

Mémoire Formation de Moniteur

METHODE EDUCATIVE 3C

Concentration- Calme- Contrôle

Avec Michèle DREIDEMY, fondatrice de la méthode

Enrichir la pratique artistique en lycée

avec la ME3C

Isabelle LACROIX

Promotion Lyon, 2017-2018

Sommaire

Remerciements	3
Introduction : Ma rencontre avec la méthode	4
I/ Les spécificités du lycée Philippe Lamour	6
1) Les spécialités artistiques	6
2) Nos élèves.....	7
3) Problèmes et solutions.....	8
II/ Les liens étroits entre Théâtre et ME3C	10
1) La concentration	10
2) Le calme.....	12
3) Le contrôle	14
III/ La ME3C comme outil au service de la pratique théâtrale et artistique	
1) Créer un groupe	16
2) L'échauffement	20
3) Aborder sereinement une représentation en public	23
Conclusion et témoignages	28
BIBLIOGRAPHIE	30

Merci

A Michèle pour avoir créé cette méthode et pour la transmettre avec tant de foi, pour être un véritable guide, éclairé et éclairant pour chacune d'entre nous.

A Catherine et Sophie pour l'aide qu'elles nous ont apportée avec chaleur et bonne humeur, nous donnant confiance et accompagnant notre cheminement de la plus belle manière.

A Fred qui m'a permis de suivre sereinement ce chemin, qui m'a encouragée de son amour et de son soutien constant, et à Solal qui a accepté que sa maman s'échappe pendant 10 weekends, et a bien voulu expérimenter des exercices dont nous avons fait un rituel de chaque soir.

Au groupe de Lyon, pour le partage, les rires, les larmes, les émotions, les doutes et les espoirs.

A Delphine en particulier, pour le soutien moral, pour l'aide technique, les séances communes, la stimulation, la chance d'être deux, de s'enrichir mutuellement.

A tous mes élèves du lycée Philippe Lamour, en particulier ceux avec qui j'ai pratiqué la ME3C, à tous ces adolescents qui nous redonnent foi en la jeunesse et envie de transmettre autrement.

En vérité, j'ai toujours voulu et aimé enseigner, mais enseigner surtout pour connaître. C'est en enseignant que je peux continuer ma quête vers la connaissance du mouvement. C'est en enseignant que je comprends mieux comment « ça bouge ». C'est en enseignant que j'ai découvert que le corps sait des choses que la tête ne sait pas encore ! Cette recherche me passionne et, aujourd'hui encore, je souhaite la partager.

Jacques Lecoq, *Le Corps poétique*

Introduction

J'ai découvert la Méthode Educative 3C alors que je désespérais de l'Education Nationale.

Professeure agrégée de Lettres Modernes depuis 1993, j'ai passé la certification Théâtre en 2005. Depuis l'année scolaire 2000-2001, j'enseigne conjointement ces deux matières au lycée Philippe Lamour de Nîmes avec bonheur. J'ai la chance d'avoir en charge, outre mes classes de Français, un groupe de Spécialité Théâtre en série L et un groupe d'Option Théâtre toutes séries confondues. Ces deux enseignements se nourrissent l'un l'autre et m'ont permis de faire évoluer ma pratique sans jamais tomber dans une routine délétère.

Pourtant je sens depuis quelques années un certain désarroi chez les adolescents, angoissés par leur présent et leur avenir, parfois incapables de faire face à leurs émotions, et tellement submergés par des problèmes personnels, familiaux, sociaux, qu'ils ne sont pas toujours aptes à recevoir les connaissances que nous nous devons de leur apporter. Ces problèmes vont au-delà de la stricte pédagogie.

J'ai essayé de mettre en œuvre différentes stratégies afin de leur venir en aide. Bien sûr, les accompagner avec bienveillance, sans jugement, être à leur écoute, les entourer, et leur faire prendre confiance en eux en développant leur créativité. Mais aussi mettre en œuvre des projets avec différents partenaires culturels, des écrivains, des acteurs, des metteurs en scène... Et c'est là que je me suis trouvée face au meilleur et au pire. Au meilleur dans la mise en œuvre et le résultat de ces projets : les élèves deviennent eux-mêmes acteurs, s'investissent dans la construction d'un objectif commun, progressent sans même s'en rendre compte, guidés par des adultes qui leur font découvrir leur passion et les aident à trouver la leur. Mais aussi le pire dans les obstacles dressés devant moi par cette fameuse institution. Ces projets ont un coût, et c'est la seule chose que retiennent nos « chefs », ceux qui gèrent les budgets et décident de ce qui est digne d'être financé ou pas, sans jamais s'interroger sur le bien-être des élèves, sans jamais un mot d'encouragement ou de reconnaissance pour ceux qui s'investissent sans compter et essaient d'inventer une autre façon d'enseigner.

Et c'est pour tout cela que j'ai commencé à désespérer, à envisager même de démissionner, quand un article du magazine Kaizen m'a permis de découvrir la méthode créée par Michèle Dreidemy. Fondée sur des valeurs et des attitudes positives comme le respect, la tolérance, la bienveillance, elle correspond en tous points à ce que j'aimerais maîtriser suffisamment afin de le mettre en œuvre de manière systématique auprès des jeunes dont j'ai la charge. Je suis aussi une mère de trois enfants, deux grands (un garçon de 25 ans et une fille de 21 ans) et un petit garçon de 8 ans, dont j'ai pu voir et vois encore les angoisses face à l'école, les maux de ventre, l'ennui, l'anxiété que rien n'apaise tous les matins au moment de partir. Elèves brillants tous les trois pourtant, ils souffrent pourtant eux aussi de ce système inadapté, de cette énorme machine vieillissante que nulle réforme n'a encore pu soigner.

Alors il me semble que le remède ne peut venir que de l'intérieur, et qu'il nous appartient à nous, professeurs qui croyons encore et malgré tout à notre mission, de redonner souffle et vitalité à cette institution en proposant des choses vraiment nouvelles comme cette méthode éducative que Michèle a créée.

C'est pourquoi j'ai demandé cette année à travailler à temps partiel, ce qui m'a permis de continuer à accompagner mes élèves en Théâtre 8h par semaine et en Littérature 3h par semaine, et de me consacrer pleinement à ma formation.

Tout au long de l'année, j'ai pu mettre en pratique la ME3C sous plusieurs formes différentes :

- des séances types de 30 minutes, une fois par semaine, sur un trimestre, avec des élèves de CE2 dans l'école de mon fils. J'ai aussi proposé une séance type aux maîtres et maîtresses de l'école.
- des séances types d'une heure, une fois par semaine, avec un groupe d'élèves de Terminale Littéraire volontaires, avec lesquels j'ai pu mettre l'accent sur la préparation aux examens. Avec Delphine nous avons également proposé une séance type pour nos collègues au mois de juin.
- des exercices utilisés en-dehors du cadre des séances types pour mes élèves de théâtre, à chaque début de séance, c'est-à-dire deux fois par semaine, en guise d'échauffement : le mardi après-midi avec mon groupe de 1^oLittéraire composé de 10 filles, le mercredi après-midi avec mon groupe d'option facultative composé de 25 élèves de 1^o et Terminale toutes séries confondues.

C'est de cette dernière expérience que j'ai choisi de parler ici, afin d'explorer une facette de la méthode qui a peut-être moins été abordée, à savoir ses liens étroits avec la pratique artistique et la manière dont elle peut la nourrir et l'enrichir. Je n'étudierai donc pas de séances types mais les exercices ponctuels que j'ai mis en œuvre lors de mes cours de théâtre. Il s'agit cependant d'exercices qui ont été pratiqués avec régularité et dans un but précis tout au long de l'année, ce qui me permet d'avoir suffisamment de recul en vue d'une analyse.

Je précise également que la salle de théâtre dont je dispose est un lieu particulièrement accueillant, et pour le théâtre forcément, et pour la ME3C. Elle est équipée d'un grand plateau avec du plancher au sol, les fenêtres sont complètement occultées par des rideaux noirs, on a l'impression d'être dans un cocon au sein même du lycée, et nous disposons d'une régie pour la lumière, ce qui permet un éclairage doux et feutré, et pour le son, ce qui permet de créer une ambiance sonore modulable.

Je vais donc m'attacher à montrer comment la ME3C peut enrichir la pratique artistique et en particulier théâtrale au lycée.

I. Les spécificités du lycée Philippe Lamour

1. L'enseignement artistique

Créé en 1993 à Nîmes, le lycée Philippe Lamour est né d'abord de la volonté d'un proviseur, Denis Ielli, de proposer une pédagogie novatrice au service des élèves. Pour cela, plusieurs lignes directrices ont été envisagées, dont la principale était de développer l'autonomie des adolescents censés s'approprier leur scolarité au lieu de la subir.

C'est ce projet initial qui m'a séduite quand j'ai été nommée dans ce lycée en 1996, d'autant que sa mise en œuvre passait par l'ouverture de spécialités artistiques, d'abord le Théâtre et la Musique, puis, quelques années après, le Cinéma-Audiovisuel.

Le Bulletin Officiel de l'Education Nationale du 7 juillet 2015 indique : « L'éducation artistique et culturelle est indispensable à la démocratisation culturelle et à l'égalité des chances. Le parcours d'éducation artistique et culturelle accompli par chaque élève se construit de l'école primaire au lycée, dans la complémentarité des temps scolaire et périscolaire d'une part, des enseignements et des actions éducatives d'autre part. Il conjugue l'ensemble des connaissances et des compétences que l'élève a acquises, des pratiques qu'il a expérimentées et des rencontres qu'il a faites dans les domaines des arts et de la culture. »

Dans les objectifs qui accompagnent ce texte on relève (dans ce même B.O.):

- Cultiver sa sensibilité, sa curiosité et son plaisir à rencontrer des œuvres
- Mettre en œuvre un processus de création
- Concevoir et réaliser la présentation d'une production artistique
- S'intégrer dans un processus collectif
- Exprimer une émotion esthétique

Autant d'objectifs qui ne pouvaient que me séduire puisque l'enseignement est ici considéré comme permettant l'accompagnement d'une découverte, contribuant à l'épanouissement d'une créativité, et, surtout, ces objectifs mettent en avant la notion de plaisir. J'ai alors passé la certification complémentaire Théâtre et pu m'inscrire dans ce processus stimulant.

Deux possibilités s'offrent aux élèves qui veulent pratiquer cette activité artistique :

- L'option facultative, à raison de 3 heures par semaine, peut être choisie dès la classe de seconde et poursuivie jusqu'au bac par les élèves de toutes les séries. Ils peuvent présenter alors cette option artistique au bac lors d'une épreuve dont la note est comptée coefficient 2, qui consiste à jouer une scène préparée pendant l'année de terminale et présenter un dossier élaboré de façon personnelle.
- La spécialité, à raison de 5 heures par semaine, ne peut être choisie que par les élèves qui préparent le bac L (série Littéraire). Cette matière constitue alors une de

leurs principales en ce qui concerne le volume horaire mais aussi le coefficient à l'épreuve du bac, en l'occurrence 6, 3 pour l'épreuve théorique (une dissertation à partir de documents iconographiques) et 3 pour l'épreuve de plateau (présentation d'une scène sur une des trois œuvres au programme et entretien sur un dossier personnel).

J'ai la chance de pouvoir exercer depuis de nombreuses années en option et en spécialité, ce qui me permet de travailler également avec des professionnels du Théâtre, comédiens et metteurs en scène, et surtout de voir mes élèves de façon totalement différente. Non plus des élèves-troncs, condamnés à rester assis immobiles sur leur chaise derrière leur bureau, mais des individus entiers, debout, en mouvement. Non plus des élèves dont on sanctionne le travail en évaluant un type de compétences strictement scolaire, mais des individus dont on prend en compte toute la personnalité, la sensibilité, la créativité.

En outre, le travail théâtral est par essence collectif : c'est donc un groupe qu'il s'agit de former, et ce jusqu'au bout puisque les épreuves de bac, aussi bien en option qu'en spécialité, se passent en groupe, chacun donnant le meilleur de lui-même pour l'ensemble de ses camarades.

Nous préparons également chaque année, et même deux fois par an, des représentations publiques, lors desquelles les élèves se produisent devant leurs parents, professeurs, amis, se confrontant par là même à un regard extérieur, ce qui généralement les aide à progresser mais peut être également source d'angoisse pour beaucoup d'entre eux. En effet, et c'est une autre des spécificités de cet enseignement, nous accueillons beaucoup d'élèves pour qui la scolarité, et je dirais même la vie, n'est pas simple.

2. Nos élèves

Le lycée Philippe Lamour est situé en périphérie de la ville de Nîmes et se caractérise depuis sa création par une grande mixité sociale. Les catégories socio professionnelles y étaient à l'origine chacune représentées pour un tiers, mais cet équilibre est précaire et on compte désormais plus de 40% d'élèves boursiers. Nous accueillons donc des élèves d'horizons très divers, dont certains se trouvent en situation de grande fragilité, due notamment aux difficultés financières des familles, chômage, précarité... Cette misère matérielle s'accompagne bien sûr le plus souvent d'un grand déficit culturel que les spécialités artistiques présentées ci-dessus permettent de corriger en partie. Grâce à elles, les élèves ont accès à des représentations théâtrales ou cinématographiques, des concerts, des rencontres et ateliers divers avec des professionnels du spectacle. De nombreux talents et vocations se sont d'ailleurs révélés grâce à ces enseignements.

Bien sûr, ce ne sont pas n'importe quels élèves qui choisissent de s'inscrire en musique, en cinéma, et tout particulièrement en théâtre. Un certain recul me permet de dresser une petite typologie de ceux qui suivent cet enseignement :

- Certains choisissent le théâtre dans un but thérapeutique. Ils se présentent eux-mêmes comme très timides, renfermés, introvertis, hyper sensibles et, souvent

conseillés par un adulte, parent ou professeur, comptent sur la pratique du théâtre pour s'ouvrir aux autres, se découvrir eux-mêmes, vaincre leur timidité. Le plus souvent ils y réussissent.

- D'autres comptent sur cet art pour améliorer leur prise de parole en public, mieux contrôler leur corps et leurs émotions, travailler leur diction, leur articulation, leur respiration. Il s'agit notamment de ceux qui sont attirés par les professions où la parole est essentielle, futurs enseignants ou avocats par exemple. Souvent ceux-là se prennent au jeu et trouvent beaucoup plus que ce qu'ils étaient venus chercher.
- D'autres enfin sont déjà des artistes en herbe, passionnés de théâtre depuis toujours, ils viennent ici chercher l'épanouissement et cultiver leur passion, leur talent même, et s'investissent corps et âme dans les activités proposées. Souvent nous les retrouvons après le bac, exerçant avec bonheur une carrière artistique.

Le point commun à tous ces élèves est leur extrême sensibilité. Certains sont de très bons élèves mais beaucoup sont jugés comme cancre, parfois au bord de la rupture avec le système scolaire, ils nous arrivent fragilisés et le théâtre se révèle être leur planche de salut ; nombreux sont ceux qui réussissent leur bac alors qu'on leur avait toujours prédit l'échec. On retrouve donc là encore une grande mixité, et dans les groupes de théâtre ce ne sont pas forcément les meilleurs scolairement qui sont le plus à l'aise. Nous avons souvent affaire à des jeunes qui n'ont pas confiance en eux, et qui souvent aussi se défient de l'école et de ceux qui représentent l'institution. Grâce au théâtre nous parvenons la plupart du temps à gagner leur confiance, ce qui nous permet alors de travailler sur leur estime d'eux-mêmes. Mais la route est longue et semée d'obstacles.

3. Problèmes et solutions

Il est en effet difficile de lutter contre les travers de l'institution en restant dans le cadre institutionnel. Même s'il nous est donné de nous occuper des élèves 3 heures ou 5 heures par semaine, le théâtre ne constitue qu'une petite partie de l'enseignement dispensé chaque semaine, et bien souvent cette matière est considérée d'un œil condescendant par ceux, et ils sont nombreux, qui n'en comprennent pas les enjeux. Il faut convaincre les parents, qui craignent pour leurs enfants l'absence de débouchés et la vie de saltimbanque, les collègues qui pensent que nous sommes plus des animateurs de clubs que des enseignants et pour qui une bonne note en théâtre ne signifie pas grand-chose, la direction qui rechigne toujours à débloquer des fonds pour ces activités artistiques considérées comme trop onéreuses et peu utiles.

Comme le dit Philippe Torreton dans son *Petit lexique amoureux du théâtre* : « Il faudrait virer du monde politique et de l'enseignement tous ceux qui sous-estiment la pratique d'une discipline artistique, tous ceux qui continuent de penser que si la Cigale n'a rien à manger quand la bise se radine, eh bien c'est tant pis pour elle, cette fainéante n'avait qu'à travailler ! Faire du théâtre ce n'est pas travailler donc pas de ça chez moi. » Le regard n'est donc pas toujours bienveillant, et il peut être très mal vécu par des jeunes déjà fragiles et hyper sensibles.

Il faut donc redoubler de vigilance et leur prodiguer le plus possible d'**ATTENTION**.

C'est en effet cette attention dénuée de jugement qui seule peut lutter contre les suggestions et messages négatifs transmis depuis la petite enfance par l'éducation, répétés par les figures d'autorité que sont les parents et les professeurs. On sait que ces messages agissent comme des injonctions et sont intégrés de telle sorte qu'il est vraiment difficile de s'en défaire. Combien d'élèves arrivent en théâtre en disant « de toutes façons je suis nul(le), je sais rien faire, j'y arriverai jamais, je rate toujours tout », et ce parce qu'ils l'ont entendu de la bouche d'adultes ayant autorité sur eux. Pour d'autres, ces messages négatifs vont se changer en agressivité. C'est en portant à l'adolescent une attention bienveillante qu'on va lui permettre de se sentir exister, de se porter de l'attention à lui-même. Un adolescent qui choisit de faire du théâtre, ce n'est jamais anodin. Il est forcément à la recherche de quelque chose, en quête d'amour au sens large du terme. C'est cet amour que nous lui donnons grâce à l'attention que nous lui portons, non pas seulement en tant qu'élève mais bien en tant qu'individu.

En outre, ces jeunes manquent très souvent de repères. Confrontés aux bouleversements inhérents à l'adolescence, angoissés par leur avenir, déstabilisés par une société et des adultes qui eux-mêmes ne savent pas toujours où ils en sont, ils en viennent à douter de tout, se laissent gagner par les « à quoi bon ? », ont tendance à baisser les bras face à la moindre difficulté et sont incapables de faire face à des émotions qui les submergent. C'est ainsi que l'on se retrouve, lors des évaluations, face à des élèves qui se mettent à trembler, à pleurer, à rendre feuille blanche, et à s'enfermer dans la spirale de l'échec.

Il est donc nécessaire de faire face à ces symptômes de plus en plus fréquents, par exemple au développement des phobies scolaires, pathologie relativement récente dont le nombre de cas explose depuis quelques années, et pour cela de proposer aux adolescents une **STRUCTURE**.

Comme le dit si bien Michèle Dreidemy, « un enfant qui n'a pas de repère, de structure, ne se sent pas en sécurité, l'enfant va avoir peur et répondra par de l'agressivité, de la violence ou de l'agitation. » (p.23) C'est cette fameuse « main de fer dans un gant de velours » qui va alors entrer en jeu afin d'aider l'adolescent, par une autorité bienveillante, à devenir créatif tout en étant rassuré par des règles qui le protègent en lui fixant des limites qui sont autant de repères. Même si les exercices proposés en cours de théâtre se font souvent sans la structure posée par la disposition des tapis et des coussins, la notion de structure existe pourtant, par l'exigence qui est celle de la personne qui guide les exercices, par son attitude, par les règles qu'elle instaure et qui sont les mêmes que pour une séance type.

ATTENTION et STRUCTURE : les deux piliers de la ME3C ! Et de ce constat découle le suivant, à savoir la découverte que j'ai pu faire au cours de ma formation des liens très étroits qu'entretiennent le théâtre et la ME3C. J'avais besoin, en tant que professeure de théâtre, d'une aide extérieure, de pouvoir prendre appui sur quelque chose ou quelqu'un qui irait dans le même sens que moi et me permettrait de reprendre mon souffle dans ma quête professionnelle et personnelle, et je l'ai trouvé, en la personne de Michèle et de la méthode qu'elle a élaborée.

II. Les liens étroits entre Théâtre et ME3C

La principale force de la ME3C, à mon sens, est qu'elle redonne toute sa place au corps, que l'éducation a tellement tendance à négliger. Un développement équilibré ne peut que passer par un équilibre entre le physique, l'émotionnel et l'intellectuel, il est nécessaire de compléter l'acquisition des savoirs par une ouverture au monde, et « c'est essentiellement par le corps que nous entrons en relation avec le monde qui nous entoure. » (Michèle Dreidemy p.11)

Or, le corps est bien sûr le principal outil du comédien, et l'apprentissage du théâtre, comme de toute pratique artistique, doit forcément s'appuyer sur cette recherche d'équilibre entre concentration, calme et contrôle que propose la méthode élaborée par Michèle.

L'acteur met en effet en jeu ses capacités
intellectuelles pour apprendre son rôle, comprendre la pièce qu'il joue et le personnage qu'il interprète,
émotionnelles pour toucher le public, lui faire croire à ce qui a lieu sur la scène et briser le mur invisible qui le sépare de la salle,
et physiques puisque ce sont sa voix et son corps qu'il prête au personnage qui n'existe pas sans cela.

Il a donc bien besoin de travailler
la Concentration au niveau mental (Cerveau),
le Calme au niveau des émotions (Cœur)
et le Contrôle au niveau physique (Corps).

Les 3C le concernent tout particulièrement !

1. La concentration

Tout comme la concentration est la base des exercices de la ME3C, elle est aussi la pierre angulaire de toute pratique artistique et notamment de la pratique théâtrale. Sortir de l'agitation, de la dispersion, revenir au centre, trouver en soi de l'énergie et de la force, tels sont les objectifs premiers de tout apprenti comédien. Comme le dit Jacques Lecoq, « nous devons amener les élèves à découvrir cette loi fondamentale du théâtre : c'est du silence que naît le Verbe. Le reste n'est que commentaires ou gesticulations. »

Le grand théoricien russe Constantin Stanislavski qui a fondé la méthode de l'Actor's studio, consacre d'ailleurs un chapitre entier de son célèbre ouvrage, *La formation de l'acteur*, à la concentration. Voilà ce qu'il reproche par exemple à ses élèves qui commencent à travailler une scène : « Votre principal défaut semble résider dans votre manque de

concentration. Votre attention n'est pas encore prête à entreprendre un travail de création. »
(p. 81)

Pour la travailler, Stanislavski propose des exercices autour de ce qu'il appelle les « champs d'attention », qu'il fait comprendre à l'aide d'un conte hindou que voici :

« Un Maharajah, devant choisir un ministre, annonça qu'il retiendrait l'homme qui serait capable de faire tout le tour de la ville en marchant sur les murs et en tenant à la main une coupe pleine de lait sans en renverser une seule goutte. De nombreux candidats essayèrent, mais effrayés ou distraits par les cris qu'on poussait autour d'eux, renversèrent le lait.

– Ceux-là, dit le Maharajah, ne seront pas mes ministres.

Vint un homme à qui aucun cri, aucune menace, aucune distraction ne put faire lever les yeux qu'il tenait fixés sur le bord de la coupe.

– Feu ! ordonna le commandant des troupes.

Il ne bougea pas.

– Celui-là est un vrai ministre, dit le Maharajah.

– N'avez-vous pas entendu les cris ? lui demanda-t-on ensuite.

– Non.

– Vous n'avez pas vu qu'on essayait de vous faire peur ?

– Non.

– Avez-vous entendu les coups de feu ?

– Non, je regardais le lait. »

Le comédien doit être concentré sur ce qui se passe sur la scène alors même que des dizaines ou centaines d'yeux, ceux des spectateurs, sont fixés sur lui. Il doit être attentif à lui-même et à ses partenaires de jeu afin de ne pas se laisser distraire par tout ce qui peut se passer de l'ordre de l'incident : réactions plus ou moins intempestives du public, enfant qui pleure ou rit trop fort, panne de régie, bruits au-dehors, ou même, cas extrême auquel j'ai pu assister lors d'une représentation en plein air en Corse, un renard qui traverse la scène !

L'attention permet aussi au comédien de développer sa créativité : c'est en observant le monde extérieur qu'il va nourrir son travail d'imitation, créer son personnage. Il lui faut donc être attentif tout le temps, et pas seulement quand il est sur le plateau de théâtre. Diderot disait déjà, dans son fameux *Paradoxe sur le comédien*, que « le comédien qui jouera de réflexion, d'étude de la nature humaine, d'imitation constante d'après quelque modèle idéal, d'imagination, de mémoire, sera un, le même à toutes les représentations. (...) Les grands acteurs sont spectateurs assidus de ce qui se passe autour d'eux dans le monde physique et dans le monde moral. »

L'attention extérieure est donc essentielle au comédien Mais il doit aussi travailler son attention intérieure, qui, elle, est centrée sur ses propres sensations, ce qui exige une force de concentration encore plus développée. C'est cette attention qui lui permettra de développer en lui une force créatrice, en observant aussi bien ce qui se passe autour de lui, dans la vie réelle, que ce qui se passe à l'intérieur de lui, dans son imagination, ses émotions, ses sensations. D'après Stanislavski, qui est suivi en cela par de nombreux théoriciens et praticiens du

théâtre, cette double observation, intellectuelle et émotionnelle, permet ensuite à l'acteur de se projeter dans n'importe quel rôle. Il est en effet indispensable d'être absolument présent à soi-même avant de pouvoir interpréter un personnage, qui est autre par définition. C'est pourquoi les exercices de concentration sont si nécessaires et importants dans tout travail théâtral.

Nécessaires notamment pour développer la mémoire, si importante pour le comédien à qui on demande si souvent « Mais comment faites-vous pour apprendre tout ce texte ? ». Nous n'allons pas ici nous lancer dans une théorie sur le fonctionnement de la mémoire, qui reste un mystère à bien des égards, car il est clair que pour l'acteur, apprendre par cœur est un choix, une nécessité qui lui permet de parler librement, et non une corvée comme c'est souvent le cas pour le commun des mortels. Philippe Torreton dévoile tout de même certains de ses secrets dans son *Petit lexique amoureux du théâtre* : « Il faudra des jours de répétitions pour que cet apprentissage solitaire du texte ne s'affole plus en présence d'une action, même toute simple. Savoir son texte, c'est être capable de vous le réciter même si la télévision est allumée, que votre bébé pleure et que le téléphone n'arrête pas de sonner. » Bref, c'est avoir une concentration à toute épreuve.

« Comment l'acteur peut-il garder prise sur ce monde turbulent d'images réfractaires ? D'où tirera-t-il la force de fixer ces images mouvantes et flexibles ? C'est dans sa capacité de concentrer son attention au plus haut point que réside cette force. Chacun de nous est doté d'une certaine capacité de concentration dont nous faisons constamment usage-faute de quoi nous ne pourrions même pas traverser la rue. Mais dès lors qu'il est question de créativité, il ne suffit pas de se limiter à ce niveau de concentration quotidien, et il faut garder à l'esprit que celle-ci jouit de possibilités illimitées de développement. », écrit Michael Chekhov, disciple de Stanislavski, dans *L'imagination créatrice de l'acteur* (p. 56)

Et comme l'explique si bien Michèle, c'est de cette concentration que découle le calme qui permet à chacun de s'améliorer, d'atteindre un meilleur niveau dans toutes les disciplines, en particulier artistiques.

2. Le calme

Le calme permet des pensées claires et donc une meilleure capacité d'apprentissage, des émotions positives et donc des relations plus sereines avec les autres, moins de tensions dans le corps, donc moins de mouvements parasites liés au stress, moins de perte d'énergie. (Michèle Dreidemy p.15). D'après le Littré, « calmer » c'est faire cesser l'agitation, au physique et au moral.

L'acteur a absolument besoin de ce calme. Comment capter l'attention d'un public si on est agité ? Comment projeter sa voix si on gaspille son énergie en stress inutile ? Or, le calme n'est pas un état face auquel nous sommes égaux, mais il s'acquiert. Pour obtenir cet état de calme, Constantin Stanislavski parle notamment à ses élèves de la « détente musculaire » (*La Formation de l'acteur* p. 103) dont il explique la nécessité : « La tension musculaire empêche la vie intérieure de s'exercer normalement. Tant que vos muscles resteront tendus, vous ne

pourrez même pas imaginer de nuances subtiles à vos sentiments, ni pénétrer la vie spirituelle de votre personnage. Avant donc d'essayer de créer quoi que ce soit, il est absolument nécessaire d'amener vos muscles à se détendre de façon à ne pas gêner votre jeu. » La tension musculaire est quasi inévitable chez les gens nerveux de notre époque, il faut sans cesse la combattre.

La respiration est bien sûr le moyen le plus efficace d'obtenir ce calme et cette détente musculaire. N'importe-quelle école de théâtre fait commencer ses élèves par un travail sur la respiration. Jacques Lecoq parle ainsi de cet aspect de sa méthode: « Nous mettons tout de suite en jeu la respiration. Tout mouvement est réalisé sur l'expiration, l'inspiration intervenant dans l'attitude immobile de l'extension. L'élève s'imagine alors, toujours avec le même mouvement, face à la mer, épousant le rythme des vagues. » Cette gymnastique dramatique s'accompagne d'une dimension vocale : il serait absurde de vouloir séparer la voix du corps, et c'est quand le corps et l'esprit sont calmes que la voix peut s'exprimer et entrer en jeu. L'émission d'une voix dans l'espace est de la même nature que l'accomplissement d'un geste. Respiration et voix sont donc travaillées ensemble, une fois le calme fait, et sont partie inhérente du travail de l'acteur.

Enfin, l'acteur a cette possibilité que ne possède pas tout un chacun d'obtenir les effets du calme en le jouant. Comme le dit Paul Wilson, auteur du *Grand livre du calme*, « Peu importe l'état de stress dans lequel vous êtes, il vous suffit de simuler le calme afin de produire en vous une qualité de détente extraordinaire. Cela vous paraîtra étrange, mais, comme le ferait un acteur sur scène, essayez de jouer le rôle d'une personne calme pendant cinq minutes : ralentissez vos mouvements, juste un peu ; respirez lentement, juste un peu ; souriez à tout le monde, juste un peu. Vous vous apercevrez très vite qu'au bout de quelques minutes, vous êtes réellement calme : en simulant un comportement calme, vous faites croire à votre subconscient que, tout compte fait, vous êtes une personne sereine. Or notre subconscient aime imaginer et jouer des rôles ! Il va alors influencer notre état d'être du moment. La seconde explication est physiologique, et c'est là le plus étonnant : lorsque vous souriez, vous faites agir quarante-deux muscles faciaux, qui envoient des signaux électrochimiques au système nerveux autonome, lequel régule certaines fonctions du corps comme la respiration, l'activité cardiaque, la tension musculaire. Ce processus produit également, dans le cerveau, des endorphines, qu'on appelle aussi " molécules du bonheur ". L'effet est immédiat (...) Vous pouvez agir sur votre état intérieur en effectuant de simples gestes physiques. D'ailleurs, cela a été maintes fois démontré scientifiquement. Par exemple, en 1994, les chercheurs d'un laboratoire de physiologie américaine ont réalisé une étude avec des acteurs. Ils leur ont demandé de jouer différentes émotions : la joie, l'amitié, la dépression, la colère, la peur, le calme, la fatigue, etc. Chaque fois, ils ont mesuré les réponses physiologiques (battements cardiaques, respiration, etc.) et fait des analyses sanguines : les résultats étaient identiques à ceux obtenus avec des émotions réelles. »

On voit donc à quel point le travail théâtral peut s'avérer important dans le jeu des émotions : il est en effet possible d'éprouver une émotion, ou en tout cas d'en ressentir les effets sur le cerveau, et même sur le corps, rien qu'en la jouant, et donc en la simulant.

Écoutons encore Philippe Toretton, qui en parle avec son expérience d'acteur : « Lorsque vous jouez la colère par exemple, le cœur bat plus vite, votre visage rougit comme dans la vie lorsque vous vous emportez. Cela prouve que cette colère de personnage affecte votre métabolisme, vous jouez cette colère et pourtant les signes induits par elle sur vous sont vrais. Il en va de même pour d'autres états.» Ceci est donc à double tranchant puisque si cela fonctionne pour les émotions positives, cela fonctionne aussi forcément pour les émotions négatives. Or l'acteur ne joue pas que des comédies, et il est amené aussi à interpréter des rôles très durs. Il lui faut donc être capable de faire face à cet éventail très large d'émotions qu'il est amené à jouer et qui s'imprime dans son cerveau et son corps même s'il ne les éprouve pas vraiment. Il est donc absolument nécessaire de rester dans une forme de contrôle.

3. Le contrôle

Tout adolescent qui commence le théâtre doit d'abord lutter contre la multitude de gestes parasites qu'il accomplit dès qu'il se trouve sur scène et qui trahissent une gêne, de la timidité, mais aussi de l'embarras face à un corps qui se transforme, qu'il a du mal à apprivoiser, à accepter, à contrôler.

Étymologiquement, le terme « émouvoir » signifie « mettre en mouvement », l'émotion est un mouvement. Ne pas se laisser submerger par ses émotions, c'est donc contrôler ses mouvements. Au théâtre, accomplir un mouvement ne doit jamais être un acte mécanique, ce doit être un geste *justifié*. D'où la nécessité de le contrôler. Jacques Lecoq explique dans *Le Corps poétique* que quel que soit le geste qu'il accomplit, l'acteur s'inscrit dans une relation à l'espace qui l'entoure et fait naître en lui un état émotif particulier. La préparation corporelle doit aider chacun à atteindre la plénitude du mouvement juste, sans que le corps soit « en trop », sans qu'il parasite ce qu'il doit transporter. Elle s'appuie donc d'abord sur une *gymnastique dramatique* dans laquelle chaque geste, attitude ou mouvement est *justifié*.

« Notre méthode, explique également Stanislavski, consiste à créer une sorte de contrôle, à devenir en quelque sorte son propre observateur, qui devra en toutes circonstances veiller à ce qu'il n'y ait en aucun point aucun surcroît inutile de contraction. Le contrôleur de nos muscles doit devenir une seconde nature. C'est seulement alors qu'il cessera de faire obstacle à notre travail de création. » (p.107) Il faut pour cela travailler les *mouvements isolés*, c'est-à-dire mettre en jeu seulement un groupe de muscles, toutes les autres parties du corps devant rester libres et détendues. Ceci peut sembler simple mais se révèle à l'usage très compliqué, surtout pour un acteur : sur scène en effet, tout apparaît projeté sous un angle plus petit, comme à travers l'objectif d'une caméra. Le public regarde comme avec des jumelles et aucun détail, même le plus petit, aucun geste parasite, comme remonter son pantalon ou remettre ses cheveux en place, ne lui échappe. Le plus petit mouvement donc doit être absolument contrôlé.

Stanislavski commence donc par apprendre à ses élèves à rester simplement assis immobiles sur scène, et devant leur surprise il explique : « L'immobilité apparente d'une

personne assise sur la scène n'implique pas la passivité. Vous pouvez être assis sans faire un mouvement, et être malgré cela en pleine action. Il arrive même souvent que l'immobilité physique soit la conséquence directe d'une grande intensité de pensée, et c'est cette activité intérieure qui est de beaucoup la plus importante d'un point de vue artistique. L'essence de l'art ne réside pas dans ses formes extérieures, mais dans son contenu spirituel. Lorsque vous êtes sur la scène soyez toujours en action, que ce soit physiquement ou spirituellement. » C'est ce qu'on appelle la fameuse présence du comédien, être là, pleinement, de manière totalement consciente et contrôlée.

Contrôler son propre corps est la condition indispensable pour pouvoir « incarner » un personnage : le terme est fort, on parle bien de chair, de viande, et donc de corps. Antonin Artaud parle même, dans *Le théâtre et son double*, de l'acteur comme d'un « athlète affectif », ou « athlète du cœur », et pour lui c'est par le souffle qu'on entre dans le corps du personnage théâtral : « A chaque sentiment, à chaque mouvement de l'esprit, à chaque bondissement de l'affectivité humaine correspond un souffle qui lui appartient. » Valère Novarina parle ainsi des « acteurs pneumatiques » dans sa *Lettre aux acteurs* où il leur conseille : « Respirez, poumonez ! Poumoner ça ne veut pas dire déplacer de l'air, gueuler, se gonfler, mais au contraire avoir une véritable économie respiratoire, user tout l'air qu'on prend, tout le dépenser avant d'en reprendre, aller au bout du souffle. » Bref, contrôler sa respiration.

Concentration, calme et contrôle sont donc bien les maîtres mots de tout travail d'acteur, et la ME3C constitue un formidable vecteur de ces trois outils, d'autant que cette méthode a été savamment construite, élaborée, expérimentée, et qu'elle est sans cesse en mouvement grâce à Michèle qui ne cesse de l'améliorer. Jacques Lecoq, toujours lui, raconte à propos de sa propre méthode d'apprentissage du théâtre : « On me dit parfois : « C'est construit donc nous ne sommes pas libres. » C'est exactement le contraire ! Quand bien même nous pouvons donner l'impression, de l'extérieur, de faire toujours la même chose, en réalité tout bouge... mais lentement ! Des exercices préparent le corps humain à mieux recevoir et à exprimer (...) Le mouvement, porté par le corps humain, est notre guide permanent dans ce voyage de la vie au théâtre. »

Voyons maintenant concrètement comment les exercices de la ME3C enrichissent cette pratique théâtrale et son apprentissage.

III. La ME3C comme outil au service de la pratique théâtrale et artistique

Ce constat de la proximité entre pratique théâtrale et ME3C fait, il était pour moi évident que la ME3C allait pouvoir m'aider à faire travailler plus efficacement et plus en profondeur mes élèves de Théâtre. J'ai donc complètement repensé les échauffements que j'avais pu élaborer, et pour chaque phase du travail théâtral je suis allée puiser dans les exercices proposés par Michèle. Exercices que j'avais pu d'abord vivre moi-même lors des weekends de formation, mais aussi expérimenter lors des séances types que je menais en parallèle avec mon groupe de Terminale. Il s'agissait en effet de les maîtriser le mieux possible afin qu'ils s'intègrent harmonieusement dans mes heures de théâtre.

Commencer une séance de théâtre par des exercices de la ME3C présente d'abord un énorme avantage, celui d'installer les élèves dans un climat sécurisant. En effet, le théâtre peut représenter une vraie source d'angoisse, y compris pour des adolescents qui ont choisi de pratiquer cette activité, mais qui l'ont choisie parce qu'ils étaient excessivement timides. Pour eux, les premières séances peuvent être une vraie souffrance : affronter le regard des autres, se livrer, se montrer, prendre la parole, tout ce qu'on est amené à demander à ces élèves peut les plonger dans un stress terrible. Or, les exercices de la ME3C désamorcent complètement ce stress, notamment grâce au groupe qu'ils contribuent à créer.

1. Créer un groupe



Tout professeur de théâtre qui accueille un nouveau groupe d'élèves en début d'année sait que sa première et principale mission sera de fédérer ce groupe. Il s'agit que chacun se sente à sa place, en confiance, avec d'autres adolescents qu'il sera amené à côtoyer pendant 2 ou 3 ans pour partager un parcours artistique, des représentations en public, et, pour finir, une épreuve de bac qui viendra clôturer son parcours de lycéen. Il s'agit d'avoir confiance en tous les membres du groupe, ainsi que le montre la photo ci-dessous prise lors d'un spectacle lors duquel une élève devait jouer son rôle en équilibre sur les autres qui la soutenaient.



J'ai pu mesurer cette année à quel point les exercices proposés par la ME3C pouvaient nous aider dans cette tâche. Chacun doit être à la fois centré sur lui-même et en relation avec le groupe, capable de se concentrer et de s'ouvrir aux autres, et plusieurs exercices de la méthode ont cette visée :

- **La respiration de la paix** : pratiquée en début d'échauffement, cette respiration stimule l'énergie vitale, mais surtout, dans sa variante finale, permet de créer un équilibre et une harmonie entre l'intérieur et l'extérieur, autrement dit entre soi et les autres. Le mouvement des bras qui suit la respiration peut en effet être accompagné de phrases prononcées d'abord par le moniteur puis mentalement par l'adolescent, à l'inspiration, yeux ouverts, « je m'ouvre aux autres », « je suis bien avec les autres », à l'expiration yeux fermés, « je reviens à moi », « je suis bien avec moi-même ».

Cet équilibre intérieur/extérieur est indispensable pour créer une relation de confiance : nul ne peut être bien avec les autres s'il n'est bien avec lui-même. Or, faire du théâtre, c'est se livrer, s'exposer, et ce travail préalable est nécessaire. En outre, la respiration de la paix est une respiration complète qui ouvre la cage thoracique et prépare la respiration nécessaire à la projection de la voix.

- **Les marches** : par définition, les marches sont des exercices de groupe qui permettent de renforcer le lien avec les autres, en créant un rythme et un objectif commun.

- ✚ **La marche respiratoire** combine plusieurs objectifs importants, elle augmente la capacité respiratoire et la concentration, et, pratiquée en groupe, elle donne la notion de rythme et le lien avec les autres.

- ✚ De même pour **La force de l'équilibre** qui développe l'équilibre, le calme, l'ancrage, la verticalité, mais permet aussi à l'adolescent de prendre conscience de lui-même, de son individualité et de son appartenance au groupe.

- ✚ **La marche à 6 pas** augmente la capacité de concentration, le calme, donne la notion du rythme et le lien avec les autres.

- ✚ **La marche de la volonté** peut être pratiquée avant une représentation, pour renforcer la conscience que nous avons de tous participer au même objectif, elle donne du courage et de la joie. Nous avons pu éprouver cette sensation lors du week-end de mai quand nous avons accompagné Frédérique qui devait présenter cet exercice difficile : le groupe était là, fort, indestructible, tendu vers le même objectif. Pratiqué avant un spectacle, cet exercice a des effets quasi magiques !

- **La Fontaine** combine plusieurs objectifs : respiration complète en mouvement, elle permet d'ouvrir la cage thoracique, mais aussi de jouer sur ces deux niveaux d'être bien avec soi et avec les autres en ajoutant une dimension esthétique et chorégraphique : ces mouvements sont beaux, la musique du Canon de Pachelbel qui les accompagne est belle, et cet exercice est déjà en lui-même un petit spectacle. Quand je l'ai pratiqué lors d'un week-end de formation j'ai eu les larmes aux yeux tant l'émotion était grande de participer à un mouvement collectif et beau, tant je me sentais bien avec moi-même et avec les autres. Cette même émotion s'est retrouvée dans mes groupes de théâtre avec qui j'ai pratiqué cet exercice.

- **Les exercices à deux** : pour créer la confiance et fédérer le groupe, il est nécessaire d'expérimenter la relation à l'autre. Pour cela, les exercices pratiqués à deux créent une relation particulière dont bénéficie tout le monde. Il est utile pour cela de varier les binômes et que les élèves ne s'habituent pas à travailler toujours avec la même personne mais avec tous les autres, tour à tour.
 - ✚ **La respiration à deux** : elle apaise, développe l'attention à l'autre et la conscience de la respiration. Elle permet d'expérimenter la richesse du donner et du recevoir, tout en travaillant la respiration abdominale, à la base du travail de l'acteur.

- ✚ **Massage balles** : cet exercice apaise et développe l'attention à l'autre ; il s'agit là encore d'expérimenter le donner-recevoir. Les adolescents ont énormément apprécié cet exercice qui a contribué à créer des liens solides au sein du groupe.



- ✚ **Le miroir** permet de contrôler et maîtriser ses gestes tout en développant la concentration et la créativité. J'ai utilisé cet exercice qui détend énormément les adolescents, se révèle aussi très esthétique, et permet de travailler la notion théâtrale de chœur et de coryphée. Quand l'exercice est bien fait l'observateur extérieur (le public au théâtre) ne sait pas qui guide et qui est guidé. L'autre avantage de cet exercice est qu'il peut se pratiquer deux par deux mais aussi avec un seul guide pour tout le groupe, qui a alors vraiment la fonction de coryphée (chef de chœur dans le théâtre antique qui était par essence collectif).



- ✚ **Le guide et l'aveugle** : grand classique de l'échauffement théâtral, cet exercice développe le sens de la responsabilité, de la confiance en soi (pour le guide), la confiance en l'autre et le lâcher-prise (pour l'aveugle) et améliore l'attention à l'autre dans le sens de la bienveillance et du respect.

Un acteur qui n'aurait pas confiance en son ou ses partenaire(s) serait sur scène comme un aveugle abandonné sans repère en plein milieu de la circulation. Au contraire, un acteur qui a pleinement confiance en ses partenaires de jeu se sent en sécurité et peut se concentrer sur son propre jeu afin de donner le meilleur de lui-même.

Lors du spectacle dont est issue la photo ci-dessous, Camille, l'élève au centre de l'image interprétait le rôle d'Olympe de Gouges, auteure de la *Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne* qui fut guillotinée pendant la Révolution. Il s'agissait de la première scène du spectacle, constitué d'un montage de textes de femmes que j'avais intitulé « Rimes féminines ». Ouvrir ainsi la représentation par un texte très engagé était difficile pour Camille, qui interprétait le rôle d'Olympe. La disposition de tous ses camarades autour d'elle lui a permis de se lancer, forte de l'énergie de tout le groupe.



2. L'échauffement théâtral

Chaque séance pratique commence par un échauffement. N'oublions pas que nous sommes dans le cadre scolaire : les élèves qui arrivent en cours de théâtre ont déjà eu de nombreuses heures de cours dans la journée, ont enchaîné des heures de langues, de Français, d'Histoire, de mathématiques... et ont donc besoin d'un sas de décompression avant de pouvoir commencer à travailler leurs scènes et leurs personnages. Il existe bien sûr de nombreux échauffements pratiqués dans les écoles ou les ateliers de théâtre, mais je me suis aperçue cette année que les exercices proposés par Michèle dans la ME3C permettaient de travailler très efficacement de nombreux aspects nécessaires à l'apprenti comédien. L'échauffement de théâtre se compose de plusieurs phases : l'éveil corporel, qui va permettre

le travail sur la respiration, puis de la voix, et la concentration. Pour chacune de ces phases, les exercices de la ME3C se révèlent tout à fait pertinents.

- **L'éveil du corps** : les élèves arrivent de plusieurs heures de cours où ils sont restés assis sur leur chaise. Il est donc nécessaire d'apaiser les tensions et crispations du corps. Pour cela, plusieurs solutions :
 - ✚ **Le secouage** : l'utilisation des tremblements permet la libération des tensions accumulées au cours de la journée. On retrouve dans cet exercice une dimension chorégraphique, accentuée par l'utilisation de la musique de Khatchatourian, « La danse du sabre », qui permet d'ajouter une intention, celle de chasser la colère ou l'agressivité par exemple. On est déjà presque dans un exercice théâtral.
 - ✚ **Je laisse partir les tensions** : ces différents exercices permettent aussi de relâcher les tensions accumulées dans différentes zones du corps à cause d'une position assise prolongée. Avant le travail théâtral, une courte relaxation type Jacobson s'avère rapidement efficace, de même que le travail sur les épaules (pompage, monter l'échelle), partie du corps où s'accablent beaucoup de tensions.
 - ✚ **Le nettoyage de la maison** : une fois les tensions relâchées, il s'agit de remettre le corps en mouvement et de le préparer au travail théâtral. Pour cela, ce travail sur les articulations permet une détente physique et mentale, entretient la souplesse et libère les tensions au niveau des articulations. Là encore la musique joue un rôle essentiel en donnant un rythme et en conférant à l'exercice une dimension chorégraphique.



- ✚ **La danse africaine** : on retrouve ici l'idée de chorégraphie, avec en plus le travail sur l'équilibre des deux hémisphères cérébraux. Le travail sur le rythme est encore plus marqué ici, donné par les percussions. Les

adolescents adorent cet exercice, qui, pratiqué le mercredi après-midi avec un groupe de 25, s'est révélé efficace à tous les niveaux et extrêmement fédérateur.



- **La respiration** : phase fondamentale de l'échauffement de l'acteur, le travail de la respiration va permettre d'arriver progressivement à l'échauffement de la voix, outil indispensable du comédien. Pour arriver à projeter sa voix sans abîmer ses cordes vocales et sans se fatiguer inutilement, celui-ci doit maîtriser parfaitement **la respiration abdominale**. C'est donc en priorité cette respiration basse que nous nous attachons à faire acquérir aux élèves, pour arriver progressivement à la **respiration complète**.
 - ✚ **La respiration alternée** permet d'harmoniser les deux hémisphères cérébraux et maintient l'équilibre entre le courant positif (sympathique) et le courant négatif (parasymphatique). Elle stimule la concentration et fait prendre conscience de l'air qui entre et qui sort par chaque narine. On peut appeler les élèves à se concentrer sur cet air qui entre froid et ressort chaud.
 - ✚ **La Fontaine** : déjà citée dans les exercices utiles pour fédérer le groupe, la Fontaine est aussi un très bel outil pour travailler la respiration complète en mouvement.
 - ✚ **L'oiseau qui chante** : cet exercice a les mêmes effets que la respiration complète au niveau respiratoire, mais il permet en outre d'ajouter le travail de la voix, essentiel dans l'échauffement du comédien. La voix se place naturellement sur l'expire, elle peut donc être projetée sans risque pour les cordes vocales. C'est aussi un très bon exercice de groupe quand on demande à un élève de guider les autres en proposant les voyelles à « chanter ».

3. Aborder sereinement une représentation en public



L'acteur travaille pour se confronter au public, et une salle pleine est pour lui une magnifique caisse de résonance : « A chaque moment de véritable sentiment vécu sur la scène correspondent des milliers d'invisibles courants de sympathie et d'intérêt qui nous parviennent de la salle. La foule oppresse et terrifie l'acteur, mais elle soulève aussi son énergie créatrice» explique Stanislavski. Michèle nous l'a bien montré à travers l'expérience des champs de force qui a été particulièrement marquante pour moi qui ai joué le rôle du cobaye. Entrer dans une salle sous le regard d'autrui peut générer soit de l'exaltation si ce regard est positif, nous porte, nous rassure, soit une immense angoisse si ce regard est hostile. C'est ce à quoi se confronte un acteur qui entre en scène et qui, consciemment ou non, a en lui cette crainte que le regard soit paralysant.

Quoiqu'il en soit, la confrontation à un public, aussi bienveillant soit-il, est toujours une épreuve. Certes nous ne sommes pas tous égaux face au stress, et chaque adolescent a sa manière bien à lui d'aborder ce moment crucial de son année de théâtre. Mais pour le professeur, il s'agit bien d'aider le groupe entier à se préparer à cette mise à nu que constitue la représentation.

Dans le cadre scolaire, cette préparation est d'autant plus importante qu'elle vient accompagner la préparation aux examens. En effet, les élèves que j'accompagne en théâtre sont aussi des élèves que j'ai en cours de Français, en classes de 1^o et de Terminale. Or, l'année de 1^o est celle du bac de Français, qui consiste en une épreuve écrite et une épreuve orale, cette dernière étant toujours particulièrement angoissante pour les élèves, et l'année de Terminale est bien sûr celle du baccalauréat, qui comporte une épreuve écrite de Littérature pour les élèves de série L (Littéraire) que sont mes élèves de théâtre. Les retours que je peux

avoir chaque année montrent d'ailleurs que les élèves qui suivent l'option ou la spécialité théâtre réussissent mieux que d'autres leurs épreuves orales, notamment parce qu'ils maîtrisent mieux leurs émotions et parviennent mieux à placer leur voix, regarder le jury, faire vivre leur parole.

La phase de gestion du stress est donc primordiale pour nous, et la ME3C s'est révélée là encore une aide vraiment précieuse.

- **Les exercices respiratoires**, déjà abordés au point précédent, sont utilisés de façon systématique pour les échauffements. Je peux cependant ajouter que le nombre d'exercices respiratoires proposés par Michèle est un véritable atout. Ce sont principalement ces exercices qui permettent d'installer la détente, et ils sont d'autant plus efficaces qu'ils sont faciles à pratiquer, en n'importe quelle circonstance.
- **La concentration** : impossible d'aborder un examen ou une représentation théâtrale sans être concentré. La perspective de la confrontation au public n'est pas seulement stressante, elle est aussi facteur de grande agitation, source d'une excitation bien compréhensible de la part d'adolescents pour qui c'est souvent une première expérience et qui se posent de multiples questions : Est-ce que mes parents vont venir ? Est-ce qu'ils vont apprécier le spectacle ? Est-ce qu'ils vont trouver que je joue bien ? Est-ce que mon petit ami sera là ? Vais-je donner une bonne image de moi ? Et si je me trompe ? Et si je suis ridicule ? Qu'est-ce que les gens vont penser ?... Questions bien légitimes mais qu'il faut parvenir à canaliser. La photo ci-dessous a également été prise pendant le spectacle « Rimes féminines », la scène met en jeu un coryphée au centre du cercle et un chœur autour, les jeunes filles devaient parler toutes en même temps sans se voir, et faisaient également des mouvements synchronisés avec leur bâton. La concentration devait donc être extrême.



- ✚ **Je me recentre** est un exercice court, simple, et très efficace dans de telles circonstances : en équilibrant les deux hémisphères cérébraux, il calme, augmente l'attention, améliore l'estime de soi, l'équilibre et la concentration, et permet, comme son nom l'indique, de se recentrer sur l'objectif commun, d'apaiser l'agitation mentale et les pensées qui se dispersent.



- ✚ **Les exercices de rythme** constituent un autre excellent outil de concentration. **Le comptage, Les rythmes** ou **Rythme balles** sont des exercices que j'ai souvent utilisés pour apaiser le mental des élèves qui ne parvenaient pas à se calmer et se dispersaient beaucoup trop. Dans ces exercices, la pensée ne peut pas s'évader, elle est obligée de rester fixée sur le rythme.



- **Développer la confiance en soi :**

✚ **La posture de l'arbre** : il est essentiel pour un comédien d'être enraciné dans le sol. Jacques Lecoq dit d'ailleurs dans *Le Corps poétique* p.54 : « L'arbre est pour moi l'élément symbolique majeur. Pour un comédien, travailler l'arbre est de la plus grande importance. Il doit pouvoir être véritablement planté dans le sol, le corps en équilibre. Une actrice qui devra jouer *La Mouette* de Tchekhov ne pourra développer une dérive aérienne que si elle connaît, préalablement, l'enracinement premier. » La posture de yoga dite de l'arbre symbolise la totalité de l'être, de l'union entre la terre et le ciel. L'homme, en cultivant ainsi la stabilité, l'équilibre, puise sa force en étant ancré dans le sol et peut alors s'élever vers le ciel. C'est aussi un excellent exercice de concentration et de contrôle neuromusculaire puisqu'il s'agit de garder l'immobilité et l'équilibre.



✚ **Je suis fort(e) comme une montagne** : pratiqué régulièrement, cet exercice aide véritablement à se préparer à une situation stressante, à affronter un concours, un examen, une prise de parole en public, et donc *a fortiori* une représentation théâtrale. Le mouvement, auquel s'ajoute l'intention que constitue la phrase prononcée par le moniteur puis répétée mentalement, « Je suis fort(e) » permet de se sentir fort(e) et grand(e) comme une montagne et génère un grand bien-être, beaucoup de calme et de force intérieure. Il me semble que c'est ce qui se dégage de la photo ci-dessous, prise lors de la représentation d'*Agamemnon* d'Eschyle, tragédie antique qui demandait aux élèves énormément de concentration et de force intérieure pour jouer la violence des passions en jeu dans cette pièce.



✚ **Le Bûcheron** reste le meilleur exercice à pratiquer avant une représentation : il stimule la circulation du sang, nettoie l'appareil respiratoire, libère les tensions nerveuses. Le cri du bûcheron est véritablement libérateur pour les élèves qui attendent anxieusement l'arrivée du public. Proféré sur l'expiration, ce cri ne risque pas d'abîmer les cordes vocales et en même temps, pratiqué en groupe, il donne vraiment la sensation qu'on est forts ensemble, qu'on va participer à un objectif commun et le réussir ensemble. Il a donné lieu à des moments très intenses, et moi-même je l'ai pratiqué avec bonheur avec mes élèves, avant mais aussi après les représentations.

- **Les relaxations** : Enfin, les relaxations se sont révélées d'excellents alliés face au stress des élèves. Je les ai d'ailleurs utilisées dans d'autres circonstances, par exemple quand les élèves arrivaient trop excités de leur journée de cours - dans ce cas, la relaxation de type Jacobson produit un effet immédiat -, trop anxieux face à la perspective d'un examen, je proposais alors une relaxe comme « Je suis ce que je pense ».

Elles ont été particulièrement utiles à l'approche des spectacles. Outre le calme et la détente qu'elles apportent, les relaxations proposées par Michèle dans le cadre de la ME3C offrent énormément de visualisations, d'images mentales, qui ouvrent et nourrissent l'imaginaire et sont autant d'outils pour le comédien.

Jacques Lecoq parle dans *Le Corps poétique* de « voyages symboliques », véritables expériences poétiques qui enrichissent et développent la créativité. Je pense par exemple à « L'île merveilleuse » qui permet de traverser les quatre éléments et de mettre en jeu les sens, tout comme « La Cascade joyeuse » qui

procure une intense joie de vivre. « L'escapade dans la nature » a donné lieu à de très belles réactions, a fait naître des images sur lesquelles nous avons pu ensuite nous appuyer dans le jeu et les improvisations. Même la courte et simple relaxe « Je flotte sur les vagues », pratiquée régulièrement, est vécue par les adolescents comme un voyage qui les détend énormément. Et « Le ciel dans la tête et le soleil dans le cœur » a plusieurs fois fait couler des larmes douces et libératrices. Ces relaxations m'ont souvent été réclamées par mes élèves de théâtre qui en ont très vite saisi les bienfaits, confirmant ainsi leur réceptivité et leur grande sensibilité.

Conclusion

Pratiquer une activité artistique au lycée me semble plus que jamais indispensable. J'ai pu cette année constater avec beaucoup de bonheur et d'enthousiasme à quel point la ME3C complétait et enrichissait à merveille cette pratique. Non seulement en permettant aux adolescents de se déconnecter de leur stress quotidien et de se reconnecter avec eux-mêmes, d'améliorer leurs facultés de concentration, de calmer leur agitation intérieure, de contrôler leur corps et leurs émotions, mais aussi et surtout en permettant à chacun de développer son potentiel créatif et artistique.

Grâce aux exercices de la méthode, chacun peut trouver sa place sous le regard bienveillant des autres et ainsi trouver et développer son mode d'expression. Si ce n'est pas le théâtre, cela sera peut-être le chant, la musique, la peinture, le dessin, la photographie, l'écriture. Chacun a en lui cette part de créativité qui ne demande qu'à *s'exprimer*, à sortir de soi, et c'est ce que permet la ME3C. J'ai pu en constater les effets sur moi-même, à bien des égards, et même si ce n'est pas ici le sujet, j'en suis profondément reconnaissante à Michèle. J'ai toujours été une professeure heureuse et j'ai toujours eu la confiance de mes élèves, mais cette confiance s'est encore accrue car mon travail a gagné en profondeur, en maîtrise, en bienveillance. Grâce au chemin parcouru, j'estime pouvoir maintenant contribuer à faire de ces adolescents dont j'ai la charge de véritables « *élèves* », c'est-à-dire les accompagner dans leur mouvement d'*élévation*, dans leur devenir d'êtres humains.

Voici pour finir quelques témoignages de jeunes filles de Terminale que j'avais à la fois en cours de Littérature et de Théâtre et qui ont suivi à la fois des séances complètes et des exercices ponctuels dans le cadre d'échauffements :

- ❖ Elena : « La méthode des 3C m'a beaucoup aidée dans mon quotidien mais aussi durant les oraux de baccalauréat et, de manière plus spécifique, lors des entretiens d'écoles & d'entreprises. Cette méthode me semble très complète et permet selon moi une certaine harmonie de groupe : malgré l'aspect personnel des exercices de concentration, la symbiose que demandent certains exercices (tels que les rythmes balle, la danse africaine) rythment les séances. La mise en application des exercices et conseils m'a permis de contrôler mon stress et d'acquérir une certaine assurance dans les entretiens qui étaient une grande première pour moi. »
- ❖ Camille : « Les séances de ME3C ont été très efficaces et enrichissantes. Elles m'ont permis de décompresser face aux examens et avant les représentations de théâtre. »
- ❖ Kelly : « Vos séances m'ont permis de mieux me sentir au fur et à mesure des semaines, surtout au 1^{er} trimestre avec ma situation familiale. Durant les examens j'ai beaucoup pensé aux exercices de respiration, ce qui m'a beaucoup aidée. »
- ❖ Loli : « Pour ma part, étant une jeune fille et élève stressée et anxieuse, j'ai énormément de mal à gérer mon stress et mes émotions. Il est vrai que lorsque Mme Lacroix a proposé ces séances de ME3C je n'y ai pas vraiment cru et je me suis dit que ça ne pourrait pas m'aider. Cependant, au fil des séances, je me suis rendue compte que cela m'apaisait beaucoup. Les exercices permettent de se recentrer sur son corps, en ressentir chaque membre afin de se sentir mieux à l'intérieur. La respiration qui était jusque là quelque chose d'anodin pour moi, de naturel, que l'on fait sans réfléchir, s'est avérée être un élément clé du contrôle de soi. J'ai appris à l'écouter, à me concentrer dessus et à m'en servir afin d'être plus en harmonie avec moi-même, avec mon corps et mes pensées. La relaxation qui clôt la séance, notamment quand il y a des visualisations, était à chaque fois le moment le plus difficile pour moi. C'est un moment où on se confronte à soi-même ce qui permet de faire le vide à l'intérieur de soi. Je n'ai pu retenir mes larmes lors de cet exercice. Mais à la fin je me sentais vidée de toutes les mauvaises ondes, apaisée et au calme à l'intérieur de moi. J'ai d'ailleurs réemployé certains exercices durant ma semaine de baccalauréat. Ces exercices ont réellement été bénéfiques pour moi et m'ont permis d'apprendre à mieux me contrôler et me concentrer ainsi qu'à mieux gérer mes émotions et mon stress. »
- ❖ Mareva : « L'atelier 3C m'a été d'un grand secours pour évacuer toutes les tensions et le stress. Etant de nature anxieuse et manquant de confiance en moi, ils m'ont été d'une grande aide et m'ont permis de me recentrer, d'être dans le moment présent et plus présente à moi-même. Le fait que vous soyez une personne bienveillante a contribué aux bénéfices des séances. Les exercices m'ont aidée lors des représentations ou des examens. »

BIBLIOGRAPHIE

NB : les ouvrages cités ci-dessous ont tous été lus. Ils ont nourri ma réflexion mais ne sont pas forcément cités explicitement dans le mémoire.

Sur le théâtre :

- Antonin ARTAUD, *Le théâtre et son double*, 1938
- Michael CHEKHOV, *L'imagination créatrice de l'acteur*, 1942
- Denis DIDEROT, *Paradoxe sur le comédien*, 1769
- Jacques LECOQ, *Le Corps poétique, (Un enseignement de la création théâtrale)*, Actes Sud-Papiers, 1997
- Valère NOVARINA, *Lettre aux acteurs*, Actes Sud, 1974
- Constantin STANISLAVSKI, *La Formation de l'acteur*, Payot (traduction de Jean Vilar), 1936
- Philippe TORRETON, *Petit Lexique amoureux du théâtre*, Stock, 2009

Sur la ME3C :

- Cours théoriques de la ME3C, Michèle DREIDEMY
- *Méthode Educative 3C, Une éducation pour la non-violence*, Manuel Pratique, Michèle DREIDEMY, 2013
- Mémoire de formation de moniteur, « *La ME3C et le cerveau adolescent* », Nathalie FERET, 2017
- Mémoire de formation de moniteur, "*Réussir ses examens avec l'aide de la ME3C*", Carole CHOUX - Promotion MARTINIQUE - ANTHURIUM 2016/2017.

Textes officiels :

- Circulaire n° 2013-060 du 10-4-2013. Circulaire d'orientation et de préparation de la rentrée 2013.
- Arrêté du 1-7-2013 - J.O. du 18-7-2013 Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation.
- B.O. du 7 juillet 2015 sur l'éducation artistique et culturelle

Sur le fonctionnement du cerveau :

- Boris CYRULNIK (collectif), *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Albin Michel, 2012
- Norman DOIDGE, *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*, Belfond, 2007
- Paul Wilson, *Le Grand livre du calme*, J'ai Lu, 2016