

Rapport de recherche

Titre : Théâtre et Feldenkrais (<http://manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais>)

Auteur : Julie-Kazuko Rahir

Date : 2021

Institution : La Manufacture – Haute école des arts de la scène / HES-SO

1. Rappel des objectifs fixés dans la demande

Cette recherche menée de janvier 2020 à janvier 2021 à La Manufacture¹ s'est donnée comme objectif de nommer les outils² de la méthode Feldenkrais pertinents pour le travail de l'acteur. Pour se faire, Julie-Kazuko Rahir, comédienne (diplômée Manufacture, 2007) et praticienne Feldenkrais (diplômée IFELD III), était chargée d'enquêter auprès d'acteurs et de metteurs en scène convoquant le Feldenkrais dans leur travail de création. Il s'agissait de lire et d'exploiter des sources directes (provenant de Moshe Feldenkrais lui-même et destinées aux acteurs) et des sources indirectes (articles et livres édités, thèse de doctorat)³, ainsi que d'expérimenter des leçons enregistrées données par Moshe Feldenkrais aux acteurs associés au metteur en scène Peter Brook⁴. En outre, il s'agissait de compléter les écrits sur l'acteur et le Feldenkrais en étoffant la littérature consacrée (voir bibliographie Annexe 1), ainsi qu'en menant des entretiens avec des professionnels du spectacle qui articulent leur pratique avec le Feldenkrais.

Pour intégrer ces réflexions et ces procédures à la pratique théâtrale, il s'est agi de nommer les outils pertinents pour le travail pratique de l'acteur (voir répertoire Annexe 2) et de concevoir un questionnaire pour des acteurs (voir Annexe 3). Ce travail a été mené en collaboration avec Christian Geffroy Schlittler, comédien et metteur en scène associé à la présente recherche.

2. Objectifs atteints

- Exploitation des écrits sur l'acteur et le Feldenkrais : collecte et organisation de ce qui concerne les outils que la méthode Feldenkrais apporte à l'acteur.
- Expérimentation des leçons de Moshe Feldenkrais destinées aux acteurs du théâtre des Bouffes du Nord à Paris, en 1973.
- Mise à jour de la bibliographie (Annexe 1).
- Elaboration de 4 questionnaires spécifiques pour mener les entretiens avec des praticiens de théâtre ciblés : l'acteur Yoshi Oida, le metteur en scène et praticien Feldenkrais Lionel

¹ <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais>

² Pour préciser le choix du mot « outil », voir Julie-Kazuko Rahir, « Rendre sensible » in *Journal de la recherche de La Manufacture* n°2, 2021 (<http://www.manufacture.ch/fr/4650/Le-Journal-de-la-Recherche>).

³ Voir la bibliographie en Annexe 1.

⁴ Moshe Feldenkrais, *Huit leçons de Prise de Conscience par le Mouvement, enseignées au Théâtre des Bouffes du Nord à Paris en mai 1973*, enregistrement réalisé par Myriam Pfeffer. Ce matériel n'a pas été publié ni diffusé auprès d'un large public, il a été offert aux praticiens Feldenkrais à l'occasion des trente ans de l'Association Feldenkrais France.

Gonzales, la metteuse en scène, comédienne et praticienne Feldenkrais, pédagogue et chercheuse Odette Guimond, le philosophe de l'action et comédien Daniel Cohen-Séat⁵.

- Réalisation des 4 entretiens (voir Mesures de valorisations réalisées)⁶.

- Elaboration d'un questionnaire pour l'acteur destiné à repérer au mieux l'intérêt de la pratique du Feldenkrais pour la pratique de l'acteur (questionnaire Annexe 3).

- Constitution d'une liste d'outils puisés de la méthode Feldenkrais qui, à cette étape de la recherche, semblent pertinents pour la pratique de l'acteur (répertoire Annexe 2).

3. Description de la démarche et synthèse des résultats

La recherche a été menée d'un point de vue actoral. Nous avons utilisé notre expérience de la scène, convoqué nos outils de jeu, nos souvenirs de répétitions et de représentations, mis au défi notre pratique d'acteurs. Le tandem que nous avons formé avec Christian Geffroy Schlittler et l'apport de son expérience pédagogique et de mise en scène a permis de confronter les intuitions et les intérêts de comédienne de Julie-Kazuko Rahir pour cette méthode somatique ; d'ajuster et de définir ce qui nous semblait être utile pour pouvoir l'adresser, nous l'espérons par la suite, à tout acteur.

Puisque l'objectif concernait la pratique théâtrale, nous avons fait le choix de nous concentrer sur les sources écrites par les praticiens de théâtre qui abordent le Feldenkrais et non sur celles écrites par des praticiens Feldenkrais au sujet de leur pratique avec des acteurs.

a) Dans les sources étudiées, on constate qu'il existe différents usages du Feldenkrais pour l'acteur :

- Echauffement régulier :

Une grande majorité des sources décrivent les compétences que l'acteur acquiert en pratiquant les leçons collectives Feldenkrais : par exemple, il y prend conscience de ses habitudes (de mouvements, de mise au travail, d'apprentissage, de pensée), l'acteur y apprend à élargir ses possibilités (de posture, d'action, de perception, d'apprentissage, de créativité). Des auteurs comme Richard Allen Cave, Maria Della Pergola, Diane Hancock, Kene Igweonu, Victoria Worsley, en témoignent (voir bibliographie Annexe 1).

- La leçon collective Feldenkrais dissociée du travail de plateau :

Certains praticiens de théâtre insistent sur la nécessité de déconnecter ces leçons Feldenkrais du travail de plateau, jugées inappropriées pour trouver l'état favorable à la mise en jeu - l'acteur étant trop « détendu » et pas assez « vivant » (Yoshi Oïda⁷), flirtant

⁵ Dans la requête initiale, il était prévu de mener 3 entretiens : avec les metteurs en scène Peter Brook, Stuart Seide et Odette Guimond. Pour des questions de disponibilité nous n'avons pas pu interviewer P. Brook et S. Seide.

⁶ Il est à noter que sur les 4 entretiens, 3 seront prochainement en accès libre sur le site de La Manufacture sur la page du projet (<http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais>), Daniel Cohen-Séat ayant demandé de ne pas publier son entretien.

⁷ « La méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Yoshi Oïda », entretien avec Yoshi Oïda, mené par Julie-Kazuko Rahir, 26 juin 2020, prochainement en accès libre sur <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais>, et sur la plateforme Arodes de la HES-SO.

presque avec un « état de sommeil » (Lionel Gonzales⁸). Dans ce cas, ces leçons seront utilisées tantôt à dessein de « nettoyer »⁹ l'acteur de ses habitudes de mouvement, mais aussi afin d'avoir une meilleure connaissance du corps en lien avec la pensée (Yoshi Oïda) ; tantôt pour que les apprentissages qui se font durant les leçons puissent se diffuser de manière inconsciente tout au long du travail au plateau et permette que « quelque chose se fasse sans que l'acteur n'y pense » (Lionel Gonzales).

Notons que les leçons destinées aux acteurs du Théâtre des Bouffes du Nord données par Moshe Feldenkrais lui-même et que j'ai pu expérimenter grâce aux enregistrements¹⁰, ont aussi été déconnectées du travail de plateau de Peter Brook et de sa compagnie. Ce stage avait été entièrement dédié à la découverte de la méthode de Moshe Feldenkrais. Celui-ci n'y fait d'ailleurs pas de lien entre son travail et celui de l'acteur. Toutefois, j'ai pu remarquer qu'il choisit, sans jamais l'exprimer aux acteurs, des leçons qui explorent des aspects évidents liés à la mobilité sur scène et à la présence d'un acteur (par exemple : l'usage de la tête, du regard, de l'appareil bucal et du menton en rapport avec le reste du corps, la mobilité et les appuis des pieds).

- Des exercices pour l'acteur inspirés par le Feldenkrais :

. La comédienne britannique et praticienne Feldenkrais Victoria Worsley partage dans son livre¹¹ une vingtaine de « jeux » pour acteurs.

. Plutôt que de parler d'« exercices », Odette Guimond, metteuse en scène québécoise, comédienne et praticienne Feldenkrais, propose à l'acteur « une nouvelle relation à soi et aux autres » par l'intermédiaire de leçons individuelles ou collectives à explorer directement sur la scène, teintées fortement par la perspective somatique¹².

. L'acteur et praticien Feldenkrais new-yorkais, Alan S. Questel¹³, propose aux acteurs une série de leçons enregistrées sur la créativité. D'une part, il injecte des thèmes théâtraux comme fil narratif au sein même des leçons de *Prise de Conscience par le Mouvement* (Comment être créatif ? Comment développer différentes possibilités pour chaque mouvement et chaque action ? Comment être surpris par soi-même ?) ; d'autre part, il invente de nouvelles « leçons », reprenant les principes de la méthode et la structure des leçons collectives Feldenkrais, pour expérimenter plus précisément des matériaux de l'acteur (tels que l'intention, le début-milieu-fin du mouvement) et de les préparer à la scène.

- La pratique théâtrale bouleversée par le point de vue somatique :

Certains de ces auteurs décrivent le fait que la méthodologie du Feldenkrais a comme contaminé définitivement leur travail théâtral, à propos : du surgissement créatif (Worsley,

⁸ « la méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Lionel Gonzales », entretien enregistré avec Lionel Gonzales, mené par Julie-Kazuko Rahir, 25 juin 2020, prochainement 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.

⁹ De la même manière que Copeau voulait « laver » l'acteur, cité par Josette Féral, in *Le training de l'acteur*, Arles, Actes Sud, 2000, p. 18.

¹⁰ Moshe Feldenkrais, *Huit leçons de Prise de Conscience par le Mouvement, enseignées au Théâtre des Bouffes du Nord à Paris en mai 1973*, op. cit.

¹¹ Victoria Worsley, *Feldenkrais for Actors*, London, Nick Hern Books, 2016.

¹² Odette Guimond, « L'éducation somatique de l'acteur et du spectateur : une expérience à partager pour créer du sens », *Symbolon*, vol.9, Universitatea de Arta Teatrala, Tg Mures, novembre 2005, p. 7.

¹³ Alan S. Questel, *Creating creativity*, mp3, disponible sur <https://www.uncommonsensing.com/shop/Creating-Creativity>.

Questel, Guimond), du cadre nécessaire au travail (Stuart Seide¹⁴, Guimond), de l'apprentissage de l'acteur en vue d'une plus grande autonomie (Guimond, Worsley, Questel), voire même d'un possible « changement de paradigme » (Guimond), modifiant ainsi profondément la manière de répéter et de créer un spectacle (Guimond, Seide). Notons qu'à la fin de son étude portant sur la méthode Feldenkrais comme échauffement pour les performers, le chercheur britannique en études théâtrales et praticien Feldenkrais, Kene Igweonu¹⁵, déclare qu'« il serait intéressant d'étudier comment la méthode Feldenkrais pourrait être utilisée dans le processus de la performance ».

b) Repérage et analyse des outils décrits dans les sources étudiées

- **Ces outils sont** : la réversibilité, la neutralité, le délai, le timing/orientation/manipulation, 3 niveaux d'attention pendant l'action, le moindre effort, transformer l'effort en mouvement, le mouvement proportionnel, le mouvement intentionnel, le cisaillement, l'image de soi, l'acture/la posture/la position, la différenciation, la variation, sens proprioceptif, sens kinesthésique, l'observation/l'écoute, l'interaction grâce aux sensations, perception-action, l'équilibre stable/indifférent/instable, l'inhabituel/l'étonnement, l'action spontanée/compulsive/mécanique, le soma, l'imagination, la provocation, la curiosité, 60 pour cent d'attention à soi et 40 pour cent d'attention à l'autre, la lenteur, la création de contraintes, l'attitude d'apprentissage, les conditions d'apprentissage, le ludisme, le plaisir, le droit à l'erreur, le sentiment de sécurité, la non correction, le non jugement, la singularité, l'expérimentation à la première personne, la valorisation du processus et l'oubli du résultat, la recherche qualitative et non quantitative, statique><dynamique, le mouvement comme véhicule de recherche, pensée-action, pensée-geste, avoir le choix, aller dans le sens de la préférence, usage des questions (sans réponses/avec réponses), usage du paradoxe.

- **Nous avons observé** que si ces outils concernent la pratique de l'acteur, ils remettent aussi en question le vocabulaire appliqué à la direction d'acteurs, que ce soit celui du metteur en scène ou du pédagogue. Par exemple, le Feldenkrais nous apporte des outils pour mieux penser les contraintes : il y a des contraintes de jeu qui provoquent le mouvement chez l'acteur et d'autres qui le figent. Il y a des contraintes de jeu qui confortent l'acteur dans ses habitudes et d'autres qui l'extirpent dans une créativité nouvelle. Il y a des contraintes de jeu qui privilégient le processus et d'autres le résultat.

Nous avons mis en perspective ces outils que propose le Feldenkrais avec ce que relèvent certains théoriciens qui ont marqué ou marquent encore la réflexion sur la pratique théâtrale (Stanislavski, Knebel, Brecht, Barba), grâce aux entretiens menés (Oïda, Guimond, Gonzales, Cohen-Séat), et nous avons échangé avec des chercheurs qui travaillent également sur les pratiques de jeu au sein du département de La Manufacture (Nicolas Zlatoff) à partir de ces références communes. Le Feldenkrais nous a ainsi permis de réinvestir des notions lourdes de sens et parfois obscures, comme la « sensation de soi psychophysique » de Stanislavski, « l'effet d'étonnement » de Brecht, le « corps-esprit » de Barba ou encore le « geste psychologique » de Michael Chekhov.

¹⁴ Andrée Détaillé, « Cinq semaines dans la vie d'un metteur en scène », entretien avec Stuart Seide, *Corpus 1*, N°61, 2009, p. 33.

¹⁵ Kene Igweonu, *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, p. 32.

Nous avons aussi convoqué d'autres domaines pour éclairer certains outils du Feldenkrais :

. **L'attention** : l'importance de l'attention pendant l'action dans le but de produire des changements profonds et constants dans le cortex cérébral, montrée par les recherches sur la plasticité cérébrale du neuroscientifique Michael Merzenich¹⁶. Claire Petitmengin, chercheuse en sciences cognitives, nous a éclairé sur la dénomination et la description des « gestes intérieurs » durant une prise de conscience (les différentes phases, les différents modes d'attention)¹⁷.

. **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)¹⁸.

. **Les sensations kinesthésiques** : la description du « sens du mouvement » par Alain Berthoz et le lien qu'il développe entre perception et action¹⁹.

. **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 rigide²⁰.

. **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 rapide²¹.

Le voyage d'étude à Montréal (fin février-mars 2020) pour suivre un atelier mené par Odette Guimond, élaboré sur mesure en fonction de l'avancée de notre recherche et des outils qu'il s'agissait d'expérimenter avec elle (le soma pour incarner le rôle/ le mouvement comme véhicule de recherche pour l'acteur / le changement de paradigme dans le processus créateur), a été annulé en raison de la situation sanitaire du covid 19.

c) Sélection d'outils et description de leur potentiel scénique :

Ces outils sont : la réversibilité, le délai, la distribution proportionnelle du mouvement, le voyage attentionnel, le moindre effort, transformer toute consigne et contrainte en mouvement, l'acture, la variation, l'amplitude de l'action, le mouvement intentionnel (voir répertoire Annexe 2).

d) Elaboration d'un questionnaire pour l'acteur :

Il a été élaboré selon une méthode empirique, depuis notre expérience du Feldenkrais en lien avec notre pratique d'acteur et de mise en scène, et stimulé par nos lectures de la littérature mentionnée plus haut. Il est ouvert et à visée qualitative (voir Annexe n°3). Il sera convoqué dans une deuxième phase de notre recherche.

4. Mesures de valorisation réalisées / prévues

¹⁶ Norman Doidge, *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*, Paris, Belfond, 2008, [2007], p. 142.

¹⁷ Claire Petitmengin, *L'expérience intuitive*, Paris, L'Harmattan, 2001.

¹⁸ Jean-Philippe Lachaux, *Le cerveau funambule. Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, Paris, Odile Jacob, 2015, p. 31.

¹⁹ Alain Berthoz, *Le sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob, 1997.

²⁰ Norman Doidge, *op. cit.*, pp. 356 – 358.

²¹ *Ibid.*, pp. 358-362.

- 21 mars 2020, intervention de Julie-Kazuko Rahir pour présenter la recherche au sein du colloque « Mouvement, neuroplasticité, et créativité » à Paris, Centre de Recherche interdisciplinaire. Pour cause de covid-19, cette conférence a été reportée (date indéterminée). Programme du colloque : <https://events.cri-paris.org/e/862>
- 12 octobre 2020, présentation par Julie-Kazuko Rahir et Christian Geffroy Schlittler de la recherche lors d'une conférence-performance à La Manufacture, destinée aux élèves et enseignants.
- « Rendre sensible », article de Julie-Kazuko Rahir paru dans *Le Journal de la Recherche de la Manufacture*, n°2, 2021, p. 12-13.
- Bibliographie « Théâtre et Feldenkrais » 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.
- « La méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Yoshi Oïda », entretien avec Yoshi Oïda mené et écrit par Julie-Kazuko Rahir, 26 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.
- « 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.
- « La méthode Feldenkrais et le travail théâtral d'Odette Guimond », entretien écrit et filmé mené par Julie-Kazuko Rahir, novembre-décembre 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.
- « Les outils de la méthode Feldenkrais pour l'acteur », article de Julie-Kazuko Rahir à paraître dans la revue *Corpus* de l'Association Feldenkrais France (en français), traduit en allemand par l'Association Suisse Feldenkrais, disponible sur le site de l'Association Suisse Feldenkrais, traduit en anglais pour le proposer à l'*IFF Feldenkrais Research Journal* de l'International Feldenkrais Federation.
- séminaire en ligne pour présenter la recherche aux praticiens Feldenkrais, organisé par l'Association Suisse Feldenkrais (15 mai 2021).

5. Perspectives

- Poursuite de la recherche dans le cadre d'un projet d'envergure (requête en mars 2021).
- Intervention à l'école de théâtre des Teintureries de Lausanne (décembre 2021).