



21

22

THÉÂTRE DIJON BOURGOGNE  
CENTRE DRAMATIQUE NATIONAL

COMPTE-RENDU

DE STAGE

DIRE, PARLER, S'ADRESSER

Stage proposé dans le cadre du PRÉAC

Dirigé par **Anne Cuisenier**  
Comédienne et formatrice

Rédaction et photos : Marie-Sabine Baard

**Judi 18 et vendredi 19 novembre 2021**  
Parvis Saint-Jean

---

# Propos

Un stage académique qui propose de réfléchir collectivement à comment libérer la parole et le corps dans le rapport à l'autre, dans le rapport à l'espace et dans le rapport au temps. Une formation qui permet la maîtrise des enjeux et des procédés propres à la prise de parole, de se donner à voir et à entendre à l'autre dans une intention explicite qui répond à un besoin exprimé par beaucoup d'enseignant·e·s et coïncide avec la réforme des lycées.

## Dirigé par Anne Cuisenier, comédienne et formatrice

Comédienne, intéressée par la pédagogie de l'enseignement du théâtre, notamment auprès des publics qui ne font pas de théâtre. Être ensemble et travailler ensemble sans jugement, avec nos interrogations.

# Jeudi 18 Novembre



## Présentation des stagiaires

- Enseignant·e·s de lycées professionnels, technologiques et généraux, de collèges
- Expériences diverses en terme de pratique théâtrale, de jury de grand oral ou d'oral

## Quelques remarques sur la présentation :

- Voix et corps se travaillent ensemble.
- Être autour de la table c'est déjà être au plateau : travailler pour s'adresser à tous, se faire entendre, regard vers tous (d'autant plus avec le port du masque)...
- Gestion du trac et du stress : accepter de traverser le trac et prendre contact avec ses « copains/copines » (par exemple, le contact des pieds au sol)
- Qu'est-ce que la mise en scène ? Ne pas assimiler exercices de pratique (corps, voix...) et la mise en scène...
- Les représentations sur le théâtre sont puissantes auprès des élèves, et nos représentations mentales sont aussi fortes en ce qui concerne les profils d'élèves susceptibles d'être réceptif·ve·s.
- L'ennemi du ou de la comédien·ne, c'est l'habitude : il s'agit d'aborder les situations, les groupes d'élèves que l'on encadre avec étonnement.
- Attention aux scories dans le discours (euh...) : donner du pouvoir aux mots par le silence, ne pas avoir peur du silence et de prendre son temps. Lorsque l'on cherche le texte (ce que l'on va dire), attention au regard au plafond : le texte n'est pas écrit au plafond mais plutôt dans les yeux de son ou sa partenaire, dans le public.
- « Faire un spectacle » : est-ce toujours l'objectif premier ? Qu'il y ait une restitution de travail c'est intéressant, mais il ne s'agit pas forcément d'aller vers la forme « spectacle » (attention aussi aux représentations sur l'idée de spectacle).

→ D'abord apprendre à être un groupe, à s'adresser, à respirer, à se voir, à se regarder et se parler.

→ Pour monter un spectacle, il est nécessaire de maîtriser la multiplicité des éléments auxquels le ou la comédien-ne doit faire face : « être là, ici et maintenant dans un espace-temps devant un public » (lui, le partenaire, le monde, le public). Être là sur un plateau devant un public est déjà une immense capacité.

► *Le ou la comédien-ne est un animal présent aux aguets.*

→ Permettre aux élèves de poser leurs bagages avant d'être au plateau.

→ Le travail de chœur est une approche intéressante car elle permet de faire vivre un groupe, et de dépasser les peurs individuelles, la peur du regard de l'autre, mais aussi de travailler tout autant la prise de parole, l'écoute, le corps.

→ Être vigilant-e par rapport au choix des textes pour le travail mené avec les élèves (abondance de la production théâtrale jeunesse contemporaine).

→ Ne pas hésiter à mettre en situation les élèves lorsque c'est possible (« scénographie », utilisation du son, présentation orale...)

• À propos de l'éloquence : nécessité de travailler l'alliance du fond et de la forme.

---

# Exercice 1 - Portraits croisés

## Préparation

Disposer des photos numérotées sur une table au centre de la salle de manière à ce que chacun puisse tourner autour des images.

## Exemples de photographies



Marie-Pierre Dieterl, *Cité Gagarine sur le départ*



Gideon Mendel, *Portraits submergés*



Cyrus Cornut, *Chongqing, sur les quatre rives du temps qui passe*



Anne Rearick, *Pays Basque*

## Consigne

Choisir parmi ces photographies une photographie qui répond à la question « Dire c'est ... ? », noter le numéro. Puis sur un petit papier, noter les raisons de votre choix.

## Au plateau

- Par groupe de deux personnes, échanger sur les photos choisies. (5 minutes)

PUIS

► *Passage au plateau avec les consignes suivantes :*

- Choisir un lieu sur le plateau pour se placer et s'adresser.
- Prendre les deux photos choisies pour les montrer au public.
- Celui ou celle qui parle, parle du choix de son ou sa camarade.
- Celui ou celle qui parle, parle à la première personne : « J'ai choisi cette photo parce que... » (chacun-e endosse le choix de l'autre) .
- Celui ou celle qui parle, peut parler au public ou au partenaire, en naviguant de l'un à l'autre.
- Proposer une entrée.
- Si besoin, il est possible de prendre un élément de mobilier pour sa présentation : chaise, pupitre...
- Si vous avez la sensation que le discours de votre partenaire n'est pas le reflet de ce que vous avez formulé, il est possible de prendre la parole une fois qu'il ou elle a terminé.
- Pour le public : être conscient-e de la posture qu'on a en tant que public. Le public regarde, ressent ce qui se passe au plateau : être en ouverture en tant que public.
- Avant de dire le texte, après le placement au plateau : prendre une inspiration par le nez [passage de l'air dans l'organisme, air qui se réchauffe avant d'arriver dans les poumons] (6 temps) et une expire (8 temps) => se recentrer, être présent-e, se calmer.



## Dire, c'est... (extraits de propositions faites au plateau)

- Sauter dans le vide : sortir de sa zone de confort, aller vers l'exaltation, plonger pour exprimer quelque chose que je ne suis pas capable de dire aujourd'hui et que je serais peut-être capable de dire demain.
- Une main tâte l'eau : cette image me rappelle Bachelard qui parle de l'eau et des émotions. Dire, c'est ressentir. Parler avec mon corps avant de trouver les mots. C'est aussi travailler sur les maux. Grâce au verbe dire, passer toutes les frontières, être moi à la rencontre de l'autre, être tout simplement. Dire, c'est être chez moi avec les mots.
- Se jeter dans le vide et prendre des risques, être avec les autres. S'engager. Échanger. Parler avec des gens qui vont nous répondre, nous soutenir. Mais peut-être est-ce un risque mesuré (parachutes) ?
- Dire, c'est un risque. Un risque quotidien. Dire, c'est s'engager, risquer des coups. La parole est une arme.
- Sauter dans les flaques, désobéir, vivre l'instant pour ce qu'il est, dire ce que l'on a envie de dire. C'est prendre un instant qui transgresse, un instant de liberté, se faire plaisir. Être vivant-e.
- Plonger dans des eaux qui peuvent être claires ou sombres, dans l'inconnu. Ne pas savoir ce qu'on va trouver dans les eaux dans lesquelles on plonge.

- Se regarder, s'interroger, réfléchir. C'est oser se regarder en face. Mais c'est aussi dénoncer. C'est oser dire des choses qui étaient là et que personne ne voulait dire. Et parfois, on passe pour un fou ou une folle à dire.
- Parler du passé. Parler d'un temps qu'on n'a pas forcément connu. Parfois on essaie de dire l'invisible. Donner la parole à la petite fille de la photo, à la jeunesse : dire c'est aussi laisser dire aux enfants ce qu'ils pensent.
- Prendre un chemin. Le chemin de fer car quand on prend la parole, on prend un chemin. Chaque personne prend un chemin. À chaque fois que l'on prend un chemin, on peut le confronter au chemin d'un-e autre. On peut répéter (prendre souvent le même chemin), choisir d'en prendre un autre (confronter).
- Se jeter à l'eau. On peut se jeter dans le vide mais finir à l'eau. Parler c'est facile, mais il se peut qu'en parlant je blesse quelqu'un, en ne faisant pas attention au choix et au poids des mots. C'est difficile de parler. Parler c'est de l'adrénaline car c'est se confronter aux autres, ne pas avoir peur du regard qu'a l'autre sur moi et moi sur l'autre.
- C'est ne pas être un petit enfant. C'est être un homme ou une femme mis-e à nu, les pieds dans l'eau. Regarder la ville et le monde. Ce n'est pas facile.
- C'est être droit-e dans ses bottes. Les pieds dans l'eau mais droit-e dans ses bottes. On regarde droit. C'est aussi être ensemble, se soutenir. Ce n'est pas toujours drôle, mais si on arrive à rester la tête hors de l'eau, c'est déjà un beau pari. Dire, c'est aussi se rencontrer.
- C'est s'exprimer sans les mots, avec notre visage, nos yeux, notre bouche. On n'a pas besoin de beaucoup de mots pour dire. On peut parler sans rien dire. Je connais la langue des signes. Pour moi, dire c'est avant tout avec le corps, les gestes.
- C'est comme cette photo : il y a deux personnes, dans l'eau. C'est se jeter à l'eau, ensemble. Des fois on est gêné-e, on ne sait pas quoi dire. Vraiment. Des fois, c'est compliqué de dire quelque chose.

### **Remarques et retours :**

- Préparer dans sa tête avant de passer : attention, il s'agit d'être dans le présent. ICI et MAINTENANT. Ne pas prévoir ce que l'on va dire pour être dans le présent.
- La perception de l'espace pour le ou la comédien-ne : nous ne ressentons pas le public de la même manière en fonction de la place occupée au plateau (proche, lointain).
- Le ressenti des silences, les temps de pause, les temps de respiration : permettent au public d'intégrer, d'entendre.
- Attention de ne pas intervenir tout de suite, retenir car cela est source de jeu.
- Intéressant de voir comment on s'adapte à la consigne, comment aussi celui ou celle qui parle s'est approprié le « texte ».
- Évoquer le placement, la posture du corps, la projection de la voix : nécessité de décider, mais sans prévoir...
- Prendre le temps de se préparer : l'entrée est déjà un élément fort, prendre la parole en est un second.... Ne pas hésiter à être dans le silence, prendre le temps de regarder le public AVANT de prendre la parole. Oser faire front.
- Le jeu a commencé dès que je me lève de ma chaise, que je me place pour entrer au plateau : tout a déjà commencé. L'acteur-riche est aux aguets : il ou elle perçoit tout ! Il ou elle est dans la sensation du présent. Et le jeu finit après que c'est fini (que la partition ou le texte sont finis) : être avec son ou sa partenaire, être avec le groupe, avec l'ensemble des comédien-nes au plateau. Prendre appui sur son ou sa partenaire si besoin, si la situation l'exige.
- Constater comment une consigne de dernière minute, comment un changement inopiné peut déstabiliser la personne qui doit parler.... Comment faire face à ces émotions qui montent ? Comment rester dans le présent ?

- Prendre le temps de laisser sa respiration se poser. Prendre des pauses.
- Entendre ce que dit le ou la partenaire, mais aussi être dans la sensation de « comment ça écoute ? Que se passe-t-il dans la salle ? »
- ▶ *Le ou la comédien-ne est au carrefour : lui ou elle, le ou la partenaire, le public, le monde (le message).*
- Pourquoi prendre en charge les idées de l'autre ? C'est une manière de mettre de la distance, c'est aussi une façon d'éprouver l'écoute, la capacité à retranscrire une pensée.
- Voix : cadence, changements du rythme, modulation. Repère et appui dans le texte pour moduler la voix.
- Aller chercher l'image pendant le jeu : parler en prenant la photo ? Dissocier parfois le geste et la parole. Mettre du jeu dans le choix de la photo. Prendre le temps.
- Attention aux postures du corps : balancement involontaire ? Mouvements parasites ? Mouvements des bras... Travail possible sur l'alignement du corps (via prise de conscience du corps, mouvements d'étirement, travail sur les postures...), sur l'ancrage au sol (via les pieds, le bassin).
- Travail de la respiration : prendre appui sur la respiration pour revenir au corps, à la sensation, à la présence. Respiration abdominale, être dans la sensation, dans l'attention, en ouverture. Être avec la sensation, le public.
- Sortir de la routine qui est l'ennemi numéro 1.
- Prendre le temps entre les différentes intentions/situations : pour que le public puisse intégrer, entendre et ressentir ; pour que le ou la partenaire reçoive et puisse mettre en place une transition entre les intentions.
- Sourire est une manière d'être en ouverture, d'illuminer le regard, d'établir de fait un lien avec l'interlocuteur-riche. Notion d'ACCUEIL. Accueillir l'autre et donner à accueillir/être accueilli-e.
- ▶ *Pierre Debauche : si on joue la guerre, on doit donner au spectateur-riche de quoi comprendre et sentir ce qu'est la paix.*
- ▶ *Ne pas systématiser la représentation d'une émotion négative dans le corps : on peut dire une triste nouvelle avec le sourire.*
- Ne pas oublier que le ou la partenaire est là : il/elle peut intervenir à la fin pour ajouter quelque chose ou corriger. On peut lui laisser la place si on ne sait pas quoi ou comment dire. Si aucun mot ne vient, laisser la place au silence.
- Soutien et complicité des comédien-nés : prendre appui, rôle du groupe.
- Rôle et intérêt des déplacements : pourquoi se déplace-t-on ? En illustration d'un propos, pour compenser un malaise, pour se soutenir par le déplacement. Ce n'est pas toujours une bonne idée... Attention à la nature du déplacement et à ce qui se dégage du déplacement.
- Chorégraphier le déplacement, le travailler. Dissocier le déplacement et les mots.
- L'exercice consiste à se mettre en péril : j'y vais ! Attention si le déplacement est une protection pour éviter d'être face au public.
- S'autoriser à « ne pas pouvoir dire » : en silence ou en mots. Je ne peux pas dire.
- Résonance : chemin de fer / chemin de faire = faire, c'est dire.
- Difficulté à percevoir depuis le plateau, le visuel rendu pour le public.
- Le silence comme troisième partenaire.
- À propos de l'éloquence : se méfier de l'effet mode. L'éloquence peut devenir un moule pour une parole préfabriquée = il y a un intérêt à aller vers une parole portée par un corps, une parole organique. Interrogeons-nous sur une autre forme de prise de parole, une parole qui a une véracité.

- Capturer la bienveillance du public
  - Être généreux·se et authentique
  - Pour le ou la comédien·e : se mettre dans les traces de l'auteur·rice. Les personnages « mythiques » du théâtre n'ont pas de corps, ce sont des fantômes, auxquels le ou la comédien·ne donne un corps.
  - Ne pas être là, présent·e, faire semblant : c'est une manière de tricher au théâtre.
  - Il ne s'agit pas de faire semblant mais d'être vrai·e.
- Pourquoi dit-on d'une proposition qu'elle est artificielle ?
    - Utiliser un élément comme support « prétexte » de jeu.
    - L'artificialité est dans l'énonciation par les comédien·nes de ce qui est au plateau et visible par le public.
    - Le plateau démultiplie les déplacements, les gestes... Il ne s'agit pas de prévoir, de calculer mais d'être dans la conscience du geste. L'artificialité du geste empêche quelque chose. La conscience du geste donne du sens, de l'ampleur.
    - Les flottements (manque d'adresse précise, non réponse à une question posée par l'un·e des partenaires) entraînent aussi de l'artificialité. On dit ce qui est : le présent.
    - Attention à la consigne de l'exercice : il ne s'agit pas d'inventer une situation mais de dire.

---

## Exercice 2 · SENS-Action

Travail sur les perceptions, les sens, autres « amis » du ou de la comédien·ne sur scène  
→ Yeux, oreilles, nez, bouche, toucher

### **Préparation :**

Prévoir des bonbons emballés, des raisins, des papillotes : un support d'attention pour les sens.



- Former un cercle avec le groupe.
- Positionnement : debout, les pieds bien ancrés au sol, immobilité pas nécessaire mais en restant sur ses deux pieds, les genoux déverrouillés, la bouche détendue, les bras détendus le long du buste. Position neutre avec ancrage au sol. Espace entre les pieds légèrement inférieurs à la largeur du bassin.
- Posture : faire comme si le public est là, regard vers les autres, pas de regard au sol, présence.
- Respiration en premier lieu. Inspire par le nez, expire par la bouche.
- Placer la papillote devant les yeux : regarder la forme, la couleur, les reflets... Être précis-e par le regard, puis par le toucher (sensations, aspect du papier sous les doigts, voyager la papillote entre les doigts, dans la paume de la main). Aborder l'objet par la surprise, l'étonnement, comme si c'était la première fois que vous le voyiez. Placer la papillote près de l'oreille et écouter. Approcher et éloigner la papillote, changer d'oreille. Enlever ensuite le papier mais avant de le faire, réfléchir à comment l'enlever, puis l'enlever. Garder le papier dans une main et le chocolat dans l'autre. Inspirer le parfum de la papillote, éloigner et rapprocher, interroger les sensations éprouvées (doux, épicé, agressif ...). Puis goûter : toujours dans la sensation, en explorant l'ensemble de la bouche (lèvre, langue, palais, dents...). Imaginer ensuite le trajet de la papillote : sentir le passage dans la trachée, regarder le thorax et imaginer.

Pendant tout l'exercice, rester ouvert-e aux autres, les regarder.

- Relâcher la tête, puis le dos progressivement, vertèbre par vertèbre vers le bas : les mains rejoignent les pieds. Le poids de la tête entraîne les vertèbres, l'ensemble du corps est relâché. On peut tester les équilibres dans cette position inversée. Puis remonter le buste tranquillement, vertèbre par vertèbre.
- Reprendre le papier de la papillote et lire pour soi la phrase qui est sur le papier :
  - Murmurer la phrase pour soi.
  - Dire la phrase plus fort mais avec une mâchoire très détendue, relâchée.
  - Plus encore un peu plus fort avec un sourire.
  - Voix crescendo.
  - Varier progressivement la manière de dire la phrase. Varier le rythme, le niveau de voix.
- Puis pratiquer l'exercice collectivement :
  - Chacun-e propose une variation.
  - Celui ou celle qui prend le relais s'assure de rester sur le même niveau sonore et la même intention que le/la précédent-e.
  - Le ou la meneur-euse du jeu peut demander à l'un-e des membres du cercle de faire une nouvelle proposition d'intention pour relancer et varier les propositions. Cette proposition est ensuite reprise par les participant-es, un-e à un-e.

#### **Remarques :**

- ▶ Attention à ne pas laisser retomber la proposition.
- ▶ Rappeler régulièrement les éléments de positionnement du corps – pieds ancrés au sol, bras détendus.... Simplicité de la posture.

→ Variante 1 : amplifier la proposition faite (élargir, allonger, ralentir, accélérer, étirer les voyelles, faire sonner les consonnes)

NB : cela permet de travailler l'articulation, l'étirement des sons, la respiration, mais aussi l'adresse, la présence via la posture corporelle.

Variations possibles à l'infini.



- Partir de la forme pour revenir à la sensation
    - En groupe, toujours en cercle.
    - Rire : partir de la forme et exprimer un rire, franc, de n'importe quelle manière.
    - Rire et laisser sortir ce qui vient sans juger.
    - Laisser la sensation de rire authentique venir à partir de la fabrication de la forme (attention à ce que le corps ne suive pas trop l'intention).
    - Proposer collectivement (ou en demi-groupe successivement) : un petit rire, un rire en U, en AI, en UN.
    - Puis mettre son corps dans une situation de rire : mouvement de rire qui entraîne progressivement le rire parole. Un petit rire qui part du corps, puis élargir.
    - Ne pas hésiter à amplifier les gestes, à exagérer les propositions.
- NB : le rire permet d'échauffer la voix.

Remarque :

L'exercice de la papillote se fait habituellement avec un grain de raisin. Il est possible de le faire en classe, il n'est pas nécessaire de le faire en cercle. Revenir à la sensation, aux sens : les sens permettent d'avoir des points d'appui dans une situation d'oral.

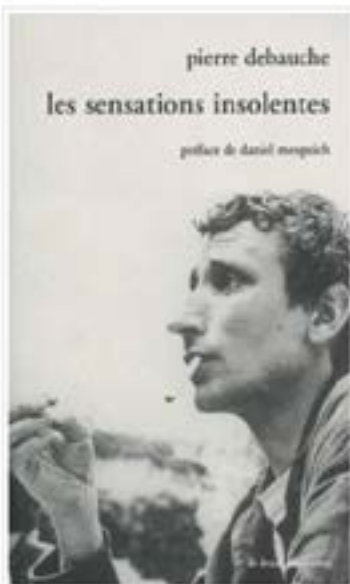
- Qu'est-ce que je vois ? Où suis-je ? Qu'y-a-t-il derrière moi ?
- Mes pieds : appuis au sol.
- Attention à la détente du corps : est-ce que mes épaules sont détendues ?

Mes bras ? ....

- Importance aussi du nez : connexion neuronale et avec les éléments neurologiques liés à la mémoire.
- Le toucher peut aussi permettre de se recentrer.
- Importance de retour à la sensation pour se situer, au présent.

## Exercice 3 .

# «Souvenez-vous tous...»



Travail d'improvisation.

Distribuer une phrase par participant-e.

Phrases données : extraits des aphorismes de Pierre Debauche – *Les sensations insolentes*.

Le livre est épuisé mais on peut trouver les poèmes à cette adresse : [lessensationsinsolentes](http://lessensationsinsolentes)

**Au plateau :**

- Délimiter la ligne de l'avant-scène
- Par petits groupes (5)

**Consigne :**

Partir du fond du plateau, dos au public, ensemble ou pas ensemble. Avancer avec l'énergie souhaitée, s'arrêter à la ligne qui fixe d'avant-scène. Puis dire et adresser : « Et souvenez-vous tous... (Dire la phrase qui est sur le papier) »

- L'idée c'est que le public se souvienne : l'adresse est donc au centre de l'exercice. Adresser ne veut pas dire projeter le corps en avant.
- Rester face au public tant que toutes les personnes n'ont pas dit leurs phrases.
- Possibilité de retourner au fond et de revenir dans une autre énergie, et redire sa phrase.
- Attendre que tout le monde soit arrivé sur la ligne d'arrivée avant de parler  
MAIS on ne s'attend pas pour parler.
- Tenter de maintenir le niveau de l'énergie engagée par la première personne qui parle.
- Ne pas s'excuser. Si une personne se trompe dans le texte, elle peut dire « zut » au public, retourner au fond et revenir pour s'adresser.
- Demander au groupe de venir en avant-scène :
  - en courant et de ne pas s'attendre pour parler.
  - en riant (faire venir le rire par le corps).
- Ne pas oublier de rester avec les autres lorsque le texte a été dit... Rester dans l'intention, dans le corps et la voix (si rire par exemple).

#### Quatre personnes qui sont déjà passées au plateau :

Donner le texte d'une autre personne déjà passée à l'une des quatre personnes passées au plateau précédemment. L'exercice est le même, mais le texte est celui d'un-e autre. On peut aussi intégrer un geste que l'on a observé chez la personne qui est passée avant.

#### **Remarque :**

Ce qui est intéressant, c'est de vivre l'état dans lequel on est lorsque l'on cherche ce qu'on a à dire. Rester présent-e au plateau et face au public. Prendre les appuis évoqués précédemment : sensations, regards, appuis...

---

# Exercice 4 · La conférence de l'impossible

## **Exercice du KI**

Placer deux pupitres au plateau, face public, mais légèrement décalés l'un de l'autre.

### Avec un mot

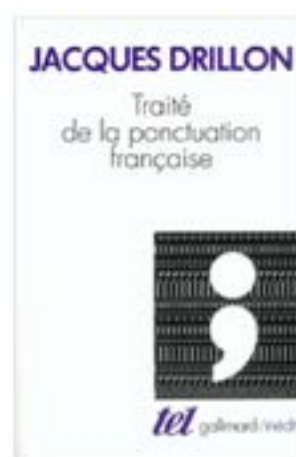
- Demander à un-e ou deux participant-es de noter sur un petit carton un mot qu'ils pensent inconnu des autres avec la définition. Puis deux volontaires.
- Donner le carton à l'un-e des participant-es : celui-ci/celle-ci lit le mot et sa définition.
- Les deux participant-es :
  - Le Ki (qui se trouve en léger retrait) : fait exactement ce l'autre fait et dit exactement ce que l'autre dit, en même temps !
  - L'autre personne : fait une conférence sur le mot, sans jamais le dire. « La conférence de l'impossible »
- La personne qui a fait la conférence sort, et le KI reprend sa place. Elle refait exactement ce que le ou la précédent-e participant-e a fait (texte et gestes).



## Avec un extrait de texte

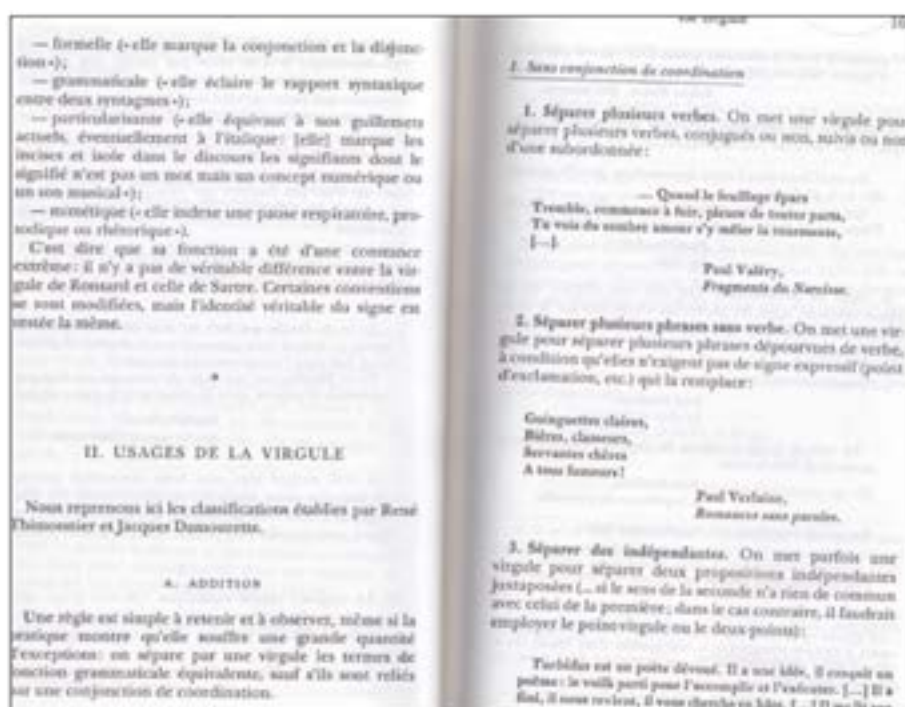
Extrait de Jacques Drillon, *Traité de la ponctuation française*

- Même exercice : un-e conférencier-e et un-e Ki.
- Le Ki doit tenter d'épouser le physique, l'énergie, la voix de l'autre. Le Ki doit être entendu du public.
- Proposer aux deux participant-es de faire une entrée.
- Trouver l'enthousiasme et susciter l'enthousiasme sur un texte, même si a priori on ne le trouve pas passionnant.
- Changer les participant-es : le KI devient conférencier-e et un-e autre KI arrive. Le ou la conférencier-e reprend la conférence précédente (texte et gestes, intentions...)



## Remarques

Pour le Ki, essayer de coller davantage au/à la conférencier-e, corps et voix. Ne pas le ou la regarder mais sentir son énergie pour y coller de plus en plus.



## ► Un autre texte avec une autre modalité

[Académie française : lutter contre le Covid en supprimant les consonnes](#) (Voir en annexe)

- Deux personnes sont envoyées en loge : elles n'entendent ni ne voient la conférence.
- Le ou la conférencier-e fait une entrée et dit le texte au pupitre une première fois face au public.
- Faire entrer une des deux personnes sorties. Le ou la conférencier-e refait son entrée et sa conférence. La personne entrée fait le/la Ki. Et puis renouvellement avec la seconde personne : le/la Ki devient le ou la conférencier-e et la personne en coulisse le Ki.

**Remarque :**

Exercice qui permet de mettre tout en jeu : le corps, le texte ET le sens (on constate que le sens du texte se perd complètement d'un-e conférencier-e à l'autre car en tant que Ki, la concentration est focalisée sur le corps et les sons).

# Exercice 5 · Imag-inons un récit fiction

Travail à partir de l'image

- Faire des groupes de 4 – 5 personnes.
- Une photo est distribuée par groupe.

**Consigne :**

- Chacun dans le groupe imagine un récit fiction à partir de cette photo :
  - Le contexte dans lequel a été prise la photo.
  - S'il y a une personne sur la photo : qui est-elle, quel est le lien que l'on a avec cette personne ?
- Partir de l'observation et des détails de la photo pour explorer l'imagination et mettre en forme son récit-fiction.
- Le récit s'adresse au public assis sur une chaise face public (les chaises sont côte à côte face public).
- NB : chaque personne de chaque groupe élabore SON récit, sans concertation avec les autres. Le passage au plateau permet au public de construire un récit kaléidoscopique à partir de la photo.
- Le récit doit être crédible, sincère.



### Remarques sur les propositions :

- Question aux spectateur·trice·s : à quelle histoire on n'adhère pas et pourquoi ?
- Il est question dans cet exercice de donner à entendre davantage au public que sur la photo ; il ne s'agit pas de partir d'une idée mais de la photo et de ce qu'il y a dessus. C'est la photo qui doit être le point de départ : son atmosphère, ce qu'elle dégage.
- L'aisance à raconter est intéressante mais elle ne suffit pas forcément pour susciter intérêt et sentiment de véracité chez le public.
- Ne pas hésiter à rappeler les éléments de jeu au plateau : regard au public, adresse, temps de silence, adaptation aux réactions du public, se connecter à l'écoute du public pour s'adapter (voix, débit, rythme, position....)
- On peut veiller à la construction de l'histoire : entrée, mise en place, conduite du récit, fin.
- Être vigilant·e dans la manière d'entrer en contact avec le public : éviter les « alors.... », « euh.... », « sur cette photo.... » = entrer dans le cœur du sujet directement, dans l'histoire.
- Ne pas forcément trop préciser au début car les idées viennent en parlant : ne pas fermer l'histoire ou le contexte dès le départ ce qui laisse des opportunités dans le récit.

---

# Vendredi 19 Novembre

### Introduction :

Un mot à dire à propos de la journée d'hier :

→ Bonheur, dépassement, sensations, génial, mise à nu, bousculer, écoute, fatigue, peur, souffle, groupe, regards, chaleur, plaisir.

---

# Exercice 1 · Le training du ou de la comédien·ne

Difficile à adapter en salle de classe : il faut de l'espace. Il est possible de le faire en extérieur.

Rappel : Les pieds sont les amis du ou de la comédien·ne !



**Consignes :** (à donner progressivement · toutes les consignes s'accumulent)

- Marcher en pensant le pas en 3 étapes : talons, plantes de pieds, doigts de pieds ; déroulé l'ensemble du pied et la cheville.
- Le plateau doit être en équilibre : il s'agit de se déplacer en étant attentif·ve à ce que le plateau soit en équilibre, qu'il n'y ait pas de trous dans l'espace, que le plateau soit occupé équitablement, de manière équilibrée.
- Détendre le corps et le visage : détendre la mâchoire (il est possible de masser la zone des tempes en descendant vers la jonction des mâchoires : cela fait bailler et détend la mâchoire). Respiration libre.
- Poser la main sur le ventre, et sentir la chaleur du ventre.
- Stop : question à l'un·e des participant·es – qui est derrière ? Puis reprise de la marche.
- Soupir, respiration.
- Stop : question à l'un·e des participants – qui est derrière ? Puis reprise de la marche.

► Conscience des autres. Concentration : CUM, être avec.

- Détendre la bouche, arrondir les sourcils et émettre un petit son de l'étonnement sur un « o » tout petit.
- Relâcher la main qui est sur le ventre.
- La vitesse de déplacement actuelle est la vitesse de croisière : vitesse 1.
- Augmenter progressivement la vitesse de déplacement tout en veillant à l'équilibre du plateau, à la conscience des autres, le contact des pieds au sol, le regard : vitesse 2, puis vitesse 3, puis vitesse 4, puis vitesse 1 et STOP, puis vitesse 1, puis vitesse 0 (lent).

► Pendant la vitesse 4, veiller à ce que la mâchoire reste détendue : ne pas hésiter à laisser sortir le son, mâchoire détendue pendant la course.

- Bailler sans mettre la main devant la bouche, bailler vraiment : le bâillement est un signe de détente, il est donc fortement conseillé ! De plus, il détend la mâchoire et les muscles liés à la parole : très bon avant de s'engager dans le jeu.
- À chaque claquement de main, changer de direction. Le changement doit être très clair physiquement, net et immédiat. Moduler la vitesse progressivement (de l'échelle 0 à 4, dans n'importe quel ordre pour varier les rythmes) en donnant la consigne du changement de direction.

► Rester avec ce qui vient de se passer lors des déplacements : laisser le corps, les cheveux être dans l'état où ils sont – on accepte d'être transformé·e par l'action qui vient de se faire.

► Il est intéressant de noter que la vitesse 0 est associée à la mollesse : attention de ne pas se laisser gagner par cette énergie molle. Rester aux aguets à l'intérieur, même lorsque la vitesse est à 0 : prêt·e à bondir, prêt·e à agir = trouver la tension juste de l'attention. Rester présent·e et attentif·ve, vivant·e. Être vif ou vive dans la lenteur. Mais attention, le changement de direction en vitesse 0 se fait dans l'énergie de la vitesse 0 et pas dans un rythme rapide. Le nez peut diriger le regard : le nez montre la direction avant que le corps ne se meuve dans la direction donnée par le nez.

→ Quand l'un·e s'arrête, tout le monde s'arrête. Quand l'un·e repart, tout le monde repart. Moduler progressivement la vitesse, et ajouter ensuite des changements de direction.

► Finir le pas dans lequel on est avant de s'arrêter pour être dans une position stable et tenable sur un temps long.

→ Vitesse de croisière, en pliant légèrement les genoux pour bien placer le déroulé du pied au sol. Ajouter changement de direction. Toujours veiller à l'équilibre de l'espace.

→ Se déplacer avec le moins de bruit possible. Toujours bouche détendue... Ajouter changement de direction. Et varier la vitesse.

→ Porter son attention sur les bras : bras immobiles le long du corps, balancement des bras tranquille, puis amplification du mouvement des bras (en opposition bras-jambe) puis mouvement à l'amble (mouvement bras et jambe du même côté – dissociation).

► Démarche souple, naturelle.

► Moduler les positions des bras.

► Prendre conscience des modifications induites par le positionnement et le mouvement ou non-mouvement des bras dans le corps.

► Dans le mouvement à l'amble, toujours veiller à la souplesse des jambes, des bras et du corps.

## **Observation d'un demi-groupe par l'autre demi groupe**

### Consignes :

- Différentes vitesses.
- Arrêts, départs (l'un-e s'arrête tout le monde s'arrête, l'un-e repart tout le monde repart).
- Changements de direction (chacun-e change de direction quand il/elle veut).
- Équilibre du plateau.
- Mouvement et appui du pied au sol.
- Mâchoire détendue.
- Mouvements des bras : le long du corps, normal, exagéré, le long du corps, à l'angle (en séquence complète).

► Il n'y a plus de top donné par le meneur ou la meneuse. Le groupe s'écoute et agit ensemble.

► Faire l'exercice sur une musique (exemples : Ludovico Einaudi ou musique plus rythmée – Arab Strap, *The first big week-end*). Mais il n'est pas nécessaire de s'adapter au rythme de la musique.

→ Le meneur ou la meneuse de jeu intervient au bout de plusieurs minutes pour indiquer le rétrécissement de l'espace progressif.

► Le mouvement et les consignes doivent continuer à se faire dans un espace de plus en plus réduit.

→ S'arrêter, regarder le public.

→ Dire la phrase du jour précédent : « Souvenez-vous tous... »

► Ne pas se juger quand on parle ! Assumer ce que l'on dit, ses hésitations.

► Ne pas réfléchir sur les mouvements des bras : lâcher prise.

→ Il est possible de faire dire le texte sur un son.

► Remarquer que le corps reste très droit : il est possible au corps de se mouvoir dans toutes les directions.

► Importance du sourire, même dans l'effort : le sourire élargit et permet d'être en ouverture.

► Remarquer qu'il y a un meneur ou une meneuse dans le groupe : quelqu'un qui peut prendre souvent l'initiative.

► Attention de ne pas être trop à l'intérieur de soi pendant l'exercice : l'extérieur est là, il existe et il est à intégrer.

► Possibilité d'explorer les espaces de liberté possibles avec les positionnements des bras. Les mouvements ne se font pas dans la force mais c'est l'intention qui donne cette direction.

► Pas de commentaire durant l'exercice : ni verbal ni sous une autre forme.

### **Nouvelle expérience avec variation de l'exercice**

- 2 groupes de 3 personnes sur scène :
    - 3 personnes proposent les mouvements.
    - 3 personnes sont les «Ki» des premières. Le positionnement des « Ki» est en léger retrait des conférencier-es.
  - Les consignes de l'exercice précédent sont applicables par les « conférencier-es » (et leurs Ki par ricochet).
  - À la fin de la musique, s'avancer en avant-scène ; regard public ; la phrase peut être adressée, mais le Ki reste le Ki.
  - Les Ki ne font pas forcément copie conforme des conférencier-es mais font avec leur perception et avec leur perception de l'extérieur.
  - Exercice fait sur de la musique
- Ne pas réfléchir aux mouvements, rester dans la sensation, dans le plaisir.



---

## **Exercice 2 - Chœur en mouvement**

6 personnes sur scène

1 chef-fe de chœur : le coryphée – des choreutes



## Consignes :

- Le coryphée se place en avant du chœur et propose des mouvements sur une musique et le chœur suit le coryphée, sans regarder le coryphée mais en regardant le public.
- Les gestes du coryphée doivent être simples, fluides et être répétés quelques fois pour que le chœur puisse suivre.
- Lorsque le coryphée ne souhaite plus animer le chœur, il passe derrière et une autre personne devient le coryphée.
- Il est possible d'utiliser toutes les vitesses de mouvement, de proposer des mouvements simples, des mouvements qui engagent l'ensemble des membres du corps, ensemble ou individuellement.



- ▶ Attention à bien suivre les mouvements du coryphée
- ▶ Si le coryphée se met dos au public, le chœur ne peut pas suivre.
- ▶ Éviter les gestes soudains pour permettre à tous de suivre.
- ▶ Ne pas hésiter à aller dans des gestes minimalistes, penser que les mouvements ne se limitent pas aux bras.
- ▶ Aller dans des gestes différents.
- ▶ Éviter la dispersion trop importante du chœur.
- ▶ Tou-te-s les membres du chœur doivent voir le public (et donc être vus du public).
  - Variante : petit groupe de 5, en placement très rapproché. Proposer des mouvements très petits : avec le visage, le corps, les membres. L'intention n'est pas de danser mais davantage de raconter une histoire.



► Ne jamais perdre le regard du public : cela coupe l'intention, le lien et le récit.

→ Variante 2 avec ajout de consignes : rester le plus en contact possible ; à la fin de la chanson rester regard sur le public, le coryphée commence l'histoire par « Nous... », et tout le monde tente de suivre le coryphée en parlant en même temps.

► Ce qui est intéressant, c'est de se nourrir de tout ce qui a été vécu pendant la séquence musicale et des gestes proposés pour inventer, imaginer l'histoire qui commence par « Nous... ».

► Attention de ne pas s'éloigner les uns les autres : la proximité permet de sentir l'énergie du chœur, de faire corps ensemble.

► Importance du regard au public : pour les coryphées ET pour les choreutes => garder le contact avec le public c'est maintenir l'adresse, c'est dire.

► Rappeler régulièrement que le groupe doit être compact et les membres du chœur très proches les un-es des autres.

→ Variante possible : faire l'exercice du chœur en chanson.

---

## Exercice 3 · « NOUS regardons... »

### Consignes :

- Une personne se lève, vient se placer au centre du plateau en avant-scène car quelque chose se passe au lointain dans le public, attirée par ce quelque chose de pas normal. Puis une autre personne se lève et vient rejoindre la première pour se positionner. Et une autre et une autre.
- Quand tout le chœur est au plateau, la parole vient : « Nous... ». Il n'est pas nécessaire de faire tout de suite des phrases.
- Le meneur ou la meneuse de l'exercice donne à voir des images, et l'intention est amplifiée progressivement pour former un tableau expressionniste.
  - Situation possible : Notre Dame de Paris est en train de brûler. Le ou la premier-e qui arrive s'interroge puis l'horreur monte progressivement. L'horreur doit être au comble quand tout le monde est au plateau.
  - Situation : Un film de Charlie Chaplin très très drôle.
- Laisser sortir le son de l'intention.

► Penser à rassembler le chœur ; nécessité d'avoir un contact physique avec un-e autre membre du chœur. La proximité est importante pour voir un groupe et que le chœur fonctionne.

► Il y a une différence entre voir et jouer que l'on voit. Pour jouer à voir, il faut voir vraiment. Le temps de découvrir, de se placer est important, de vivre la sensation. Il est inutile de montrer : c'est la réaction, le jeu autour de la découverte qui permet au public de donner existence à ce qui est vu.

► Ne pas trop parler et ne pas parler trop vite. Insérer des silences dans le texte. Le texte doit rester sur le « NOUS ».

► On ne sait pas comment l'horreur agit sur nous...

► Ne pas s'appuyer sur le texte avant la fin... Laisser le son sortir mais ne pas combler le jeu avec du texte.



# Exercice 4 · Lectures de textes

Un pupitre est installé en avant-scène, centre scène.

- ▶ *Conférence sur le silence*, John Cage (musique minimaliste), Août 1959

Voir la *Conférence sur le silence* de John Cage : [Images de la culture : Conférence sur rien - catalogue général \(cnc.fr\)](#)

Texte *SILENCE* de John Cage, publié aux [Éditions Contrechamps](#)

## Présentation et consignes :

- Lecture du texte de gauche à droite par ligne.
- Plusieurs manières de lire un texte : de manière continue, en respectant la ponctuation OU la lecture partitionnée, dans laquelle on accorde une importance primordiale à la forme du texte sur la page (les blancs autour des mots, l'emplacement des mots sur la page...)
- La lecture partitionnée ne passe pas par la psychologie ni par l'émotion. Elle permet justement de laisser l'émotion à distance.
- La lecture se fait sur une mesure à 4 temps. Faire le geste avec le bras et claquer des doigts.
- Le texte se dit sur la mesure à 4 temps en respectant la mise en page du texte.
  - ▶ Les respirations permettent d'entendre le texte.
  - ▶ D'abord, prendre le temps de battre la mesure avec le bras de manière à ce que le geste devienne autonome.
  - ▶ Lire la partition sans se demander ce que le texte veut dire. Le texte fait sens pour le public.
  - ▶ Il n'est pas écrit sur la partition que le son s'arrête d'un coup : il est possible de faire durer le son sur le temps de silence.



- ▶ L'intérêt de ce texte est de prendre conscience de l'importance du vide qui permet à l'invention, à la création de se faire. Le silence est nécessaire : on peut le mettre à la fin des phrases, mais aussi au milieu des phrases, des mots mêmes. C'est une expérience de jeu musical.

### En classe, en lecture :

Insister sur la précision des pauses liées à la ponctuation (exemple : 1 point c'est 4 temps, 1 point-virgule c'est 3 points, 1 virgule c'est 2 temps...).

### Variante-aménagement :

On peut imaginer faire faire le tempo aux autres élèves.

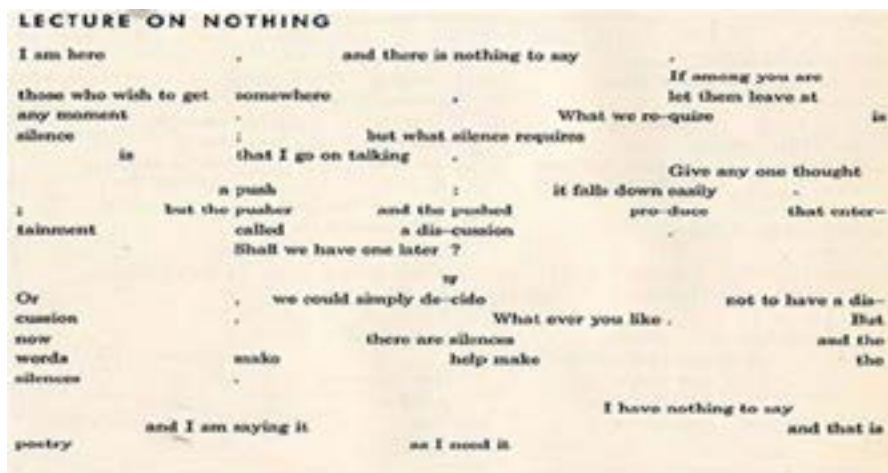
### Variante-aménagement :

On peut imaginer aussi mettre en place un rythme au métronome.

### Variante-aménagement :

Faire choisir des gestes aux élèves et associer les gestes aux éléments de la ponctuation.

Attention les gestes ne racontent rien, mais le geste va se charger ou prendre en charge le texte en fonction du sens = on laisse parler le geste.



#### ► Texte de Peter Handke, *Par les villages...*

- Reproduire l'exercice sur un texte avec une mise en page particulière.
- Faire une entrée, se déplacer, regarder le public : se déplacer en toute conscience, prendre des appuis, temps, avancer en regardant le public, temps, regard texte, regard public, je lis la première phrase, regard public : je dis la première phrase, je lis la seconde phrase, regard public : je lis la seconde phrase...
- Éviter de rentrer dans la psychologie : partir du corps, d'appuis de jeu concret.
- Outil pour se dissocier de l'émotion d'une intention : on peut mettre le texte au discours indirect (j'ai peur => elle dit qu'elle a peur). Une situation engendre une émotion, mais l'émotion n'existe pas en elle-même (qu'est-ce qui met en colère : la situation). Prendre appui sur les éléments concrets liés aux émotions pour les jouer en plus de la situation : respiration, rythme du corps, posture physique.

► Prendre vraiment le temps de se lever, se déplacer... Le temps nécessaire est juste au-delà de ce que l'on peut supporter. Être là, dans la présence : vivre ce qui est en prenant appui sur tout ce qui nous ramène à la présence, au lien à soi, à l'autre, au public, au monde (les sens/les sensations).

► Brecht : la note de passage – Lorsqu'une phrase est dite, la phrase va jusqu'au bout du dernier mot mais elle va aussi au-delà : la phrase va jusqu'à l'oreille du/de la spectateur-riche et revient au/à l'acteur-riche.

► Le regard doit rester sur le public au-delà des mots : comment le public reçoit la phrase – retour...

► Le/la comédien-ne dispose du sous-texte dans sa tête : enthousiasme, gourmandise, joie... Le/la comédien-ne communique avec son énergie, son intention ouverte.

► Moduler le texte en rythme, en silence, en variations de tempo, sans se préoccuper du sens du texte. L'appui du sens n'est pas toujours pertinent : l'appui du rythme, de la langue, des mots allongés ou rythmés peut en lui-même donner un sens aux mots dits.

► Se donner le droit de re-dire les phrases, d'essayer de dire autrement, différemment...

► Prendre son temps avant de faire, faire en conscience. Prendre le temps qui nous correspond organiquement : pour cela la conscience et les appuis du corps peuvent aider.

► Le français est une langue sans accent tonique : les intonations sont inutiles pour faire entendre le texte et son sens. Travailler sur la neutralité (aller droit avec le texte) de la lecture dans les intentions : le texte se fait entendre de lui-même, sans avoir besoin de chanter.

► Penser à « Souvenez-vous... » permet d'adresser vraiment le texte. Avant chaque phrase, il est possible de mettre cette phrase en sous-texte (dans la tête).

► Possibilité de demander d'ajouter « s'il-te-plaît » (dans le sens « je t'en prie, c'est important, fais un effort ») au début de chaque phrase du texte.

► Demander à celui ou celle qui lit d'adresser précisément à quelqu'un : un-e destinataire pour chaque phrase.

► Ne pas couper les émotions qui surviennent, mais on peut rester sur ces émotions pour poursuivre la lecture. Laisser les émotions être et, en prenant le temps, elles peuvent infuser sur la suite de la lecture.

---

## Exercice 5 · La bibliothèque imaginaire

### Consignes

- Imaginez une bibliothèque (quelle qu'elle soit : quelques livres ou des milliers, moderne ou très ancienne...).
- Une table et une chaise au plateau.
- Se laisser guider par le ou la meneur-euse. Le/la comédien-ne peut parler.
- Lire un livre imaginaire.
- Le/la comédien-ne commence assis-e à la table.
- Le/la meneur-euse : questions possibles =>
  - Comment tu es là ?
  - Tu es chez toi là ?
  - La bibliothèque est comment : tu peux la décrire ?
  - Prends/choisis un livre dans la bibliothèque ?
  - Comment est-il : lourd ?
  - Combien de pages a-t-il ?
  - C'est un livre récent ?
  - Tu peux t'asseoir.
  - Regarde la couverture : peux-tu décrire la couverture ? Qu'est-ce qu'il y a sur la couverture ?

- Qu'est-ce qu'il y a sur la tranche du livre ?
- Quel est le titre ? L'auteur ?
- Peux-tu lire la quatrième de couverture ?
- Est-ce qu'il y a une dédicace au début du livre : peux-tu nous la lire ?
- Je me souviens qu'il y a une citation : tu peux nous la lire stp ? Ouvre le livre à la page 128, lis-nous les premières lignes de la page 128.
- C'est un roman, un essai ?
- Tu vas à la première page du roman : peux-tu nous lire les premières pages ?
- Peux-tu aller au milieu du roman stp ? Il me semble qu'il y a un dessin au milieu du livre... Tu peux nous le décrire stp ? Il y a une phrase du texte qui correspond à l'image, non ? Tu peux nous la lire ?
- La dernière phrase du roman, dans mon souvenir, elle est assez fantastique !
- Ah c'est une pièce de théâtre ! Tu dois avoir quelques didascalies qui décrivent le décor ? Tu nous les lis ? Il y a la liste des personnages. Première réplique ? Combien y-a-t-il d'actes ? Fin de la dernière réplique du premier acte ?
- Tu es venu·e avec ton chat ? Tu as le droit ? ...

Les questions peuvent être adaptées à la réaction du/de la comédien·ne.

- Ne rien prévoir du tout ! Laissez le temps, l'imagination se faire un chemin.
- Ne pas se juger et laisser venir.
- C'est ce qui sort qui est intéressant, sans construction : se laisser surprendre par ce qui vient.
- L'imagination est un muscle qui se travaille.
- Être attentif·ve au moment où on commence à fabriquer et s'arrêter à ce moment-là.
- Voir un ouvrage : dessiner grâce au cerveau droit → Exercices à faire pour prendre conscience du contrôle d'un cerveau sur l'autre.
  - Le passage par le cerveau et sa fonction qui contrôle le langage empêche la spontanéité et l'imagination.
  - Le cerveau gauche contrôle le cerveau droit. On peut travailler pour limiter cette emprise du cerveau gauche sur le cerveau droit.
  - Exercice facilement proposable aux élèves, en y allant progressivement :
  - Apporter une valise : en ouvrant la valise, un mot arrive.
  - Avec une valise ou une boîte : décrire un paysage ou une image qui apparaît dans la valise.

---

## Exercice 6 · Conférence à deux à partir d'un texte théâtral

### Texte :

*Bienvenue dans l'espèce humaine*, B. Lambert

→ Une table, deux chaises face public.

## Consignes :

- Lecture du texte avec A et B.
- Il s'agit d'une conférence, réjouissante et enthousiaste.
- Les deux personnages viennent parler du capitalisme, comme clé pour réduire l'agressivité humaine. Ils maîtrisent leur sujet et le propos avance, va vite.
- Connivence entre les deux personnages : ils sont toujours d'accord, mais il n'y a jamais d'agressivité envers le public.
- La conduite du propos va vite. Les petits mots « bon, ben, d'accord » sont des ponctuations du texte. Il n'y a pas de vraie question au public ; ce sont des formes de la rhétorique.
- L'objectif du ou de la comédien-ne par rapport au public dans ce contexte : que le public adhère au propos. Il s'agit donc de convaincre.
- Distinguer dans le texte ce qui s'adresse au public et ce qui s'adresse au partenaire.
- Les textes de ce type, oralisés, sont intéressants car ils recèlent de petits mots d'adresse public (Bon... Ben... On y reviendra plus tard) et aussi de mots qui relancent le dialogue (Donc...).



## Bilan :

Cercle au plateau.

En cas de fatigue : toucher les orbites des yeux et masser la partie qui se trouve au creux de l'œil où se trouvent de petites cavités tranquillement, sans appuyer. On peut aussi masser les lobes des oreilles.

## Retour des participant-es

- Pendant les deux jours, une forme d'appréhension d'être au plateau, la peur de l'inconnu mais une sensation de s'être surpassée, de s'étonner, même si la peur est encore là. Le temps du stage est court mais du temps est quand même disponible pour réfléchir pour y retourner.
- Beaucoup de peur pendant ces deux jours. Expérience des moments de silence, d'attente qui apprend qu'il ne faut pas toujours faire et pas toujours dire. L'importance du silence.
- Le stage comme une parenthèse : beaucoup de réponses, beaucoup de plaisir à être au plateau. Une sensation un peu grisante dans la sensation de ne pas être soi. L'importance du groupe, de l'autre, individuellement et collectivement : le soutien, la présence et l'attention des autres.
- Être dans une posture d'élève, d'apprenant-e est intéressant à vivre, car confronter à nos peurs, au regard des autres : cela permet de mieux comprendre la position de nos élèves.



Cela fait du bien d'être dans une position d'élève, d'apprenti.

- Ce sont les moments privilégiés où les adultes s'autorisent à être dans le jeu, ce qui arrive rarement dans nos vies. Jouer avec des personnes que l'on ne connaît pas peut être déstabilisant mais on apprend vite à se connaître et à jouer ensemble. Se faire du bien permet de faire du bien aux élèves par ricochet. Cela donne des pistes pour élargir le champ d'action possible avec nos élèves.
- Deux jours de stage sont très très appréciables car il faut du temps pour être un groupe, se faire confiance, oser...
- Cela fait du bien d'avoir une ressource professionnelle, d'être confronté-es à un regard professionnel, à une expertise qui recadre et nous permet de tracer des perspectives pour la suite. Le travail concret permet d'avoir des pistes de travail personnelles et aussi à mettre en œuvre pédagogiquement.
- Beaucoup d'écoute dans le groupe, d'empathie, qui soutient et aide lors des exercices. Il n'y a pas de jugement, pas de notion de performance. Attention portée à l'autre et aux propositions faites au plateau lors des exercices.
- Intéressant et important de se donner un temps et un espace pour sortir du contrôle.
- Les deux jours nous aident à réfléchir à d'autres stratégies pédagogiques et d'autres voies pour travailler sur les ambiances de classe, sur les difficultés individuelles et collectives vécues par les élèves en classe.
- L'observation de ce qui a été fait au plateau permet de prendre conscience à partir de sa propre expérience et de l'expérience de l'autre au plateau (par l'observation, les retours faits...).
- Rappel de « s'autoriser à... », sans objectif de réussite. On peut se mettre les limites qu'on veut ou transgresser les limites qu'on veut. Cultiver la différence et s'autoriser à être différent-e, à être debout avec ses questionnements, ses réflexions, ses angoisses.
- Se laisser surprendre par les exercices proposés, par soi-même. S'exposer complètement.
- Stage trop court car on imagine les perspectives d'un travail plus approfondi sur une durée plus longue. L'envie d'être au plateau est de plus en plus grande...
- Serait-il possible de poursuivre cette formation l'année prochaine avec deux jours d'approfondissement ?
- C'est salutaire de sortir d'une posture dans laquelle on sait tout (ou on est censé tout savoir) !
- Le travail sur les sensations, l'expérience vécue est agréable à vivre et est formateur. C'est un rappel...
- Le bien que cela fait de rire spontanément et franchement.
- Nécessité de sensibiliser l'ensemble des enseignant-es au travail du corps, de la voix pour accompagner les élèves tout au long de leur scolarité pour qu'ils puissent répondre aux objectifs fixés par le bac.
- Les temps de formation sont des temps qui permettent de faire le point sur soi, l'endroit où on en est, de rassembler les éléments qui structurent et guident notre pratique.
- Participer au jeu, c'est être dans le groupe.
- L'accroche au réel, aux appuis réels et solides lors de la présence au plateau sont rassurants. Prendre sa position dans le temps et l'espace. De l'importance de faire silence, avec les élèves.
- Le stage continue après le stage par la réflexion sur les exercices, par les résonnances dans la pratique quotidienne avec les élèves. La masse d'éléments à notre disposition est difficilement perceptible mais certainement énorme. Les outils qui ont été expérimentés restent pour la suite.
- Chacun-e s'est prêté au jeu. C'est surprenant de voir comment les corps prennent plaisir à être au plateau, et c'est plaisant de constater l'engagement de chacun-e au plateau. Chacun-e s'est montré-e audacieu-se-x et s'est ouvert-e au fil des deux journées pour

trouver sa place.

- Importance de la joie et du rire. Être dans l'effort de la joie : la joie se travaille.
- Importance d'être aussi spectateur-riche, observateur-riche, de se questionner sur ce qui est au plateau, sur les moyens de faire évoluer les propositions. Cette notion de retour peut être facile à mettre en place régulièrement avec les élèves (un mot, une phrase, une sensation...).
- Le fait d'être dans un vrai théâtre, de pouvoir être sur un vrai plateau est un vrai cadeau.



---

« S'autoriser à être debout avec soi. »

« S'exposer. »

« Se trouver dans une posture d'apprenant·e. »

« S'étonner. Tout est sujet d'étonnement. »

« Se prêter au jeu. »

« S'interroger sur : qu'est-ce que c'est être debout au plateau et de dire ? »

### **Boîte à outils d'exercices**

Tous les comptes-rendus de stages proposés par le TDB sont en ligne sur le site du TDB ([Éducation artistique et culturelle](#)) : vous y trouverez aussi des exercices à mettre en œuvre avec des groupes. (Onglet *Comptes-rendus de stages*)

---

# Annexes

## Des gestes barrières linguistiques

« L'Académie française aurait donc trouvé les gestes barrières les plus efficaces à mettre en œuvre dans la lutte post-confinement, pré-déconfinement contre le Covid-19. Les analyses de gens en sabre du Quai de Conti reposent en effet sur les théories médicales les plus avancées. En effet, «la propagation du coronavirus se fait principalement par l'intermédiaire des «postillons»». Donc, c'est contre la propagation et diffusion de ces microgouttelettes qu'il faut lutter. Et en la matière, seuls des spécialistes du langage peuvent intervenir au mieux. Ils ont constaté que les voyelles n'avaient aucune incidence alors que la moitié des consonnes peut être tenue pour responsable, durant une conversation, de toute projection de microgouttelettes.

Il conviendra donc, dans les prochaines semaines, de suivre un plan en quatre étapes, aboutissant à la disparition dans le langage, et progressivement, des consonnes impliquant les sonorités occlusives, liées à la projection de postillons. Voici le plan, exécutable avant le 11 mai... et que l'on aurait, avec ou sans masque, très bien pu instaurer dans l'Hexagone lors des prémices de la pandémie...

### *Semaine 1*

Suppression des occlusives labiales : P et B, au profit de la nasale M.

Conséquence : près de soixante-dix pourcents des postillons sont éliminés, et de plus, on peut constater qu'ainsi la diction gagne beaucoup en souplesse.

### *Semaine 2*

C'est au tour des occlusives dentales : D et T, remplacées par la nasale N. C'est un peu plus difficile. Il faudra un certain temps pour s'y habituer, mais une semaine devrait suffire.

### *Semaine 3*

Les dernières occlusives disparaîtront, à savoir les vélares que sont les K et G «dur» (comme dans gaga), remplacées par la nasale GN.

Nous obtenons alors un langage beaucoup plus serein, qui devrait permettre de réduire la «naissance marrière» à grand-vingt-neuf centimètres.

### *Semaine 4*

Pour finir, la mesure la plus raisonnable sera à éliminer le groupe des fricatives voisées F, V, S, Z et des fricatives sourdes J et CH auxquelles se substituera la fricative sourde R.

C'est certes un peu dur mais nous obtenons alors une prononciation d'une fluidité jamais égalée qui sera la bienvenue dans nos rangs.

Rire la République !

Rire la France ! »

