

## Arrêter le mental Entretien avec Pol Pelletier

Josette Féral

Number 65, 1992

« Joie »

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/29654ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Cahiers de théâtre Jeu inc.

ISSN

0382-0335 (print)

1923-2578 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this document

Féral, J. (1992). Arrêter le mental : entretien avec Pol Pelletier. *Jeu*, (65), 35–45.

# Arrêter le mental

## Entretien avec Pol Pelletier

*Est-ce que vous croyez qu'il y a des théories du jeu?*

**Pol Pelletier** — Il y en a plusieurs, mais je ne suis pas experte dans le domaine. C'est certain que Stanislavski avait une théorie, Grotowski aussi. Je me sens personnellement plus proche de Grotowski et je déplore ce qu'on a fait de Stanislavski. Ce qui reste de son enseignement dans notre culture est lamentable. J'ai beaucoup de difficulté à le lire, à cause de son style romanesque, très XIX<sup>e</sup> siècle, et parce que ses méthodes sont très marquées par les mœurs de l'époque. Par exemple, il fait pleurer une comédienne sur son bébé mort. Ce sont des clichés, et cela m'irrite.

Je préfère lire le petit livre de Grotowski que j'ai davantage compris et qui présente une série d'exercices. J'ai d'ailleurs compris Grotowski d'abord intuitivement, comme beaucoup d'autres choses, mais ça m'a pris plusieurs années avant de les nommer très clairement.

Pour en revenir à votre question, donc, oui, il y a beaucoup de théoriciens : Stanislavski, Grotowski, Barba, que je connais assez bien... Il y en a d'autres que je ne connais pas : Meyerhold, par exemple. Mais pour nous, au Québec, d'après ce que je connais de mon pays, d'après ce que j'observe, je dirais que derrière la formation d'ici, il n'y a pas de théorie. Je l'ai compris lorsque je suis allée enseigner à l'École nationale de théâtre et que j'ai travaillé avec les acteurs. J'ai compris que ce qui est enseigné dans les écoles, c'est «l'émotion». Mais qu'est-ce que l'émotion?

La notion vient de Stanislavski, tout comme celle d'intériorité. Stanislavski a cherché ce qui est à la racine du comportement humain. C'est ce sur quoi se penche toute personne qui travaille sur le jeu.

Je crois que tous ceux qui travaillent et cherchent très attentivement (les acteurs, les metteurs en scène, les théoriciens comme Grotowski ou Barba), débouchent toujours, à un moment donné, sur ce que j'appelle les secrets de notre vie, sur ce qui meut un être humain. Quand Stanislavski dit : «Là, vous touchez vraiment au cœur des choses parce que vous travaillez avec votre inconscient», c'est quelque chose que je reconnais sans utiliser pour autant les mêmes mots. Pour Grotowski, qui a travaillé davantage avec le corps, l'objectif est d'arriver à travailler avec la totalité, ce qui est très difficile.

Mais ici, dans les écoles, ce qui domine, ce n'est pas la totalité des individus, c'est l'émotion. Comme personne ne sait ce qu'est l'émotion, on finit par dire à l'acteur : «Donne-moi de l'émotion...» Mais si on ne sait pas ce qu'est l'émotion, d'où elle vient, comment elle se manifeste dans le corps, l'acteur ne sait pas où et comment chercher pour l'atteindre et la susciter.

«La méditation nous éloigne de plus en plus de nos névroses. Les névroses sont finalement le ronron du mental.»

À l'école, les acteurs sont formés pour être efficaces, donc pour atteindre des objectifs ou des effets dans un très court laps de temps, consacré habituellement aux répétitions. On leur dit : «Sois rapide, sois efficace, sois brillant, donne, éblouis, fais quelque chose.» Tout cela est le contraire d'une bonne formation. Les acteurs sont pressurisés très fort de l'extérieur. Alors leur attention, leur référence, c'est «faire plaisir, faire plaisir à...». Cela les amène à faire n'importe quoi. Dans la mesure où ils ont un talent naturel, c'est-à-dire une voix agréable, un corps relativement souple, expressif, ils ne font en réalité qu'amplifier leur charme naturel.

### **Apprendre à parler**

Par contre, chose essentielle, après avoir passé trois ans dans une école, l'acteur a appris à parler. Actuellement, il m'est impossible de faire de la formation dans ce domaine. C'est primordial que les acteurs qui s'inscrivent au Dojo<sup>1</sup> sachent déjà parler. C'est une chose spécifique que de savoir dire les mots les uns à la suite des autres sur une scène. Cependant, il n'est pas suffisant d'avoir cette aisance-là; il y a beaucoup d'acteurs qui ont cette facilité mais qui ne savent pas ce qu'il y a derrière les mots. C'est un métier ou une technique en soi que d'être capable d'enfiler les mots et que le résultat soit plaisant, agréable à entendre. Donc, de toute évidence, trois ans dans une école, ça donne cette capacité de se déplacer avec un minimum d'aisance, de dire les mots et parfois d'éprouver des émotions authentiques, mais ce n'est pas toujours le cas. La plupart du temps, les grands acteurs ne savent même pas nommer les mécanismes qu'ils utilisent.

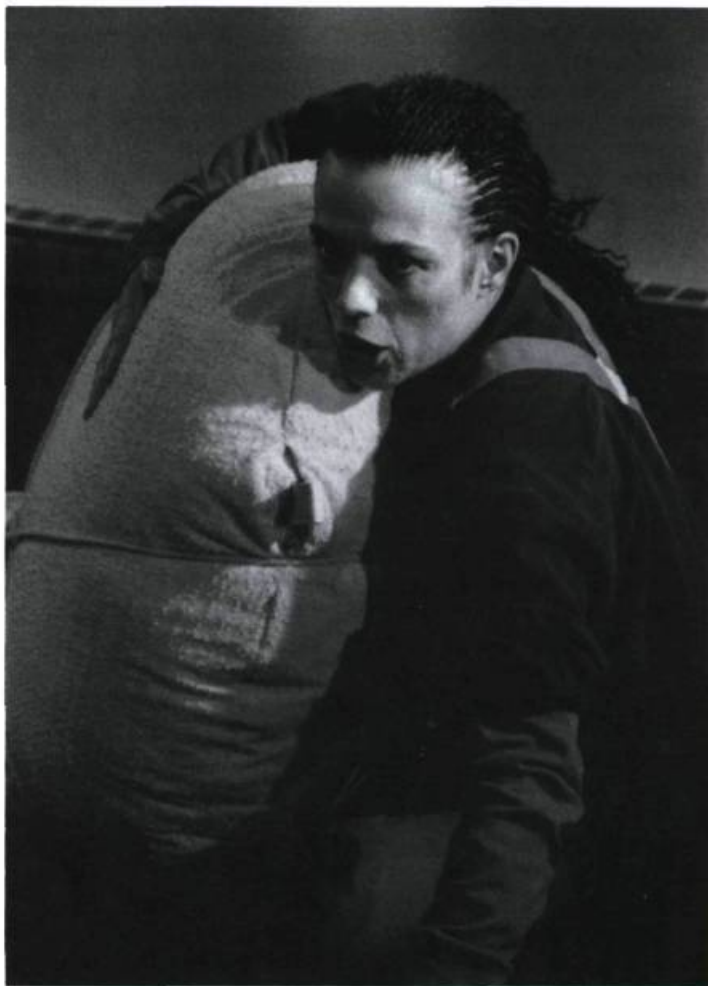


Photo : Fabienne Sallin.

Parfois on obtient des moments magiques dans une salle de répétition, ces moments où tout le monde se tait. C'est l'irruption de l'émotion. Mais la pratique ne doit pas tourner uniquement autour de ces rares moments où l'émotion surgit. Le problème, c'est qu'à cause de cette quête maladroite de l'«émotion» on finit par faire n'importe quoi. Du cliché, du fabriqué, de la surenchère vide.

### **Il faut que le mental s'arrête**

*Cette importance de l'émotion tient au fait que le théâtre est souvent fondé sur la psychologie. La relation de l'acteur au personnage, sur laquelle se base l'enseignement donné dans les écoles de théâtre, repose en*

1. Mot japonais qui signifie «le lieu où l'on pratique la voie», le Dojo est un centre d'entraînement qui a pour objectif de promouvoir le concept d'entraînement continu chez l'acteur. Voir «Pol Pelletier et le Dojo pour acteurs» de Lynda Burgoyne, paru dans *Jeu* 53, 1989.4, p. 157-158. N.d.l.r.



*effet sur l'importance accordée au psychologique. L'acteur part de la psychologie du personnage et s'efforce d'entrer dans sa peau. Donc, il travaille d'abord sur l'intériorité de son rôle, ensuite il tente de trouver des gestes qui rendent visibles cette intériorité. Le résultat, c'est que l'ensemble manque souvent d'organicité, de présence aussi. Pour éviter cet état de fait, Mnouchkine fait jouer les acteurs avec des masques de la commedia dell'arte et avec des masques balinais (l'Orient et l'Occident se combinent très bien dans ce cas). Ces masques imposent aux acteurs une gestualité très théâtrale, un peu excessive, qui renforce l'impression de présence et donne une certaine émotion. Comment analyser cet effet que produit le masque?*

P. P. — Le masque permet de se distancier. Il permet que le mental s'arrête. C'est là la grande clé. Mais il me semble qu'on peut obtenir par d'autres moyens ce que permet l'utilisation du masque : on peut se mettre dans une certaine position, effectuer un travail musculaire intense, faire n'importe quelle action qui demande une très grande attention. Tout cela produit une grande concentration qui arrête le mental. L'émotion aussi provoque l'arrêt du mental.

En Occident, on n'entend parler que de l'émotion. Le seul barème qu'on ait à sa disposition, c'est l'émotion. Lorsque l'émotion prend le dessus, le mental s'arrête, et survient une grande liberté, une grande authenticité, une très grande originalité, parce que la personne fait des choses qui deviennent absolument uniques. Elle n'imité personne. Non seulement ces choses lui sont-elles uniques mais, à mon avis, cette personne va puiser à des sources plus grandes que sa propre histoire.

*Qu'effectue le mental sur le corps pour qu'il faille l'arrêter afin de laisser le corps parler?*

P. P. — Le mental, par définition, divise l'individu. Le mental, c'est une machine continuellement en marche. Une de ses caractéristiques pourrait être le calcul : «Si je fais ça..., ça va donner ça. Si je ne fais pas ça...» Cela bloque la personne, empêche le reste d'aller, empêche d'être tout simplement.

*Peut-être ne faudrait-il pas parler alors du mental de façon générale, parce que l'émotion c'est aussi quelque chose qui se vit avec l'esprit, c'est donc aussi du mental. L'émotion n'est pas uniquement corporelle. Quand on éprouve une émotion, il y a aussi un travail d'interprétation, d'analyse, de décodage qui est fait par l'esprit. L'émotion ne s'arrête pas au bas de la tête, elle implique aussi une certaine activité du cerveau. C'est donc aussi un aspect du mental. Je suis très gênée par cette dichotomie qu'on institue entre le corps et l'esprit. Je pense que l'esprit peut être corps et que le corps peut penser.*

P. P. — Le mental, pour moi, n'est pas l'esprit. Ce n'est pas non plus l'intellect. Le mental, c'est le «ronron» qu'on a dans la tête. L'expression vient des Orientaux. Le mental, c'est le ronron anarchique constant dont nous ne sommes pas conscients. C'est ça qui nous détermine, et vous avez raison de dire que, là-dedans, il y a de l'émotion. C'est pour ça que les émotions qu'on voit sur scène ne sont pas authentiques. Elles viennent de la tête, et une vraie émotion ne vient pas de là. Au moment où l'émotion surgit, c'est l'ensemble de l'être qui réagit. J'en suis arrivée à croire que l'inconscient, c'est le corps. Et quand on porte une attention très fine à son corps, on arrive à porter l'inconscient à la lumière. D'habitude, on se fie à sa tête pour gérer sa vie, pour aimer, pour décider ou ne pas décider, alors que c'est une foule d'autres choses qui déterminent chacun de nous en réalité.

*Donc le mental, ce n'est pas l'esprit. Il n'y a pas d'équation parfaite entre esprit et mental.*

P. P. — Non!

*Prenons l'exemple que vous avez donné un jour au Dojo. Vous avez commencé à marcher, donc votre intellect était présent, votre esprit était présent; et puis les spectateurs, auxquels vous aviez demandé de vous observer et de vous faire des commentaires, ont commencé à vous dire : «Vous marchez en vous*

*dandinant un peu plus à gauche, vous levez un peu la tête, votre regard porte au loin...» Ces observations, vous les avez enregistrées dans votre corps mais aussi dans votre tête. Et progressivement, vous avez commencé à forcer le jeu, à accentuer ces signes jusqu'au moment où le public a senti l'énergie monter, monter. Les spectateurs ont alors perçu l'intensité de votre mouvement, l'accentuation de votre rotation et, en même temps, votre respiration est devenue plus forte. Votre voix est devenue plus puissante. Vous n'avez pas arrêté le mental pour autant, parce que vos actions n'étaient pas mécaniques. Vos actes impliquaient néanmoins l'intervention de votre esprit.*

P. P. — Ce qui s'arrête quand on fait un tel travail, c'est le ronron qui fait que l'on n'est pas unifié. Dans l'exercice dont vous parliez tout à l'heure, quand l'acteur commence à marcher, s'il n'est pas très attentif, alors le ronron commence. Il se dit : «Est-ce que ça va? Tout le monde me regarde.» Toutes sortes de choses lui passent par la tête : «Qu'est-ce que j'ai fait hier? Je mangerais bien quelque chose de bon ce soir.» Il se dit n'importe quoi. Cet espèce de cafouillis qui roule sans cesse fait que le corps sur scène n'est pas théâtral. C'est ma théorie. Il y a une équation directe et précise entre arrêt du mental et force théâtrale. Un corps devient théâtral quand le mental s'arrête. Et quand le mental de l'acteur s'arrête, cela agit sur celui du spectateur. C'est comme si, à ce moment-là, son ronron s'arrêtait aussi. Tout s'unifie.

### **Mettre la conscience dans le corps**

Ce que je dis aux acteurs, c'est qu'il faut mettre la conscience dans le corps. Cela ne veut pas dire que nous ne devons être que des corps. Il faut mettre sa conscience dans son corps, et c'est là que les grandes choses se produisent.

*Ce travail que vous préconisez semble créer une intensité de présence chez l'acteur qui donne une plus grande élasticité à son corps. Il semble plus ouvert, sa sensibilité est à fleur de peau. Il est prêt à réagir à ce qui se passe là, dans l'instant. Il émane de lui une certaine intensité d'exister, et pour tout dire, une très forte présence. Cette notion de «présence» chez l'acteur, est-ce que vous vous y référez dans votre travail? Est-ce que vous lui accordez une grande importance? Et comment la définiriez-vous?*

P. P. — C'est drôle, autrefois j'utilisais beaucoup ce mot. Maintenant, je parle davantage d'arrêter le mental. Je parle de la conscience dans le corps. D'être là, de ne pas vouloir faire mais de laisser faire. Je ne sais pas pourquoi j'ai cessé de me référer à la «présence».

C'est comme le mot énergie. Je me souviens que Jean-Pierre Ronfard avait dit un jour à une jeune comédienne : «Toi, tu as beaucoup de présence. C'est pas ta faute, t'as rien à voir là-dedans, c'est dans tes muscles, c'est dans tes os. Tu as de la présence... ça s'appelle le magnétisme.» Moi, ça ne m'a jamais satisfaite, ces histoires-là. Comment se fait-il qu'il y a des gens qui ont cette énergie et d'autres qui ne l'ont pas?

Ce questionnement m'a menée à la spiritualité, aux méthodes orientales qui sont spirituelles. Ce n'est pas pour rien que Barba est si fasciné par les Orientaux. J'ai vu cet homme fasciné par l'Orient, j'ai vu la soif et la faim qu'il avait de comprendre l'invisible. Pour comprendre l'invisible, il faut se diriger vers la spiritualité.

Les grands états de présence, on les atteint par des méthodes de travail. Ce qui est très intéressant, c'est que toutes ces traditions orientales reposent sur un travail concret et précis avec le corps. Elles reposent sur des lois : on s'assoit comme ça, pas comme ça. On respire comme ça. L'approche est totalement empirique. Si on fait telle chose, on obtient tel résultat. On n'obtient pas n'importe quoi. Ce sont des générations et des générations de moines, de maîtres qui ont abouti à de tels savoirs. Il y a là une incroyable richesse...

«Quand elle est ouverte,  
la voix peut représenter  
tout l'éventail de  
l'expérience humaine.»



Quand on va en Orient, on ne peut qu'être impressionné par les acteurs, les danseurs. À un moment donné, on leur voue un culte presque maladif. Les acteurs chez Barba vénèrent l'actrice chinoise qui parle. Ils se disent : «Nous, les Occidentaux, nous sommes des tas de merde, nous ne savons rien, taisons-nous.»

Par ailleurs, j'utilise aussi des méthodes et des principes qui viennent de Grotowski, tout en laissant de côté un aspect brutal, presque cruel dans son approche. Il faut comprendre que Grotowski est un catholique, un homme et un Polonais, si bien qu'il y a toutes sortes de déterminismes chez lui, d'où sa philosophie : il faut battre le corps, le frapper, il faut jouer au ballon pendant quinze heures, il faut se défoncer. J'ai compris que l'effet principal de ce genre de pratique est de faire en sorte qu'on se rende compte que le mental est si puissant qu'il tient notre corps dans un carcan conventionnel, non créateur, non libre. Il nous rapetisse, nous ratatine, nous empêche de faire de grandes choses... Donc, il est nécessaire de le faire exploser. Et pour cela, il faut pousser le corps hors de ses habitudes et de son confort habituel. En cela, Grotowski a parfaitement raison.

### **Comment rendre le travail de l'acteur incandescent?**

Maintenant, que peut-on faire pour rendre le travail de l'acteur complètement incandescent? Si j'ai été attirée par la spiritualité, c'est que je ne savais plus que faire du métier d'acteur. J'étais découragée. Je ne voyais plus le but de ce métier. J'avais l'impression que tout stagnait. Ce qui fait qu'étant vide et desséchée, je me suis retrouvée dans des groupes thérapeutiques et j'ai commencé à méditer. Il y a beaucoup de choses que je sais maintenant et qui sont issues des méthodes que j'ai pratiquées pendant ces nombreuses années.

*Vous êtes allée en Inde où vous avez passé plusieurs mois dans un ashram. Quelle formation en avez-vous tirée?*



Photo : Fabienne Sallin.

P. P. — C'était dur. L'Occidentale que je suis avait beaucoup de difficulté à s'adapter. J'éprouvais toutes sortes de résistances, d'abord à ce concept de maître. Ensuite, il y avait trois ou quatre mille Occidentaux comme moi venus de partout dans cet ashram. Même s'ils ne vivaient pas tous sur place, il n'en reste pas moins qu'il y avait au moins deux mille personnes qui allaient écouter le maître...

*Pourquoi aviez-vous choisi ce maître spécifiquement?*

P. P. — Parce que j'ai rencontré des gens d'ici et que j'ai fréquenté un centre où on faisait venir des thérapeutes qui étaient ses disciples. L'une de ses disciples en particulier était une femme. Et quand j'ai vu cette femme travailler, j'ai été éblouie. Nous étions soixante-dix. Elle avait des assistants, mais elle était le centre. Elle voyait à travers tout le monde. Elle était d'une compétence rare. J'ai cherché à savoir d'où cette compétence lui venait. Elle méditait tout le temps. Elle vivait auprès du maître, dans son entourage. Ce maître, c'est Rajneesh.



Photo : Fabienne Sallin.

Autrefois, cet ashram était en Oregon, puis il a été dispersé. Aujourd'hui, il se trouve en Inde, et il est reconnu comme un des centres de croissance les plus importants dans le monde. Je ne suis une experte ni en spiritualité, ni en psychologie, ni en thérapie, mais j'ai fait plusieurs groupes avec différents types de thérapeutes et, de toute évidence, ce sont les gens les plus éclairés, les plus avancés que j'ai rencontrés.

Grâce à ce maître, j'ai fait la découverte la plus importante de ma vie : le fonctionnement du mental. Cela a éclairé tout le reste. C'est devenu le centre de ma vie, quelque chose de vital, qui justifie le fait que je sois là.

Le mystère du sacré, c'est vrai, passe par le maître. Pour la première fois de ma vie, je reconnaissais que cet être qui était là, devant moi, avait atteint un niveau différent de conscience. Cela ne tient pas au fait qu'il soit plus intelligent, qu'il ait plus de connaissances. Il est simplement ailleurs, il a atteint un niveau de conscience autre.

Au début, je faisais de la résistance. Il parlait dans un grand auditorium, et j'arrivais toujours en retard. Je ne voulais pas faire la queue. Je ne prenais pas mon billet avant tout le monde. Je ne voulais pas me lever à six heures du matin, donc j'étais toujours en arrière, très loin. C'est sûr que quand il

«Dépenser de l'énergie  
crée de l'énergie et augmente  
notre vitalité, notre présence,  
notre authenticité.»

entrait, quand il bougeait, quand il sortait, même quand on était à cent, deux cents ou à cinq cents pieds, on sentait quelque chose d'absolument magique émaner de lui. Sa présence mobilisait toute mon attention.

Un jour, je l'ai vu de très près. Il était à la porte. Il s'est alors passé quelque chose dans mon corps, dans mon esprit, dans tout ce que je suis, quelque chose de difficile à décrire. Il se dégageait quelque chose de cet homme! On peut parler d'énergie, de présence, de je ne sais trop quoi. Mais quand il est entré — on était tous assis sur des coussins — tout mon corps est devenu totalement détendu. Je me souviens que c'est la seule pensée claire que j'ai eue : «Mon Dieu, c'est la première fois de ma vie que je suis détendue.» Mon être s'est installé à l'intérieur de lui-même, j'étais totalement unifiée, présente. C'était un état d'immobilité légère, de silence, de paix, un état qui a duré au-delà de quelques secondes. Il a parlé pendant des heures, et je ne me souviens pas de ce qu'il a dit.

Je suis restée dans cet état pendant plusieurs jours. J'étais complètement bouleversée. J'ai beaucoup pleuré pendant mon séjour là-bas. Je me liquéfiais. En ce qui concerne la pensée, Rajneesh est aussi extrêmement subversif. C'est un érudit : il a une des plus grandes bibliothèques au monde, il a lu des milliers de livres, il peut parler de n'importe quoi. Il connaît toutes les traditions spirituelles. Il a atteint ce qu'on appelle l'illumination. Comment un seul être peut-il contenir tout ça et en parler avec une telle grâce, une telle élégance, une telle simplicité, une telle clarté? Comment peut-il parler de choses infiniment complexes à la fois avec poésie et en les rendant parfaitement accessibles?

En face de lui, on a soudain l'impression que l'existence nous envahit. Tout apparaît à la fois infiniment grand et infiniment petit. On ne sait plus quoi faire. Et tous ces trucs qui nous protègent, la personnalité, l'identité, tous ces trucs qu'on a appris à organiser, tout cela lâche d'un coup et on s'en trouve désemparé. Ces trucs-là permettent habituellement d'avancer, de reculer, de parler, de décider, de choisir... alors, quand ça s'arrête! Ça ne peut d'ailleurs pas s'arrêter trop longtemps parce qu'on n'existe plus tel qu'on s'est toujours connu.

Pour en revenir au jeu, je sais maintenant que ce qu'il faut faire, c'est arrêter le mental. On n'y arrive pas toujours, mais c'est possible avec un entraînement rigoureux. On y arrive finalement parce qu'on le fait pour l'art, pour la beauté, donc pour des choses qui sont plus grandes que soi.

On peut se demander, bien sûr, pourquoi on ne ferait pas ce travail sur soi tout le temps. Mais être comme ça tout le temps, c'est une tâche gigantesque! Les portes qui s'ouvrent à l'intérieur de soi, c'est gigantesque.

Quand je suis revenue de ces trois mois-là, j'étais pleine, pleine, pleine. J'avais envie de faire des choses, de donner... J'ai fondé une troupe de théâtre et le Dojo pour acteurs.

*Vous avez parlé tout à l'heure de la présence de ce maître et vous avez dit : «Il a beaucoup de présence.» La présence est comme le talent : il y en a qui en ont et d'autres qui n'en ont pas. Mais la présence se cultive aussi. D'après vous, y a-t-il une technique, un moyen pour que l'acteur acquière cette qualité sur scène?*

P. P. — Il faut travailler beaucoup avec son corps, aussi avec ce que j'appelle la lumière intérieure, de façon que son corps devienne une chose qui nous est de plus en plus familière, de plus en plus transparente. Il faut savoir conserver en tout temps cette lumière-là. Moi, je m'occupe beaucoup du corps parce que les corps sont déformés, pas vivants. Il y a des choses qu'on ne peut pas transmettre parce qu'il y a une énergie qui est occupée à tenir le corps dans des positions bloquées, mortes, pas rentables. Moi, je m'occupe du squelette, des muscles. Je travaille avec les techniques de Bertherat sur la musculature arrière. Mais quels que soient les exercices, il faut savoir méditer pour que la



lumière soit allumée à l'intérieur de soi. La méditation nous éloigne de plus en plus de nos névroses. Les névroses sont finalement le ronron du mental, et ce ronron est, selon les personnes, plus ou moins accentué. Quand on a été très blessé, pour toutes sortes de raisons, on a un ronron plus développé, si bien qu'on est moins libre, moins présent.

### **Méditer, c'est le grand remède**

On dépense beaucoup d'énergie à essayer sans cesse de contenir ces nœuds douloureux qui peuvent se manifester par de l'agressivité, des crises, de l'apitoiement excessif sur soi. Toutes ces stratégies mentales qu'on a développées pour essayer de gérer nos blessures nous ont tordues intérieurement.

Méditer, c'est le grand remède. Je trouve que les acteurs devraient développer une démarche thérapeutique de connaissance de soi, de croissance. Ils devraient s'engager dans ces choses-là en permanence, pour voir clair en eux-mêmes.

Ils ne peuvent pas représenter l'humanité s'ils sont eux-mêmes un magma de choses inconscientes. Sinon, ils jouent avec leur magma, et c'est ça qu'ils refilent au public. Il faut donc qu'ils méditent pour nettoyer leur espace intérieur.

Toutes mes séances d'entraînement commencent par différents types de méditation. Mais j'utilise surtout une méditation active, dite «dynamique», qui force l'acteur à porter son regard vers l'intérieur et en même temps à chauffer son corps tout en haussant son niveau énergétique. Plus on hausse son niveau énergétique, plus on se rapproche de son être spontané, authentique. Plus on arrête son ronron, plus on est disposé à créer, à être libre. Ce n'est qu'après qu'il faut des outils spécifiques.

J'en utilise une grande variété pour la voix, pour le texte. Tout ça est efficace. Malheureusement, j'ai beaucoup de difficulté à faire comprendre à des gens qui n'ont pas encore assez médité que le travail physique est important. Ils ne savent pas quelle est cette lumière qui s'allume à l'intérieur. Ils pensent «gymnastique», «corvée», «courbatures» et s'emmerdent; et quand on s'emmerde, il n'y a rien qui marche. On a beau parler de pulsion à qui ne connaît pas le plaisir d'ouvrir la lumière à l'intérieur et d'être, il n'y a rien à faire, il n'y a rien qui se passe. C'est l'attitude, une certaine qualité d'être qui compte.

J'utilise aussi le karaté, et les acteurs adorent ça. Et je vois pourquoi ils adorent : parce que les formes nettes qui demandent beaucoup d'énergie et qui sont belles créent une énergie de groupe extraordinaire. Ce n'est pas pour rien (Barba lui-même le dit) que, dans toutes les traditions théâtrales orientales, il y a toujours, à la base, des arts martiaux. La nécessité de retrouver cette espèce de netteté, de force, de puissance, de «centration» est quelque chose d'extrêmement jouissif. Cela dit, on peut se livrer à n'importe quel exercice, s'il n'y a pas aussi méditation, l'acteur n'arrivera à rien.

Le maître Rajneesh a inventé des centaines de types de méditation, en particulier pour les Occidentaux, parce qu'il a observé qu'il était inutile de nous demander de nous asseoir et d'être silencieux. Nous ne savons pas ce que c'est. J'utilise un grand nombre de ces méditations. Par exemple, je fais rire les acteurs pendant quinze minutes, pleurer pendant quinze minutes, crier pendant quinze minutes, sauter, courir sur place et s'asseoir pendant quinze minutes. Puis je leur demande de concentrer toute leur attention sur le hara (c'est-à-dire la région sous le nombril), de faire le roseau vide dans le vent, de s'allonger et de faire de grands cercles avec les yeux. Je cite ici tous ces exercices en vrac, mais il y en a des tas et des tas.

J'apprends aussi aux acteurs à rester complètement immobiles et à attendre que ça bouge à l'intérieur

d'eux-mêmes. Peu importe encore la nature des exercices, pourvu que chacun prenne plaisir à sentir toutes ces forces gigantesques qu'il a à l'intérieur de lui.

### **La voix, c'est l'âme**

J'ai observé chez les acteurs que j'aime le plus que tous ou presque tous les chakras<sup>2</sup> sont ouverts. Leurs voix aussi sont complètement ouvertes. La voix, c'est l'âme. Quand elle est ouverte, la voix peut représenter tout l'éventail de l'expérience humaine. Une voix, en soi, peut tout signifier, quel que soit le contenu des paroles qu'elle véhicule.

*Concrètement, comment voyez-vous que les chakras sont ouverts? Comment cela se manifeste-t-il pour l'acteur?*

P. P. — Je le vois à travers le corps d'abord, et maintenant je suis capable de le voir aussi par la voix. Je travaille avec les glandes endocrines. C'est très intéressant.

Photo : Fabienne Sallin.



Ces glandes endocrines ont de véritables effets dans le corps. Elles se situent dans des endroits qui correspondent aux chakras, ces lieux invisibles dans la tradition spirituelle orientale. Les chakras du sexe, du plexus solaire, de la gorge, du sommet du crâne correspondent aux lieux où il y a les ovaires, les testicules, les surrénales, le pancréas, la thyroïde, etc.

Lorsqu'un acteur monte sur scène, mes yeux lisent à travers lui. Je comprends ce qui se passe en lui, physiquement et psychiquement. Je vois les émanations d'énergie qui se dégagent de certains endroits. Et j'entends cette énergie dans la voix. Je me souviens d'un acteur en particulier; mes yeux revenaient sans cesse au sexe : c'est là que résidait son énergie principale, qui était clairement reflétée dans la voix.

Une fois, dans un spectacle, j'ai observé des acteurs qui étaient longtemps de dos, immobiles. L'un d'entre eux ne savait pas pourquoi il était là. C'était visible qu'il était en train de penser à autre chose. Un autre n'était pas là non plus. La plupart des acteurs ne savent pas avec quoi ils travaillent, quels sont leurs outils véritables.

2. «Litt. «roue, cercle». Terme désignant les centres par où passe l'énergie subtile [...] du corps astral de l'homme. Ces centres recueillent, transforment et redistribuent l'énergie qui les traverse. Bien que les chakras correspondent parfois à des organes physiques apparents (p. ex. le cœur ou le plexus solaire), il convient de ne pas les confondre avec eux, car ils appartiennent à un autre niveau de la réalité phénoménale.» *Dictionnaire de la sagesse orientale*, traduit de l'allemand par Monique Thiollet, Paris, Éditions Robert Laffont, coll. «Bouquins», 1989, p. 93. N.d.l.r.



À cause du travail d'énergie que je fais maintenant au Dojo, je vois les acteurs se transformer devant mes yeux et j'en déduis, comme vous le disiez tantôt, que tout cela doit se travailler.

On n'a pas forcément les qualités qu'il faut au départ. Les êtres humains complètement ouverts sont très rares. Ce qui m'intéresse, en fait, c'est d'apprendre comment tout cela marche et de trouver un moyen de transmettre ce savoir. J'ai envie de le transmettre parce que, lorsque je faisais de la mise en scène, je me désespérais de voir tout ce vague, tout ce flou dans lequel on pataugeait, le manque d'outils et d'un langage précis. Je me disais que ce n'était pas possible que ce métier soit vraiment n'importe quoi. Je faisais des crises... Aujourd'hui, je suis très heureuse parce que je vois des résultats tellement concrets, tellement gratifiants.

Dans le travail d'énergie — qui est une véritable cour des miracles —, j'utilise, en plus des chakras, le principe du fil d'argent dans la colonne vertébrale : un mince fil qui traverse toute la colonne, sort par le coccyx et se dirige vers la terre, et de l'autre côté sort par la tête et nous branche à l'univers. Quand un acteur a découvert son fil d'argent, quand son hara est ouvert et que son cœur l'est aussi, quand, en plus, l'énergie sexuelle agit comme une fournaise qui tient tout ça vivant, chaud, mobile — c'est l'énergie sexuelle qui fait qu'il y a une espèce de mobilité, de circulation, qui fait que l'énergie circule dans le corps — alors là, nous sommes en présence d'un acteur absolument irrésistible!

*Vous avez parlé tout à l'heure de «monter le niveau énergétique». De plus, dans les exemples que vous donnez, vous utilisez les notions de «présence» et d'«énergie», les deux étant profondément liées. Comment montez-vous le niveau énergétique? Comment ouvrez-vous les chakras?*

P. P. — Sur le plan énergétique, il faut faire un travail musculaire qui fait que le sang va circuler plus rapidement, que le cœur va pomper davantage, que les poumons vont respirer et que plus d'oxygène va entrer dans le corps et en sortir. Pour atteindre cet état, l'outil idéal est la méditation dynamique dont j'ai parlé tantôt et qui comprend des étapes comme : respirer très rapidement pendant dix minutes, sauter sur les talons en criant «hou» pendant dix minutes... Grotowski, lui, faisait faire des sauts périlleux, se lancer des ballons pendant des heures. Son but était de briser ce carcan qu'est notre corps.

### **L'acteur doit s'entraîner comme un athlète**

*Le premier effet de tous ces exercices est, dans un premier temps, de fatiguer le corps. Or, si l'on fatigue le corps, la conséquence immédiate n'est pas de monter le niveau énergétique mais plutôt de le baisser.*

P. P. — Non, c'est le contraire. Dépenser de l'énergie crée de l'énergie et augmente notre vitalité, notre présence, notre authenticité. C'est le mental qui nous fait croire le contraire : «Tu es fatiguée, tu dois arrêter, tu vas te faire mal...» Parce que si nous continuons sur cette voie, nous atteindrons des états où le mental ne pourra plus nous contrôler. Il faut renforcer son corps pour pouvoir aller plus loin psychiquement.

On ne peut pas être un grand acteur si son corps n'est pas fort. On peut, bien sûr, faire des choses habiles mais, tôt ou tard, on va plafonner. L'acteur doit donc s'entraîner comme un athlète. Parce qu'il lui arrive, par exemple, d'avoir à sauter sur place pendant longtemps, à un moment donné, l'acteur entre dans un état de transe. S'il passe quinze minutes à dire : «Aie, j'ai mal! Ah, je souffre» parce que ses muscles ne sont pas assez forts, parce que ses poumons ne sont pas capables de pomper de l'oxygène, c'est simple, il n'atteint pas l'état recherché : celui qui est au-delà de la fatigue. Le travail demande justement une certaine permanence, une continuité.

Quant à votre autre question : comment travaille-t-on cela? comment ouvre-t-on les chakras?



Chacun de ces centres signifie une attitude, un type de rapport avec la vie. Il faut prendre conscience physiquement de ces lieux dans le corps, par des exercices, et les faire régulièrement — la permanence, la continuité —, garder la conscience éveillée par rapport à ces centres. Et c'est là qu'on se rend compte qu'un centre est soit ouvert, soit fermé. Ouvrir son cœur, par exemple, ça fait physiquement mal. Quand on réalise ce que cela implique... toutes les larmes que ça implique...

La gorge est en rapport avec la créativité, avec notre capacité de prendre les choses à l'extérieur, de les transformer, de les digérer, de les renvoyer au monde extérieur sous une nouvelle forme. Le travail avec les chakras demande de débloquer physiquement et psychiquement des attitudes, des rapports avec la réalité. Le but ultime, c'est la conscience, la conscience totale.

Je dis souvent aux acteurs : «Soyez conscients de ce qui se passe.» Ceux qui font ce travail régulièrement non seulement se purgent des choses qui les tordent mais aussi des toxines qui les empêchent de vivre. Ils deviennent vivants, terriblement vivants.

Propos recueillis par **Josette Féral** \*

\* Cette entrevue a été transcrite avec l'aide d'Hélène Gagnon et Sylvie Chaloux.