

# Stage théâtre à Pont-Sainte-Maxence

*22-23 novembre 2005*

Une séance d'atelier théâtre se compose de la manière suivante :

1. Un exercice de concentration afin de mettre les élèves dans l'atmosphère. 2 types :
  - Relaxation-détente
  - Une activité rapide demandant une attention extrême pour la suivre
2. Des exercices pour travailler certains points techniques (voix, corps, écoute de l'autre,...)  
Un objectif majeur est aussi la cohésion du groupe que l'on peut favoriser par des exercices appropriés et en changeant souvent de partenaire.
3. La mise en pratique dans le travail de scène (texte ou improvisation)  
Alors que l'idée naturelle semble de partir de la psychologie pour construire un personnage, dans la pratique il est souvent plus facile de partir d'une attitude ou d'un détail physique pour aboutir au résultat. Les exercices préparatoires aident dans ce sens.

On peut commencer une séance par un rappel de la séance précédente (par exemple sous forme de sketch-vignette confiée en avance à 2 élèves).

On n'est pas obligé de faire travailler tout le temps tout le monde en même temps. Après un début tous ensemble, on peut faire travailler certains et observer les autres.

Une durée indicative serait la moitié de la séance pour concentration-exercices et la moitié pour le travail de scène. Quand la date de la représentation approche, consacrer bien sûr la quasi-totalité du temps au travail de scène.

Suit ici la liste des exercices proposés au cours du stage.

## EXERCICES DE CONCENTRATION

- 1) L'exercice du battement de cœur  
On s'éparpille, on ferme les yeux et se concentre jusqu'à entendre son cœur. Il ne faut plus perdre ce battement. On commence par battre la mesure par un petit geste (doigt, main, épaule). Plus tard, on amplifie ce mouvement, on le prolonge dans bras et jambes. On revient progressivement au petit geste initial. Puis à l'immobilité.
- 2) L'exercice de l'histoire qu'on raconte  
Tout le monde marche dans tous les sens. Un narrateur raconte l'histoire suivante : « Vous êtes en ville le samedi après-midi, vous êtes pressés, marchez au milieu de la foule. Puis vous prenez une rue plus tranquille, il n'y a plus de magasins, pas de voitures. Vous sortez de la ville, prenez un chemin de campagne, de plus en plus petits. Il y a un ruisseau, des petits oiseaux, vous regardez les fleurs. Puis vous vous arrêtez, fermez les yeux. Vous respirez l'air frais et profitez encore quelques minutes de cette promenade.
- 3) L'exercice de la forme à dessiner  
Tout le monde marche dans tous les sens. Au top, il faut se mettre tous ensemble de manière à former une figure annoncée. Un cercle, un triangle, un cœur, le chiffre 2. C'est un exercice qui permet de souder le groupe.
- 4) Tous en cercle, chacun doit regagner la place de celui qui est diamétralement opposé, en passant par le centre, mais sans se cogner.
- 5) Tout le monde marche. L'animateur nomme une personne et frappe une fois dans les mains : tout le groupe s'arrête et se tourne vers cette personne. Si par contre l'animateur a frappé deux fois dans ses mains, tout le groupe s'arrête et détourne le regard de la personne nommée.
- 6) Marcher très vite sans se toucher.
- 7) Le pétard  
En cercle. On se passe un pétard en tapant dans les mains dans le geste de le lancer vers son voisin. Puis à un certain moment l'animateur montre qu'il peut le renvoyer à celui qui nous l'a passé. Puis on ajoute des consignes : on peut soit continuer à le faire circuler dans le même sens en criant « Bing » avec le même geste, soit le renvoyer en écartant les bras levés et criant « Bang », soit faire un geste de pistolet en criant « Shiva » pour l'envoyer à quelqu'un que l'on vise ailleurs dans le cercle (préciser que c'est pour toucher des gens qui n'ont pas souvent de pétard). Le rythme est rapide mais constant et tenable.

# LA RELATION A SOI, A L'AUTRE ET AU GROUPE

## Les exercices à deux (penser à changer à chaque fois de partenaire)

- 1) L'aveugle  
L'un ferme les yeux et se laisse guider par l'autre en marchant au milieu du groupe. D'abord en se tenant la main, puis par des petites impulsions (le but étant de laisser l'aveugle marcher seul sur des traites), puis par un son (un son différent pour chaque groupe). Bien préciser que le guide est responsable de l'aveugle, et doit tout arrêter en cas de danger.
- 2) La bulle  
On explique que c'est comme si on était chacun dans une bulle, et que si l'on se rapproche trop les bulles se rencontrent et on ressent de la gêne. On fait l'expérience suivante. Deux par deux, en deux rangées. On avance l'un vers l'autre jusqu'au moment où l'on se sent à l'aise, on note la distance. Un couple à la fois, on répète la même expérience les yeux fermés (l'animateur se met au milieu pour empêcher que les deux se rentrent dedans.) Si tout se passe bien, on retrouve la même distance.
- 3) La main qui hypnotise  
L'un des deux suit la main de son partenaire, toujours à la même distance (30cm environ). Puis on change.
- 4) Le miroir  
L'un fait le miroir de l'autre (gestes et expressions). D'abord sans consignes, puis on dit à l'autre de jouer un scénario (un bébé qui découvre le miroir, une vieille qui se prépare pour une soirée).
- 5) Les siamois  
On marche à deux, jambe contre jambe (tout le côté doit rester en contact).
- 6) La continuation du geste (peut se faire en groupe, en cercle)  
L'un des deux fait un geste simple (et abstrait), l'autre doit le continuer et lui donner un sens.
- 7) La transmission de pensée  
L'un doit faire faire une action à l'autre (par exemple s'asseoir en un point précis, enlever son pull, lever le bras) en n'utilisant d'abord que le regard, et si ça ne marche pas des mouvements un peu plus amples de la tête. (Le partenaire peut amorcer le geste, et attendre une confirmation.)

## Les exercices de groupe

- 1) Tout le groupe en cercle. L'animateur tape dans ses main et tout le monde avance d'un pas. Tout le monde revient à sa place, et il va falloir faire de même sans signal, quand le groupe dans son ensemble sent que c'est le moment. Il ne faut pas qu'il y ait de leader qui prenne l'initiative, il faut que ça vienne de tous. Plus difficile, on peut demander que tout le groupe crie « donne » en avançant et tendant le bras.
- 2) Celui qui tombe dans les pommes  
Tous en cercle, l'animateur donne à chacun un numéro secret. Il appelle ensuite un numéro et celui concerné se laisse tomber (sans risquer de se faire mal). Tout le groupe doit le soutenir avant qu'il ne tombe.
- 3) La machine infernale  
Une première personne se place au milieu et fait un geste répété en émettant un son. Puis un par un, les autres se rajoutent à la machine avec un autre geste et un autre son. Ce qui est intéressant c'est quand on obtient des ramifications, et que tout n'est pas centré sur le premier. Quand la machine est complète, on peut s'amuser à la ralentir (déprimer) ou accélérer (emballer).
- 4) Le tableau  
Un titre est donné (par exemple « catastrophe naturelle en Papouasie »), un première personne vient se placer dans une attitude figée, puis les autres viennent se rajouter un par un au tableau. (Remarque : les parties plus intéressantes du tableau c'est quand il y a plusieurs personnages en interaction.)

# LA TECHNIQUE

## La voix

- 1) Respiration  
Faire respirer, expliquer la respiration ventrale, faire ensuite le bruit des cigales
- 2) Envoi de syllabe

En cercle tous en même temps, faire un geste de lancer en répétant des syllabes en de manière nette, en les adressant à l'autre bout du cercle. (MA, TA, MAT, MA, ME, TE, MET, ME, MI, TI...)

Variante: dire son prénom

3) La voix directionnelle

On marche au hasard, on s'arrête au signal, et tous tournent le dos à un mur. L'animateur appelle une personne qui vient se placer de ce côté, et prononce une phrase en la dirigeant à une personne en particulier. Tous ceux qui, le dos tourné, ont l'impression qu'on ne s'adresse pas à eux se mettent de côté. On répète la même phrase en direction de la même personne, et encore une fois ceux qui ne se sentent pas concernés s'en vont. Dans l'idéal, il ne reste plus que le vrai destinataire à la fin.

4) Crayon ou index dans la bouche

S'entraîner à articuler avec un crayon ou l'index dans la bouche, après ça va mieux normalement.

5) Voix blanche 1

En cercle. La moitié du groupe prononce en même temps une phrase en articulant en voix blanche. Le but est de la faire comprendre à celui qui est diamétralement opposé. On peut répéter plusieurs fois. Si ça ne marche pas, c'est que celui qui prononce articule mal.

6) Voix blanche 2

L'animateur distribue à chacun une feuille avec une phrase. A chaque fois, il y a deux personnes qui ont la même. Ensuite tout le monde marche en répétant sa phrase en voix blanche. Ceux qui ont la même doivent se retrouver. (Eventuellement prévoir quelqu'un qui n'a pas de paire.)

7) Le doublage

Une personne lit une phrase sans la prononcer, uniquement en bougeant les lèvres. C'est une deuxième qui la prononce en simultané. Le résultat est très joli et peut-être utilisé pour une mise en scène.

8) Les oreilles

C'est un exercice sur la modulation vocale (volume, tonalité, rythme). Prononcer une syllabe (PA) en tirant ses oreilles vers le bas, sur le côté ou vers le haut. Le son sera automatiquement modulé en aigu, moyen, grave, c'est magique (mon hypothèse : en tirant sur les oreilles on déforme le canal auditif, si bien que le cerveau accomode la voix pour entendre toujours la même chose). A part cette curiosité, je ne suis pas sûr d'avoir compris à quoi sert cet exercice. A apprendre à moduler la voix sans besoin de tirer sur les oreilles ?

## Le corps

1) Travail sur la démarche – le défaut qu'on exagère

Tout le monde marche. L'examineur invite à analyser sa propre démarche : le point d'appui, la position des pieds, le bassin, les bras, la tête. Puis chacun choisit une de ces spécificités et l'exagère. On voit peu à peu apparaître des personnages.

2) Les monstres

On marche dans tous les sens. On imagine que l'on devient des monstres de plus en plus grands. De tant en tant l'animateur commande des arrêts sur image.

## **CONSTRUIRE ET HABITER UN PERSONNAGE**

### Construire le personnage

L'idée sous-jacente de ces exercices c'est de forcer à se concentrer sur un détail physique. Sans s'en rendre compte, le reste du corps prend naturellement une attitude complémentaire et intéressante. Cela est souvent plus facile que d'essayer de partir de la psychologie du personnage, son histoire, ses intentions, etc.

1) La lettre

Le groupe est partagé en deux lignes face à face. Une ligne reçoit la consigne de mimer la rédaction d'une lettre, sans penser au contenu, mais en se concentrant sur les détails (sortir le papier, le plier et mettre dans l'enveloppe, etc.) L'autre rangée est chargée d'observer ceux qui écrivent (chacun en observe 2 ou 3 en face de lui) en se demandant à qui et quoi ils sont en train d'écrire, quelle est l'attitude, les sentiments, etc. On donne cette consigne alors que la première rangée se bouche les oreilles de manière à ce qu'ils ne sachent pas ce qu'on va observer d'eux. On explique ensuite à tous ceux qui ont mimé ce qui se dégageait d'eux. Cet exercice sert à montrer à chacun l'image qu'il donne naturellement. Cela sert de point de départ pour ensuite construire un personnage, dont on saura s'il est proche ou éloigné de cette première image. Bien sûr, l'exercice ne peut pas être répété si on connaît déjà les règles.

- 2) L'allumette  
C'est une variante de l'exercice précédent, qu'on peut faire jouer à ceux qui n'ont pu participer au premier. On demande à un premier groupe de mimer l'action d'extraire une allumette d'une boîte, la laisser se consumer et l'éteindre. Le deuxième groupe à la consigne (secrète) d'identifier quel type de personnage allumerait l'allumette de cette manière.
- 3) Les jambes lourdes  
On est assis par terre. On imagine qu'une jambe est extrêmement lourde, bien qu'on puisse la bouger un peu. Puis c'est l'autre, puis les deux en même temps. On essaie alors de se mettre debout, puis de revenir au sol.
- 4) Les mains qui vieillissent  
Tous assis, on regarde et bouge nos mains, on les imagine plus vieilles de 10 ans, de 30 ans, jusqu'à arriver à des mains de 80 ans. A partir de là, mimer le geste de sortir de la monnaie de la poche, de la trier, de sélectionner celle qu'on cherchait et de remettre le reste dans la poche. Sans s'en rendre compte, tout le corps se met à jouer le vieux, et c'est bien plus authentique que si on avait cherché à jouer directement le vieux (les élèves jouent spontanément le cliché le bossu avec une canne qui se tient le dos). Demander à quelqu'un de remonter aux autres pour leur faire comprendre.
- 3) Travail sur la démarche et modification d'un détail qui change tout  
On marche au hasard, puis on modifie un détail de la démarche. Penser à un personnage qui marcherait comme cela et modifier le reste de la démarche dans ce sens. Imaginer ensuite le nom de ce personnage et sa profession, et le faire se présenter. On peut demander aux personnages de se regrouper entre personnages qui s'entendent bien, ou de tourner le dos à ceux qui leur sont antipathiques (Faire dire à ces personnages pourquoi.) On peut aussi imaginer une phrase que ces personnages auraient pu dire, ou aller jusqu'à une interview.

### Lâcher l'émotion

- 1) Le geste émotif amplifié  
Tous en cercle. L'un commence et vient se placer en face d'un autre. Il fait un geste exprimant une émotion légère (colère, joie, amour). Le suivant répond en amplifiant geste et émotion, et va se placer en face d'un autre. Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'émotion soit amplifiée au maximum.
- 2) La mémoire sensorielle (le verre, la nourriture, la phrase)  
C'est un exercice de Stanislavsky (tout comme les suivants), dont le but est de retrouver une émotion vraie et vécue qui servira à nourrir le personnage. On est assis, on ferme les yeux et imagine que l'on a devant soi un verre de notre boisson préférée, et qu'on la boit en mimant les gestes en prenant le temps d'étudier les sensations. Puis idem avec un verre de quelque chose qui nous dégoûte (huile, vinaigre, etc.) Enfin, avec une assiette de notre plat préféré. Tout en mangeant, avec cette même émotion et plaisir, on peut dire une phrase (par exemple tirée du texte à jouer), en continuant à manger en même temps.
- 3) La mémoire affective (le souvenir d'enfance)  
On marche au hasard, s'arrête, ferme les yeux. L'animateur dit de visualiser un souvenir d'enfance, en précisant que celui-ci ne sera pas dévoilé au groupe. Qui est là, comment on était habillé, quelle heure il était, quel temps il faisait. Puis on ouvre les yeux et imagine que la scène correspond au lieu du souvenir, on peut si on le souhaite se déplacer pour occuper le même point et la même position. On referme les yeux et se concentre de nouveau sur le souvenir. L'animateur demande alors à tour de rôle de décrire le lieu précis du souvenir (sans pour autant dévoiler le souvenir). Les récits sont assurés, et sonnent vrai.
- 4) Le tempo rythme (la veste)  
On demande à certains de répéter un geste simple (enlever une veste) suivant plusieurs scénarios: c'est la veste préférée, elle est dégoûtante mais il fait froid et on n'a qu'elle, on se rend à un rendez-vous amoureux, on est en retard. On remarque que suivant les émotions, on adopte une vitesse différente pour faire les mêmes gestes.
- 5) Improvisation liée à l'émotion : les livres à trier  
On lance des feuilles de papier dans tous les sens. On est seul dans la pièce, et on est en train de ramasser et trier ces feuilles. On rejoue cette scène suivant d'autres scénarii : on est en train de trier les affaires à nous de celles d'un ex-amant dont on se sépare, on est en train de ranger mais on entend le bruit du voisin du dessus ex-amant qui est avec une autre fille, etc. Le fait d'avoir une action à faire (ramasser les feuilles) sert de support à l'émotion, qui ne s'encombre pas de gestes inutiles et faux.
- 6) Improvisation liée à l'émotion 2 : les trois gestes à habiter  
On a une suite d'actions à faire : rentrer sur scène, venir s'asseoir sur une chaise, puis s'agenouiller devant, puis aller voir quelque chose à une fenêtre imaginaire, puis ressortir par où on est entré. A chacune des étapes il faut associer une émotion différente. On peut pour cela inventer une histoire qui va avec (exemple : on attend, on se désespère, puis on voit que celui qu'on attendait arrive, on ressort joyeux à sa rencontre).