

## **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 Manufacture<sup>1</sup> s'est donnée comme objectif de nommer les outils<sup>2</sup> 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)<sup>3</sup>, ainsi que d'expérimenter des leçons enregistrées données par Moshe Feldenkrais aux acteurs associés au metteur en scène Peter Brook<sup>4</sup>. 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

---

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

<sup>2</sup> 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>).

<sup>3</sup> Voir la bibliographie en Annexe 1.

<sup>4</sup> 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-Séat<sup>5</sup>.

- Réalisation des 4 entretiens (voir Mesures de valorisations réalisées)<sup>6</sup>.

- 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 Oïda<sup>7</sup>), flirtant

---

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> 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.

<sup>7</sup> « 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 Gonzales<sup>8</sup>). Dans ce cas, ces leçons seront utilisées tantôt à dessein de « nettoyer »<sup>9</sup> 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 enregistrements<sup>10</sup>, 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 livre<sup>11</sup> 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 somatique<sup>12</sup>.

. L'acteur et praticien Feldenkrais new-yorkais, Alan S. Questel<sup>13</sup>, 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,

---

<sup>8</sup> « 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.

<sup>9</sup> 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.

<sup>10</sup> 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.

<sup>11</sup> Victoria Worsley, *Feldenkrais for Actors*, London, Nick Hern Books, 2016.

<sup>12</sup> 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.

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

Questel, Guimond), du cadre nécessaire au travail (Stuart Seide<sup>14</sup>, 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 Igweonu<sup>15</sup>, 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.

---

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

<sup>15</sup> 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 Merzenich<sup>16</sup>. 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)<sup>17</sup>.

. **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)<sup>18</sup>.

. **Les sensations kinesthésiques** : la description du « sens du mouvement » par Alain Berthoz et le lien qu'il développe entre perception et action<sup>19</sup>.

. **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 rigide<sup>20</sup>.

. **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 rapide<sup>21</sup>.

*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

---

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

<sup>17</sup> Claire Petitmengin, *L'expérience intuitive*, Paris, L'Harmattan, 2001.

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

<sup>19</sup> Alain Berthoz, *Le sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob, 1997.

<sup>20</sup> Norman Doidge, *op. cit.*, pp. 356 – 358.

<sup>21</sup> *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).

**Annexe 1 : Théâtre et Feldenkrais – Bibliographie**Sources directes :

- 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.

Sources indirectes

- 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.
- Callery Dymphna, *Throug the body : a pratical guide to physical Theatre*, London, Nick Hern Books, 2014, [2001].
- 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>
- Chevalier Alain et Dreze Jean-Henri, « Canada : Autopoïesis, école d'art Feldenkrais », *Etudes théâtrales*, n°4, Chaire UNESCO de l'Institut International du Théâtre, Bucarest, 2003, p. 66-73.
- 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>
- Dawson Andrew, « Feldenkrais in Theatre and Acting », *The Feldenkrais Guild UK*, [s.d] (consulté en ligne le 10 mars 2020) : <http://www.feldenkrais.co.uk/articles/dawson.html>
- 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](http://feldenkraisinstitute.com/images/uploads/WrkingWithActors_artcl.pdf)
- Détaillé 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, «Feldenkrais Method of Somatic Education as a Tool for Developing Emotional Expression and Portrayal with Actors (and non-actors, too) », *In Touch*, 20 February 2020.
- 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, « L'enseignement du jeu théâtral à l'aube du XXIème siècle. Pour une éducation somatique », *COLOCVII TEATRALE 3*, Editura Artes Iasi, octobre 2005.
- Guimond Odette, *La leçon d'Eugène Ionesco et le Tartuffe de Molière. Textes de présentation des deux ateliers présentés à la Chaire UNESCO-IIT*, Sinala, Roumanie, juillet 2005.
- Guimond Odette, « Qui va là ? Point de vue de la méthode Feldenkrais® d'éducation somatique », *Prisme*, N°37, 2002, p. 98-106.
- 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, « Le corps en jeu : liberté ou contrainte. La Méthode Feldenkrais® au théâtre », *Annuaire théâtral*, n°18 (Le regard du spectateur), SQET, 1995, p. 119-131.
- 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](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>
- Igweonu Kene, « From Posture to Acture : Developing Awareness in Movement and Performer Training in UK Higher Education using the Feldenkrais Method® », *Feldenkrais Research Journal*, volume 6, 2018-2019.
- Kampe Thomas, « editorial », *Feldenkrais Research Journal*, volume 6 (*Practices of Freedom – The Feldenkrais Method and Creativity*), 2018-2019.
- Kapsali Maria, « Rethinking actor training : training body, mind and... ideological awareness », *Theatre, Dance and Performance Training*, volume 4 (n°1), p. 73-86.
- Linklater Kristin, « The Body Training of Moshe Feldenkrais », *The Drama Review*, vol. 16, n°1, mars 1972.
- McCaw Dick, *Training the Actor's body*, London, Methuen Drama, 2016.
- Miley Knipple Janel, *The Feldenkrais Method in the Voice and Speech Classroom : Intertwining Linklater Voice and the Feldenkrais Method*, Virginia Commonwealth University, 2018.
- Piolat Soleymat Manuel, « La transmission d'un savoir évoluer », entretien avec Stuart Seide, *Journal La Terrasse*, 10 mars 2011 (consulté en ligne le 31 janvier 2020) : <https://www.journal-laterrasse.fr/hors-serie/la-transmission-dun-savoir-evoluer/>
- Purcell Michael, « Feldenkrais for Actors and Acters », *Feldenkrais journal*, 5, 1990, p. 41-47.
- 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, « Rendre sensible », *Journal de la Recherche*, Manufacture, n°2, 2021, p.12-13.
- Rahir Julie-Kazuko, « La Méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Lionel Gonzales », entretien enregistré avec Lionel Gonzales, 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.
- Rahir Julie-Kazuko, « La méthode Feldenkrais et le travail théâtral d'Odette Guimond », entretien écrit et filmé, 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.
- Rahir Julie-Kazuko, « La méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Yoshi Oïda », entretien avec Yoshi Oïda, 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
- Reese Mark, *Ribs in relation*, Berkeley, CA, Feldenkrais Resources, 2006, Compact Disc.
- Reese Mark, Zemach-Bersin D., *Sensory Motor Education for the Mouth and Jaw*, Berkeley, Ca, Feldenkrais Resources, Compact Disc : <https://www.feldenkraisresources.com/Sensory-Motor-Education-for-the-Mouth-and-Jaw-p/2051.htm>
- 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, « Association of theatre movement educators newsletter », interview of AlanQuestel, 13.10.1994 (consulté en ligne le 25 février 2020) : <https://www.uncommonsensing.com/articles/test-article-2>
- Theatre, Dance and Performance Training. Moshe Feldenkrais*, édition Routledge, ouvrage collectif sous la direction de Libby Worth, vol 6, 2015 (consulté en ligne le 10 mars 2020). <https://www.tandfonline.com/toc/rtdp20/6/2>
- Weiss William, *Introduction à une pédagogie musicale de l'acteur*, Ottawa, Editions de l'Université d'Ottawa, 1981.
- Worsley Victoria, *Feldenkrais for Actors. How to do less and discover more*, London, Nick Hern Books, 2016.
- Worsley Victoria, « 'From The Coal Face' : Teaching Feldenkrais® on UK Vocational Drama Trainings », *Feldenkrais Research Journal*, volume 6, 2018-2019.
- Worth Libby, « Editorial », *Theatre, Dance and Performance Training*, vol6, n°2 (Consulté en ligne le 9 avril 2020) : <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/19443927.2015.1047118>



## Annexe 2 : Théâtre et Feldenkrais - Répertoire analytique des outils

Chaque outil est défini selon la méthode Feldenkrais puis suivi d'un exemple de ce qu'il permettrait à l'acteur d'investiguer durant son travail d'interprétation.

### La réversibilité

Dans la pratique Feldenkrais, un mouvement est réversible « s'il est possible de l'interrompre et de l'inverser à n'importe quel moment, de le reprendre dans la même direction qu'au début, ou de décider de faire à sa place un mouvement totalement différent »<sup>1</sup>.

Dans la pratique de l'acteur, si, par exemple, l'objet d'étude est d'incarner le désir pressant qu'a Alceste de s'approcher de Célimène tout en lui signifiant l'inverse, on pourrait proposer à l'acteur-Alceste d'explorer la réversibilité de ses mouvements dirigés vers Célimène. Chercher l'action et la contre action serait une possibilité de jeu : dans sa recherche spatiale, Alceste pourrait tenter d'instaurer constamment une distance spatiale avec Célimène, tandis qu'à l'aide du texte (de son articulation, de sa volonté de persuasion), il chercherait à la rejoindre. Ou encore : le « geste mental »<sup>2</sup> d'Alceste s'efforcerait à tout prix de signifier à Célimène son éloignement et le désintéret, tandis que ses pieds, comme aimantés, avanceraient irrémédiablement vers elle.

La réversibilité pourrait aussi s'incarner par l'exploration de l'aller mais aussi du retour d'un même geste actoral (mental ou physique). Réajustant en continu la direction de ce geste et son intention, le misanthrope serait ainsi amené à réactiver ses choix au moment présent et alimenter la tension envers Célimène par ce jeu du mouvement bidirectionnel : est-ce qu'il continue de s'engager dans son mouvement en sa direction ou choisit-il de revenir sur ses pas ?

### Le délai

Le délai est « la possibilité de retarder l'acte, c'est-à-dire de prolonger la période s'écoulant entre l'intention et la mise en acte, [et c'est cela qui] permet à l'homme de se connaître »<sup>3</sup>. Utiliser le délai comme outil de jeu, consiste à se donner la possibilité de s'arrêter dans un mouvement – à un moment défini en amont ou choisi en fonction de l'instant présent du jeu - et d'explorer ce qu'il crée comme béance pour s'engager dans une dynamique différente. La tradition du *lazzi* dans la *commedia dell'arte* autorisant l'acteur à improviser un intermède en plein milieu d'une scène est un exemple extrême de délai, mais cela peut être aussi une simple respiration appuyée entre deux mots, ou s'octroyer une pause dans la narration, ou encore suspendre son geste en pleine action.

### La distribution proportionnelle du mouvement

Dans la pratique Feldenkrais, tenter un mouvement proportionnel de la colonne vertébrale consiste à chercher, et par conséquent à porter une attention constante, de manière à ce que chaque vertèbre soit impliquée dans le mouvement de manière égale, c'est-à-dire sans

---

<sup>1</sup> Moshe Feldenkrais, *Energie et bien-être par le mouvement*, Escalquens, Editions Dangles, 1993, p.103.

<sup>2</sup> Jean-Philippe Lachaux définit nos actions mentales comme étant des « gestes mentaux » : « la plupart de nos pensées qui évoquent des mouvements du corps sont aussi des actions ». Voir Jean-Philippe Lachaux, *Le cerveau funambule. Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, Paris, Odile Jacob, 2015, p. 31.

<sup>3</sup> Moshe Feldenkrais, *op.cit.*, p. 61.

qu'elle ne fasse plus ou moins de travail que les vertèbres voisines. Pour ne pas forcer le travail des vertèbres qui ont été habituées à très peu d'amplitude de mouvement, il s'agit plutôt de se concentrer à aligner le travail de celles qui bougent le plus sur le travail de celles qui bougent le moins.

Dans les cours de théâtre, on rencontre régulièrement une tension dans les yeux des jeunes acteurs pour signifier l'écoute ou l'intérêt. Au lieu de demander à l'élève d'arrêter de regarder fixement son partenaire, on pourra lui proposer une nouvelle organisation de son geste d'écoute en cherchant à distribuer le mouvement de manière proportionnelle sur les autres parties du corps impliquées dans le regard. Il s'agira d'impliquer de la même manière le mouvement des yeux, du visage, des vertèbres cervicales, de la ceinture scapulaire (sternum, omoplates, clavicules, cage thoracique). De cette manière, l'élève ne se focalisera pas sur ce qu'il ne doit pas faire (fixer avec les yeux), mais portera son attention sur la recherche concrète d'une « écoute active ».

Loin de nous la volonté d'obtenir une plus grande expressivité de l'écoute. L'écoute active recherchée ici n'implique pas de vecteurs forts dans le mouvement, mais une certaine disponibilité. Ainsi, « bien écouter » ou « être intéressé », sera d'abord une disponibilité des deux oreilles. Ce mouvement de disponibilité de l'appareil auditif comme capteurs de sons nécessite que les vertèbres cervicales et la ceinture scapulaire puissent rendre l'écoute plus aisée. L'écoute d'une information étant reliée directement à sa réception subjective et aux messages sensoriels perçus, mais aussi au potentiel de jeu que le traitement de l'information implique, consolidée ponctuellement par l'activité des expressions corporelles et faciales du locuteur. Tout cela induit beaucoup de mouvements divers, offrant un jeu de partition à investiguer sur « l'écoute active ».

#### Le voyage attentionnel<sup>4</sup>

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 tout entière et l'effet de l'action sur celle-ci »<sup>5</sup>. Ce voyage au travers les différentes strates de l'action est entrepris à l'aide des informations sensorielles, récoltées grâce à différentes modalités, en particulier les sens kinesthésiques et proprioceptifs. Sens dont nous avons peu ou pas conscience, ils nous permettent cette perception du mouvement<sup>6</sup> essentiel à notre survie mais aussi développent notre capacité d'apprentissage et d'autonomie<sup>7</sup>. En portant attention aux sensations kinesthésiques et proprioceptives, nous pouvons nous entraîner à ajuster nos mouvements à tout moment pendant l'action, améliorant ainsi ce qui se fait d'habitude de manière inconsciente ou automatique<sup>8</sup>.

Sur scène, l'acteur pourrait entraîner sa capacité à explorer son action à partir du voyage de son attention. Celui-ci connaît tout d'abord des phases préliminaires nécessaires à l'observation : l'acteur y prend conscience de ce qui l'empêche d'agir et de penser en

<sup>4</sup> Expression inspirée par le « voyage intentionnel » d'Yvan Joly employée durant la formation Feldenkrais à l'Institut de Formation Feldenkrais à Lyon (IFELD III).

<sup>5</sup> Moshe Feldenkrais, *Image-Mouvement-Acteur*, op. cit., p. 26.

<sup>6</sup> Dans *Le sens du mouvement*, Alain Berthoz étudie l'ensemble des capteurs (cachés sous la peau, dans les muscles, dans les articulations) qui constituent notre « sens du mouvement » ou kinesthésie. Selon lui, il n'y aurait pas 5 sens, mais 8 ou 9 sens (sens de l'équilibre, de l'orientation dans l'espace, de la position et de la vitesse, de l'effort). Alain Berthoz, *Le sens du mouvement*, Odile Jacob, Paris, 1997, p. 11.

<sup>7</sup> Christine Barrat, « comment se construit l'image de soi », *Corpus (30 ans : éclairages)*, 2017, p.11.

<sup>8</sup> Voir à ce propos certaines recherches scientifiques contemporaines (par exemple celle d'Edith Ribot-Siscar chercheuse INSERM, LNC, Aix-Marseille Université) relatées dans le documentaire de Vincent Amouroux, *Notre véritable sixième sens*, ARTE France, Mona Lisa Productions, Fauns, CMN, 2019.

éliminant le superflu et les tensions, en recherchant le confort, en valorisant son point de vue subjectif et égocentré, au lieu de vouloir correspondre à un modèle imposé.

Les phases suivantes consistent à jouer avec les modes d'attention<sup>9</sup> en observant le passage d'un élément à un autre et l'effet que cette observation induit sur le jeu ; mais aussi en étant capable d'avoir plusieurs objets d'attention simultanément ; en faisant varier le regard particulier et panoramique, ou encore l'intensité et les rythmes de l'attention. Loin de tendre la concentration de l'acteur, le voyage attentionnel permet plutôt de développer la fluidité du mouvement de l'attention et sa capacité au réajustement constant en exploitant le jeu des points de vue et une meilleure connaissance de son ressenti. Paré de cette grille somatique, l'acteur pourra réinventer lui-même sa manière de s'observer en train de faire.

### Le moindre effort

Dans la pratique Feldenkrais, plus on aura accès à la perception de nos sensations au cours de la réalisation du mouvement, plus on pourra en continu juger de sa qualité, de son efficacité et ainsi réajuster dans le cours de la réalisation ce qu'on perçoit être en conflit dans son organisation. Pour accroître la perception du mouvement, il s'agit de chercher à réduire graduellement les efforts inutiles. Moshe Feldenkrais utilise le célèbre exemple du piano et de la mouche pour illustrer cette pratique. Si l'on porte un piano sur son dos et qu'une mouche se pose sur celui-ci, nous ne sentirons aucune différence de poids. En revanche, si c'est un gros chien qui s'y pose, nous sentirons le poids supplémentaire. Pour percevoir le poids de la mouche, il est ainsi nécessaire de réduire la quantité de stimuli présents et transporter quelque chose de plus léger qu'un piano...<sup>10</sup> De la même manière, seule la réduction de la tension musculaire permettra de pouvoir observer autre chose que le « bruit »<sup>11</sup> de l'effort pour réaliser un mouvement et ainsi profiter de suffisamment de calme pour détecter la finesse des changements sensoriels qui s'aviveront tout au long de l'action, s'ils ne sont pas étouffés par ce qui est superflu.

Au sein d'une partition complexe, l'acteur peut avoir l'impression de pesanteur et de surcharge d'éléments à investir. Souvent, l'acteur se dit « avec un peu d'entraînement, l'effectuation deviendra naturelle ». Cette manière de faire fonctionnera parfois, mais est-ce pour le mieux ? En agissant ainsi, en apprenant à empiler les actions et les consignes de jeu, on perd une occasion de faire moins pour faire mieux. C'est précisément dans ce cas qu'il nous semble pertinent de délimiter précisément, dans la partition de l'acteur, une zone de jeu au sein de laquelle il s'agira de chercher le moindre effort. Par exemple : faire le moindre effort dans sa volonté de convaincre son partenaire au sein de son argumentation ; faire le moindre effort dans le regard ; faire le moindre effort dans l'emploi du corps ; faire le moindre effort pour garder son équilibre à l'aide de la gravité, du sol, des murs, des meubles... Au lieu de porter l'attention sur tout ce qui doit être fait, cette consigne propose à l'acteur inversement de porter son attention sur ce qu'il peut « lâcher », sur ce qui n'est pas nécessaire de faire.

---

<sup>9</sup> Je reprends les expressions « phases préliminaires » et « modes d'attention » de Claire Petitmengin quand elle décrit les « gestes intérieurs » pour déployer « l'expérience intuitive ». Claire Petitmengin, *L'expérience intuitive*, Paris, L'Harmattan, 2001.

<sup>10</sup> Il fait référence à la loi Fechner-Weber. 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, [1966], p. 101.

<sup>11</sup> Victoria Worsley (*Feldenkrais for actors*, London, Nick Hern Book, p. 119) et Yvan Joly (durant ses cours à l'Institut de Formation Feldenkrais à Lyon, 2016) comparent tous deux les stimuli à des bruits qui empêchent d'être à l'écoute des sensations.

Pour chercher dans une séquence d'actions le moindre effort sans avoir l'impression de faire du banal ou de ne plus jouer, il s'agira pour l'acteur d'envisager l'ensemble des éléments de la séquence et de repérer celui qui deviendra prépondérant, prenant par un jeu de compensation plus de force, tandis que les autres constitueront plutôt une trame de fond. Choisir une séquence, ou « ligne d'actions » pour reprendre les termes de Stanislavski, que l'acteur défilera dans un moindre effort, nécessite un travail de déconstruction. Ce travail consiste à déplier les différents paramètres qui composent cette séquence de jeu si dense. On remarquera que cette petite entreprise de déconstruction est souvent très bénéfique, par exemple dans la pratique de l'italienne, non plus pour mieux connaître son texte par cœur, mais pour maîtriser une partition complexe et en retrouver la substance qu'il s'agira d'activer en représentation.

### Transformer toute consigne, toute contrainte en mouvement

Dans une *Prise de Conscience par le Mouvement* (leçon collective Feldenkrais), l'intention du mouvement doit être claire, mais le mouvement lui-même est plus important que le but de l'action. On ne privilégie ni le but ni la cause, mais le processus du mouvement lui-même.

Ces outils proposent à l'acteur de s'inscrire au sein d'une recherche dynamique au présent, se concentrant plus sur cet endroit du milieu<sup>12</sup> – là où il peut y avoir une exploration et là où se loge le potentiel de transformation – plutôt que sur un point de départ ou un point d'arrivée. De cette manière, la recherche de l'acteur pour correspondre à un résultat précis demandé ou celle qui consisterait à chercher un point de départ à partir duquel il pourrait enfin commencer à jouer une scène seraient deux démarches de travail que nous considérons comme étant statiques, à la différence de cette recherche dynamique. De la même manière, plutôt que de caractériser un personnage par des adjectifs, ou le définir par des sentiments ou une notion psychologique, qui sont autant de manières de figer une image du rôle et de la scène à jouer<sup>13</sup> mais qui dominent encore dans les salles de répétition, il s'agira de proposer des consignes de jeu qui provoquent chez l'acteur des impulsions créatrices de mouvements, afin qu'il se concentre davantage sur ses possibilités de transformation, sur les passages d'un état à un autre, s'attachant au « comment faire » plutôt qu'au « vouloir être ».

### Acture

Pour éviter de penser la posture comme étant séparée de l'action, Feldenkrais a préféré créer un néologisme, *l'acture*, afin d'explorer une posture continuellement en mouvement s'inscrivant dans l'espace et dans le temps, s'adaptant en fonction de chaque situation et de l'environnement. Elle ne correspond ni à des critères extérieurs de justesse à atteindre, ni à un modèle anatomique universel. La seule justesse à prétendre est celle du confort à partir duquel émergera l'aisance du mouvement, les seuls guides à suivre, les sensations récoltées pour permettre l'ajustement.

Auprès des élèves acteurs, la posture est souvent un sujet sensible qui les confronte à un dilemme : devenir des acteurs souples, sans tensions, toujours disponibles et inventifs, mais en même temps investis du devoir de chercher à correspondre à ce qu'ils croient être

---

<sup>12</sup> En référence à Erin Manning introduisant sa conférence sur le thème de l'immédiation par cette phrase : « Ca arrive toujours au milieu ». Voir Brian Massumi et Erin Manning, *Pensée en acte. Vingt propositions pour la recherche-création*, Dijon, Les Presses du Réel, 2018, p. 7.

<sup>13</sup> Voir à ce propos la distinction qu'opère Vassiliev entre « sensation de soi » et « sentiment », in Maria Knebel, *L'analyse-action*, adaptation d'Anatoli Vassiliev, Arles, Actes Sud, 2006, [1959], p. 305.

l'« unique » manière de bien se tenir sur scène (par exemple : avoir les pieds parallèles, leur écartement correspondant à la largeur du bassin), pour paraître « droits » et « universels », afin que la personne qui les engagera pourra remplir de sens comme elle l'entend cette forme actorale épurée. Flirtant avec l'idéal du neutre et la croyance qu'un acteur est capable de ne rien exprimer pour pouvoir endosser tous les rôles grâce à son seul travail de composition, cette recherche implique plus de fermeture que de disponibilité. Durant leur travail, les élèves acteurs occupent beaucoup de leur temps à se corriger, à tenter de limer leurs caractéristiques (relever la tête, tirer les épaules en arrière, etc). Outre le fait qu'ils oublient qu'ils ont d'autres caractéristiques bien visibles et singulières (âge, longueur des jambes, volume des seins, couleur de cheveux, visage, musicalité de la voix, etc), toute leur attention est occupée par cette volonté musclée, engendrant tensions, inconforts, douleurs. La pensée obnubilée et le corps tendu (caractéristiques bien visibles par ceux qui les regardent) les empêchent de ressentir quoi que ce soit pendant le jeu et d'interagir avec l'environnement. Ils deviennent alors des images figées dans le temps, non vivantes, non disponibles. L'idée de posture implique aussi parfois que l'acteur se retrouve à segmenter sa partition pour aller d'une « bonne » posture à l'autre, passant inévitablement par des mouvements intermédiaires où il ne peut que « relâcher » son idéal postural, impossible à garder dans toutes les situations.

Plutôt que de chercher à acquérir une bonne posture qui serait définitive et juste pour chaque représentation, chaque rôle, chaque spectacle, il s'agit, avec l'*acture*, de l'adapter en permanence à la situation et de l'envisager tout au long du déroulement de l'action. L'*acture* n'est pas un idéal à atteindre, c'est un jeu d'interactions et d'ajustements, c'est un va-et-vient entre ce que l'acteur propose comme action, les effets de son action qu'il perçoit sur lui-même et sur les autres, et l'écriture de son corps dans l'espace. C'est un outil qui permet à l'acteur de travailler dans le concret du présent, qui agit sur la continuité du travail de composition et permet la possibilité de transformation durant l'incarnation.

### La variation

L'objectif de la méthode Feldenkrais n'est 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.

Ses outils peuvent s'appliquer à l'effectuation de n'importe quelle partition théâtrale, qu'elle soit très écrite ou qu'elle offre un cadre pour improviser. Ils permettent d'investiguer les différentes possibilités d'une action qu'il s'agit de répéter d'une représentation à l'autre, mais aussi d'aborder une scène à partir de plusieurs axes dramaturgiques. Par exemple, en faisant varier le point sur lequel il porte son attention chaque fois qu'il entre sur scène, l'acteur remarquera la modification de l'intention de son action. Il sera alors doté de nouvelles possibilités pour réaliser son entrée.

### L'amplitude de l'action

En Feldenkrais, faire un mouvement en « imagination » est une proposition fortement suscitée. A partir de la réalisation d'un grand mouvement, il s'agit de réduire progressivement son amplitude et d'observer si cette réduction engendre, à un moment donné, la disparition de la perception de l'action. Par exemple, pour avoir la sensation que notre tête se soulève du sol, faut-il réaliser un grand mouvement de tête ou l'idée de soulever la tête peut-elle déjà nous donner des sensations de cette action ? Tout observateur averti qui fera l'expérience de réduire un grand mouvement à un mouvement si

petit qu'il ne se voit plus remarquera qu'il n'y a pas de limite à la perception du mouvement. Les sensations kinesthésiques et proprioceptives de l'action - même quand celle-ci n'est plus visible de l'extérieur - sont perceptibles. En outre, plus l'amplitude de l'action sera restreinte, plus la récolte des informations sensorielles sera précise et différenciée (« faire moins, c'est faire plus » disait Feldenkrais).

De cette manière, une action physique et une action imaginée ne sont pas vécues dans le domaine somatique comme deux propositions qui s'opposent, mais plutôt comme deux nuances d'amplitude d'un même geste. Ce que corroborent les théories neuroscientifiques : bien plus que seulement motrice, une action est aussi « le processus de préparation ou de simulation d'un acte moteur. Imaginer se lever du canapé est déjà une forme d'action qui active la quasi totalité des régions motrices du cortex »<sup>14</sup>. De plus, le simple fait de percevoir une chaise par exemple implique que nous portons en nous un « schème perceptif », c'est-à-dire l'acte de s'asseoir d'une manière particulière sur cette chaise<sup>15</sup>. Ainsi, « la plupart de nos pensées qui évoquent le mouvement du corps sont aussi des actions »<sup>16</sup>.

Dans la pratique théâtrale, il nous semble que l'acteur qui a expérimenté le fait qu'entre une action imaginée et une action physique ce n'est que deux amplitudes d'un même geste, n'investira plus de manière dichotomique ce qui est visible et invisible, ce qui est intérieur et extérieur, ce qui est du domaine physique ou mental : « En affirmant que la ligne continue des actions physiques, c'est-à-dire la *ligne de la vie du corps humain*, tient une place considérable dans la création du personnage, qu'elle fait naître une action intérieure, un [processus de] ressentir, Stanislavski appelait les acteurs à comprendre *qu'entre vie psychique et vie physique, le lien ne peut être brisé et que, par conséquent, il ne faut pas séparer, dans le processus de création, l'analyse des comportements intérieurs et extérieurs des êtres.* »<sup>17</sup>.

La recherche de l'amplitude de l'action permet à l'acteur cette ligne continue dont parle Knebel, d'être toujours vivant, de faire toujours coexister la possibilité de faire exister ou de ne pas faire exister une action, jusqu'au bout du geste. Puisque c'est une composition, une partition est le résultat des nombreux choix qu'a faits l'acteur. Mais pour être vivant, un acteur doit toujours revivre ses choix, les requestionner. Etre dans le mouvement de l'écriture pour un acteur, c'est revivre ce qu'il a diminué, ce qu'il a amplifié, réinvestir les mouvements qu'il rend intérieurs, ceux qu'il rend extérieurs. Un acteur qui prend conscience que c'est lui qui a choisi d'amplifier ou non une action possède dans sa boîte à outils un nouveau potentiel de jeu.

Et si on répertoriait tous les gestes du rôle, qu'ils soient grands ou petits, visibles ou invisibles, pour les traiter de manière équivalente. Il s'agit ainsi de proposer à l'acteur de jouer avec toutes les amplitudes possibles de ses gestes, pour définir ensuite quels sont les gestes du rôle qu'il choisit de représenter à l'aide d'une amplitude généreuse, quels sont ceux qu'il choisit de réduire, quels sont ceux si petits qu'ils ne seront plus visibles par un tiers, mais deviendront impulsion, désir.

De cette manière, la pensée s'anime et devient « pensée-geste »<sup>18</sup>, action potentielle, force désirante. La pensée de l'acteur est alors vécue et jouée comme une action ressentie (« je

---

<sup>14</sup> Jean-Philippe Lachaux, *op. cit.* p. 31.

<sup>15</sup> Alain Berthoz, *op. cit.*, p. 17.

<sup>16</sup> Jean-Philippe Lachaux, *ibidem*.

<sup>17</sup> Maria Knebel, *L'Analyse-action*, Arles, Actes Sud, 2006, [1959], p. 48.

<sup>18</sup> Expression du metteur en scène Stuart Seide à propos de la méthode Feldenkrais. Voir Andrée Detaille, « Cinq semaines dans la vie d'un metteur en scène », entretien avec Stuart Seide, *Corpus 1*, Le Bulletin n°61, 2009, p. 35.

veux faire ça, je suis en train de faire ça ») et non comme une idée figée (« il faut que je pense à ça, il faut que je sois ça »), comme un désir activant un mouvement (j'aimerais, j'ai le désir) plutôt que comme un ordre qu'il se donnerait à lui-même. Il s'agit de se demander de quelle action le rôle a-t-il le désir, qu'est-ce qui provoque en lui du mouvement, si toutes les pensées du rôle sont des actions.

### Le mouvement intentionnel

En Feldenkrais, chaque leçon de prise de conscience par le mouvement (PCM) s'initie à partir d'un cadre précis, que l'on pourrait comparer aux fondations d'une maison. C'est par exemple une position précise : « asseyez-vous par terre, genoux fléchis, plantes de pieds au sol. Posez les mains sous les rotules. » A partir de cette position de départ sera échafaudée une structure sur laquelle l'élève et le praticien pourront improviser. L'enseignant décrira alors un « mouvement intentionnel » précis avec des contraintes : « allongez les bras sans bouger les mains des rotules. » C'est à partir de cette position de départ, de ce mouvement intentionnel et des contraintes, que la recherche va pouvoir se déployer, et que l'élève explorera toutes les variations possibles dans ce cadre.

Au théâtre, cette pratique du mouvement intentionnel propose à l'acteur de chercher un point de vue à partir duquel le jeu pourra se déplier, c'est à lui que l'acteur se référera durant l'exploration, c'est à lui qu'il reviendra s'il est perdu. Partir d'un mouvement intentionnel permet à l'acteur de ne pas devoir penser à un résultat qu'il s'agirait d'obtenir, ni à un objectif à atteindre. C'est le point de départ à étirer, à partir duquel il s'agit d'oublier l'arrivée afin de pouvoir s'impliquer dans chaque étape, l'une après l'autre, sans présupposer de l'endroit d'arrivée. L'acteur pourra alors, à partir du mouvement intentionnel, porter son attention sur les différentes variations et s'intéresser au processus, au chemin, à la manière de faire et non à ce qu'il s'agirait de faire. Le cadre proposé par ce mouvement initial et les différentes variations du processus permettent à l'acteur de se déployer dans des zones de jeu que personne ne peut prévoir au préalable (ni lui, ni le metteur en scène), cette quête si souvent investiguée dans le travail des répétitions : la recherche d'un cadre de création qui permettra le surgissement d'un potentiel créatif imprévisible, offrant au collectif le plaisir de la surprise, hors de toutes habitudes.

**Annexe 3 : Théâtre et Feldenkrais - Questionnaire pour acteurs**

Dans une phase de recherche-crédation prévue en 2021 et 2022, nous explorerons les outils Feldenkrais utiles selon nous pour le travail de l'acteur que nous avons répertoriés et analysés (voir Annexe 2). Chaque matin sera consacré à l'exploration de leçons collectives de *Prise de Conscience par le Mouvement* afin que les acteurs aient une connaissance pratique des outils Feldenkrais qu'il s'agira ensuite de convoquer l'après-midi, lors du travail scénique. C'est durant ce laboratoire de recherche que ce questionnaire sera soumis aux acteurs. Ils y répondront oralement, quand ils le voudront, devant une caméra installée dans la salle de travail.

1. A quels moments de votre travail théâtral vous paraît-il pertinent d'utiliser la méthode Feldenkrais ?
  - comme *échauffement* pour préparer le travail des répétitions ?
  - comme *entraînement*<sup>1</sup> pour vous perfectionner dans votre quotidien sans viser une production spécifique ?
  - durant votre travail d'interprétation, en convoquant de manière ponctuelle un ou plusieurs outils puisés dans la méthode ? Plus précisément, dans vos interactions avec les partenaires et l'environnement ?
  - pour décliner différents points de vue sur le rôle lors de l'analyse de la construction dramaturgique d'une scène, de la pièce ?
  - dans le processus de création ?
  - autre ?
2. La *réversibilité du mouvement* (en tant que 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<sup>2</sup>) est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
3. Le *délai* (en tant que possibilité de retarder l'acte et de prolongement de la période s'écoulant entre l'intention et la mise en acte) est-il un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
4. La *distribution proportionnelle du mouvement* (en tant qu'implication égale de chaque élément anatomique dans une action) est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
5. Le *voyage attentionnel* (en tant que prise de conscience pendant l'action proposant 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 ») est-il un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
6. La recherche du *moindre effort* est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
7. La proposition de *transformer toute consigne ou contrainte en mouvement* est la mise en œuvre d'un processus dynamique se concentrant plus 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 un point d'arrivée. Cette proposition est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
8. L'*acture* (en tant que recherche d'une posture en mouvement, s'ajustant constamment durant l'action) est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
9. La *variation* (en tant que recherche de démultiplication des manières de faire une même action) est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
10. L'*amplitude d'une action* est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?

<sup>1</sup> Même si, selon l'article de Josette Féral, « Vous avez dit *training* ? », le mot « *training* » s'est substitué aujourd'hui chez les auteurs francophones au mot « *entraînement* » (ayant trop de connotations sportives et militaires), je préfère tout de même privilégier ici ce terme puisque ma question se concentre sur la pratique de l'acteur ayant pour finalité le développement de son art, hors d'un contexte de formation et de production d'un spectacle. 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 ». Josette Féral, « Vous avez dit *training* ? » in *Le training de l'acteur*, Arles, Actes Sud, 2000, p. 9-10.

<sup>2</sup> Moshe Feldenkrais, *Energie et bien-être par le mouvement*, Esqualquens, Ed. Dangles, 1993, p. 103.



11. Le *mouvement intentionnel* (en tant qu'unique mouvement volontaire à partir duquel on observera l'émergence de mouvements ricochet) est-il un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
12. L'observation des sensations vous a-t-elle intéressé ? Comment avez-vous abordé ce travail sur les sensations ? La méthode Feldenkrais vous a-t-elle donné des pistes à pratiquer sur scène ?
13. Comment définiriez-vous vos habitudes d'acteur ? Quelles sont-elles (des habitudes de mouvement, de méthode, d'interaction avec les autres, de diction, d'analyse de texte, autre) ? Cet atelier vous a-t-il fait prendre conscience de certaines de vos habitudes que vous ne connaissiez pas ?
14. Moshe Feldenkrais ne proposait pas de changer une habitude par une autre, un acte par un autre, mais proposait d'acquérir la capacité d'explorer les différentes possibilités de faire un même acte. Qu'en pensez-vous ?
15. Les outils Feldenkrais que vous avez expérimentés peuvent-ils vous apporter plus d'autonomie ? Et si oui, en quoi ?