
LES COURS DU THEATRE LABORATOIRE

1. jeu avec des balles de tennis (boum-prend) Le jeu consiste à faire rebondir une balle tout en parlant, tout en répondant à une ou plusieurs questions. Se pratique seul ou en groupe.
2. Placer les comédiens face à face en deux rangées ; leur distribuer des balles de tennis ; chaque couple s'amusera à lancer la balle, sans adapter la vitesse du jeu de balle avec celle du couple voisin. Deux comédiens devront passer au milieu de ces deux rangées en évitant les balles mais sans s'arrêter.
3. inventer un repas avec deux parents imaginaires. Le théâtre est dans la tête ; créer des personnages imaginaires autour de soi revient à épaissir la matière , mettre du plein dans du vide.
4. invisible: Observations, stimulations, réactions(réponses)
on entre dans une pièce pleine d'objets, c'est un lieu qui nous est connu, la chambre d'un ami, notre chambre d'enfant, la pièce où vivait quelqu'un qu'on détestait. Seul ou à deux on se remémore les souvenirs liés aux objets. On finit par s'adresser à la personne qui vivait jadis dans cet endroit. Chaque objet déclenche une réaction.
5. Personnage invisible : un acteur joue avec un ou des personnages invisibles. Il est obligé d'imaginer le dialogue et les gestes qui ne sont pas faits.
6. intensité : créer des obstacles sur un parcours qui obligent le comédien, devant exprimer une sentence à l'encontre d'une personne, à intensifier sa colère , sa décision d'agir, combattant ses doutes et sa peur à chaque fois qu'il butera sur ces embûches. Les obstacles sont joués par les comédiens qui doivent empêcher verbalement la personne d'atteindre son but. Ex: « pourquoi agir de la sorte? » « tu risques gros en y allant » « retourne d'où tu viens » « tu n'as rien à faire ici » A chaque intervention le comédien répondra sans que s'engage un dialogue. Recherchant en lui de plus en plus de détermination. L'objectif sera de réprimander une personne, assise à un bureau. Ex: « vous m'avez menti, vous êtes un lâche! ». L'exercice sera recommencé autant de fois que le maître de jeu (la personne

assise) évaluera l'intensité de l'acteur trop faible.

7. l'instant folie : seul sur scène ou à plusieurs. Au signal, gong, tambour, etc...,l'extraordinaire se produit le temps de quelques secondes. Dès que le ou les comédiens entendent à nouveau le signal, ils reprennent des attitudes conformes et peuvent, s'ils le désirent, parler de tout et de rien avec leur voisin. Recommencer plusieurs fois. l'alternance La difficulté de l'exercice réside dans la confrontation de nos règles de vie en société avec notre autocensure. L'exercice secoue notre carapace, ébranle notre armure, stimule notre audace.
8. Échauffement émotionnel : faire le choix de se comporter en humain ou en animal. Au début les comédiens seront très aimables les uns envers les autres, souriants et contents, essayant de remarquer chez les partenaires leur côté agréable. Tous s'exprimeront par chiffre, ou dans un grognement de leur cru. Puis l'ambiance angélique se dégradera progressivement allant de la tendresse à la haine enfin à une violence extrême.
Progressivement ils reviendront à des sentiments plus nuancés, à l'amour paisible et fraternel.
9. Rythme : Le théâtre No : (avec support musical : musique du monde)sur un ou des thèmes de la vie courante. Gestes lents. C'est une réflexion sur le temps, le vide et la matière car l'air prend de l'épaisseur. On peut imiter un match de foot, une partie de tennis, une dispute, la mise en place d'un repas.
10. Rythme : jouer la même scène avec des rythmes différents : je cherche un bonbon, je le trouve, je vais pour le manger, je change d'avis.
On découvre qu'avant le texte commence le théâtre, dans sa mise en geste et la dynamique. Le texte est dans la tête, en ce sens qu'il sera prononcé mentalement.
11. Rythme : je dirige des personnes vers un lieu donné ; entre chaque groupe je change de rythme.
prendre de la place dans un groupe
s'effacer dans un groupe
modifier son rythme, ne pas l'accorder avec celui des autres
Chaque geste, chaque action a son rythme, sa dynamique, repérer les effets
12. rythme : je change de rythme à table lorsqu'on me parle puis qu'on

m'oublie.

13. Rythme : créer deux rythmes simultanés : je remue mes membres fébrilement et je parle en même temps très lentement.
14. Rythme : à l'arrêt d'autobus, une personne attend, debout, une autre est assise
15. Rythme : toute action, même compliquée, évolue sous l'influence du tempo :
16. s'exercer avec : « bonjour, comment allez vous ?...au revoir. »

Thème :

17. Elle entre, très afférée, chargée d'affaires à déposer, racontant ses courses avec passion à son partenaire immobile, parlant de tout ce qu'elle doit entreprendre, les contacts avec d'autres personnes le soir même pour une réception qui a lieu chez eux etc...
Il lui dit « le chat est parti »(quand elle est au sommet de son excitation)
Distinguer les deux sortes de tempo développés simultanément par les comédiens (fort impact sur le public).
La loi des contrastes révèle son pouvoir de fascination.
18. Rythme : créer une situation dans une chambre avec des livres à ramasser, un vêtement sur une chaise à aller chercher alors qu'une personne est assise dessus, des clefs perdues qu'il faut retrouver, parler avec une personne qui est dans une autre pièce(on parlera à voix haute)
Attention : ne pas confondre tempo rapide et tension physique et musculaire
19. Crescendo : même phrase, même mot répété à chaque fois intensifié, accompagné d'une gestuelle qui subit les mêmes dégradations en même temps
20. Invisible : dans le hall quelqu'un entre avec un objet imaginaire encombrant
mou
instable
évolutif

21. liste :

desséché naïf

furieux soupçonneux
 hésitant malicieux
 interrogatif envieux
 pompeux peureux
 scandalisé triste
 prévenant désabusé
 mourant amoureux
 désolé passionné
 idiot orgueilleux
 grave riant

22. liste de phrases : jeu possible : exprimer plusieurs émotions avec la même phrase

- il a mis un doigt dans la bouche.
- Madame Gomez, c'est votre fils au téléphone.
- Le radiateur était coupé, Clotilde.
- Plus les petits sont petits...
- Voulez vous me rendre ma culotte ?
- Certains spectacles sont consternants
- Ton cœur bat-il toujours à mon seul nom ?
- Une mouche toute raide me regarde et implore ma pitié
- La vache s'élance elle a oublié ses lunettes, son casque et sa courroie
- Son nom ? je me souviens qu'il est doux et sonore comme ceux que la vie exila
- La nuit n'est pas la nuit
- Dans ma maison qui n'est pas ma maison tu viendras
- il y a un bon dieu pour les mouches
- le chemin qui mène à la mer me conduit au fond de moi-même
- on n'a pas le droit de dépasser la limite
- tu te souviens comme demain ce sera bien
- plus t'attends, moins t'as à attendre.
- plus t'es con..plus t'es con.
- Moi j'étais tranquille, je léchais ma glace.
- Alors... Qu'en est-il du monde, de la sexualité, tout ça quoi ?
- Madonna ? 'tain oh ! laisse tomber ! elle te fout une baffes... t'es collé au mur !
- C'est bien la peine d'être au pays de la chiasse pour être constipé !
- quand y a du vent y a trop d'vent
 quand y a pas d'vent, y a pas assez d'vent
 quand-est ce qu'y a du vent alors ?

- Ce que j'aime en toi c'est ton désir

23. Créer une collection particulière de grimaces. Deux par deux, refaire les grimaces de son partenaire.

24. volonté/contre-volonté :

métalange, pour que le spectateur approche le jeu de l'acteur avec intelligence :

L'acteur, en prononçant : « Reviens ! » amorce un mouvement de recul

Un autre acteur prononce vers lui : « Je pars. » en avançant.

Dans cet exercice plusieurs sentiments, peut-être contradictoires, animent la psychologie du personnage, c'est ce qui stimule la réflexion et l'analyse qui s'opère chez le spectateur.

25. Mémoire analytique : à partir d'un objet imaginaire, un couteau par exemple, être à l'écoute des sensations et des émotions que suscite en nous cet objet puis élargir le cercle (au rival , au traître...) . Veiller à conserver le même état d'esprit ; conserver notre attention sur un élément précis de notre problème. aller jusqu'au déplacement. Improviser avec un partenaire.

26. Déplacements : développer des improvisations en concentrant son attention vers les extrémités de son corps. C'est un exercice indispensable pour sortir le comédien d'une lecture trop cérébrale de son personnage.

Jouer du bout des doigts, des coudes du nez, des joues etc...

27. Les cinq sens primaires : au moyen de deux actions simultanées.

Ex. : lire une lettre/boire du thé

cirer ses chaussures/chanter

se gratter/étudier une carte

astiquer une chaise/manger un sandwich

disposer 3 comédiens sur scène face public et leur donner à chacun une action différente. Dès qu'ils sont complètement dans ce qu'ils font ajouter la deuxième action. C'est une préparation au traitement de la mise en scène grâce aux actions physiques.

28. assiettes et fourchettes :

les acteurs assis les uns à côté des autres passent avec une main une assiette au dessus des genoux, et une fourchette avec l'autre main au

dessus de la tête, simultanément en sens inverse ; lorsque le mouvement s'installe raconter une histoire de façon collective (conte de fée)

29. mémoire émotionnelle des cinq sens :

porter des livres d'un endroit à un autre ; tout en marchant, penser à quelque chose, un souvenir lié à un des cinq sens

ex. : la cuisine de la grand-mère, le vent du désert qui battait mon visage, le parfum des fleurs de jasmin, l'odeur de loukoum dans les rues de kerkeyra...

30. Passer dans la cage d'un lion endormi ; il y a deux portes. Le lion est imaginaire. Créer l'intensité de la situation en poussant l'approche naturaliste à l'extrême. Refaire l'exercice avec un acteur qui jouera vraiment le lion. Toute incohérence sera sanctionnée.

31. Imiter un animal. Je ne suis pas cet animal, il m'est donc indispensable de le comprendre très vite, étudier son comportement. Cet exercice stimule l'imaginaire.

32. chaque comédien joue à sa façon la situation suivante :

je cherche un bonbon

je le trouve

je m'apprête à le manger

je change d'avis

je le remet à sa place

33. Chacun à son tour dit la phrase :

« on fait ce qu'on fait

on sait qu'on le fait

mais est-ce qu'on sait ce qu'on fait ! »

34. Avec la proxémique : la ronde d'amour

disposer sur scène un bureau, une chaise devant, une chaise derrière. Un acteur devra improviser autour des thèmes suivants :

Mr Roubaud, laissez moi vous convaincre

exprimer ma déception

exprimer mon enthousiasme

lui parler

Etudier le rapport de l'expression de la colère en relation avec le geste et sa force :

assis, debout, devant ou derrière le bureau,

réfléchir au rapport métaphorique entre la proxémique et le silence,
l'espace entre les mots

35. Les émotions de mon partenaire

Ces exercices se jouent à deux chacun des comédiens se nourrissant des
émotions de l'autre.

En partant d'une évocation émotionnelle d'un souvenir imaginaire

Ex. : 1-mon petit paradis à moi...

Ce comédien inverse la proposition, fait des choix différents, accentue les
ressentis de son partenaire sans jamais entrer en conflit avec lui.

- Thèmes :

l'homme idéal pour moi...
les vacances j'aimerais les passer à...
les valeurs qui comptent pour moi...

avec le groupe de comédiens
le club c'était...
quant la police nous a arrêté...

36. « le regard dans le tunnel ». une approche du jeu centrée sur un
objectif et un seul. Jouer en ne pensant plus qu'à cette chose, qu'à
cette personne, qu'à ce but, etc...

ex . : il l'aime et a décidé de le lui dire ; il a peur de ses réactions, craint
d'être éconduit, humilié ; malgré tout il veut provoquer cette rencontre.
Des comédiens vont essayer de le détourner de son objectif, l'obligeant à
parler d'autre chose, lui confiant des secrets d'alcôves concernant sa
future conquête. Lui doit se concentrer sur ce qu'il doit accomplir pour
enfin entrer en contact avec l'être aimé.

37. Le fond et la forme : ustensiles : serpillière, balai, journal

Aborder à deux des sujets profonds tout en développant une action
physique sans rapport avec le sujet.

Scène de rupture / commande d'un repas

Déclaration / attente du serveur

Engueulade / rencontre aimable fortuite, à un buffet

Critique des défauts de son compagnon / critique des œuvres d'une
expo.

Impatience / patience

Je t'aime / je là hais
Séparation à la gare / contrôle difficile des enfants.

38. expression du regard :

1-je comprends
2-je ne comprends plus
3-j'ai tout compris

1-je suis heureux
2-enfin, je crois
3-en fait je ne crois pas

1-merci
2-...de m'avoir pris pour un...
3-bande de ...

1-regarde comme il est ridicule
2-zut, il s'approche
3-il m'a repéré

1-c'est pas possible
2-t'es sur ?
3-merde alors

1-s'il vous plaît
2-non, c'est pas grave
3-c'est toujours sur moi que ça tombe

39. Crescendo :

Avec les phrases :1 dit : je te tue, 2 dit : je te haie

8. 1 dit : je te veux, 2 dit : je te prend

D'abord au plus prêt puis reculer d'un pas et recommencer. A chaque fois parler de plus en plus fort.

Même exercice avec un monologue.

40. Mime :

je marche sur une plaque de colle
déséquilibre avant/arrière

je m'accroche à une poignée imaginaire
jouer à deux avec une corde invisible
jouer à deux avec une planche
le petit colis est trop lourd
jouer avec sa chaise
combat collectif

41. Charisme :

Glorifié, encensé par un partenaire, grandir, s'élargir, rayonner, exulter.
Diminué, humilié, rabaissé, jugé, condamné se rétrécir, se dégonfler,
s'écraser, disparaître.
Cet exo se travaille seul face au collectif.

42. Non verbal :

Avec deux acteurs :

2 variantes : un acteur derrière le paravent raconte une histoire qu'un
acteur face public évoque par une gestuelle expressive
l'acteur qui est face public raconte au moyen de ses seuls gestes une
histoire qu'un autre acteur assis sur le côté de la scène commente à sa
guise.

43. On ne passe pas, sauf ceux qui réussissent à convaincre le gardien.
Utiliser ça comme une punition, un challenge, c'est étonnant l'effet que
ça produit sur les comédiens, un autre type d'investissement.

44. Exercice ARRET SUR IMAGE

Seul ou à plusieurs. Thèmes : la femme adultère, l'amant, le mari
Stopper l'action lorsqu'on saisit l'intensité d'une intention changer de
psychologie.

45. Expression verbal et non verbal:

Ah ben oui...Ah ben non
J'chuis d'accord...J'chuis pas d'accord
Je veux bien...J'veux pas
Vas y vas...n'y vas pas
Tant pis...tant mieux
Pourquoi c'est lui?...pourquoi pas moi ?
J'chuis bien content...pas content
Y'a pas de...y'a des...

Ah voyez...Voyez pas
C'est pas grave...Mais si c'est grave

46. Incarnation :

Jeter quelque chose à terre, faire un geste très violent et prononcer une phrase immédiatement après. Association geste et parole
Chaque acteur essaie de retrouver le geste générique qui accompagne les textes suivants :

Jamais
Faut voir
C'est pas sur
Attention, je dis attention
C'est ce qu'on dit
C'est pas moi, c'est lui
J'y crois moi, j'y crois

47. Gestes :

explorer chaque geste énoncé, puis tout en pratiquant ce mouvement incorporer un texte improvisé qui soit en rapport avec l'intention du geste .

Ecraser avec son pied
Taper du pied
Donner un coup de pied, de poing, de tête dans le vide
Poignarder
Cracher
Vomir
Taper dans ses mains
Faire une grimace
Faire un geste de macho
Se caresser une partie du corps
Geste de désintérêt avec les doigts, avec la tête, avec les fesses
Se frotter les oreilles, le nez
Se nettoyer les dents avec les ongles
Remuer les pieds
repousser une avance avec la paume

48. Lui ou elle est assis, à genoux, tête entre les jambes, bras à terre. Son partenaire l'agresse, lui reproche quelques méfaits, ne cesse de l'affliger.

Tout doucement, malgré les assauts répétés l'acteur à terre se redresse , se lève lentement.

49. Se désincarner/ s'incarner Dans le bien comme dans le mal.

Je suis un être unique ; j'ai conscience que cet état fait de moi le maître du monde ; je laisse enfler en moi ce sentiment. Puis jouer une scène simple avec des partenaires, à table, au salon.

Tous les gestes sont surs, le regard solide, le port haut et droit,

b. les muscles du corps en alerte.

Inversement dans l'acte de se désincarner il y a la volonté de détruire cette image. Les gestes seront faux, le doute permanent, les muscles inactifs, employés toujours trop faiblement.

50. Objets imaginaires :

Entamer un dialogue avec une personne tout en portant de tout son corps un objet très lourd et glissant(autre thème :une porte qui veut se refermer, une planche qui tombe)

Inventer une pièce remplie d'objets invisibles, qui seront chacun plusieurs fois utilisés.

créer un parcours fait de pierre entourées d'eau, de précipices, l'emprunter au fur et à mesure de sa matérialisation que le groupe derrière soi devra suivre exactement (il est enrichissant de pratiquer cet exercice accompagné d'une musique d'ambiance, créant une atmosphère joyeuse ou stressante, apportant une proposition de dynamique)

s'aventurer dans un couloir de plus en plus étroit (s'attacher à bien identifier les parois de la galerie)

le membre indépendant (accomplir une tâche quelconque tandis qu'un de nos membres bouge à sa guise sans cohérence avec le reste du corps)

l'esprit d'un personnage prend possession de votre corps (on contrôlera de bien distinguer les deux personnages, l'esprit et l'acteur)

vous êtes à table et quelqu'un derrière vous vous adresse la parole ; vous dialoguez ensemble mais le public n'entend bien que votre texte, l'autre n'existant que dans votre cerveau .

Vous écoutez une conversation sur votre côté que vous transcrivez et commentez à votre partenaire.

Inventer l'espace : l'acteur imagine être ailleurs (église, bateau, salle de bal) les autres comédiens doivent remplir l'espace créé et se comporter comme des gens qui s'y trouveraient.

51. Phrases :

- 1 On fait ce qu'on fait, on sait qu'on le fait, mais est-ce qu'on sait ce qu'on fait ?
- 2 Un jour la mer s'est retirée, elle n'est jamais revenue
- 3 L'insecte dans le pantalon
- 4 L'insecte dans le pull
- 5 L'insecte dans les cheveux

52. Mise en scène : actions physiques qui accompagnent une phrase

Une personne est assise sur scène sur le proscenium, côté jardin, face public.

Elle lit et ne doit pas intervenir verbalement durant le jeu. Une autre personne entre fond de scène côté jardin et va évoluer suivant un tracé en forme de triangle : elle doit partant des coulisses aller côté cour porter des livres, ensuite se diriger à côté, juste derrière ou devant le comédien assis puis retourner en coulisse.

Il a une phrase à prononcer et il conviendra de chercher à quel endroit durant le trajet le texte sera dit. Suivant l'endroit l'impact sera différent.

- « tu m'as déçu »
- « j'attendrai le temps qu'il faudra »
- « je ne viendrai pas, même si tu me demandes à genoux »

Le maître de jeu proposera à son grès d'autres situations mettant en scène d'autres actions physiques. Ex : La préparation d'une soupe, une tâche ménagère, un courrier à rédiger etc....

53. Scénario : dans une salle où des gens attendent. Au centre une table basse ; sur la table une boîte fermée (de bonbons, mystérieuse, paquet cadeau)

les gens qui sont assis dans cette salle n'ont pas de consigne concernant la boîte.

Un acteur entre avec pour mission secrète d'ouvrir la boîte et de prendre possession de ce qu'il y a dedans. Les acteurs, piégés, évoquent leur sentiments, émotions, blocages, frustrations, réprobation, etc....

54. Scénario : Chaque personne dans la salle évoque des souvenirs d'enfance avec des parents imaginaires.

55. Improvisation :

Dans le bus, une place libre à côté de quelqu'un...

Options :

- oui/discussion
- Non/ mon ami va arriver
- Au moment de s'asseoir une personne lui pique la place
- La personne d'à côté change de place
- Après s'être assis une personne arrive et demande à récupérer sa place
- Demande à prendre sa place à cause d'un malaise.

56. Grommelot : Improviser en grommelant. Cet exercice, qui débarrasse l'acteur du texte mais pas de l'énergie de ce texte, permet de se concentrer sur la cohérence entre le geste et son sens

- 2 voyous dans un parc.
- une fille et un garçon se rencontrent.
- un enfant malheureux.
- le clochard qui fait les poubelles.
- le maître et ses élèves.

57. Avant, pendant, après :

C'est une pièce en trois actes qu'il faut créer, qui peut se jouer à plusieurs, ou à deux, ou seul. La réflexion à avoir c'est que le même sentiment évolue d'un jour à l'autre. Donc, pour ne pas écraser un jeu, rendre une pièce plate, pâteuse, il faut apprendre à varier l'expression du sentiment qui anime le personnage incarné.

Avant :

avec une copine, stratégies, jeu de la vérité, clarté, émotion, volonté

Pendant :

face à face, dans le lit, il rentre tard, en attendant l'ascenseur, en dansant

Après :

au travers d'un texte anodin :

Bonjour...

T'as pris le courrier ?

Ils ont dit que la guerre serait bientôt finie...

J'ai préparé un...

58. Les gestes qui vont avec les mots :

- Une pierre
- Un oiseau
- Les petites choses fines
- La porte de la chambre de mes parents
- Le vent dans les arbres
- Le bout de mes pieds qui joue dans le sable
- Les cacahuètes
- Le silence
- L'air marin
- La solitude

59. Improvisation :

- La famille, émotion, histoires de jalousie, de frustration, d'amour, de haine d'injustice.
- Une table avec posés des photos de tous les parents, enfants absents.

60. Travail sur le corps :

Joindre un sentiment avec une posture.

Les yeux fermés
La bouche ouverte
La main gauche incontrôlable
Les jambes serrées
Les mains jointes
Ne tenant pas en place
Guettant quelque chose
En marchant
Hiératique
Complètement mou
Endormi
Déséquilibré

61. Impro . Thème : IL y a le riche, le pauvre, le chef, le soumis, le plus âgé, le plus jeune, le perdant, le gagnant.

62. Impro. Thème : La meute : des hommes loups avec le chef, ses femelles, toute une hiérarchie.

63. L'événement et l'action :

- assiette brisée
 - balle qui roule
 - salle d'attente chez le dentiste
 - du vent et un volet qui claque
 - le bateau s'incline avant de couler
- (s'intéresser au rapport entre l'action et l'objet)

64. Respiration :

Arriver haletant, s'asseoir, ranger quelques affaires, apaiser son souffle et dire « j'y suis »

Assis en paix ; soudain le téléphone sonne . Une nouvelle déroutante, existante.

A deux : elle arrive, essoufflée, il là reçoit, adapte son rythme au sien, puis, progressivement, modifie la pulsation de sa partenaire.

65. Thèmes :

- Je suis enceinte
- Je vais le quitter
- Il ne rentre pas ce soir
- Je vais partir deux ans autour du monde
- Nous allons nous marier
- IL n'y a plus de sel
- Une bombe vient d'exploser
- Un ami m'a trahi
- La porte est fermée à clef
- Il manque une chaise
- Il faut que j'aille aux toilettes
- Il est trop tard
- Je brûle d'amour pour vous
- C'est à qui le tour
- Je n'ai pas de cadeau
- La télé ne marche plus

66. Improvisation « aux trois peintures » : Chaque tableau sera utilisé comme une fenêtre . C'est un jeu collectif ou apparaît un meneur, donc des conflits, jeu de pouvoir
thèmes :

- tous réunis à un séminaire
- Réunion de famille
- Club de vacances

67. Les actions physiques :

L'un est en train de développer une action, ex : laver les carreaux, quand l'autre entre et réagit dès que le premier lui dit « bonjour monsieur » Celui qui entre peut intervenir avant ou après la phrase ou ne pas intervenir.

Le tout est que l'un et l'autre justifient leurs actions.

68. Support :

- En lavant les carreaux
- En glissant la main dans le slip
- A quatre pattes
- En dansant
- En se nettoyant le nez
- En pleurant
- En riant
- En écoutant derrière la porte
- En cherchant quelque chose sur soi avec frénésie
- En priant
- En buvant un coup
- En se mettant du parfum
- En faisant des gestes violents contre une personne imaginaire
- En classant des affaires
- En s'épilant
- En faisant le ménage

69. Avec la respiration :

Ce que je dis n'est pas ce que je pense.

Ex : « je n'ai pas peur » mais mon halètement trahit la panique intérieure que je veux maîtriser

- Je boue d'impatience...

- Cela fait deux heures que j'attend, deux heures de trop...
- Je me moque de ce que vous dites...
- Non merci je n'ai pas faim...

Le geste et la parole :

je fais d'abord le geste qui exprime ou l'intention de ce que je vais dire, ou le sentiment caché.

- Viens, tu fais comme tu veux
 - Ça m'est égal
 - Je suis d'accord avec vous
 - Je suis très heureux
 - Ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfant
 - Il y a des petites choses qui n'ont pas de prix
- je dis la phrase comme je la ressens puis j'exprime par un geste que je regrette le ton de cette phrase.

70. mise en geste

préparer une mise en scène à partir d'un texte inconnu du public

jouer la scène en disant le texte mentalement

questionner le public sur ce qu'il a saisi du propos

rejouer la scène cette fois avec le texte dit à haute voix

évaluer l'apport de la mise en geste sur le texte

71. Pathos

Pour lutter contre le pathos, jouer une scène avec une balle, imposer à l'acteur une action physique qui n'ait aucun rapport avec l'intrigue

72. Puissance vocale : pouvoir et charisme :

je te parle doucement même si tu es loin ; ainsi je fausse les rapports, je crée du virtuel, une fausse distance ; je te parle fort même si tu es prêt, je t'éloigne virtuellement.

73. Changer de personnage

- avec le corps / par le corps
- épaules en avant/ en arrière
- tête en avant/ en arrière

- Avancer la mâchoire inférieure
- Plier légèrement les jambes et s'appuyer sur bassin.
- regarder du fond des yeux (cette pratique permet de prendre une distance avec ce que nous disons, faisons, subissons)
- appréhender les choses de devant, c'est-à-dire avec la partie du corps qui est la plus prêt de votre partenaire(il faut imaginer que la partie cachée de notre corps est inerte, sans ressenti de la situation vécue côté face)
- penser la réponse en surface, avec la peau
- inversement gérer les sensations avec le derrière du corps, comme si nous parlions avec la peau du dos.

74. Habitudes et rituels : l'idée c'est que dans la vie nous avons catalogué un certain nombre de comportement, que nous réutilisons sans cesse ; l'acteur pioche dans cet inventaire personnel et exécute souvent le même type de jeu pour des situations différentes. Au fond dans la vie notre jeu d'acteur est d'une grande pauvreté (même réaction face à la colère, à la frustration, au désir, au besoin, à la peur, etc....) :

Plaquer des sentiments différents (colonne de droite) sur des textes identiques (colonne de gauche)

75. Consonnes et voyelles :

Compréhension du rôle des consonnes et des voyelles

ex : lance-pierre, projectiles

joindre le geste avec le son.

Choisir une cible.

Ramasser sa force du sol vers les yeux de l'adversaire

S'élancer vers l'adversaire en criant le mot choisi accompagné du geste approprié.

76. Avec les masques

Créer un rituel :

Deux personnes animent le jeu au moyen de tambours et de claves

Un animateur donne le départ et signale la fin du combat, décide également du nombre de « coups » portés, éventuellement du vainqueur et du vaincu.

C'est un combat de mots et de gestes appropriés.

La musique accélèrera ou ralentira au grès des combattants (les musiciens suivant le combat anticiperont l'accélération du jeu)

Chaque coup porté s'accompagne du cri adéquat.

Plusieurs cas de figure :

- 1 Un combattant armé contre un combattant désarmé
- 2 Un combattant qui attaque un adversaire apeuré
- 3 Un combattant de dos, et l'autre qui l'attaque
- 4 Un qui attaque , l'autre qui se défend

77. Développer la capacité d'improvisation et la rapidité d'adaptation :

deux comédiens entament une discussion, sans aucune préparation. Puis l'un d'eux accuse l'autre de quelque chose et celui qui est tenu de se défendre doit se justifier en acceptant l'accusation, même absurde. Les personnages se construisent à travers le texte qu'ils développent.

Lieux :

- Dans un hall de gare
- Sur un quai
- Dans une salle d'attente
- Dans une grotte
- Au bord d'un précipice
- A quatre pattes sur un pont de roseaux
- En tenant une corde
- En cherchant des poux et des lentes

Variante :

- 1 Deux acteurs sur scène ; l'un accuse l'autre
- 2 Un troisième intervient et accuse les deux comédiens qui s'engueulent
- 3 Un quatrième intervient et accuse les trois autres etc...

78. Vitez : les pistes

- le théâtre différé : un acteur parle et un autre après coup agit selon ses paroles. Ainsi, le geste accomplit ce que commentent les mots.
- la peur : exercice sur une émotion violente. Toutes ses variantes et les variantes dans les différents codes de représentation, par exemple à partir des histoires extraordinaires d'Allan Edgar Poe.

- Le lit du théâtre : on imagine un théâtre sans scène. Acteurs et spectateurs entassés les uns sur les autres et on joue comme des enfants dans un lit. Le moindre geste prend sens. (voir Vitez)
- l'espace plat : exercice sur la contrainte extrême de l'espace. Ici, nulle profondeur, nul effet de perspective. Quelles figures font les corps lorsqu'ils sont réduits à jouer sur un étroit rebord ?
- le « dit-il, dit-elle ». La citation. Vieil exercice Brechtien. L'acteur montre qu'il ne fait que rapporter des paroles, à lui étrangères. On peut aussi bien improviser un dialogue ou jouer une scène du répertoire. Il suffira aux comédiens de déclarer avant leur tirade: Il dit avec rage: « ... ou en fin de tirade: « dit-il avec rage. ».....
- Pas de regard. On ne se regarde pas.
Enfin un acteur prend un autre acteur à bras le corps et le regarde, le regarde éperdument et alors nous comprenons pour la première fois ce que c'était de ne pas se voir. (voir Vitez)
- Le même travail avec le toucher. On ne se touchera pas du tout. Sauf une seule fois et ce sera comme un tremblement de terre. (voir Vitez)
- Le théâtre de foire. Une table sur scène et tous les spectateurs assis en rond autour de la table et donc les acteurs évoluent sur cette table, au dessus des regards ; le jeu est limité à l'extrême par la contrainte de l'espace. Nous voyons ces deux acteurs silhouettes, monstrueusement distordus par la perspective, au dessus de nos têtes, s'agitant follement, dans le jeu de la tragédie ou des passion, de la farce.

Le petit théâtre : construire un cadre. On jouera là-dedans. Exiguë et peu profond. Tout ce qui dépasse du cadre (main, tête, etc...) ne jouira d'aucune vie. On ne joue que de ce qui peut être vu (Le public lui voit ce qui n'est pas vu).

79. Ascèse : (Vitez, suite...)

- L'assassinat sans colère
- Le coït sans désir
- Le pied qui manque la marche, le rétablissement imparfait
- Montrer sèchement l'humide
- Montrer froidement le chaud

- Montrer gaiement la tristesse

80. Mettre l'acteur en présence de ses propres inhibitions qui lui font substituer un mensonge à une vérité nouvelle.

Ex : Un acteur doit ouvrir une porte et découvrir une chose inattendue.

Utiliser gestes, cris, faire usage de ce qui vient en premier à l'esprit.

Au début ce sont les clichés, on singe la surprise, on singe l'étonnement.

Le but de l'improvisation : rejeter les conventions toutes faites du théâtre.

Le spectateur voit que l'acteur joue faux parce que, au fur et à mesure que progresse le personnage, les faux détails sont substitués aux vrais.

81. Travail sur le vide : jouer ces scénettes en se plaçant le plus loin possible les uns des autres.

comment va Maman ?
depuis quand t'intéresses tu à elle ?
je n'ai jamais cessé d'y penser
elle va bien. Je pense qu'elle va bien.

il pleut.
Je dois partir. (il part)
Non, reste... je ne peux pas vivre sans toi.

(entrant) ça y est ! J'ai réussi !
tant mieux.
Ça s'est bien passé.
...

je suis si heureuse !...
j'ai pris une décision.

Ah ? laquelle ?
J'en parlerai ce soir...

82. Héritage imaginaire : mémoire inventée. C'est l'héritage émotionnel, le ressenti d'une histoire familiale fictive, la découverte de notre capacité à créer cet univers, à nourrir notre personnage. Proposer à un comédien de raconter une enfance fictive à partir d'éléments succincts. Le public peut poser des questions. Aborder le sujet en trois étapes: évocation du passé, effet de ce passé dans la situation présente, objectifs pour l'avenir en résonance avec ces souvenirs (éducation et formatage).

le père: rentrait tard le soir. le son de sa voix

la mère: dans la cuisine, avec la radio
sensation de vide, poussière sous les meubles

le père collectionnait les soldats de plomb
la mère: une maniaque du ménage
le parquet, les dimanches à la cave, la phobie du désordre

le père: mort à la guerre
la mère: regardait toujours à la fenêtre
la cuisine trop salée, l'air immobile, le sacré des photos dans le salon

le père: avait les mains calleuses, les poings serrés comme un étau
la mère: bretonne, les yeux fixes, "faut voir" qu'elle disait
le geste, l'odeur de la sueur, le saindoux, les cris sourds

le père: boucher, du sang sous les ongles
la mère: tenait la caisse
l'arrière boutique, la sciure, présence du sang, le sourire à la con de la
mère

le père: tailleur
la mère: retoucheuse
l'odeur du tissu, les épingles dans la bouche, la machine à coudre,
Gertrude

le père: garde barrière
la mère: étendait le linge
la route, les arbres allongés par le vent, la lessive, le sifflet du train

le père: paysan
la mère: paysanne
la ferme, les vaches et les cochons, le fumier

le grand-père: cordonnier
la grand-mère: s'occupe des géraniums sur le balcon
la colle à godasse, les clous, l'odeur des chaussures

Le maître de jeu peut contextualiser le propos, en situant la rencontre avec le personnage dans le cadre d'une émission de radio, d'un travail de groupe en thérapie, aux assises, dans le cadre d'un interview, à la sortie d'un livre. Après avoir évoqué le passé de la personne il lui demandera de formuler ce que ce passé fictif modifie dans sa vie de tous les jours et ce qu'il compte faire par la suite.

83. D'abord le corps, après l'expression L'activité du corps vient d'abord, l'expression ensuite.

On tape sur la table. Après on crie

On fait un geste et on engueule la voisine du dessous, du dessus, d'à côté.

84. Mémoire : réfléchir sur les liens secrets qui unissent la mémoire d'un personnage et le décor.

85. Deux acteurs sont sur la scène séparés par un paravent, qui fait office de mur, chacun dans une pièce.

Le thème de l'improvisation :

« et tu comptes aller où ? »

« je sais pas, je m'en fous ! »

Autour de ce thème chacun épie l'autre, fait un geste en direction de l'autre. Dans l'immeuble il y a des enfants, des voisins au dessus, en dessous, etc...

86. Actions physiques :

propositions de jeu à réalisation rapide :

je t'adresse la parole alors que tu t'apprêtes à partir.

je te demande de partir alors que tu veux rester.

tu te décides à te lever bien que tu saches que ce que tu vas entreprendre est voué à l'échec.

Tu réponds à mes questions tout en te souvenant d'une personne qui n'a rien à voir avec le thème de notre échange

87. Texte et déplacement

« je refuse de boire dans ce verre »

1- j'entre sur scène.

2- Je pose le verre

3- Je quitte la scène

A quel moment, à quel endroit dire la phrase.

Pas de règles.

Développer l'instinct du comédien.

1- j'entre sur scène.

2- Je touche mon partenaire à l'épaule

3- Je vais à la fenêtre.

4- Je quitte la scène

Texte : « tu as peut-être raison ».

On modifier l'ordre des actions dès lors qu'on les exécute.

88. Gestion du temps : donc du geste.

on impose un scénario :

Tu es pressé de trouver un manuscrit dans cette pièce ; tu fouilles un peu partout, tu t'assied dès que tu le découvres et tu le lis en le commentant ; ce manuscrit ne t'appartient pas mais la curiosité l'emporte malgré le fait que tu peux être surpris à tout moment par la personne qui se trouve dans une pièce voisine.

Après avoir lu le manuscrit tu le remets en place ainsi que la pièce que tu as fouillée.

Tu quittes la scène.

Après avoir joué ce scénario, on recommencera avec une durée de temps imposée. 1mn par exemple.

89. Susciter l'imaginaire :

un comédien derrière un paravent émet des bruits au moyen d'objets, du corps, de la voix, invisible au regard du public.

Un comédien, en aveugle, commente face public.

90. La jambe malade :

les comédiens sont tous sur scène d'un côté, scène qu'ils doivent traverser pour aller chercher une chaise. Ils souffrent d'une jambe, s'assoient avec soulagement, et retournent à la leur place de départ.

91. Jeu :

traverser la scène pieds nus sur du verre pilé (virtuel, bien-sur), du gravier chaud.

92. Amplification d'un geste :

Je donne à chacun un geste précis ; l'acteur s'en empare et le répète en intensité et en action.

Il faut pousser la recherche le plus longtemps possible pour provoquer sa nature créatrice (c'est ça le plus dur !). Attention : que le geste ne devienne pas mécanique : énergie et qualité de l'énergie.

93. Volonté/contre volonté : c'est l'essence de la théâtralité, le conflit des volontés et des contre volontés d'où émerge une dominante.

Aucune émotion n'est pure, ni constamment égale à elle-même. « Nous voulons et nous ne voulons pas »

Du conflit intérieur entre la volonté et la contre volonté se dégage toujours extérieurement une dominante.

Ce que je dis n'est jamais totalement ce que je pense
je peux dévoiler ce que je pense par le geste

- 1- les acteurs jouent et disent le texte comme ils le sentent
- 2- puis ils rejoueront la scène en révélant ce qu'ils n'avaient pas osé exprimer, comme s'ils regrettaient.

Les thèmes :

« viens, tu fais comme tu veux... »

« ça m'est égal »

« je suis d'accord avec vous »

« je suis tellement heureuse »

« je t'aime tu sais »

« il y a tant de petites choses qui n'ont pas de prix. »

94. Prendre sa place dans un groupe ; s'effacer dans un groupe ; modifier son rythme, ne pas l'accorder avec celui des autres. Chaque geste, chaque action a son rythme, sa dynamique, modifier cette dynamique a des effets sur le résultat du jeu.

Jouer seul ou à plusieurs.

Problématique : Faut-il ou ne faut-il pas accorder son rythme avec celui de son partenaire ?

95. Amplification : En partant d'une situation qu'une personne joue, chaque acteur interviendra pour compléter cette action, surprendre. Compliquer :

déformation de la parole

détournement du matériau

problème technique

problème philosophique, affectif etc....

le premier comédien amorcera le jeu avec des situations de ce type :

17 Quelqu'un arrive et salue l'assemblée

18 Le personnage promène son chien pour qu'il fasse ses besoins

19 La femme de ménage est en service

20 Présentation et vente du calendrier des poste ou des pompiers

21 Un garde attend la relève

22 Hôtesse derrière son bureau d'accueil

23 Caissière en activité

24 Dans une cabine d'essayage d'un grand magasin

96. Transfert d'émotion :

Tous les comédiens sont debout, formant un cercle.

je crée une émotion que je joue avec l'ensemble de mon corps et quand je l'estime au summum je la transmet à mon voisin qui l'exprime de la même façon puis là modifie, créant une nouvelle émotion et là transmet à son tour.

97. Le concept fondamental pour l'acteur n'est la recherche de l'« être » du personnage mais le « vouloir ».

On ne doit pas dire : « qui est-ce ? » mais : « que veut-il ? »

Etat	dynamique
Idée	dialectique
Forme abstraite	conflictuelle
	Volonté concrète
	Théâtrale

98. La sculpture vivante : Ces sculptures vivantes permettent de développer la notion de groupe, d'équilibre, de sentir où sont les tensions, de prendre possession de l'espace scénique, (l'acteur est aussi l'espace qu'il occupe)

- l'acteur tend le bras, et se fige dans cette posture.

- Un deuxième acteur s'approche et regarde dans la direction que semble indiquer le doigt. IL se fige à son tour.

- Un troisième acteur s'approche du groupe, rit en observant la scène et se fixe également.

25 Un quatrième trébuche etc...

99. Le corps imaginaire

le centre imaginaire

métamorphoser son corps :

1^{ère} étape : s'imaginer, se projeter mentalement dans un autre corps :

plus grand / plus petit

plus gros / plus mince

Plus beau / plus laid

Très riche / très pauvre

2^{ème} étape : investir ce corps sans l'assortir d'une intention particulière.

100. Regarder « avec les yeux de derrière » :

Un acteur accomplit des tâches ménagères, de bureau, tout en disputant avec une personne qui se trouve derrière lui.

Sur une scène à l'italienne, l'acteur jouera dos au public.

101. je dis ce que je ne dis pas :

2 rangées d'acteurs. Face à face .

un des deux acteurs doit dire « bonjour » à l'autre en signifiant que :

- Quelqu'un est derrière lui
- Quelqu'un est derrière l'autre
- Qu'il a faim
- Qu'il a sommeil
- Qu'on doit s'en aller
- Qu'il s'ennuie
- Quelqu'un qui est au dessus les observe
- Quelqu'un qui est dessous les écoute
- Qu'il y a trop de bruit
- Qu'il fait froid
- Que son voisin a l'air vraiment con
- Que le voisin de l'autre a l'air vraiment mignon
- Quelque chose sent mauvais
- Qu'il sent mauvais
- L'autre sent mauvais
- Qu'il a peur

102. Jouer cette scène en utilisant tout l'espace disponible
en utilisant un espace restreint d'un mètre sur deux
en utilisant un espace infime, serrés l'un contre
l'autre en utilisant le texte suivant:

« -Que fais-tu ?
-Je pars.
-Ne pars pas !
-Ma décision est prise.
-Reviens !
-Adieu.
-Oh Dieu ! »

103. Deux acteurs sur un tréteau.

Ils se promènent dans une forêt, se perdent, se cherchent et se retrouvent.

On peut utiliser le corps du partenaire comme support de jeu, passer entre ses bras pris pour des branchages. Le regard permet de jouer à plusieurs niveaux, haut/bas

104. Improvisation et changement de rythme :

les acteurs jouent une famille qui mange dans la brasserie d'une gare.

Gourmands, ils copieusement commandé. Soudain le H.P. annonce que leur train vient d'arriver en gare et partira dans 3 minutes. Ils doivent contrôler le

changement de tempo pendant qu'ils finissent de manger; panique, stress.

105.Promener son chien en laisse. Rechercher toutes les possibilités d'arythmie, de changement de direction.

106.Prononcer : oui/non en pensant installer la pensée d'un oui dans un rond puis transformer mentalement ce rond en carré, puis en faire un rectangle etc...

107.Regards :

Face public, je suis triste, un bruit sur ma droite, je tourne la tête vivement, le regard rempli d'espoir ; comme rien ne vient, graduellement, je reprend mon regard triste.

108.A la recherche du vide qui se remplit :

Le face à face : le vide.

L'attente, c'est plein de vide et de plein à la fois.

Il dit un mot : « quoi ? »

Elle répond : « j'ai rien dit ! »

C'est long, c'est lourd.

Ça fait peur. Le temps s'épaissit...

Remplir un verre, boire, bous sauve un instant, manger sa soupe.

109.Etre à l'écoute :

Les comédiens sont assis en tailleur, face au fond de la scène, répartis de façon aléatoire sur le plateau,tous de dos par rapport à moi qui suis derrière eux et je m'adresse à voix haute à l'un d'entre eux; mais à qui est allé mon choix ? Ceux qui pensent que c'est à eux que je m'adresse lèvent la main, et doivent quitter la scène s'ils se sont trompés.

110.le miroir : les exercices de miroirs sont incontournables au théâtre; cette variante propose une mise en scène de l'outil.

les acteurs travaillent en couple.

L'un est le miroir de l'autre.

va à son miroir et ne se reconnaît plus. Il manipule la peau de son visage, tout en répondant à quelque un d'imaginaire qui est sensé lui demander ce qu'il fait

Très fatigué, ce soir il attend des invités ; il s'apprête devant son miroir pour se faire beau.

S'exerce à séduire.

Texte dit à voix haute:

« oui, je sais... de toute façon ils ne sont pas encore là!... je ne sais pas... tu n'as qu'à téléphoner...oui, oui, j'arrive... »

Un des acteurs joue le reflet.

111. Actions physiques :

Plantons le décor. Nous sommes dans une pension de famille, plus précisément dans le hall de cette pension. Il est très tard mais cette nuit semble bien agitée, nuit de pleine lune;

Improvisation : Chaque comédien adapte à sa mission les actions physiques qui lui correspondent. Le maître de jeu peut compliquer le jeu en imposant l'heure, le lieu ou se situe l'action. Il peut également choisir arbitrairement qui va commencer l'improvisation et au fur et à mesure envoyer qui il veut nourrir l'intrigue.

Les missions:

j'ai envie de voir le bébé
j'épie les mouvements d'un rat

je mange des biscuits en cachette
je viens chercher du fric que j'ai planqué dans la salle

Je vais voir une personne malade avec une tasse de thé
J'ai très soif d'alcool et il n'y a rien à boire.

Je veux mesurer la pièce.
Je veux éplucher les légumes

Je n'arrive pas à ouvrir l'appareil photo pour mettre la pellicule
Il faut démêler cette pelote de laine et j'ai perdu mes lunettes

Les comédiens finissent par se croiser et fatalement sont exposés à devoir expliquer leur présence; s'ils ne peuvent remplir leur mission, ils devront revenir un peu plus tard.

112. Charisme, présence, aura, pouvoir etc...

Transformer l'ordinaire par l'extraordinaire :

Ex. la respiration : Pour chaque action de notre vie une certaine quantité d'air est nécessaire. Et bien, cette quantité d'air utile à l'exécution de la tâche, il faut l'augmenter, pas trop, juste un petit peu plus.

Rechercher ensemble des gestes simples qu'on va amplifier.

113. Mouvements : Ils ont aussi leur rythme propre. Modifier leur tempo, plus lent ou plus rapide.

Attention, que ces changements soient aléatoires.

Les gens, dans la vie « ordinaire », ne regardent qu'une chose à la fois. Ils fixent leur attention sur les objets, les personnes, et font du sujet l'unique objet d'appréhension du monde. Développer son charisme commence par délaisser le sujet, il faut regarder entre les choses, il faut s'exercer à regarder de façon globale. Soit est étriqué; c'est une notion d'espace qui existe entre les choses qu'il convient d'apprendre.

114 . Charisme: Thème : le pouvoir divin : dispersés dans la salle, certains assis , d'autres couchés, d'autres encore debout, isolés, tous réclament pour eux-mêmes le pouvoir, d'abord doucement puis de plus en plus fort . Ils ne se taisent qu'à l'instant où l'acteur préalablement désigné prendra la parole en disant: « pécheurs enracinés dans votre mauvaise conduite , le pouvoir que vous réclamez n'est qu'illusion... » l'acteur qui jouera dieu prendra soin de fixer chaque participant; tous devront tacitement accepter sa puissance.