



Rendre Sensible – Pour une pratique scénique du Feldenkrais

Un projet de Julie-Kazuko Rahir et Christian Geffroy-Schlittler

Début du projet : Août 2021

Soutenu par la HES-SO, en partenariat avec l'Association Suisse Feldenkrais, l'Association Feldenkrais Genève, Autopoïésis, école d'art Feldenkrais, Montréal, le Théâtre Océan Nord, Bruxelles et l'Agence Louis-François Pinagot, Genève.

1. Résumé

Mené conjointement par Julie-Kazuko Rahir et Christian Geffroy-Schlittler, ce projet de recherche-crédation se propose d'explorer les outils de la méthode Feldenkrais propices à l'actorat, de formaliser des leçons spécifiques et d'élaborer un manuel pour le travail autonome de l'acteur. Pour se faire il s'agira d'expérimenter avec des publics spécifiques (acteurs professionnels, musiciens, habitants d'un écoquartier solidaire, adolescents en décrochage scolaire et praticiens Feldenkrais) et de confronter des pédagogies à l'œuvre dans ce domaine. Il s'inscrit dans la continuité du projet Théâtre et Feldenkrais qui a permis une mise au point sur la littérature en la matière. Il résulte par ailleurs de la longue collaboration artistique des deux chefs de projets, acteurs, praticienne Feldenkrais et metteur en scène.

2. Contexte du projet

Ce projet de recherche-crédation vise à apporter à l'acteur¹ de nouvelles possibilités pour développer sa pratique au quotidien. Il émerge de la longue collaboration entre Julie-Kazuko Rahir et Christian Geffroy Schlittler, de leurs questionnements communs d'acteurs et de pédagogues, de cette rencontre entre leurs préoccupations théâtrales et la méthode Feldenkrais. Cette recherche s'inscrit directement dans la continuité de celle menée par Julie-Kazuko Rahir à La Manufacture en 2020 qui visait à identifier les outils de la méthode Feldenkrais pertinents pour le travail de l'acteur². Il a résulté de cette première phase une conférence inscrite dans le cadre des conférences de la recherche de La Manufacture à destination de l'ensemble des étudiants de l'école (12 octobre 2020), un article paru dans le *Journal de la Recherche* de la Manufacture n°2 (janvier 2021)³, un à paraître dans une revue Feldenkrais, ainsi que des entretiens, une liste descriptive des outils Feldenkrais et de leurs potentialités théâtrales, et un questionnaire pour acteurs accessibles en ligne⁴.

Tout comme les pratiques somatiques⁵ dont elle fait partie, la méthode Feldenkrais⁶ n'est ni une méthode d'entraînement ni une méthode pour soigner, mais avant tout une méthode d'apprentissage qui propose à ceux qui la pratiquent d'apprendre à apprendre : « l'art et la science des éducateurs somatiques ne résident pas dans la pathologie et la symptomatique qu'elles soient physiques ou psychologiques mais bien dans le

¹ Nous avons fait le choix d'employer tout au long de ce texte "acteur" qui comprend le féminin et le masculin.

² <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais>

³ Julie-Kazuko Rahir, "Rendre sensible", in *Journal de Recherche de la Manufacture*, n°2, 2021, p.12-13 :

<http://www.manufacture.ch/download/docs/bfr4ft7v.pdf/Journal%20de%20la%20Recherche%20N%C2%B02.pdf>

⁴ <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais> (Onglet "en savoir plus").

⁵ Les méthodes somatiques (au nombre de trente) s'intéressent à "l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans son environnement social et physique". En font partie : l'Eutonie de Gerda Alexander, la Technique Alexander, le "Body-Mind Centering de 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 Pour le monde somatique, il s'agit d'écrire "Méthode Feldenkrais®". Nous avons 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".



processus d'apprentissage du corps capable de se ressentir et de s'organiser. »⁷ Selon son inventeur, Moshe Feldenkrais (1904-1984), nous sommes animés par un flux continu de pensées, sensations, sentiments, mouvements (ou actions) inextricablement enchevêtrés. Un changement dans l'un de ces éléments active en nous inévitablement une rectification dans tous les autres. La question essentielle de sa méthode est comment peut-on apprendre à s'améliorer, autrement dit « comment accéder aux changements et les maintenir de façon pérenne ? »⁸, Comment inscrire durablement notre apprentissage ? S'il n'est pas aisé d'agir sur la pensée, les sentiments, les sensations, Feldenkrais part du fait qu'agir sur le mouvement est beaucoup plus évident. Concret, pragmatique et immédiat, l'étude du mouvement permet d'observer de multiples changements sur soi-même aussi bien que sur les autres. Cette étude se fait au travers de l'observation de nos sensations grâce à notre « sens du mouvement »⁹, appelé sens kinesthésique, aujourd'hui reconnu par les recherches scientifiques comme étant le sens le plus important pour notre survie, nous permettant de « développer nos capacités d'apprentissage et d'autonomie »¹⁰, d'améliorer nos interactions avec l'environnement et d'affronter rapidement de nouvelles situations¹¹. Pour Feldenkrais, si on veut aider à la transformation globale de la dynamique d'un individu c'est par le mouvement qu'il faudra le faire. Et cela aura des répercussions sur tout le reste. Le but de la prise de conscience que propose Feldenkrais 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), d'acquérir de meilleures options stratégiques et d'élargir son potentiel de mouvements. La personne qui pratique la méthode va pouvoir au fur et à mesure être autonome, générer elle-même ses outils de connaissances et ne devra plus forcément suivre des leçons Feldenkrais menées par un praticien.

C'est justement cet apprentissage de l'autonomie que nous visons pour l'acteur, à l'instar de la metteure en scène et praticienne Feldenkrais québécoise Odette Guimond quand elle affirme que la vocation de l'enseignement Feldenkrais au théâtre est « d'amener un acteur, une personne, à devenir ce qu'elle est, à réaliser ses intentions et à assumer ce qu'elle fait. »¹². C'est dans l'émergence de cette circularité – qu'Odette Guimond et Gabriele Sofia ont tous deux nommés « autopoïésis »¹³, le fait de générer soi-même son apprentissage, - que les outils du Feldenkrais nous intéressent pour l'acteur, afin qu'il apprenne à

⁷ Yvan Joly, *op.cit.*, p. 2. Remarquons qu'en Suisse, depuis 2015, la méthode est reconnue par la Confédération comme « thérapie complémentaire ». Même si certaines pathologies voient des effets bénéfiques par la pratique de cette méthode, le praticien Feldenkrais est considéré comme étant – selon le jargon professionnel - un « enseignant » qui propose à des « élèves » d'explorer des « leçons ».

⁸ Alan Questel, « The Feldenkrais Method » in Potter Nicole, *Movement for Actors*, New-York, Allworth Press, 2002, p. 54.

⁹ Voir Alain Berthoz, *Le sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob, 2013.

¹⁰ Christine Barrat, « Comment se construit l'image de soi », in *Corpus (30 ans : éclairages)*, 2017, p. 11.

¹¹ Voir à ce propos les recherches d'Edith Ribot-Siscar, chercheuse INSERM, LNC, Aix-Marseille Université, in Vincent Amouroux, *Notre véritable sixième sens*, ARTE France, Mona Lisa Productions, Fauns, CMN, 2019.

¹² Odette Guimond, « L'éducation somatique et le mouvement au théâtre : la méthode Feldenkrais », *Annuaire théâtral*, n°18 (Le regard du spectateur), SQET, 1995, p. 100.

¹³ Le concept d'autopoïésis a été inventé par Humberto Maturana et Francisco Varela, voir : Varela et Maturana, « Autopoiesis, The Organization of the Living [De Maquinas y Seres Vivos] », Chili, *Editorial Universitaria Sa*, 1972. Voir Odette Guimond : « l'action est le principe intégrateur de l'apprentissage. L'action permet la transformation du soma en lui-même, sa survie, c'est-à-dire son autopoïésis. », in « 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 la Valleyfield-Québec (1997) et Dakar (1999), Congrès de l'AITU, Presses Collégiales du Québec, 2001, p. 100.

Voir Gabriele Sofia : « L'acteur n'apprend pas une technique, il apprend à créer ses propres stratégies créatives : *il apprend à apprendre*. Cette sorte de deutéro-apprentissage (comme aurait pu l'appeler Gregory Bateson) permet à l'acteur d'affronter avec ses propres outils (autrement dit au moyen d'une méthode autopoïétique) les difficultés décrites au début du chapitre par Barker. », in « Figura(c)tions. Apprentissage de l'acteur et sciences cognitives, p. 10 (conclusion), in www.pourunatlasdesfigures.net, dir. Mathieu Bouvier, La Manufacture, Lausanne (Hes.so) 2018, (consulté en ligne le 15/02/2021) :

<https://www.pourunatlasdesfigures.net/element/figur-actions-apprentissage-de-lacteur-et-sciences-cognitives>



cultiver ses propres ressources, à engendrer ses propres connaissances, à provoquer ce qui le stimule, et enfin à s'entourer de conditions favorables à l'émergence de ce potentiel.

Le mot « outil » auquel nous nous sommes attachés, cherchant à les repérer, pourrait laisser supposer une volonté de trouver des instruments stables, fixes, immuables, surtout s'il est suivi de près par celui de « méthode » - pouvant évoquer de son côté la rigueur d'un chemin qu'il s'agirait de suivre. Il n'en est rien. Les disciplines du théâtre et du Feldenkrais engagent chacune selon des voies qui leur sont propres la pratique d'une expérience subjective, singulière, ancrée dans l'ici-et-maintenant. Telles que nous les concevons, elles sont toutes deux loin de l'intention de « diagnostiquer », « surveiller », « juger » la pratique pour reprendre les mots de la philosophe et artiste canadienne Erin Manning lorsqu'elle discute la notion de « méthode » dans le cadre des vingt propositions pour la recherche-crédation qu'elle rédige avec le philosophe Brian Massumi¹⁴. A l'instar de ces deux auteurs que nous aurons l'occasion de convoquer régulièrement, c'est depuis notre pratique d'acteurs et metteur en scène et afin de tenter de transformer notre « pensée en actes » que nous menons cette recherche.

Les outils Feldenkrais que nous avons sélectionnés ont retenu notre attention parce qu'ils ne sont pas des instruments « inertes » mais plutôt des « véhicules de potentiel »¹⁵. Sortes d'impulsions créatrices de mouvements, nous avons l'intime conviction qu'ils peuvent aider l'acteur à s'inscrire au sein d'une recherche au présent, se concentrant plus sur cet endroit du milieu¹⁶ – là où l'acteur a la possibilité de se plonger dans les méandres ludiques d'une exploration scénique et là où se loge son potentiel de transformation - plutôt que sur un point de départ ou d'arrivée sur lesquels il s'agirait de se focaliser comme on le voit souvent en salle de répétitions. De ce point de vue, la recherche de l'acteur pour correspondre à un résultat précis demandé ou celle qui consisterait à identifier un point de départ à partir duquel il pourrait enfin commencer à jouer une scène sont deux démarches de travail que nous considérons comme statiques, à l'opposé de la recherche dynamique dans laquelle nous lui proposons de s'engager¹⁷.

A l'instar d'Odette Guimond qui voit en cette méthode une proposition d'aborder au théâtre le « mouvement comme véhicule de recherche »¹⁸, ou de ce que l'artiste chorégraphique et praticienne Feldenkrais Fabienne Compet décrit comme étant le déclenchement possible de la « mise en mouvement d'une recherche »¹⁹, nous pensons qu'à travers ce filtre du mouvement, ces outils offrent un potentiel d'émancipation vis-à-vis de nos habitudes théâtrales, de notre manière de disséquer le jeu de l'acteur pour l'analyser, du vocabulaire appliqué au jeu et à la direction d'acteur, offrant l'opportunité d'un nouveau point de vue sur des notions théâtrales qui prêtent à confusion puisqu'il y a autant de définitions que de praticiens de théâtre, telles que celles de personnage, rôle, figure, situation, séquençage, caractérisation, geste, voix, corps, émotions, sentiment.

Les outils que nous proposons d'explorer sont ceux repérés et analysés lors de la première phase de recherche - la réversibilité, le délai, la distribution proportionnelle du mouvement, la pratique du voyage attentionnel, le moindre effort, transformer toute consigne en mouvement, l'*acture*, la variation, l'amplitude de l'action, et le mouvement intentionnel²⁰ – auxquels s'ajoutent :

¹⁴ Voir Erin Manning et Brian Massumi, *Pensée en acte, vingt propositions pour la recherche-crédation*, Dijon, Les Presses du réel, 2018, p. 14.

¹⁵ *Ibid*, préface de Jacopo Rasmi : « Manuel d'immédiation », p. 15.

¹⁶ «Le gérondif (suffixe “-ing” en anglais) constitue le mode par excellence du processus, de l'action en train de se faire, d'une immanence active : par cette forme, on est au milieu des gestes, de devenir. Le gérondif, pourrait-on dire, c'est le milieu de l'action, c'est la temporalité immédiate de l'en-train-de-se-faire – c'est l'immédiation.” In *ibid.*, p. 12.

¹⁷ Voir à ce propos Julie-Kazuko Rahir, *op.cit.*, p. 12-13.

¹⁸ Odette Guimond, « L'éducation somatique et le mouvement au théâtre : la méthode Feldenkrais », *op.cit.*, p. 102.

¹⁹ Fabienne Compet, « 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.

²⁰ Voir répertoire analytique des outils en Annexe 1 du présent dossier, et en accès libre sur le site de La Manufacture : <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais> (Onglet « en savoir plus »). Notons que nous avons pris parfois



orientation/manipulation/temporalité, les contraintes, le confort, le jeu, l'erreur, la pause, les questions, le point de vue subjectif, faire moins c'est faire plus, la lenteur, percevoir par projection, la différenciation.

3. Objectifs

Dans la continuité de Lee Strasberg qui disait que l'essentiel du travail de l'acteur devrait se faire chez lui, et de cette recherche d'un acteur-créateur dont parlait Stanislavski (voir 3.2. Etat de l'art), ce qu'il s'agira de développer ici et que ces outils du Feldenkrais nous aideront à mettre en œuvre, c'est un travail conscient de l'acteur sur lui-même, avec lui-même, afin d'enrichir son potentiel créateur en interaction.

Il s'agira de :

- 3.1. Explorer les outils répertoriés à partir du Feldenkrais durant une première phase de recherche (les OUTILS)
- 3.2. Structurer des leçons pour l'acteur et les tester (les LEÇONS)
- 3.3. Formaliser un manuel pour l'acteur (le MANUEL)

3.1. Explorer les outils

Permettant de s'extirper des catégorisations théâtrales habituelles, ces outils ouvrent sur l'investigation de quatre champs, chacun proposant à l'acteur de se concentrer sur une exploration d'un mouvement particulier, un processus exploratoire concret qu'il peut étudier et travailler. Ces outils seront convoqués dans la partition de l'acteur ainsi que dans la mise en œuvre des conditions nécessaires à l'émergence du processus créateur de l'acteur.

Ces 4 champs, nous les avons nommés : la variation, le surgissement, la perception et l'immédiation.

3.1.1 La variation

La variation est un pilier de l'apprentissage selon Feldenkrais à partir duquel toutes ses leçons collectives et individuelles sont élaborées. Il ne s'agit pas d'apprendre à faire quelque chose qu'on ne sait pas faire, mais plutôt d'apprendre à faire ce qu'on sait déjà faire, de différentes manières.

Le noyau du travail théâtral de l'acteur est concentré autour de la problématique de la répétition tout en cherchant à ne jamais paraître « mécanique », mais à être « vivant » (selon les expressions courantes de notre métier). Ce que la variation nous permet de proposer à l'acteur, c'est de se concentrer sur les choix qu'il a dû faire pour composer sa partition (choix d'un déplacement, d'une intonation, d'un regard, etc.), mais aussi sur ceux qu'il doit prendre en représentation. Pour être « un acteur vivant », au travail, il nous semble qu'il ne doit pas jouer selon des choix faits en répétition et considérés comme définitifs. Il doit pouvoir se rappeler que chaque action a été choisie parmi une multitude de possibilités, avoir conscience de ses choix mais aussi de ceux qu'il n'a pas faits, les remettre en question en fonction de l'instant présent, les « réactualiser » dans l'immédiat, au lieu de les répéter sans plus savoir d'où ils viennent.

La variation sera ainsi explorée non pas uniquement à des fins d'élargissements des possibilités de l'acteur, mais aussi et surtout pour se concentrer sur ces actes que sont les choix de l'acteur à tout moment, et qui découlent de la variation. Pour se faire, les outils que nous utiliserons sont :

- **La réversibilité du mouvement.** Elle est en Feldenkrais la possibilité d'interrompre et d'inverser un mouvement à n'importe quel moment de sa réalisation, de le reprendre dans la même direction qu'au début ou de décider de faire à sa place un mouvement totalement différent. Pour l'acteur, il s'agira de jouer avec les variations concernant la direction du mouvement en travaillant deux sens opposés (l'aller/le retour, l'action/la contre action).

- **L'amplitude du mouvement.** En Feldenkrais, une action physique et une action imaginée ne sont pas vécues comme deux propositions qui s'opposent, mais plutôt comme deux nuances d'amplitude d'un

des libertés par rapport au Feldenkrais dans la nomination de certains outils afin de pouvoir résumer certains principes de la méthode en quelques mots.



même geste. Pour l'acteur, il s'agira de jouer en variant les différentes amplitudes d'un même geste, expérimentées comme un choix à faire entre deux extrêmes, entre le geste mental et le geste physique.

- **Orientation/manipulation/temporalité de l'action.** En Feldenkrais, pour toute action on explore l'étroite intrication entre ces trois éléments. Un choix dans l'un des trois aura une incidence sur les deux autres. Si par exemple je dois soulever ma jambe quand je suis couché sur le côté, il s'agira de choisir – ce qu'on appelle – « la manipulation » du mouvement (quels sont les éléments que je dois mettre en action pour soulever la jambe ?), en lien avec l'orientation dans l'espace de ce mouvement (si je soulève ma jambe, est-elle orientée plus vers l'avant ou vers l'arrière ?), en lien avec la temporalité du mouvement (lorsque je soulève ma jambe, à quel moment je choisis de l'orienter plus vers l'avant ?). Pour l'acteur il s'agira de jouer avec les variations d'un de ces éléments et d'observer les incidences sur les deux autres.

- **Le délai** est en Feldenkrais la possibilité de retarder l'acte et de prolonger la période s'écoulant entre l'intention et la mise en acte. Pour l'acteur il s'agira de jouer avec les variations concernant les moments de pause, de respiration, d'étirement de l'action.

- **Le moindre effort.** En Feldenkrais pour accroître la perception du mouvement, il s'agit de chercher à réduire graduellement les efforts inutiles. Pour l'acteur il s'agira de jouer en faisant varier la zone du jeu au sein de laquelle il s'agira de chercher le moindre effort ; choisir dans sa partition là où il détend, là où il peut tendre.

- **Le voyage attentionnel.** Selon Feldenkrais, pour qu'il y ait prise de conscience pendant l'action, il faut qu'il y ait une concentration mobile sur 1) chaque élément de l'action, 2) ce qui est ressenti pendant l'action, 3) l'image corporelle tout entière et l'effet de l'action sur celle-ci. Pour l'acteur il s'agira de varier là où il porte son attention durant une action et d'observer les effets induits sur son jeu.

- **Le mouvement intentionnel** est en Feldenkrais l'unique mouvement volontaire à partir duquel on observe l'émergence de mouvements ricochets. Pour l'acteur il s'agira de faire varier le mouvement volontaire à partir duquel il pourra observer l'émergence de ces mouvements ricochets.

Nous utiliserons ces outils durant le travail de composition de l'acteur, en les expérimentant dans différents contextes : au sein de partitions très écrites ou à l'inverse, de partitions improvisées.

Nous observerons comment ces outils agissent sur ce travail de composition, d'une part au niveau de la capacité créative (quand l'acteur s'entraîne à faire de différentes manières), d'autre part au niveau de sa capacité à faire des choix (notamment la vitesse). Il s'agira d'explorer aussi avec les acteurs la visibilité de la variation (quelles sont celles qui sont rendues visibles et celles tenues plus discrètes). Nous aurons aussi l'occasion d'explorer ces outils avec des élèves musiciens, au sein de la partition sur laquelle ils sont en train de travailler (Voir §7. Méthode).

3.1.2. Le surgissement

Il recouvre les outils du Feldenkrais qui nous aident à élaborer un cadre de travail, d'expérimentation propice à l'émergence et au développement de mouvements créatifs chez l'acteur.

Le Feldenkrais est enseigné par l'intermédiaire de « leçons ». Le cadre de celles-ci est construit afin de créer les conditions nécessaires pour faire surgir un (ou plusieurs) apprentissage(s) non prémédité(s) par le praticien Feldenkrais : le cadre plonge celui qui explore dans des conditions inhabituelles, suscite l'envie de l'exploration grâce à des contraintes ludiques, renouvelle le mouvement de la curiosité tout au long du cheminement (grâce aux moments de pauses, aux questions du praticien). L'erreur quand elle arrive est vécue comme un essai essentiel et le repos comme un tremplin vital. Le confort est une recherche constante sans laquelle le système nerveux ne pourra se concentrer. Nous utiliserons des outils Feldenkrais tels que :



- **La recherche de contraintes pour s'émanciper des habitudes** : En proposant une exploration du mouvement au sein de conditions inhabituelles, les contraintes en Feldenkrais (l'orientation dans l'espace, la position du corps en rapport à la gravité, l'endroit d'attention, le mouvement intentionnel suggéré) ont pour effet d'imposer le changement aux voies de transmission neuronales et entraînent une réorganisation plastique. Pour l'acteur il s'agira de se concentrer sur les conditions de l'environnement (contraintes spatiales, d'accessoire, de costume, d'interaction) ou les conditions du sujet (l'endroit d'attention, le choix du mouvement intentionnel) qui permettent la provocation de la créativité de l'acteur, hors de ses habitudes.

- **Le confort**. En Feldenkrais, pour qu'une personne puisse être concentrée, créative et ait une attitude disponible, il s'agit de chercher à tout moment le confort durant l'action, autrement l'attention de l'élève ne pourra que se crispier sur son inconfort. Pour l'acteur il s'agira de chercher durant son travail un confort à tous les niveaux (relationnel, matériel, corporel).

- **Le jeu**. En Feldenkrais, le cadre d'exploration provoque le jeu pour que l'élève puisse y avoir du plaisir et de la curiosité (le cerveau se développe là où il y a de l'enthousiasme). Pour l'acteur il s'agira d'être attentif aux conditions de travail qui font surgir son enthousiasme, afin qu'il puisse convoquer ces conditions propices au moment opportun, dans le but de générer lui-même plus facilement sa curiosité et sa disposition à travailler dans toutes circonstances.

- **L'erreur**. En Feldenkrais, il n'y a pas de juste pas de faux, mais différentes possibilités pour faire une même chose (certaines demandent plus d'effort que d'autre, c'est ce qu'il s'agit d'observer). C'est en expérimentant tout ce qui ne nous convient pas qu'on peut s'ajuster en fonction des sensations qu'on récolte. Pour l'acteur il s'agira de réhabiliter dans le processus créatif toutes les expériences, comprenant aussi celles qu'on appelle « l'erreur ».

- **La pause**. En Feldenkrais, durant une leçon d'une heure, l'élève est invité à prendre de nombreuses pauses dans une position confortable (de quelques secondes à quelques minutes). Ces pauses ont plusieurs fonctions : mettre au repos le mouvement de la conscience qui est très sollicité, observer quels sont les changements au niveau de la perception kinesthésique et proprioceptive, observer s'il n'y a pas de tensions et pouvoir réajuster au cas où. Pour l'acteur il s'agira d'intégrer au processus créatif de nombreuses pauses (de différentes longueurs) qui lui permettront de se repositionner par rapport à son travail, questionner ce qu'il est en train de faire, observer dans quel « état » ce travail l'a mis (quelles sont ses sensations, pensées, émotions qui en découlent), mais aussi pour penser à tout autre chose et ne pas être obnubilé.

- **Les questions** qu'énonce le praticien Feldenkrais ne demandent pas de réponse, elles permettent de faire voyager l'attention de l'élève en pointant un élément. Pour l'acteur il s'agira d'utiliser les questions pour attirer son attention sur un élément et lui permettre d'observer ce qui s'y passe.

- **Le point de vue subjectif**. En Feldenkrais on propose de ne pas agir selon des critères extérieurs de justesse. Agir selon sa propre vérité du moment (qui n'est pas celle d'hier ni celle de demain), conscient de ses propres limites et ses propres désirs. Pour l'acteur il s'agira de ne pas chercher à correspondre à un résultat, mais de travailler sa partition à partir du ressenti subjectif du travail en train de se faire.

- **Le moindre effort**. En Feldenkrais, pour être attentif, pouvoir penser et agir sereinement, il s'agit de réduire les efforts inutiles. Pour l'acteur il s'agira d'observer s'il peut encore plus « nettoyer » son attitude au travail, c'est-à-dire, s'il peut encore enlever du superflu, observer ce qui pourrait l'empêcher d'être à l'écoute de ce sur quoi il travaille.

- **La réversibilité de l'implication**. La réversibilité du mouvement est en Feldenkrais cette possibilité d'interrompre et d'inverser un mouvement à n'importe quel moment de sa réalisation, de le reprendre



dans la même direction qu'au début ou de décider de faire à sa place un mouvement totalement différent. Pour l'acteur, il s'agira de chercher des attitudes de travail réversibles, comme par exemple avoir la possibilité de s'arrêter à une étape du processus de travail, pouvoir revenir en arrière ou choisir de continuer, ou encore prendre une autre direction.

- **Transformer toute consigne en mouvement** consiste à mettre en œuvre un processus dynamique se concentrant davantage sur un endroit de milieu (là où peut surgir une exploration, là où se loge un potentiel de transformation) que sur un point de départ ou d'arrivée. Pour l'acteur il s'agira de s'entraîner à traduire chaque consigne qu'il se donne à lui-même ou qui vient d'un tiers en un « comment faire » plutôt qu'en un « vouloir être ».

Nous étudierons le surgissement au sein d'un processus créatif quel qu'il soit. Nous le ferons en compagnie d'adolescents en décrochage scolaire, qui n'ont pas l'habitude d'être dans un processus créatif, à l'inverse de l'acteur qui est toujours en « alerte » créative. Grâce aux adolescents, nous testerons la pertinence des outils du surgissement afin de pouvoir formuler ensuite des propositions concrètes pour constituer un cadre de travail applicable au travail de l'acteur (voir §7. Méthode).

3.1.3. La perception

Dans la méthode Feldenkrais, on découvre que plus on s'entraîne à percevoir ses mouvements, plus on se rend sensible. On expérimente qu'il n'y a pas de limite à la perception d'un mouvement, quel que soit son amplitude ; mais aussi que plus l'amplitude de l'action est restreinte plus la récolte des informations sensorielles est précise et différenciée, et encore plus on s'entraîne à sentir son propre corps en mouvement, plus on améliore notre capacité d'action (réajuster ses mouvements, s'adapter à la situation) et d'interaction (mieux communiquer avec les autres car on peut mieux les percevoir, comme par projection). Ainsi les outils qui développent notre capacité perceptive démultiplient aussi notre potentiel d'action, nous travaillerons avec :

- **Faire moins, c'est faire plus**²¹. En Feldenkrais on expérimente le fait que plus l'amplitude de l'action est restreinte, plus la récolte des informations sensorielles est précise et différenciée. Pour l'acteur il s'agira de cultiver sa capacité à pouvoir réduire l'amplitude d'une action afin de développer sa capacité à percevoir, pour ensuite pouvoir l'augmenter à nouveau si besoin.

- **La lenteur**. En Feldenkrais il s'agit au départ de réduire la vitesse pour que le système nerveux puisse mieux percevoir les nuances et qu'il puisse avoir la possibilité d'explorer un mouvement autre que celui dont il a l'habitude. Pour l'acteur il s'agira de pouvoir utiliser ce principe de décélération d'un mouvement lorsqu'il se retrouve dans une impasse (s'il est déconnecté de ses sensations, s'il se trouve dans un schéma de mouvement dont il a trop l'habitude, etc.).

- **L'action imaginée**. En Feldenkrais on remarque que les sensations kinesthésiques et proprioceptives de l'action sont perceptibles même quand l'action n'est pas visible de l'extérieur. Ainsi on peut percevoir un geste physique mais aussi un « geste mental ». Pour l'acteur il s'agira d'expérimenter qu'action imaginée et action physique ne sont que deux amplitudes d'un même geste, liant visible et invisible, intérieur et extérieur ; et d'acquérir un nouveau potentiel de jeu considérant que ses pensées sont des actions perceptibles au même titre qu'une action physique, dont il peut se servir pour jouer, activant ses désirs, ses tensions, ses émotions au même titre qu'une action physique.

- **Le voyage attentionnel**. Selon Feldenkrais pour qu'il y ait prise de conscience pendant une action, il faut qu'il y ait concentration sur 1) chaque élément de l'action, 2) ce qui est ressenti pendant l'action, 3) l'image corporelle toute entière et l'effet de l'action sur celle-ci. Pour l'acteur, il s'agira de prendre conscience de ces gestes intérieurs pour réinventer sa manière de s'observer en train de faire.

²¹ Expression de Mosche Feldenkrais devenue un leitmotiv dans la discipline.



- **Percevoir par projection.** En Feldenkrais, plus on se perçoit en mouvement, plus on peut acquérir cette faculté de percevoir l'autre et d'interagir en fonction. Pour l'acteur il s'agira d'affiner cette observation kinesthésique pour établir un dialogue sensible avec un ou plusieurs partenaire(s) et prendre conscience qu'il peut aussi offrir à voir au spectateur un chemin perceptif.

Il s'agira d'explorer ici toutes les possibilités d'actions que l'acteur pourra acquérir grâce à une meilleure connaissance perceptive. Pour se faire, nous travaillerons avec un groupe de praticiens Feldenkrais dont le métier est de se consacrer à cette précision perceptive (voir §7. Méthode).

3.1.4. L'immédiation

En Feldenkrais, nous nous entraînons à explorer une action dans un temps et un espace en évolution constante. Durant une leçon, le mouvement observé provoque une rencontre aléatoire et immédiate « entre un milieu provisoire » - le rapport à la gravité qui varie en fonction de la position demandée, la texture du sol, la température, toutes choses qui auront des incidences sur nos perceptions -, les « contraintes du sujet » (douleur, souplesse ou rigidité) et « sa temporalité propre »²² - chaque élève au sein d'une même leçon adopte son propre rythme. Chaque variation autour d'une même action propose un autre milieu provisoire, engendrant d'autres contraintes du sujet, une autre temporalité, et donc une nouvelle perception de l'action. On apprend à être vigilant dans la détection des différences, des changements ressentis, on apprend à observer le mouvement dans son impermanence, son immédiateté. Etre dans l'ici et maintenant tout en effectuant une partition définie au préalable est un des grands défis de l'acteur. Il s'agira d'explorer :

- **La différenciation.** En Feldenkrais, il s'agit d'apprendre à différencier entre des sensations de plus en plus fines et d'expérimenter le changement sensoriel. Pour l'acteur, il s'agira de se concentrer sur la récolte sensorielle et ses différences pour expérimenter le présent.

- **L'acture.** Pour éviter de penser la posture comme étant séparée de l'action, Feldenkrais a préféré créer un néologisme, l'acture, pour explorer une posture continuellement en mouvement qui s'adapte en fonction de chaque situation et de l'environnement. L'acture ne sera pas un idéal à atteindre, mais une recherche, un jeu d'interactions et d'ajustements entre l'action proposée et les effets qu'elle produit auxquels il s'agira d'être attentif chez soi et chez les autres.

Nous convoquerons également **Transformer toute consigne en mouvement ; la variation, la réversibilité et le délai** exposés ci-dessus. Il s'agira d'explorer ici ces outils qui permettent à l'acteur d'être « acteur » d'une situation, en s'inscrivant dans l'immédiat. Nous travaillerons avec des habitants de coopératives, habitués à être impliqués dans des actions concrètes au niveau social, économique et écologique, ayant la volonté d'être « acteurs » du (des) changement(s) (voir §7. Méthode).

3.2. Structurer des leçons pour l'acteur et les tester

La méthode Feldenkrais se pratique en « leçons », de deux manières possibles. D'une part la « Prise de Conscience par le Mouvement », appelée aussi « PCM » qui caractérise les leçons de cours de groupe guidées par le praticien et par la parole. D'autre part les leçons individuelles, appelées « Intégration Fonctionnelle » ou « IF », guidées par le toucher et répondant aux besoins spécifiques de l'élève afin de l'aider à trouver une organisation plus efficace dans l'ensemble de ses comportements.

Il s'agira, à partir des explorations de tous les outils exposés en 2.1 d'inventer, de formaliser ici de nouvelles leçons originales pour l'acteur. Nous empruntons le terme de leçon au Feldenkrais dans son sens étymologique (apparu au 17^{ème} siècle) « d'enseignement tiré d'un événement », pour éviter les termes habituels théâtraux « d'étude » ou « d'exercice », trop référencés à des théoriciens particuliers.

²² Joanna Clavel et Isabelle Ginot, « Pour une Ecologie des Somatiques ? », *Revista Brasileira de Estudos da Presença (Brazilian Journal on Presence Studies)*, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015, p. 93.



Ces leçons serviront d'une part à alimenter la boîte à outil pour le travail d'interprétation de l'acteur et d'autre part à étoffer son *training* hors production.

Il s'agira de structurer des leçons de trois manières :

- A partir des outils que nous aurons explorés, que l'acteur pourra utiliser dans la composition de sa partition.
- A partir de la structure des PCM : il s'agira de créer de nouvelles leçons s'inspirant directement de la forme des PCM. Ces leçons auront pour fonction d'alimenter le *training* régulier de l'acteur.
- A partir de nos souvenirs d'acteur, du partage d'expériences avec les différents publics avec lesquels nous travaillerons, avec les artistes associés et chercheurs invités (voir §7. Méthode). Ces leçons n'auront plus la structure des PCM, elles porteront sur un aspect particulier du travail de l'acteur (à la manière des jeux que propose Victoria Worsley par exemple (voir §6.1 Etat de l'art).

Puis, il s'agira de se confronter par la pratique à différentes pédagogies pour l'acteur, d'enrichir notre point de vue sur la méthodologie, de mettre en perspective des manières de transmettre avec la nôtre, en convoquant des expériences pédagogiques portant sur l'art du jeu, élaborées par des artistes chercheurs ayant des sujets de recherche connexes.

Enfin, nous corrigerons, ajusterons, reformulerons et affinerons la description des leçons grâce à l'expérimentation de celles-ci par les deux artistes associés.

3.3. Formaliser un manuel pour l'acteur

L'objectif final de cette recherche est d'élaborer un manuel à usage des acteurs désireux de générer leur propre travail quand ils sont seuls, en dehors des répétitions, pour alimenter leur *training*²³ régulier ; et alimenter leur potentiel créatif lors de leur travail d'interprétation.

Dans un format permettant de l'avoir toujours sous la main, ce manuel guidera l'acteur en lui proposant différentes pratiques à investir, tantôt à l'aide d'une explication écrite ou tantôt d'un enregistrement audio. Le manuel ne fournira pas une boîte à outils toute faite pour l'acteur, mais l'invitera par cet ensemble de leçons à pratiquer à le rendre plus sensible, plus conscient, pour l'aider à « mettre en mouvement sa recherche »²⁴, développer ses propres outils, qu'il puisse travailler sur lui-même, au quotidien.

La fabrication du manuel fera l'objet d'une demande de subvention spécifique au terme de cette recherche.

²³Le mot « training » s'est substitué aujourd'hui chez les auteurs francophones au mot « entraînement » (trop connoté au sport et à la discipline militaire). Le *training* englobant « indifféremment l'enseignement donné dans les écoles de formation, dans les cours, stages et ateliers, mais aussi les exercices pratiques auxquels peuvent se livrer les acteurs *avant* une production, de même que l'entraînement effectué par des acteurs désireux de perfectionner leur art sans que leur travail vise une production spécifique » in Josette Féral, « Vous avez dit *training* ? », in *Le Training de l'acteur*, Arles, Actes Sud, 2000, p. 9-10.

²⁴ Fabienne Compet, *ibid.*, p. 11.



4. État de l'art

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

Le Feldenkrais, une « méthode » qui permet de s'en affranchir :

Tout praticien Feldenkrais certifié peut avoir en sa possession une bibliothèque composée d'environ 1500 leçons collectives (PCM) développées par Moshe Feldenkrais lui-même²⁵. Chaque leçon développe une action (par exemple rouler de la position assise pour arriver sur le dos) et propose différentes variations autour de celle-ci. A partir de cette structure, le praticien, en fonction de ce qu'il voit du travail de ses élèves dans l'immédiat, peut choisir les variations les plus pertinentes, en improviser de nouvelles, ou encore convoquer des variations qu'il aurait expérimentées dans d'autres leçons et qu'il juge pertinente sur le moment.

Les praticiens Feldenkrais sont aussi autorisés à développer de nouvelles leçons quand ils se sentent prêt à le faire, même si cela n'est pas nécessairement abordé dans la formation et que cette capacité d'invention n'est pas un critère de professionnalisme. L'invention est permise précisément parce que cette méthode n'est pas une recette pour apprendre à bien faire quelque chose, mais plutôt un principe à partir duquel tout domaine, toutes disciplines peuvent être explorés²⁶. Certains praticiens ne développent pas de nouvelles leçons, d'autres en inventent en fonction de la discipline pour laquelle ils se spécialisent : par exemple, le chanteur américain et praticien Feldenkrais Richard Corbeil a développé des PCM pour les chanteurs abordant de nombreuses variations sur la mobilité de l'appareil bucal²⁷, Frank Koutchinsky en propose pour des golfeurs²⁸, la méthode d'Anat Baniel, issue du Feldenkrais, se consacre aux bébés et aux enfants²⁹.

L'usage du Feldenkrais pour l'acteur :

Dans la mesure où la méthode Feldenkrais n'a pas été spécifiquement développée pour l'acteur, et qu'elle permet une grande possibilité d'adaptation voire d'invention, l'articulation du théâtre avec cette méthode a été et est toujours investiguée de multiples manières. La première phase de la recherche a mis en lumière les nuances d'usage du Feldenkrais qui peuvent exister dans les pratiques théâtrales actuelles³⁰. Une grande majorité des sources décrivent les compétences que l'acteur acquiert en pratiquant les leçons collectives Feldenkrais comme échauffement régulier, qu'il soit lié ou déconnecté d'un travail de production. Cet aspect du Feldenkrais fort développé dans les sources à partir desquelles nous avons travaillé³¹ - qui se concentre sur la capacité d'un acteur à acquérir un meilleur usage de soi dans le champ de la gravité avec moins d'effort - n'est pas notre sujet d'étude, même si c'est un travail pertinent pour l'acteur. Comme nous l'avons développé dans le contexte (voir §2.), ce qui nous intéresse est ce que nous permet cette méthode pour sortir de nos habitudes théâtrales : développer de nouveaux outils auxquels l'acteur peut recourir pour composer et interpréter sa partition (voir §3.1. Objectifs), développer une nouvelle manière de concevoir des « exercices » pour l'acteur (§3.2), développer un apprentissage autonome (§ 3.3).

²⁵ Il aura expérimenté des centaines de leçons durant sa formation de 4 ans, et, une fois diplômé, il aura accès aux autres leçons, disponibles en ligne pour les professionnels Feldenkrais : Fédération internationale Feldenkrais, <https://feldenkrais-method.org/fr/>

²⁶ Voir à ce propos Mark Reese, « The Feldenkrais Method and Dynamic System Principles », International Feldenkrais Federation, [s.d.], (consulté en ligne le 18 décembre 2020) : http://semiorganized.com/resources/other/ReeseDynamic_systems.html.

²⁷ Corbeil Richard, *Vocal Integration*, Berkeley, CA, Feldenkrais Resources, 2007, Compact disc, disponible sur : <https://www.feldenkraisresources.com/Vocal-Integration-by-Richard-Corbeil-p/2156.htm>

²⁸ Frank Koutchinsky, *Golf, conscience du geste par la méthode Feldenkrais*, Paris, Chiron, 1992.

²⁹ <https://www.anatbanielmethod.com/>

³⁰ Voir rapport final : <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais>

³¹ Des auteurs tels Richard Allen Cave, Mara Della Pergola, Diana Hancock, Kene Igweonu, Victoria Worsely, tous enseignants Feldenkrais dans des écoles supérieures de théâtre, en témoignent.



Les « leçons » de théâtre pour acteurs, inspirées par le Feldenkrais :

Inspirées par le Feldenkrais, ces leçons théâtrales se déclinent en différentes formes. Il s'agit de se référer à trois d'entre elles : celles de la comédienne britannique et praticienne Feldenkrais Victoria Worsley ; de la metteuse en scène, comédienne et praticienne Feldenkrais montréalaise Odette Guimond ; et de l'acteur et praticien Feldenkrais new-yorkais, Alan S. Questel.

Victoria Worsley partage dans son livre édité en 2016 une série de leçons Feldenkrais (PCM) qu'elle juge particulièrement pertinentes pour le travail de l'acteur ainsi qu'une vingtaine de « jeux » développés à partir de la méthode. Ces exercices ont pour but d'amener l'acteur à prendre conscience de ses habitudes de mouvements et reprennent pour se faire l'usage des questions Feldenkrais pour guider son attention. Par exemple : des jeux porteront sur l'observation des changements subtils des sensations kinesthésiques et proprioceptives en lien avec l'état émotionnel de l'acteur³² ; sur le développement des possibilités de variations du mouvement de torsion quand l'acteur se retourne en fonction d'une situation émotionnelle³³.

Odette Guimond articule le Feldenkrais et le théâtre dans son « école d'art Feldenkrais pour l'acteur », appelée *Autopoïesis*. Elle y propose aux acteurs professionnels des ateliers autour de quatre thématiques (la présence, le processus créateur, le personnage, la performance). Dans chacun de ces ateliers de 45 heures, elle consacre 20 heures de PCM, 20 heures d'explorations scéniques, 2 heures de leçon individuelle Feldenkrais, 5 heures de présentation théorique sur l'éducation somatique et son lien avec l'art de l'acteur³⁴. Notre voyage d'étude à Montréal nous permettra de plonger dans ce qu'elle développe depuis les années nonantes.

Dans son enseignement théâtral, **Alan Questel** commence par un jeu théâtral, suivi par l'exploration d'une PCM, puis la reprise du jeu théâtral. Il remarque que cette alternance permet aux acteurs de modifier complètement leur jeu et de faire varier leur gamme de mouvements³⁵. Sur son site internet, il propose une série de leçons enregistrées sur le thème de la créativité³⁶ : certaines leçons sont des PCM de Moshe Feldenkrais, mais il y insère ponctuellement des thèmes théâtraux comme fil narratif (comment être créatif, comment développer différentes possibilités pour chaque mouvement et chaque action ? Comment être surpris par soi-même ?) ; d'autres leçons qu'il a développées, structurées de la même manière que celles de Moshe Feldenkrais, reprenant les principes de la méthode, expérimentent plus spécifiquement des matériaux de l'acteur tels que l'intention, le début-milieu-fin d'un geste, et ont pour objectif direct une préparation à la scène. Selon Alan Questel la structure d'une leçon Feldenkrais est semblable au processus créatif parce qu'elle nous permet d'aller quelque part sans savoir comment nous allons nous débrouiller pour y aller et sans savoir ce qu'on va y trouver³⁷. La plupart du temps, la conclusion de la leçon (l'objectif, la résolution) n'est pas connue des élèves, ce qui implique que leur attention est maintenue dans le processus ici-et-maintenant. En entraînant l'acteur à créer confort et nouveaux niveaux de conscience et d'action dans un contexte où il ne sait pas ce qui va se passer ensuite, la PCM selon lui permet la pratique d'une « manière d'être dans l'inconnu et dans le présent », pratique indispensable au processus créatif et à l'émergence de nouveauté³⁸.

La pratique théâtrale bouleversée par le point de vue somatique :

Certaines sources étudiées lors de la première phase de la recherche décrivent le fait que la méthodologie du Feldenkrais a comme contaminé leur travail théâtral³⁹. Citons ici le metteur en scène **Stuart Seide**, qui,

³² Exercice 1 « the sensation of emotion » et 7 « grading and reversal of emotion », in Victoria Worsley, *Feldenkrais for actors. How to do less and discover more*, London, Nick Hern Books, 2016.

³³ Exercice 2 « turning » et exercice 8 « how much do you know about what you do », in *ibid.*

³⁴ <http://ecoleautopoiesis.com/>

³⁵ Alan Questel, « The Feldenkrais Method », *op. cit.*, p. 56.

³⁶ Disponibles en ligne : <https://www.uncommonsensing.com/shop/Creating-Creativity>

³⁷ In St Cyr Tommie, « interview of Alan Questel », *Association of theatre movement educators newsletter*, 1994, p. 4 : <https://www.uncommonsensing.com/articles/test-article-2>.

³⁸ *Ibid.*, p. 5.

³⁹ Voir rapport final : <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais>



après avoir participé à un workshop avec Moshe Feldenkrais organisé par Peter Brook, a changé sa manière de concevoir son travail. Depuis, il aménage davantage de temps de pauses, crée un sas en début des répétitions, recours à l'imagination si les acteurs sont fatigués (assis ou allongés, les acteurs imaginent faire les gestes, ou dire le texte) ; il cherche à entraîner l'acteur à faire de différentes façons, lui propose de « faire moins » (éliminer le superflu), tente de ne pas viser un résultat, ou encore de lier le corps et la pensée de l'acteur pour en faire une « pensée-geste »⁴⁰.

Pour **Odette Guimond**, mettre en scène ou enseigner une leçon Feldenkrais est un processus similaire. Elle envisage ainsi la mise en scène comme une proposition d'exploration qui conduit l'acteur à trouver et choisir par lui-même ce qui est le plus aisé, sans tensions, et d'accepter ce qui en résulte, même si ses actions ne correspondent pas à sa vision de départ. Ainsi, elle n'impose jamais un modèle à suivre aux acteurs, mais propose plutôt des chemins.⁴¹ Pour elle, un « changement de paradigme » qui propose le mouvement pour tout relier s'impose au théâtre comme dans l'organisation sociale, inspiré par la conception unificatrice des Somatiques et faisant échos aux découvertes depuis les années 80 des neurosciences et en particulier celles portant sur la plasticité cérébrale : « l'action est le principe intégrateur de l'apprentissage. L'action permet la transformation du soma en lui-même, sa survie, c'est-à-dire son autopoïesis. »⁴²

Les liens entre la méthode Feldenkrais et certaines théories théâtrales :

Selon l'acteur israélien Aharon Meskin⁴³, la méthode Feldenkrais lui aurait fait réaliser en profondeur le sens de ce que proposaient ces maîtres de théâtre avec qui il a beaucoup collaboré, Yevgeny Bagrationovich Vakhtangov et Constantin Stanislavski.⁴⁴ En 1961, Lee Strasberg 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. En 1987, Odette Guimond rédige une thèse de doctorat intitulée *L'acteur et le corps apparent*, qui tente d'étudier les « ressemblances que l'Eutonie et le Feldenkrais entretiennent avec les deux méthodes de travail théâtral habituellement perçues comme les plus opposées de la culture occidentale : celles de Stanislavski et Brecht »⁴⁵. L'acteur, metteur en scène et praticien feldenkrais Lionel Gonzales, rencontré lors de la première phase de la recherche⁴⁶ voit de nombreux liens entre les intentions de Stanislavski, Vassiliev et Feldenkrais (le fait de rendre vivant l'acteur), liens qu'il expérimente intuitivement dans sa pratique d'acteur mais dont il n'a encore jamais fait l'objet d'une recherche plus approfondie. Le philosophe et comédien Daniel Cohen-Séat, rencontré lors de la première phase et que nous allons inviter ici (voir §7 Méthode), élabore sa recherche autour de l'articulation de « l'analyse-action » de Stanislavski, une nouvelle science de l'action provenant de la philosophie contemporaine, éclairée par la structure des leçons Feldenkrais visant la même autonomie. Citons encore Connie Rotunda, actrice, metteuse en scène, pédagogue et praticienne Feldenkrais new-

⁴⁰ Détaille Andrée, « Cinq semaines dans la vie d'un metteur en scène », entretien avec Stuart Seide, *Corpus 1*, n°61, 2009, p. 33-36.

⁴¹ Fabienne Cabado, « De tout corps avec vous : rencontre avec Odette Guimond et la méthode Feldenkrais », *Jeu*, n°146, 2013, p. 157-158.

⁴² Odette Guimond, « la notion d'autopoïesis et la méthode Feldenkrais au service de la formation, de la recherche et de la création théâtrale », *op.cit.*, p. 100.

⁴³ 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.

⁴⁴ 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, p. 105-110.

⁴⁵ Odette Guimond, *L'acteur et le corps apparent*, Thèse de Philosophie doctor, études françaises, Université de Montréal, 1987, p. 90.

⁴⁶ « La méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Lionel Gonzales », entretien enregistré avec Lionel Gonzales, mené par Julie-Kazuko Rahir, 25 juin 2020, en accès libre sur le site de La Manufacture : <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais> et sur la plateforme Arodes de la HES-SO.



yorkaise, qui élabore un travail de recherche sur la synergie entre la méthode Feldenkrais et la technique de Michael Chekhov⁴⁷.

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

Julie-Kazuko Rahir a pu initié ce travail de recherche autour des outils du Feldenkrais durant la première phase de recherche réalisée en 2020 (voir §2 Contexte) durant laquelle elle a lu et exploité de nombreuses sources, mené des entretiens avec des professionnels du milieu du théâtre et du Feldenkrais (Yoshi Oïda, Lionel Gonzales et Odette Guimond), rédigé un article « Rendre sensible » dans le *Journal de la Recherche* de la Manufacture, un répertoire analytique des outils du Feldenkrais pour l'acteur qui fera bientôt l'objet d'un article proposé à une revue théâtrale. Elle animera un séminaire (mai 2021) pour présenter cette recherche à l'Association Suisse Feldenkrais. Elle propose régulièrement des cours ou ateliers pour professionnels du spectacle sur les outils du Feldenkrais sur scène (La Manufacture, bachelor danse et école de théâtre des Teintureries).

Christian Geffroy Schlittler, qui a collaboré à la première phase du projet de recherche, envisage l'idée d'une recherche au long cours avant tout en tant que comédien. « Comédien », c'est-à-dire pratiquant à la fois un métier et un art. Un « métier », car il est toujours question d'outils, de processus, de méthodologies ; d'articuler, au sein d'un travail créatif, une approche pragmatique et empirique ; de faire évoluer ses propres procédés et procédures ; de s'entraîner, s'exercer. Un « art » aussi qui induit une approche qualitative et conséquente de ce travail, qui, s'il se laisse emporter par le flot incessant des productions, devient une pratique asséchée et sans âme. C'est donc en tant que comédien désirant élargir et consolider ses connaissances pratiques et théoriques, qu'il a envisagé la pratique de la mise en scène (depuis 1993), de la pédagogie (depuis 2008) et de la recherche (depuis 2009). C'est par ces différentes pratiques qu'il a pu formaliser, par exemple, une méthode qui appréhende trois grands systèmes de jeux historiques (hérités de Stanislavski, Meyerhold et Brecht) qu'il enseigne dans le cadre du CAS « dramaturgie et performance de texte » de L'UNIL depuis 2012. C'est aussi grâce au projet de recherche *Vocabulaire* (2014-2016), menée avec Robert Cantarella, au sein de La Manufacture qu'est née une méthode de travail pour l'interprète, intégrée depuis 2015 dans le Bachelor Théâtre. Surtout préoccupé dans les premières années à fournir des outils pertinents aux acteurs-créateurs « conscients du jeu de dupe qu'ils proposent »⁴⁸, il s'intéresse plus particulièrement aujourd'hui, notamment grâce à l'actuel projet de recherche, à la fusion des problèmes de jeu liés au dispositif de monstration et à ceux qui se posent à l'activité intérieure, émotionnelle et cognitive d'un acteur perçu comme un être vivant complexe. Plus globalement, l'usage du Feldenkrais constitue une opportunité de réaliser cette union par une remise en cause de la mimésis et un passage en douceur de l'idée de représentation au profit d'une présentification (rendre présent à la conscience ce qui est effectivement présent et habituellement occulté).

Ensemble, ils ont proposé une conférence-performance à La Manufacture à propos des outils du Feldenkrais pour l'acteur (12.10.2020), ils interviendront dans le colloque international qui présente les résultats du projet de recherche sur le vocabulaire appliqué à la direction d'acteur *Etre et jouer*, soutenu par le FNS et dirigé par Laurent Berger à La Manufacture les 4 et 5 juin 2021. Ils ont animé et animeront un atelier sur les outils du Feldenkrais pour l'acteur à l'école de théâtre des Teintureries (novembre 2019 et décembre 2021). Ils créeront avec les élèves de l'école de théâtre Serge Martin (Genève) le spectacle de sortie à partir de la méthode Feldenkrais au Théâtre Saint-Gervais de Genève (juin 2021).

⁴⁷ <https://feldenkrais.com/the-radiant-actor-with-connie-rotunda/>

⁴⁸ Antoine Vitez, *Écrits sur le théâtre 1*, L'École, Paris, P.O.L. éditeur, 1994, p 168.



Etat des lectures, réflexions :

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 nous sommes déjà appuyés et qu'il s'agira de perfectionner. Les différents publics qu'il s'agira de rencontrer pour explorer tous nos outils (voir Objectif §3.1.) nous amèneront aussi à faire des ponts avec d'autres disciplines (sciences cognitives, éco-somatique). Certains outils du Feldenkrais nécessitent d'ailleurs des éclairages hors du champ du théâtre et de la Somatique :

L'attention : l'importance de l'attention pendant l'action dans le but de produire des changements profonds et constants dans le cortex cérébral, démontrée par les recherches sur la plasticité cérébrale du neuroscientifique Michael Merzenich⁴⁹. Claire Petitmengin, chercheuse en sciences cognitives, nous donne des pistes sur la nomination et la description des « gestes intérieurs » durant une prise de conscience (les différentes phases, les différents modes d'attention)⁵⁰.

Lien entre action physique-action imaginée : une action n'est pas que motrice, mais est aussi le processus de préparation ou de simulation d'un acte moteur (le « geste mental » du chercheur en neurosciences cognitives Jean-Philippe Lachaux)⁵¹.

Les sensations kinesthésiques : la description du « sens du mouvement » par Alain Berthoz et le lien qu'il développe entre perception et action : pour lui, la perception est une « action simulée »⁵². C'est aussi ce que nous allons développer avec la chercheuse en neuroscience Pauline Hilt que nous invitons dans l'étape « perception » et avec le philosophe Daniel Cohen-Séat (phénoménologie de la perception) (voir §7. Méthode).

La relation habituel/inhabituel : en lien avec le « paradoxe plastique » selon lequel la plasticité cérébrale a le pouvoir de susciter des comportements plus flexibles mais aussi plus rigide⁵³.

L'usage des contraintes : en lien avec ce que le neurologue Alvaro Pascual-Leone a appelé des « barrages routiers », contraintes qui imposent le changement aux voies de transmission neuronales et entraînent une réorganisation plastique rapide⁵⁴.

L'importance de la curiosité dans une recherche qui se veut ludique : Les sciences cognitives et de l'éducation en témoignent, le cerveau se développe là où il y a enthousiasme. Le jeu est le plus efficace des dispositifs de développement cérébral, donc d'apprentissage (Thierry Pardo, André Stern)⁵⁵.

L'interaction avec l'environnement, l'immédiat : il s'agira d'aller s'appuyer sur les études qui articulent le lien entre le paradigme écologique et la méthode Feldenkrais, par exemple l'article « Pour une écologie des Somatiques ? » de Joanne Clavel et Isabelle Ginot⁵⁶.

Un manuel d'apprentissage :

Constituer un manuel pour un acteur qui désirerait travailler hors projet de production pose la question de la nature de son apprentissage. Qu'apprendre ? Sur quelles bases ? A quelles fins ? Tout d'abord, convenons

⁴⁹ Norman Doidge, *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*, Paris, Belfond, 2008, [2007], p. 142.

⁵⁰ Claire Petitmengin, *L'expérience intuitive*, Paris, L'Harmattan, 2001.

⁵¹ Jean-Philippe Lachaux, *Le cerveau funambule. Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, Paris, Odile Jacob, 2015, p. 31.

⁵² Alain Berthoz, *Le sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob, 1997, p. 15.

⁵³ Norman Doidge, op. cit., p. 356 – 358.

⁵⁴ Ibid., p. 358-362.

⁵⁵ André Stern, préface, in Thierry Pardo, *Une éducation sans école*, Montréal, Editions Ecosociété, p. 12.

⁵⁶ Joanne Clavel, Isabelle Ginot, "Pour une Ecologie des Somatiques?", *Revista Brasileira de Estudos da Presença (Brazilian Journal on Presence Studies)*, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015, p. 85-100.



que les acteurs aujourd'hui s'inscrivent dans un paysage théâtral extrêmement hétéroclite et hétérogène, aux styles disparates, très largement désigné depuis une vingtaine d'années sous le terme de théâtre postdramatique⁵⁷. Ce théâtre, aux aspects et formes multiples, ne se constitue pas systématiquement « contre » l'idée de personnages, de situations, d'actions, de milieux, mais plus fondamentalement, comme le résume bien Isabelle Barbéris, « [il] entend désigner un tournant, plus qu'un dépassement, affectant les nouvelles formes théâtrales : celles-ci se 'décentrent' du texte dramatique ; elle remettent en question la position de l'auteur et plus généralement encore, délégitiment toute 'autorité' ou 'garant' en explorant la puissance critique et immanente du plateau et son pluralisme critique »⁵⁸. Dès lors, dans un contexte aussi multiforme, mais aussi exaltant, l'acteur ne peut se borner à l'apprentissage de techniques usuelles, de « construction de personnages » ou de méthodes et exercices élaborées spécifiquement pour une visée stylistique unique. Les acteurs ont aujourd'hui l'opportunité de participer de manière active à une « écriture de plateau », de choisir le type de présence scénique qu'ils entendent mettre en jeu, de définir, en collaboration avec une équipe, le type de représentation, dé-représentation ou présentation d'un être humain sur scène. Comment dans ce contexte préparer l'acteur aujourd'hui ? En le sensibilisant à son potentiel et à sa capacité créative qui se développe par l'intermédiaire de la perception consciente de lui-même, des autres, et de son environnement. En induisant l'idée qu'un certain usage de soi sur scène correspond à une ouverture cognitive qui peut le conduire à adopter une multitude de formes. En l'encourageant à « pratiquer sa liberté » à l'instar de cette proposition du journal de *l'International Feldenkrais Federation*⁵⁹. Pour Jean-François Billeter, « apprendre et penser sont d'ailleurs une seule et même chose, de sorte qu'il est faux de considérer l'apprentissage comme inférieure à la maîtrise. »⁶⁰. Qu'enfin, il peut générer, puisque « je » est aussi un « jeu », sa propre boîte à outils, ses propres techniques et procédés. Notre manuel s'inspirera de la méthode Feldenkrais, mais ne portera pas sur elle, à la différence par exemple du livre de Victoria Worsley portant sur le « Feldenkrais pour acteurs »⁶¹.

Dans le champ théâtral, l'idée d'un auto-apprentissage créatif n'est évidemment pas nouvelle. Ainsi, Eugenio Barba définit la pédagogie au théâtre comme paradoxale, puisqu'il s'agit de se poser la question en tant qu'enseignant « comment ne pas réduire l'apprentissage à une école, mais le transformer en un perpétuel 'apprendre à apprendre' »⁶². Pour lui la solution se trouve dans un processus pédagogique qui « se nie lui-même et suit des parcours sinueux et paradoxaux »⁶³, au sein d'un « désordre conscient » qui laisserait la possibilité « de l'évolution organique des cheminements singuliers de chaque participant »⁶⁴.

Il y a un siècle, la « pierre angulaire » des principes de Stanislavski dans la deuxième partie de sa carrière est l'autonomie de l'art de l'acteur, comme l'explique Maria Knebel⁶⁵. La méthode de Stanislavski propose

⁵⁷ Hans-Thies Lehmann, *Le Théâtre Postdramatique*, Paris, L'Arche Editeur, 2002.

⁵⁸ Isabelle Barbéris, « L'humain débordé dans le théâtre Postdramatique », *Cités*, 2013/3, n°55, p. 25-32.

⁵⁹ dont le titre de ce volume de revue s'appuie sur les écrits du philosophe Michel Foucault « pratiques de liberté » : « Foucault propose la possibilité d'une 'pratique consciente de la liberté', vécue comme 'soin de soi' vers la libération et la création de sa propre subjectivité, en inventant des pratiques alternatives qui embrassent 'des relations complexes avec les autres' et 'une façon de prendre soin des autres'. Le titre implique que la méthode Feldenkrais et les processus des arts créatifs contemporains et les cultures de recherche partagent une telle préoccupation éthique dans la rencontre de ces diverses pratiques. », in Kampe Thomas, « Practices of Freedom – The Feldenkrais Method and Creativity : Editorial », *Feldenkrais Research Journal*, volume 6, 2018-2019, p. 3.

⁶⁰ Jean-François Billeter, *Un paradigme*, Paris, Editions Allia, 2017, p. 104

⁶¹ Victoria Worsley, *op. cit.*.

⁶² Eugenio Barba, « Le paradoxe pédagogique : apprendre à apprendre », in *Théâtre, solitude, métier, révolte*, Saussan, L'Entretemps, 1999, p. 93.

⁶³ Eugenio Barba, « Le paradoxe pédagogique : apprendre à apprendre », in *Théâtre. Solitude, métier, révolte*, Saussan, L'Entretemps, 1999, p. 94.

⁶⁴ *Ibid.*, p. 96.

⁶⁵ Maria Knebel, *L'analyse-action*, adaptation d'Anatoli Vassiliev, Arles, Actes Sud, 2006, p. 147.



un processus créateur dans lequel les acteurs sont des « créateurs conscients »⁶⁶. Il prône « l'état créateur », au regard de « l'état d'acteur » : « on ne peut pas créer l'inspiration mais on peut lui préparer un terrain favorable ». Le terrain favorable dont parle Stanislavski qui fait échos à la recherche de Feldenkrais étant pour l'acteur la recherche de la liberté corporelle, l'absence de tension musculaire, la concentration sur les sensations corporelles, l'alliage de l'état intérieur et de l'état extérieur⁶⁷.

Hors du champ théâtral, le philosophe Ivan Illich nous rappelle dans *Une société sans école* (1971) que : « la majeure partie de l'apprentissage n'est pas le résultat de l'instruction. Elle serait plutôt le résultat d'une participation sans entraves dans un environnement chargé de sens. »⁶⁸. Dans la même veine le livre du docteur en éducation et spécialiste des alternatives éducatives, Thierry Pardo, *Une éducation sans école* (2014), propose des pistes sur l'apprentissage autonome, étudie les conditions qui émancipent et celles qui oppriment. Même s'il parle de l'éducation des enfants, Thierry Pardo propose dans son « éducation pirate » « l'émancipation et le développement harmonieux de l'autonomie dans 'l'intérêt supérieur de l'enfant' »⁶⁹. La philosophe et critique d'art Géraldine Gourbe souligne d'ailleurs, par le biais d'une approche généalogique, l'intrication profonde entre pédagogies alternatives, pratiques somatiques et créations (en l'occurrence dansées) qui « appren[nent] à désapprendre... tout en apprenant »⁷⁰.

L'idée d'un apprentissage par la sensation et la perception n'est pas non plus nouvelle, et traverse également de nombreux champs disciplinaires. Pour Stanislavski encore, un acteur ne doit pas tenter d'aborder le matériau théâtral « froidement, c'est-à-dire théoriquement, rationnellement », mais « par la pratique, par la vie », à partir de son « expérience humaine »⁷¹. L'observation du vivant importe dans la mesure où il propose un « déplacement intérieur »⁷². L'accent est toujours mis sur ce « processus du ressentir »⁷³ au point que Stanislavski désigne son théâtre comme opposé à un théâtre de la représentation ou de l'imitation. C'est un théâtre du vivre et non du paraître⁷⁴.

En somatique, Isabelle Ginot parle d'« érudition perceptive »⁷⁵ difficilement nommable puisqu'elle n'est pas d'ordre verbal et qu'elle repose sur la capacité intuitive du praticien, cette capacité à « penser hors du champ des mots, dans cet univers pré-verbal du sensori-moteur, dans l'intimité de la conscience du corps vécu. »⁷⁶

Enfin, l'idée d'un apprentissage exploratoire, empirique et subjectif est aussi attesté par le psychologue, médecin et spécialiste en sciences cognitives Edouard de Bono qui développe le concept de la « pensée latérale » en 1967 que l'Oxford English Dictionary définit ainsi : « chercher à résoudre des problèmes par des méthodes non orthodoxes et apparemment illogiques ». S'opposant à la « pensée verticale » caractérisée par le contrôle de la logique sur l'esprit, « la pensée latérale se rapporte à la perception. Dans la pensée latérale, nous cherchons à adopter différents angles de vue. Tous sont corrects et peuvent

⁶⁶ Ibid., p. 42.

⁶⁷ Cité par Marie-Christine Autant-Mathieu, *La Ligne des actions physiques. Répétitions et exercices Stanislavski*, Domont, L'Entretemps, 2020, p. 341.

⁶⁸ Ivan Illich, *Œuvres complètes*, vol. 1, Paris, Fayard, 2004, p. 357.

⁶⁹ Thierry Pardo, op. cit., p. 65.

⁷⁰ Géraldine Gourbe, « Pédagogies alternatives et somatiques : apprendre à désapprendre... tout en apprenant, pourquoi ? » in *Les pratiques somatiques, la boîte noire de l'histoire de la danse ?*, aide à la recherche et au patrimoine en danse, CND (Pantin), 2017, p. 4.

⁷¹ Knebel, op. cit., p. 154.

⁷² Ibid., p. 133.

⁷³ Ibid., p. 70, 48.

⁷⁴ Ibid., p. 48.

⁷⁵ Isabelle Ginot, « Douceurs somatiques », *Repères, Cahiers de Danse*, Val-de-Marne, La Briqueterie, n°32, 2013, p. 22.

⁷⁶ Yvan Joly, « 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. 90.



coexister. Les différents angles de vue ne sont pas liés les uns aux autres ; ils sont indépendants. En cela, comme la perception, la pensée latérale est en lien avec l'exploration. »⁷⁷

Notre manuel d'apprentissage pour l'acteur fera aussi référence au « manuel d'immédiation » de l'artiste, théoricienne culturelle et philosophe Erin Manning et du philosophe Brian Massumi dans lequel ils décrivent « vingt propositions pour la recherche-crédation » relatant l'expérience du « SenseLab »⁷⁸, laboratoire de recherche où ils ont « expérimenter », « bricoler », grâce à « une connaissance depuis l'intérieur »⁷⁹, « par une série inépuisable d'exercices de ce qu'une réalité processuelle pourrait signifier »⁸⁰. Ce texte n'est ni une analyse détaillée de leur recherche ni un bilan d'expériences, mais se veut plutôt « l'identification de lignes de fuite et de suite »⁸¹ pour influencer peut-être d'autres pratiques imprévisibles de recherche-crédation. C'est dans ce type de laboratoire permanent et intarissable que nous désirons inscrire notre manuel, conscients toutefois du caractère paradoxal du choix d'un support écrit qui puisse, comme l'oralité le permet, rendre possible la transmission « d'une expérience qui prend soin de l'imaginaire du geste »⁸².

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

L'équipe réunit des chercheurs de différentes disciplines (théâtre, danse, musique, somatique, neurosciences et cinéma), des praticiens pédagogues expérimentés (théâtre, danse, musique, feldenkraï) et associe des groupes spécifiques selon les étapes du projet : acteurs professionnels, élèves musiciens, adolescents et enseignantes du secondaire II – FO18, habitants de coopératives d'un écoquartier, praticiens Feldenkraï.

Chercheurs principaux :

Julie-Kazuko Rahir : est diplômée de la Manufacture (Promo B, 2007) et intervenante à la Manufacture (bachelor danse). Elle obtient tout d'abord un master en Lettres Modernes (Paris IV-Sorbonne, 2004). Elle est engagée par divers metteurs en scène en tant que comédienne, dramaturge ou assistante à la mise en scène. Avec Danielle Chaperon et CGS⁸³, elle participe au projet de recherche de la Manufacture *Matériau Pathos* (2009). Cette rencontre avec CGS les amène à collaborer régulièrement et co-dirigent ensemble la compagnie théâtrale l'agence Louis-François Pinagot (aLFP), créant des spectacles et animant des ateliers théâtre-cinéma dans des classes genevoises qui nécessitent un apprentissage particulier (classes spécialisées, classe d'accueil)⁸⁴. Depuis l'obtention de son diplôme de méthode Feldenkraï (IFELDIII, 2017), elle fait partie de l'Association Suisse Feldenkraï et transmet cette méthode à un large public⁸⁵. Liant la méthode Feldenkraï au travail théâtral, elle intervient à la Manufacture, et régulièrement à l'école de Théâtre des Teintureries ou lors de *training* durant des répétitions de différentes compagnies. En 2020, elle a mené la première phase de cette recherche intitulée « Théâtre et Feldenkraï : quels sont les outils de la méthode Feldenkraï pertinents pour le travail de l'acteur »

⁷⁷ Edouard de Bono, *La boîte à outils de la créativité*, Paris, Editions d'Organisation, 2004, [1992], p. 93.

⁷⁸ <https://senselab.ca/wp2/>

⁷⁹ en référence au nom « Knowing from the inside » donné à l'initiative européenne de recherche située au carrefour entre anthropologie, art, architecture et design, selon des modalités de la recherche-crédation, in Massumi et Manning, *op.cit.*, p. 17.

⁸⁰ *Ibid.*, p.10

⁸¹ *Ibid.*, p. 14.

⁸² Géraldine Gourbe, Julie Nioche, Fabienne Compet, *Les pratiques somatiques, la boîte noire de l'histoire de la danse?*, *op.cit.*, p. 12.

⁸³ CGS : Christian Geffroy Schlittler / JKR : Julie-Kazuko Rahir

⁸⁴ dans le cadre du FO18, du CFPP, CFPT et de l'ACCESS II : <http://www.alfpinagot.ch/category/projet-de-la-boite/>

⁸⁵ www.atelier-recherchefeldenkraï.ch



Christian Geffroy Schlittler : est intervenant régulier à la Manufacture (bachelor théâtre et danse, Master mise en scène). 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 émergente du plateau lui-même, à partir d'improvisations. C'est en 2004 qu'il crée sa compagnie, l'agence Louis-François Pinagot, qu'il co-dirige maintenant avec David Gobet et JKR. Il est impliqué dans diverses recherches à la Manufacture : *Matériau Pathos, Vocabulaire, Opérations, Etre et jouer, Textographie*. Il a suivi de près la formation en Feldenkrais de JKR qui lui a proposé une initiation pratique l'impliquant ensuite dans le projet de recherche « Théâtre et Feldenkrais ». Depuis 2019, il a fondé à Lausanne, « L'Appartement », une école préparatoire aux écoles professionnelles de théâtre dans laquelle il élabore quotidiennement avec les étudiants des « fondamentaux » basés sur une approche fonctionnelle, pragmatique et autopoïétique de l'art de l'acteur.

Artistes associés :

Anne Delahaye : intervenante à la Manufacture (bachelor danse). Formée à la danse classique au Conservatoire National de Région (CNR) de Tours et en danse contemporaine au Conservatoire national supérieur de musique et de danse (CNSM) de Lyon, elle travaille aux côtés de différents chorégraphes berlinois, belges et suisses. En 2006 elle fonde avec Nicolas Leresche la Compagnie de Genève, qui développe des recherches sur le mouvement dansé et l'acrobatie. Praticienne de la Technique Alexander, elle propose ses services aux compagnies afin de préparer à la scène les comédiens, chanteurs ou danseurs.

Vanessa Lenglard : Pianiste, praticienne Feldenkrais et Licenciée en lettres modernes, elle enseigne actuellement la méthode Feldenkrais à la HEM de Genève ainsi que dans la formation CAS enseignement instrumental des petits de la Haute Ecole de Berne et au sein de la Fédération des Ecoles Genevoises de Musique. Elle enseigne le piano au CPMDT et se produit régulièrement sur scène.

Aurélien Patouillard : est comédien et metteur en scène, diplômé de la Manufacture (Promo B, 2007). Ayant tout d'abord entrepris des études de physique appliquée, il travaille comme danseur au sein de la cie de danse Brigitte Dumez où il a pratiqué une méthode somatique, le Body-Mind Centering. Il travaille comme comédien avec différents metteurs en scène et réalisateurs suisses, et a mis en scène plusieurs spectacles. À Lausanne, notamment à l'espace St-Martin, il organise régulièrement des workshops sur le jeu d'acteur, mais aussi sur l'utilisation de technique de mouvement ou d'hypnose adaptée au jeu scénique. L'attrait pour la recherche a trouvé une continuité entre la physique et la scène, à travers les premières années de danse, mais aussi par plusieurs stages avec avec Anatoli Vassiliev et sa transmission de la dramaturgie par l'action.

Aline Suter : a étudié dans les universités de Genève, Barcelone et Berlin et est diplômée d'un master ès lettres en histoire du cinéma. En 2014, elle co-réalise avec Céline Carridroit le documentaire "Resuns", une quête identitaire et sonore sur sa langue maternelle, le romanche. Ce film a été projeté dans de nombreux festivals en Suisse et à l'étranger et a obtenu le prix du meilleur moyen-métrage au Festival de Trento. Elle a travaillé comme assistante pédagogique au département Cinéma/cinéma du réel de la HEAD-Genève. En 2018, elle reprend, avec un collectif de réalisateurs, la direction d'Earthling Productions, une société de production de films documentaires. Elle poursuit son travail de réalisatrice avec "Les Oiseaux du Paradis" en 2019, sélectionné en compétition internationale à Dok Leipzig et dans plusieurs festivals internationaux. Parallèlement à ses projets de films, elle enseigne la vidéo et le son au CFP Arts à Genève. Elle participe également régulièrement en tant qu'intervenante aux côtés de JKR et de CGS, pour des ateliers de théâtre et de cinéma auprès de classes d'adolescents du CFPP.

Chercheurs invités :

Daniel Cohen-Séat : Formé par Steve Kalfa, Jack Waltzer, Blanche Salant, au Studio Muller, et à l'Ecole normale supérieure de Paris, Daniel Cohen-Séat découvre l'analyse-action (par l'intermédiaire de Lionel Gonzalez, Anatoli Vassiliev). Il poursuit aujourd'hui ses recherches sur le travail de l'acteur en y associant la philosophie de l'action et la phénoménologie, dans le but de préciser la pratique et les concepts de « l'analyse-action ».

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 d'éducation somatique, (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 en 1995 et anime cette école depuis ses débuts.

Pauline Hilt : Chercheuse post-doctorante en neurosciences (au Laboratoire Cognition Action et Plasticité Sensorimotrice de Dijon). Après une licence de mathématiques, elle a effectué un master en Sciences Cognitives (Cogmaster Paris, 2012) où elle a travaillé sur les liens entre perception visuelle et contrôle de l'action sous la direction du Pr. A Berthoz (Collège de France). Son doctorat (encadré par Pr. T Pozzo, à Dijon, laboratoire INSERM U1093) a porté sur le fonctionnement du système moteur lors d'actions complexes et sur l'existence de style moteur propre à chaque individu. Elle a poursuivi cette recherche en post-doctorat (sous la direction du Pr. L Fadiga, à l'institut italien de technologie) où elle s'est intéressée au lien entre capacités motrices individuelles et perception des actions d'autrui (en particulier la théorie des neurones miroirs). En parallèle de ses recherches, Pauline s'est formée à la méthode Feldenkrais (IFELDI, 2014). Elle s'intéresse depuis au lien entre ses recherches fondamentales et la mise en pratique via la méthode Feldenkrais et a animé plusieurs conférences sur ce sujet.

Edouard Termignon : Ayant tout d'abord suivi des études en Sciences physiques (ingénieur Télécom Physique, Strasbourg), il s'est ensuite formé en médiation culturelle et histoire de l'art (Université de Strasbourg), a obtenu un master en action artistique et politique culturelle (Dijon-Bourgogne). Il s'est formé en danse (auprès de Mark Tompkins, Fabienne Compet, Loïc Touzé, Latifa Laâbissi), voix et pratiques somatiques. Depuis 2008, il anime des ateliers d' « exploration par corps » et intervient notamment auprès des étudiants en Master au sein du DSAA design de l'ESDMAA (Moulins-Yzeure). Il collabore à une recherche en danse dans le cadre du dispositif Pacte du département danse de l'université de Lille (2021).

Groupes spécifiques :

- 20 acteurs volontaires à Bruxelles : appel aux acteurs en cours.
- Elèves musiciens, HEM
- Enseignantes FO 18 : Sara Abidi, Céline Terrasson et leurs élèves du FO18.
- Praticiens Feldenkrais volontaires de l'Association Feldenkrais Genève : Laura Fontana, Nicole Häring, Blaise Galland, May Brown, Anne Candarjis, Véronique Schmidt, Elena Giachetti, Vanessa Lenglar.
- Habitants des coopératives de l'écoquartier des Vergers : en cours.

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

Notre projet se déroulera sur deux ans, et s'organise en 3 phases qui correspondent aux 3 objectifs.

PHASE I - Explorer les outils (août 2021 à décembre 2022)

Chaque champ d'investigation sera exploré avec un public spécifique choisi en fonction de la particularité de ce champ. Ainsi, nous pourrions nous concentrer uniquement sur les outils du champ à investiguer en évitant d'avoir un statut de direction d'acteur. Cela nous permettra aussi de sortir de nos habitudes théâtrales, de notre jargon théâtral mais aussi somatique, et d'éclairer sous un nouveau point de vue ces outils. Convoquer ces outils avec des non acteurs nous paraît possible dans la mesure où ils concernent le « domaine du mouvement » partagé par tous.

La variation sera le seul champ d'investigation que nous explorerons avec des artistes : acteurs professionnels volontaires, chercheuse associée praticienne de la scène (O. Guimond), mais aussi étudiants musiciens de la HEM.



Le surgissement sera investi avec des élèves en décrochage scolaire, intégré dans le « module remobilisation » du FO18 (Formation Obligatoire jusqu'à 18 ans)⁸⁶, récemment créé à Genève, suite à la nouvelle loi sur l'obligation scolaire. Ayant besoin d'un cadre à réinventer, rassurant et permettant la créativité, ce public nous permettra de nous concentrer uniquement sur les outils du surgissement pour tenter de les aider à retrouver un intérêt singulier à se remettre dans l'action (quelle qu'elle soit), à sortir d'un état passif pour aller vers la reprise d'un mouvement, et trouver des moyens pour éveiller la possibilité d'un travail autonome.

La perception sera explorée avec des praticiens Feldenkrais professionnels (membres de l'Association Feldenkrais Genève). Il s'agira de profiter de leur expérience et connaissance de l'observation de leur propre ressenti, mais aussi de leur perception du ressenti des autres (en l'occurrence leurs élèves).

L'immédiation sera expérimentée avec des habitants des coopératives de l'écoquartier des Vergers⁸⁷ à Meyrin. Ces habitants articulent pratiques de vie et convictions écologiques, sociales et économiques. Par des actions concrètes, ils ont participé à créer un nouveau quartier qui leur correspond et tentent de changer les habitudes d'un monde ancien en s'impliquant continuellement dans un processus créatif d'interaction avec les autres habitants et leur environnement⁸⁸. Ce qui nous importe ici est leur volonté d'être acteur de la situation dans laquelle ils se trouvent, leur implication dans leur environnement, leur prise de conscience à propos de l'impermanence, leur recherche à propos de la mise en pratique de leurs idées dans leur quotidien et dans l'immédiat.

Etape 1 : la variation

> au Théâtre Océan Nord de Bruxelles, avec un groupe de 20 acteurs professionnels basés à Bruxelles recrutés par l'équipe du théâtre, qui ne connaissent pas forcément la méthode Feldenkrais (20 jours/ août 2021 et janvier 2022).

Chaque matin sera consacré à l'exploration des leçons Feldenkrais appelées « PCM ». Elles seront transmises par JKR avec pour focus les outils attachés au champ de la variation (voir Objectif §3.1).

Les après-midi seront consacrés à des protocoles de travail scénique qui articuleront les outils du matin à différentes partitions : des séquences de la vie quotidienne, simples, isolées, improvisées ; des scènes écrites puisées dans le répertoire contemporain (allemand, anglais, français) ; des souvenirs d'acteur d'un moment particulièrement difficile à interpréter.

Nous profiterons de cet échantillon d'acteurs pour leur soumettre le questionnaire (voir Annexe 2) élaboré lors de notre première phase de recherche. Elaboré selon une méthode empirique depuis notre expérience du Feldenkrais en lien avec notre pratique d'acteur et de mise en scène, il comporte 15 questions ouvertes à visée qualitative. Il est un élément de notre méthode pour explorer les outils permettant de compléter la pratique par un retour d'expérience sur le vif.

Les acteurs pourront à tout moment y répondre, en choisissant une question : une caméra sera disposée dans un endroit isolé de la salle, et c'est lorsque la réponse sera évidente pour l'acteur qu'il s'enregistrera. Il pourra rejouer le moment de la séquence scénique pendant lequel l'utilisation de l'outil l'a stimulé, tout en le décrivant (il pourra rejouer les deux versions, avec et sans l'outil). Nous avons imaginé ce dispositif pour éviter le discours privilégiant la raison et l'explication, et favoriser la récolte de l'expérience sensible en train de se faire.

⁸⁶ <https://www.ge.ch/document/formation-obligatoire-18-ans-fo18-premier-point-situation>

⁸⁷ <https://www.lesvergers-meyrin.ch/ecoquartier/>

⁸⁸ Groupe de réflexion sur la transition écologique, quartier sans voiture et voitures partagées, invention d'un Supermarché Participatif paysan (créé et auto-géré par les habitants), gouvernance participative et horizontale des coopératives et du quartier, immeubles passifs, auberge des vergers participatives, ferme urbaine, etc.



> À l'école Autopoïesis dirigé par Odette Guimond, à Montréal (5 jours en décembre 2021)

Cette session de travail sera l'occasion d'un changement de point de vue : c'est nous, JKR et CGS qui, guidés par Odette Guimond expérimenterons les outils liés à la variation. Chaque jour portera sur la variation d'un « module » qu'elle enseigne dans son école : le module de la présence (J1), du personnage (J2), de la performance (J3), du processus créateur (J4), mais aussi la variation au sein des « patterns émotionnels effecteurs » (J5). Nous porterons une attention particulière à sa manière d'articuler l'exploration des leçons Feldenkrais en introduction d'une expérimentation scénique.

> À la Haute école de musique de Genève (4 cours de 1 heure en janvier-février 2022)

Nous soumettrons les outils que nous avons liés à la variation aux élèves musiciens qui suivent le cours hebdomadaire de méthode Feldenkrais de la pianiste et praticienne Feldenkrais Vanessa Lengart. Nous leur soumettrons également notre questionnaire adapté au préalable pour les musiciens avec la collaboration de Vanessa Lengart. Chaque élève sera invité à répondre à certaines questions qu'il aura choisies, en décrivant à l'aide de son instrument ce que ces outils impliquent dans l'interprétation de sa partition. Nous filmerons l'interprétation des musiciens accompagnées par leur description de cette expérience.

Etape 2 : le surgissement

> À l'Usine Kugler à Genève (21 jours en novembre 2021)

Nous nous immergerons avec une quinzaine d'élèves du FO18 et leurs deux enseignantes (Sara Abidi et Céline Terrasson) dans une résidence créative, hors cadre scolaire, durant un mois à l'usine Kugler⁸⁹. Avec nos outils du théâtre nous leur proposerons des jeux théâtraux ; avec nos outils du Feldenkrais nous élaborerons un cadre de travail ; avec les outils du cinéma (en collaboration avec la cinéaste Aline Suter) ils auront la possibilité de se mettre à vue ou non, d'être devant ou derrière la caméra, d'être acteurs ou de s'occuper des aspects techniques du cinéma, de l'image, du son, etc. Il s'agira d'écrire avec eux des one man et one woman show afin qu'ils investissent un travail d'écriture pour se raconter eux-mêmes.

Etape 3 : la perception

> Au Labo de La Manufacture (4 jours en mai 2022)

Nous demanderons à chacun des praticiens Feldenkrais réunis d'enseigner une leçon tirée de la série qui a pour thème l'évolution des espèces et du développement de l'enfant⁹⁰. Ces leçons nous serviront de références pour la création des nouvelles PCM (voir §7 Méthode). Pendant que la moitié du groupe explorera la leçon enseignée, l'autre moitié observera ceux qui explorent.

Ce laboratoire sera encadré par Pauline Hilt, praticienne feldenkrais et chercheuse en neuroscience dont les recherches portent sur la perception et les neurones miroirs, et étudie le fait que plus on maîtrise son mouvement, plus on peut percevoir chez l'autre comment il se déploie.

Etape 4 : l'immédiation

> Quartier Meyrin (20 jours - soirées et week-ends - de septembre à décembre 2022)

Nous élaborerons avec les habitants des coopératives du quartier une création collective théâtrale, qui sera présentée dans des quartiers du grand Meyrin. Il s'agira de réinvestir le champ du théâtre militant : le genre

⁸⁹ La Fédération des artistes Kugler a été constituée à Genève en octobre 2009 et regroupe 8 associations d'artistes comprenant 220 personnes actives dans les domaines des industries créatives : la recherche, la conception, les arts plastiques et sonores, le design, les arts appliqués et l'artisanat. Elle abrite des ateliers et des lieux ouverts aux publics.

⁹⁰ Moshe Feldenkrais a inventé toute une série de leçons PCM basées sur l'évolution des espèces. On y explore les unicellulaires, les reptiles, les primates, puis la marche. D'autres leçons sont basées sur le développement de l'enfant : succion, le passage du ventre sur le dos et inversement, la prise du pied qui amène à la position assise, de la roulade à la position assise, le quatre pattes, etc.



du « théâtre forum », mais aussi différents styles théâtraux contemporains. Grâce à des consignes de jeu inspirées par les outils portant sur l'immédiation, et à partir de thèmes portant sur leurs idées, leurs positionnements politique, écologique, social, économique dans le monde, ils improviseront et écriront des scènes.

PHASE II - Structurer des leçons et les tester (août 2021 - avril 2023)

Etape 1. Structuration des leçons pour l'acteur (août 2021 - avril 2023)

Christian Geffroy Schlittler et Julie-Kazuko Rahir se chargeront de structurer les leçons :

- La structuration des leçons à partir des outils explorés se fera après avoir expérimenté chacun des quatre champs d'investigation (variation, surgissement, perception, immédiation). Il s'agira de choisir les outils qui permettent une transposition en leçons théâtrales.

- Le développement de nouvelles PCM destinées à l'acteur se fera à partir de l'analyse de la construction des PCM Feldenkrais (le cadre, la structure, les principes et les stratégies) liées au thème du développement de l'enfant ainsi que celles sur le développement des espèces, suivie d'un travail de transposition de cette structure à une situation théâtrale. Le développement se fera également à partir de nos souvenirs d'acteurs, à partir de nos connaissances portant sur les exercices d'acteur, sur le training de l'acteur.

Etape 2. Tester les leçons pour l'acteur (mars-avril 2023)

Deux sessions de travail expérimental seront mises en œuvre pour lesquelles nous serons rejoints par deux artistes associés, ayant tous deux des connaissances dans une méthode somatique : **Anne Delahaye**, danseuse et praticienne diplômée de la technique Alexander ; et **Aurélien Patouillard**, comédien, metteur en scène, ayant une pratique approfondie du Body Mind Centering.

> Première session - Labo Manufacture / 9 jours / mars-avril 2023

Nous inviterons ici 3 chercheurs qui nous transmettront chacun durant 3 jours leurs pratiques et réflexions. Il s'agira pour nous de pratiquer, observer et comparer des exercices et des modes de transmission.

- **Daniel Cohen-Séat**, spécialiste de la philosophie de l'action axera son intervention sur un dispositif pratique permettant l'expérience personnelle et collective d'une dramaturgie, s'inspirant de « l'analyse-action » stanislavskienne, éclaircie par une nouvelle science de l'action provenant de la philosophie contemporaine et par la structure des leçons Feldenkrais visant la même liberté autonome.

- **Odette Guimond**, praticienne Feldenkrais et de théâtre, reviendra sur l'articulation entre Feldenkrais et « Patterns émotionnels effecteurs »⁹¹ pour l'acteur, portant sur la question de l'expression des émotions comme étant l'expression de schémas neuro-moteurs dont l'acteur peut prendre conscience et s'entraîner à manier.

- **Edouard Termignon**, danseur et plasticien, nous transmettra son travail de recherche qu'il nomme « exploration par corps » où se mêle dimension artistique, scientifique (psychologie, phénoménologie, mésologie) et politique (avec des thèmes tels que le potentiel de transformation, l'horizontalité et la réciprocité dans les relations), en l'articulant avec des outils de notre recherche (le moindre effort, le voyage attentionnel, le délai, la lenteur, les mouvements intentionnels).

> Deuxième session - Labo Manufacture (10 jours en mars-avril 2023)

Cette deuxième session sera dédiée à l'expérimentation de nos leçons avec Anne Delahaye et Aurélien Patouillard pour affiner leur description, corriger les maladresses. Leur présence nous permettra de nous projeter dans la situation future d'un acteur face au manuel : nous leur soumettrons nos leçons et ils

⁹¹ initiée par la Dr en neuroscience Susanna Bloch.



devront les expérimenter. Il s'agira de se confronter à leurs remarques, de récolter leurs avis et de procéder aux ajustements de nos leçons en fonction.

PHASE III - Elaborer le manuel (mai-juin 2023)

Nous choisirons les leçons qui constitueront le manuel, en finaliserons la formulation, en déterminerons le format (audio ou écrit). Nous rédigerons une introduction précisant la philosophie du manuel.

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

Les deux chercheurs principaux structureront les leçons et formaliseront le manuel. JKR en tant que praticienne Feldenkrais apportera les connaissances nécessaires concernant cette méthode (transmission des leçons choisies, des outils, analyse de la structure des leçons, apport de la documentation nécessaire : PCM, sources de références). CGS apportera plus particulièrement ses compétences pédagogiques, ses outils de transmission du travail de l'acteur, mais aussi ses connaissances sur les théories théâtrales et les exercices pour l'acteur de répertoire.

Les artistes associés, **Anne Delahaye et Aurélien Patouillard**, en tant qu'interprètes et familiers d'une pratique somatique participeront au travail expérimental, testeront les leçons et nous aideront à les préciser. **Vanessa Lenglard** en tant que pianiste, praticienne Feldenkrais et enseignante à la HEM participera à la transposition du questionnaire pour les musiciens et à l'élaboration des séances avec les élèves musiciens à propos des outils de la Variation. **Aline Suter** réalisera et montera les films mis en œuvre avec les adolescents.

Les chercheurs invités, **Daniel Cohen-Séat, Odette Guimond et Edouard Termignon**, proposeront chacun un travail expérimental portant sur leurs recherches spécifiques qu'ils transmettront dans ce cadre à l'équipe. **Pauline Hilt** interviendra pour articuler les outils Feldenkrais portant sur le champ de la perception avec ses recherches en neuroscience, en particulier ce qui concerne les neurones miroirs.

Les Institutions Partenaires

- Agence Louis-François Pinagot, aLFP : l'aLFP, compagnie théâtrale de CGS et JKR finance les étapes « surgissement » et « immédiation », pour un total de 80 000.-CHF

- Association Suisse Feldenkrais, ASF : 5000.-CHF d'aide pour le voyage d'étude à Montréal, pour le laboratoire portant sur le champ de la « perception ».

- Association Feldenkrais Genève, AFG : 8 membres de l'association et praticiens Feldenkrais se portent volontaires pour participer au laboratoire (4 jours/5 heures par jour) portant sur le champ de la « perception ».

- Ecole Autopoïésis, Montréal, directrice : Odette Guimond.

L'école accueille l'équipe pendant une semaine à Montréal. Odette Guimond offre aux deux chercheurs un atelier spécifique dédié à la variation, répondra à leurs questions, et apportera son expertise des liens entre théâtre et Feldenkrais.

- HEM, Genève : Vanessa Lenglard, enseignante à la HEM, seule puis accompagnée par ses élèves musiciens rejoindra les deux chercheurs principaux durant l'étape variation (4 cours de 1heure).

- Théâtre Océan Nord, Bruxelles, directrice : Isabelle Pousseur.

Le théâtre accueillera l'équipe pendant 20 jours, et mettra à leur disposition une salle de répétitions, une vingtaine de comédiens professionnels, le matériel vidéo nécessaire et prendra en charge les déplacements de l'équipe (Suisse-Belgique).



9. 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 et soutenir la progression de leurs recherches.

La méthode Feldenkrais est abordée ici pour penser le travail de l'acteur. Il importe de soutenir cette perspective de transfert des questions et résultats de la recherche vers les filières de formation.

Outre les acteurs professionnels qui feront partie de cette recherche, elle engage des participants et partenaires de nombreuses disciplines, permettant de confronter les pratiques de la recherche, différents champs de compétence et de croiser les savoirs : deux danseurs (Anne Delahaye et Edouard Termignon), une pianiste, une dizaine d'élèves musiciens (HEM - Variation), une dizaine d'élèves en décrochage scolaire, deux enseignantes et une cinéaste (FO18 - Surgissement), 15 habitants de coopératives dans un écoquartier (Immédiation), un philosophe, une chercheuse en neurosciences et 8 praticiens Feldenkrais (Perception).

Cette recherche engage des partenaires de 3 pays (Suisse, Belgique et Québec), des chercheurs français et suisses, et permet d'étendre les partenariats de La Manufacture en matière de recherche.

L'objectif final étant d'éditer un manuel, permettant au projet une large visibilité, d'alimenter les réflexions pédagogiques dans d'autres écoles et de diffuser ses résultats au sein de la communauté scientifique et artistique des arts de la scène.

10. Valorisation du projet

Cette recherche sera valorisée par ses retombées sur l'enseignement. Elle permettra en effet aux chercheurs principaux de préciser et approfondir leur pratique qui ne pourra que profiter à leur pédagogie.

- Rédaction d'un article à destination de revue scientifique et professionnelle (*Alternatives théâtrales, International Feldenkrais Federation*)
- Constitution d'un rapport de recherche en *open access* sur le site de La Manufacture, augmenté des séquences vidéos montées qui relateront le questionnaire adressé aux acteurs ainsi que celui adressé aux musiciens.
- Publication d'un manuel.
- Constitution de court-métrages réalisés par Aline Suter en collaboration avec les adolescents du FO18, durant la résidence à l'Usine Kugler, montrés au public pour clôturer la résidence.
- Création théâtrale collective avec des amateurs des coopératives de l'écoquartier des Vergers à Meyrin montrée au public des différents quartiers de Meyrin.
- Intervention des deux chercheurs principaux à l'occasion du colloque international qui clôture le projet *Etre et jouer* soutenu par le FNS, les 4 et 5 juin 2021 à La Manufacture.

11. Bibliographie et références

> Méthode Feldenkrais

Christine Barrat, « Comment se construit l'image de soi », in *Corpus (30 ans : éclairages)*, 2017

Doidge Norman, „Moshe Feldenkrais : médecin, ceinture noire et guérisseur“ in *Guérir grâce à la neuroplasticité*, Paris, Belfond, 2016, [2015], p.279-338.



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

Feldenkrais Moshe, *Physics and my method, Presentation at the Microprocessor Conference*, The European Organization for Nuclear Research (Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire, CERN), Genève, 7 mai 1981, accessible en ligne : <https://cds.cern.ch/record/2316931/files/Feldenkrais.pdf>, (consulté en ligne le 22 février 2021).

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.

Kampe Thomas, « Practices of Freedom – The Feldenkrais Method and Creativity : Editorial », *Feldenkrais Research Journal*, volume 6, 2018-2019, p. 3.

Koutchinsky Frank, *Golf, conscience du geste par la méthode Feldenkrais*, Paris, Chiron, 1992.

Merzenich Dr. Michael, Interview about Neuroscience, Learning and the Feldenkrais Method, vidéo Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=rupZ-wlRdA0&feature=youtu.be> (consulté en ligne le 22 janvier 2021)

Reese Mark, « The Feldenkrais Method and Dynamic System Principles », IFF, [s.d] (consulté en ligne le 18 décembre 2020)

http://semiorganized.com/resources/other/ReeseDynamic_systems.html

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

> Théâtre et méthode Feldenkrais

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.

Barker Clive, *Theatre game. A new approach to Drama training*, London, Bloomsbury Academic, 2010, [1977].

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

Cave Allen Richard, « 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>

Corbeil Richard, *Vocal Integration*, Berkeley, CA, Feldenkrais Resources, 2007, Compact disc, disponible sur : <https://www.feldenkraisresources.com/Vocal-Integration-by-Richard-Corbeil-p/2156.htm>

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

Détaille Andrée, « Cinq semaines dans la vie d'un metteur en scène », entretien avec Stuart Seide, *Corpus 1*, n°61, 2009, p.33-36.

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, « La notion d'Autopoïesis 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, « 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_MethodR_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>

Kampe Thomas, « Practices of Freedom – The Feldenkrais Method and Creativity : editorial », *Feldenkrais Research Journal*, volume 6, 2018-2019.

McCaw Dick, *Training the Actor's body*, London, Methuen Drama, 2016.

Questel Alan S. « The Feldenkrais Method » in Potter Nicole, *Movement for actors*, New-York, Allworth Press, 2002, p. 1-23.

Questel Alan S., « Creating Creativity », enregistrement mp3, disponible sur : <https://www.uncommonsensing.com/shop/Creating-Creativity>

Rahir Julie-Kazuko, « La méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Lionel Gonzales », entretien enregistré avec Lionel Gonzales, 25 juin 2020.

Rahir Julie-Kazuko, « Rendre sensible », *Journal de la Recherche*, Manufacture, n°2, 2021, p.12-13.

Rotunda Smith MaryBeth, « The Radiant Actor with Connie Rotunda », *Actors*, May 7, 2019 (consulté en ligne le 10 mars 2020) : <https://feldenkrais.com/the-radiant-actor-with-connie-rotunda/>

St Cyr Tommie, «interview of AlanQuestel », *Association of theatre movement educators newsletter*, 13.10.1994 (consulté en ligne le 25 février 2020) : <https://www.uncommonsensing.com/articles/test-article-2>

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

> Théorie théâtrale

Autant-Mathieu Marie-Christine, *La ligne des actions physiques. Répétitions et exercices de Stanislavski*, Domont, L'Entretemps, 2020, [2007].

Barba Eugenio, « Le paradoxe pédagogique : apprendre à apprendre », in *Théâtre. Solitude, métier, révolte*, Saussan, L'Entretemps, 1999.



Barbéris Isabelle, « L'humain débordé dans le théatre Postdramatique », *Cités*, 2013/3, n 55, p. 25-32.

Féral Josette, « Vous avez dit 'training' ? », in *Le Training de l'acteur*, Arles, Actes Sud, 2000, p.7-27.

Knebel Maria, *L'analyse-action*, adaptation d'Anatoli Vassiliev, Arles, Actes Sud, 2006, [1959].

Lehmann Hans-Thies, *Le Th atre Postdramatique*, Paris, l'Arche  diteur, 2002.

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).

Vitez Antoine, *Ecrits sur le théatre 1*, Paris, P.O.L  diteur, 1994.

> 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 12/11/2020)

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 11/11/2020)

Clavel Joanne, Ginot Isabelle, „Pour une écologie des Somatiques?“, *Revista Brasileira de Estudos da Presença, (Brazilian Journal on Presence Studies)*, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015, p. 85-100.

Compet Fabienne, Gourbe Géraldine, Nioche Julie, *Les pratiques somatiques, la boîte noire de l'histoire de la danse ?*, aide à la recherche et au patrimoine en danse, CND, 2017 (consulté en ligne le 8 janvier 2021) : https://www.cnd.fr/fr/file/file/1268/inline/Julie_Nioche_Fabienne_Compet_Geraldine_Gourbe.pdf

Ginot Isabelle, « Douceurs somatiques », *Repères, Cahiers de danse*, Val-de-Marne, La Briqueterie, n 32, 2013, p. 21-25.

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

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

> Neurosciences et Sciences cognitives

Berthoz Alain, *Le sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob, 2013.



Doidge Norman, *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*, Belfond, 2008, coll. Pocket, [2007].

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

Notre véritable sixième sens, documentaire de Vincent Amouroux, ARTE France, Mona Lisa Productions, Fauns, CMN, 2019.

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

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

Varela et Maturana, « Autopoiesis, The Organization of the Living [De Maquinas y Seres Vivos] », Chili, *Editorial Universitaria SA*, 1972.

> Divers

Billeter Jean-François, *Un Paradigme*, Paris, Allia, 2017.

Catellin Sylvie, *Sérendipité : du conte au concept*, Paris, Seuil, 2014, (coll. Science ouverte).

Chapuis Yvane, Gourfink Myriam, Perrin Julie, *Composer en danse. Un vocabulaire des opérations et des pratiques*, Dijon, Les Presses du réel, 2020, (collection Nouvelles Scènes/ La Manufacture).

de Bono Edward, *La boîte à outils de la créativité*, Paris, Editions d'Organisation, 2004, [1992], p. 91

Illich Ivan, *Oeuvres complètes*, vol. 1, Paris, Fayard, 2004.

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

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

Pardo Thierry, *Une éducation sans école*, Montréal, Les éditions Ecosociété, 2014.

Manning Erin, Massumi Brian, *Pensée en acte. Vingt propositions pour la recherche-création*, Dijon, Les Presses du Réel, 2018.

Manning Erin, Munster Anna, Stavning Thomsen Bodil Marie, « Twisting into the middle 1 », in Manning, Munster, Stavning Thomsen, *Immediation I*, London, Open Humanities Press, 2019.