part de lire et d'exploiter des sources directes (provenant de Moshe Feldenkrais lui-même et destinées précisément aux acteurs) et des sources indirectes (articles et livres édités, thèse de doctorat)<sup>3</sup>, et d'expérimenter d'autre part les leçons enregistrées données par Moshe Feldenkrais aux acteurs associés à Peter Brook<sup>4</sup>. En outre, il s'agissait de compléter les écrits sur l'acteur et le Feldenkrais en étoffant mon corpus bibliographique<sup>5</sup>, ainsi qu'en menant des entretiens avec trois professionnels du spectacle qui articulent leur pratique avec le Feldenkrais: l'acteur Yoshi Oida qui a participé au workshop de 1973 aux Bouffes du Nord avec Moshe Feldenkrais; l'acteur français, metteur en scène et praticien Feldenkrais Lionel Gonzalez, ainsi qu'Odette Guimond, actrice montréalaise, metteuse en scène, chercheuse et praticienne Feldenkrais<sup>6</sup>.

Dans la mesure où l'objectif concernait la pratique théâtrale, je me suis concentrée sur les sources provenant des praticiens de théâtre qui abordent le Feldenkrais et non sur les praticiens Feldenkrais qui enseigneraient à des acteurs<sup>7</sup>.

1. Julie-Kazuko Rahir est une comédienne belgo-suisse, chercheuse et praticienne de méthode Feldenkrais® (IFELD III, Lyon, 2017). Elle enseigne la méthode Feldenkrais® à des danseurs, comédiens, metteurs en scène et scénographes dans des écoles de théâtre en Suisse romande: La Manufacture – Haute école des arts de la scène dont elle est également chercheuse associée, Les Teintureries à Lausanne.

2. Pour en savoir plus sur la première étape de cette recherche: <https://urlz.fr/ibpP>

3. Les auteurs des sources sélectionnées étaient: Richard Allen Cave, Mara Della Pergola, Odette Guimond, Dianne Hancock, Kene Igweonu, Michael Purcell, Alan Questel, Stuart Seide, Victoria Worsley.

4. Moshe Feldenkrais, 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 F. Combeau, M. Acke, V. Vitte et S. Ménasé.

5. Une bibliographie qui reprend des écrits portant sur le théâtre et le feldenkrais est disponible en ligne: <https://urlz.fr/ibpz>

6. Les trois entretiens sont consultables en ligne.

• Lionel Gonzalez: <https://urlz.fr/ibq7>;

• Yoshi Oida: <https://urlz.fr/ibq5>;

• Odette Guimond: <https://urlz.fr/ibq9>

7. Lien du rapport final de la recherche: <https://urlz.fr/ibqc>

Il s'est ensuite agi d'intégrer ces réflexions à la pratique théâtrale en collaboration avec un comédien et metteur en scène français, Christian Geffroy Schlittler. Ensemble, nous avons répertorié des principes du Feldenkrais qui nous semblaient provoquer du jeu chez l'acteur, et avons tenté des hypothèses d'application sur scène afin de déterminer si nous pouvions en faire ce que nous avons appelé des « outils » pour l'acteur<sup>8</sup>. Pour se faire, nous avons utilisé notre compréhension pratique de la scène, convoqué nos divers outils de jeu, nos propres souvenirs de répétitions ou de spectacles, mis au défi nos habitudes d'acteurs. 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'acteur à générer ses propres ressources créatives tout au long de la composition de sa partition.

L'exploration de ce répertoire d'outils avec des comédiens fait à présent l'objet d'une deuxième phase de recherche s'étalant sur deux ans (2021-2023), intitulée « Rendre sensible : pour une pratique scénique issue du Feldenkrais », en collaboration avec des partenaires de différentes disciplines : l'Association Suisse Feldenkrais, l'école Autopoïesis de Montréal, le Théâtre Océan Nord de Bruxelles, la compagnie

théâtrale suisse l'agence Louis-François Pinagot, l'Association Feldenkrais Genève ainsi que la Haute Ecole de Musique de Genève (HEM)<sup>9</sup>.

## La pratique d'Odette Guimond

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

Voici un extrait de notre entretien.

**JKR (Julie-Kazuko Rahir) :** Dans votre article de 2005 intitulé « L'éducation somatique de l'acteur et du spectateur : une expérience à partager pour créer du sens »<sup>10</sup>, vous dites que le Feldenkrais vous fait faire du théâtre autrement et que cela vous pousse à « changer de paradigme ». Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste ce changement ?

**OG (Odette Guimond) :** L'éducation somatique au sein d'un changement de paradigme, une conception unifiée de l'être humain.

La pratique de l'éducation somatique s'inscrit dans un changement de paradigme en ce qui a trait à la vision de l'être humain, au plan

8. Le répertoire analytique des outils sélectionnés se trouve en ligne: <https://urlz.fr/ibqe>

9. La deuxième phase de la recherche intitulée "Rendre sensible: pour une pratique scénique issue du Feldenkrais" a débuté en août 2021 et se déroulera sur deux ans. Voir: <https://urlz.fr/ibqh>

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

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

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

Dans l'article auquel vous faites allusion, je faisais référence aux origines du théâtre grec, qui a été un lieu de transition entre le modèle circulaire et biologique de pensée et la dualité rationaliste, une perception du temps cycli-

que dans laquelle s'inscrivait la conscience du temps linéaire de l'individu. Celui-ci cherchait à créer du sens en se différenciant du collectif et des dieux, et en érigeant le duel, la compétition, comme garants de l'excellence du plus fort. L'individu devenait l'équivalent des dieux dont il souhaitait se libérer. Il y a là une volonté d'avoir à tout prix raison de ses adversaires et de dominer le monde, faute de se dominer soi-même.

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

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

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

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

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

Feldenkrais n'était pas un homme de théâtre. Il n'a pas créé une méthode pour faire du théâtre. Il n'a pas proposé de vision du théâtre. Ce qui l'intéressait, c'était que les humains retrouvent leur dignité et puissent vivre leurs rêves. À partir de toute son expérience de vie, de ses connaissances acquises,

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

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

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

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

Pour ma part, je pense que, pour qu'il y ait échange, les limites et l'identité de chacun doivent être respectées et servir de points de contact, comme le fait notre peau. Une méthode d'apprentissage est une méthode d'autocréation. Elle est autoréférentielle et hautement émotionnelle puisqu'elle s'inscrit à l'intérieur d'un dialogue somatique. Les conditions favorables à la création d'un spectacle me semblent donc reposer tout simplement

sur nos besoins d'apprendre et le plaisir que nous avons à apprendre ensemble, dans un dialogue où chacun a sa propre manière de s'exprimer, d'écouter et d'observer. Les émotions qui soutiennent nos intentions devraient alors être dominées par la tendresse, l'amour et la joie qui favorisent la cohésion sociale, plutôt que par la colère, la peur et la tristesse, qui prennent une importance dominante quand l'individu se sent menacé. Ce que nous avons besoin de dire et ce que nous avons besoin de voir et d'entendre est peut-être en train de se modifier.

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

Voici quelques balises. Il faut se rappeler que le résultat est le résultat d'un processus. Tout est toujours dans le début du mouvement. Dans la clarté de l'intention qui se précise avant que le mouvement ne devienne irréversible. Favoriser un processus de création qui laisse le temps d'apprendre et donc de créer est fondamental. Ressentir son corps vécu, réduire l'effort, prendre le temps, écouter la qualité de sa respiration, inventer des répétitions-variations, trouver son confort dans la nouveauté, bouger avec conscience grâce au mouvement ressenti, apprendre à observer sans juger, faire des choix et y adhérer avec l'ensemble de soi-même. Est-ce que tous les participants à la création ont envie de cela ? Cela ne se force pas, ne se contraint pas. Cela doit venir d'un besoin et s'inscrire dans un climat de confiance partagé.

***JKR :** Dans l'entretien avec Fabienne Cabado, vous dites travailler avec l'acteur à incarner un rôle à partir d'une perspective somatique <sup>11</sup>. Pouvez-vous expliquer en quoi cela consiste ?*

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

Il s'agit d'incarner un texte en se l'appropriant somatiquement, en le faisant résonner en nous. Cela n'exclut pas une analyse du texte à partir

11. Cabado Fabienne, « De tout corps avec vous, rencontre avec Odette Guimond et la méthode Feldenkrais® », Jeu, n° 146, 2013, p. 157.

d'autres perspectives également, mais comme l'incarnation par définition est de nature somatique, le travail de l'acteur se différencie de celui des autres participants, quand il accueille la parole de l'auteur par le mouvement ressenti, par la respiration du texte, qui devient la base de la respiration du personnage, et donc de tout son comportement.

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

Au-delà, et plus profondément qu'une analyse du texte au plan cognitif (également nécessaire, bien entendu), favoriser ce travail relationnel avec la parole du texte qui résonne en nous, l'écouter comme un humain qui s'intéresse vraiment à l'autre de manière empathique, tout cela crée des sensations, des images, du mouvement en résonance avec le

rythme du texte, sa respiration. C'est là que l'incarnation se passe vraiment, la magie qui fait que chaque acteur incarnera « le personnage » à son unique manière, en l'intégrant à son système clos et autoréférentiel.

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

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

