

## Mettre le corps en action

Raymond Bertin

---

Number 169 (4), 2018

Formation de l'acteur et de l'actrice

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/89444ac>

[See table of contents](#)

---

Publisher(s)

Cahiers de théâtre Jeu inc.

ISSN

0382-0335 (print)

1923-2578 (digital)

[Explore this journal](#)

---

Cite this article

Bertin, R. (2018). Mettre le corps en action. *Jeu*, (169), 36–40.

# METTRE LE CORPS EN ACTION

Raymond Bertin



*Le Chapitre mafieux* (scènes d'audition), mis en scène par Isabelle Leblanc, présenté à la salle Léon-Ringuet du Cégep de Saint-Hyacinthe en mars 2018. Sur la photo : Vincent Bellefleur, Tracy Marcelin, Vincent Kim, Lauriane S. Thibodeau, Alexandre Martin, Audréanne Kane Cabana, Samuel Vollering, Camille Messier, Philippe Gauthier et Catherine Bouliane. © Marie-Andrée Lemire

Les approches physiques du jeu en vue d'augmenter la présence en scène font l'objet de recherches stimulantes. Les notions de *flow* et de *communitas* sont des pistes à explorer en création.

**Les** séances d'échauffement et l'entraînement physique font partie des prémices de tout enseignement du jeu et, on aimerait le croire, de tout travail d'acteur. Qui rêve de devenir comédien ou comédienne connaît, dans toute école ou stage de formation, ces exercices d'étirement, d'assouplissement, de mise en condition, de concentration, de préparation au jeu, à l'écoute, à la présence. Or, à fréquenter nos théâtres, force est de constater que, dans une vie bousculée aux horaires intenables, les bonnes habitudes se perdent... Trop de représentations montrent des corps peu investis, tout le « jeu » se résumant à la parole, aux modulations de la voix, ponctuées de gestes incontrôlés, plus distrayants qu'évocateurs.

Des compagnies spécialisées en théâtre de mouvement et des metteurs en scène accordant une place prépondérante au corps dans leur démarche marquent l'histoire de notre théâtre. On peut penser à Omnibus, à DynamO Théâtre, au Groupe de la Veillée, au défunt Carbone 14, à André Brassard, Brigitte Haentjens, Angela Konrad ou Florent Siaud

plus récemment, pour n'en nommer que quelques-uns. Il n'en reste pas moins que ces pratiques somatiques (du grec *sômatikos*, de *sôma*, *sômatos* « corps »), explorées dans plusieurs institutions, ne sont pas les plus répandues au sein des compagnies de création. Une longue et riche tradition, jalonnée par les explorations d'artistes-pédagogues européens tels Jacques Lecoq, Étienne Decroux, Eugenio Barba ou Ariane Mnouchkine, intègre aussi les enseignements asiatiques du tai-chi, du qi gong et du yoga à des approches plus contemporaines, les méthodes Feldenkrais et Alexander, et d'autres encore, faisant appel à la conscience, à l'intelligence corporelle, axée sur la respiration, l'équilibre, le rapport à soi et à l'autre.

## APPROCHE PHYSIQUE DU JEU

Robert Dion a enseigné le mouvement pour acteurs à l'UQAM (de 1974 à 2012) ainsi qu'à l'École nationale de théâtre et aux collèges de Sainte-Thérèse (Lionel-Groulx) et de Saint-Hyacinthe. Codirecteur artistique de DynamO Théâtre, compagnie de théâtre de mouvement acrobatique, pendant un quart de siècle (de 1982 à 2007), il a signé la mise

en scène de spectacles à succès, tels *Mur-Mur* (1987), *Moi moi moi...* (2003) et *Nous sommes mille en équilibre fragile* (2013). Lauréat du prix Excellence en enseignement de l'UQAM en 2009, il a utilisé la bourse octroyée pour rédiger un cahier pédagogique à l'intention des enseignants en théâtre, dans lequel il présente ses expérimentations et la méthode qu'il en a tirée, « une manière d'aborder le théâtre dont les principaux éléments sont les suivants: VITE-LENT-MAJEUR-MINEUR-DONNER LE JEU-VOLER LE JEU », écrit-il<sup>1</sup>. Il y décrit les exercices développés au fil des ans, redit l'importance d'aborder le jeu en mettant l'accent sur le corps, y compris dans des pièces basées sur le texte, sans éliminer l'approche psychologique, mais en ne s'y tenant pas uniquement.

« Une approche physique du jeu permet de ressentir l'émotion à partir du mouvement, explique Robert Dion. Au cinéma et à la télévision, on demande aux acteurs de ressentir l'émotion, et la caméra va venir la chercher. Au théâtre, les textes sont tellement importants qu'on a tendance à tout mettre

1. L'ouvrage est édité et diffusé par DynamO Théâtre.



Des étudiants en interprétation pendant un atelier d'improvisation. © Maxime Côté pour l'École nationale de théâtre



*Nous sommes mille en équilibre fragile*, idéation et mise en scène de Robert Dion, texte de Francis Monty (DynamO Théâtre), créé à la Maison de la culture Ahuntsic à l'automne 2013.  
Sur la photo : Frédéric Nadeau, Andréanne Joubert, Frédéric Gosselin, Mélanie Raymond et Marc-André Charron. © Pierre-Luc Schetagne



« dans les mots. » Citant Robert Lepage dans son ouvrage, il rappelle que, contrairement à ce que favorise la tradition stanislavskienne, l'intériorité de l'émotion chez le comédien ou la comédienne, si elle convient bien au cinéma et aux œuvres où le jeu intimiste est de mise, n'est pas garante de la transmission de cette émotion au public. Se posant la question de savoir si on pouvait « partir de l'extériorité pour atteindre l'intériorité », Dion en a fait son sujet de mémoire de maîtrise, *Analyse du caractère physique du jeu de l'acteur; effets sur la présence en scène de l'acteur* (disponible à la bibliothèque de l'UQAM).

Se gardant bien d'en faire une recette magique, l'enseignant a testé de nombreux exercices en classe ou en situation de création, qu'il a placés dans un enchaînement progressif, allant du plus simple au plus complexe. Il s'agit, par exemple, de s'habiller, lentement, rapidement, à vitesse moyenne, de marcher, de s'asseoir, d'aller à la fenêtre, des actions simples dont on varie la vitesse d'exécution (mode vite-lent) et qui produisent du sens, une histoire naissante, voire une émotion. Les exercices en solo, puis à deux, vont en se complexifiant, en intégrant le mode majeur-mineur (celui qui parle, celui qui écoute), sans texte, puis avec texte, jusqu'aux échanges entre partenaires (donner le jeu-voler le jeu). Ce cahier pédagogique en format numérique est assorti de courtes vidéos démonstratives, où apparaît Frédéric Gosselin, qui s'est intéressé « à un aspect très particulier de la préparation de l'entrée en scène, ce passage du quotidien à l'extraquotidien, tel que défini par Eugenio Barba », précise l'auteur.

### EXPÉRIMENTER LE FLOW

Comédien et chercheur à la maîtrise à l'UQAM, Gosselin a eu Robert Dion pour professeur et l'a retrouvé pour la création de *Nous sommes mille en équilibre fragile* chez DynamO Théâtre, avant d'entreprendre une collaboration avec Marc-André Charron et la compagnie Satellite Théâtre, notamment pour le spectacle *Les Trois Mousquetaires plomberie*. Habitué au travail physique, cet

acrobate, gymnaste et artiste martial a dû ralentir ses activités après plusieurs blessures et opérations au genou, et concentrer son attention sur la recherche. « Durant ces différentes séances de création, il m'a été donné de rencontrer un état de corps-esprit partagé où tous les sens sont en éveil, où la réciprocité gestuelle et imaginaire des créateurs est au diapason d'une écoute et d'un émerveillement sans cesse renouvelé. Le temps semble être suspendu dans le plaisir du jeu et de la découverte », notait-il lors de sa conférence-démonstration « La *communitas* créatrice: le *flow* dans la création théâtrale », donnée à l'UQAM en juin 2018.

En entrant à la maîtrise, Gosselin a travaillé sur le processus de création et sur le temps avec Jean-Frédéric Messier: « Je cherchais à changer la perception du temps: comment faire croire au spectateur que le temps peut non seulement avancer mais reculer? Je m'interrogeais sur la présence, la disponibilité, l'écoute de l'autre, et me suis rendu compte qu'il fallait mieux définir comment préparer les acteurs à ce passage, que l'anthropologue Victor Turner nomme la "liminalité", ou la "communitas" quand il s'agit d'un groupe, ce moment où la personne se retrouve entre deux états, entre ce qu'elle était avant et ce qu'elle va devenir, instant propice à l'émergence d'idées nouvelles. J'ai associé ça à ce qui se passe quand on est en création avec un groupe, où tout est possible », m'explique l'étudiant.

La *communitas* apparaît lorsque la synergie s'installe au sein d'un groupe « où chacun nourrit l'autre dans l'échange, et la création se trouve bonifiée par cet échange fluide, dit-il, mais, pour Turner, la *communitas* est spontanée, éphémère et ne peut pas être créée. Heureusement, il a été gentil, mon ami Victor [rires], plus tard il a parlé d'un autre concept, le *flow*, amené par un psychologue d'origine hongroise, Mihály Csíkszentmihályi<sup>2</sup>. On

2. « Le *flow* est un état subjectif qu'une personne ressent lorsqu'elle est complètement investie dans une activité au point d'en oublier le temps, la fatigue et toute autre chose exceptée l'activité elle-même. [...] La principale caractéristique du *flow* est un intense engagement dans le moment présent vécu au sein de l'activité. L'attention est



Des étudiants en interprétation lors d'un exercice chorégraphique. © Maxime Côté pour l'École nationale de théâtre

peut l'associer à un état qu'on a tous vécu : ce moment où, par exemple, on est en train de lire un livre, on a l'impression que ça fait deux minutes qu'on lit alors que ça fait deux heures. L'une des raisons pour lesquelles ce psychologue s'est intéressé à ces questions, c'est qu'il a étudié le travail d'artistes peintres, qui peuvent passer des heures à faire une toile sans voir le temps passer.»

### AUGMENTER LA PRÉSENCE

Passionné par son sujet, le chercheur évoque les quatre conditions requises pour atteindre le *flow* : les buts de l'exercice doivent être précis ; il doit y avoir un équilibre entre les habiletés de l'exécutant et les défis qu'il va rencontrer durant l'exercice ; il faut un retour immédiat, une rétroaction claire sur l'action qu'il est en train de faire ; enfin, la concentration sur

l'action en tant que telle doit être absolue. « Mais, ajoute-t-il, quand Turner écrivait sur le *flow* dans les années 1980-1990, il n'avait qu'une définition individuelle de la chose. Il fallut attendre les années 2000 pour que des chercheurs développent l'idée de *flow* de groupe et de *flow* d'équipe. » Il s'agit de deux variantes, l'une interactive, l'autre non, du phénomène : lors d'un marathon, par exemple, tous les coureurs agissent en coprésence, à titre individuel, alors que dans un match de football le jeu est partagé, il y a un échange proche de la *communitas*. C'est ce concept, le *flow* d'équipe, que Frédéric Gosselin et ses co-chercheurs et chercheuses<sup>3</sup> explorent, appliqué à la création théâtrale.

Parlant avec enthousiasme de la méthode Aeküus élaborée par l'entraîneur Jérémie Fiset, qui l'a aidé à retrouver la forme après

ses opérations, Gosselin a aussi puisé chez les penseurs du théâtre pour rassembler « une grande banque d'exercices » : maniement de bâtons (biomécanique de Meyerhold), « passage du seuil » (Michael Tchekhov), techniques de respiration, de visualisation, s'inspirant tant de Robert Dion et de Yoshi Oida que du livre *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition* (Anne Bogart et Tina Landau, 2005, New York, Theatre Communication Group). Il insiste sur l'importance de se mettre en danger, de se garder en éveil : « De l'intérêt qu'on porte à ce qu'on est en train de faire découle la présence en scène. » « Si toutes les conditions sont atteintes, le *flow* devient la niche d'un subtil effacement de l'ego », disait-il encore lors de sa conférence de juin 2018. Auxiliaire d'enseignement de Francine Alepin, Frédéric Gosselin favorise toutes les approches de langage corporel, qui, à son avis, enrichissent le jeu de l'acteur, car, à la fin, « dire un texte, c'est un travail physique ». ●

entièrement focalisée sur la tâche en cours et la personne fonctionne à pleine capacité. » (Csikszentmihalyi, M., 2014, *Flow and the foundations of positive psychology: the collected works of Mihály Csikszentmihalyi*, p. 230, traduction libre par Frédéric Gosselin).

3. Marie-Soleil Beaupré-Savard, Alyssa Pelletier-Bouchard, Rudi Duperré, Mélanie Chouinard, Jonathan Hardy et Olivier Caron-Brisebois.