

Les outils de la parole
ou l'apprentissage de la voix à l'usage du comédien

mémoire de fin d'études de Barbara Rufin
sous la direction d'Estelle Marion

INSAS – théâtre/animation culturelle - 2001 -

Avant-propos

Lors de ma troisième année d'études à l'INSAS, j'ai vécu une expérience émotionnelle très forte qui légitime, je crois, mon intérêt pour le travail vocal : je travaillais sur un texte de Racine, Estelle Marion dirigeait l'exercice, nous venions deux par deux travailler nos textes ; la séance que je vais décrire se basait sur les principes de la méthode Wilfart (chanteur d'opéra qui a élaboré sa propre théorie et pratique de la voix).

Il s'agit d'un exercice d'approfondissement de la respiration appliquée au texte choisi, une scène de "*Britannicus*" de Racine :

- prendre une grande inspiration et lire une phrase le plus fort possible, en allant au bout de l'expire¹ et même en prolongeant cet expire par un 's' pour se vider complètement de l'air ;
- l'inspiration qui suit est donc très profonde ; c'est une réaction de 'survie' de reprendre une grande bouffée d'air ;
- poursuivre la lecture dans l'expire ;
- cet exercice se fait dans une position assez inconfortable : un pied devant l'autre, le bassin basculé en avant pour compenser la cambrure lombaire, un bras en l'air tenant le texte, la tête inclinée vers le texte.

Estelle appuyait sa main dans le bas de mon dos pour me soutenir.

Très concentrée sur ma respiration, je n'entendais pas ma voix mais d'après l'autre élève présente dans la salle et Estelle, il paraît qu'elle était très forte. Au bout de quelques répliques, j'ai commencé à sentir les effets de cette profonde respiration : cette forte oxygénation m'a fait tourner la tête ; Estelle me dit que je pouvais arrêter là, mais je sentais que j'avais envie de continuer et que je pouvais dire le texte encore plus fort, alors je me suis assise et encouragée par Estelle à continuer, j'ai lu la suite de la réplique sans me préoccuper de ma façon de respirer et de me tenir. Je n'avais pas de recul à ce moment là sur ce que je faisais et je ne me souviens donc pas de la qualité de cette lecture. Les deux témoins de la séance m'ont dit qu'il y avait beaucoup de sérénité dans ma voix et que mon interprétation était très émouvante. Je pense que cette respiration profonde m'a permis d'être connectée aux mots du texte et d'être pleinement en relation avec mes sensations du moment.

En arrivant au bout de cette lecture, j'ai failli perdre connaissance.

J'avais pu contenir mon trouble tout le temps que j'étais debout; ce n'est qu'à la fin de la lecture, en me relâchant que je me laissais envahir par l'émotion.

Il paraît que j'étais 'verte' ! J'étais trempée de sueur et j'avais très froid... mais je me sentais libérée de quelque chose... et en retrouvant peu à peu mes esprits, je réalisai qu'il venait de se produire un événement important... Moi qui avais toujours eu peur de 'tomber dans les pommes' et qui l'année précédente refusais de faire ce genre d'exercice, j'avais enfin surmonter ma peur de respirer profondément en libérant des tensions et en allant jusqu'au bout de ce qu'il m'était possible de faire.

Je suivais une thérapie à ce moment là ; j'ai parlé à mon médecin de ce qui s'était passé et cette

¹ On utilise les termes 'expire' et 'inspire' dans les cours de formation vocale pour dire 'expiration' et 'inspiration'.

séance vertigineuse s'est révélée un cadeau au milieu de ma thérapie : j'avais réussi à lâcher prise, à donner ma voix en abandonnant mon corps, retenue par une main 'amie' en qui j'avais confiance ; j'avais décidé de continuer au-delà de l'exercice proposé, d'explorer ce qui se passait en moi, de m'aventurer en terrain inconnu, pour laisser ma voix sortir du plus profond de moi-même. C'est pour pouvoir utiliser cette voix sans perdre systématiquement pied avec la réalité que j'aimerais continuer le travail vocal ; c'est pour rationaliser, mettre des mots sur des sensations troublantes et des émotions difficiles à gérer que je me suis intéressée au fonctionnement de la respiration. Voilà pourquoi je me suis lancée dans ce mémoire ; il approche différentes techniques vocales, il essaie de comprendre, de questionner cet outil de jeu, de communication et de 'mieux-être' ...

Introduction

Les outils de travail du comédien sont son propre corps et sa propre voix. Ces outils sont vivants et changent en fonction de la fatigue et des émotions ; d'où l'utilité d'avoir une 'méthode' qui rassure et centre le comédien, une 'méthode' qui le rend disponible au jeu et lui permet de retrouver à chaque fois l'énergie nécessaire et appropriée au rôle.

Tous les comédiens n'ont pas les mêmes besoins, tout comme les textes ne nécessitent pas la même énergie... A chacun d'élaborer sa méthode². L'enseignement en TAC (Théâtre-Action culturelle) et en ID (Interprétation dramatique) à l'INSAS proposent plusieurs approches de la voix qui constituent des repères pour se lancer dans le milieu professionnel. Ce mémoire me permet de faire la synthèse des cours de voix que j'ai suivis afin d'en dégager les grands principes, les points communs et les différences. J'espère ainsi pouvoir m'en servir dans mon futur métier de direction d'acteur. J'espère aussi que les comédiens pourront se référer aux exercices décrits ici.... Mon intention est de faire un mémoire de fin d'études qui soit utile...

Les trois premiers chapitres présentent chacun, une approche particulière de la voix : après avoir décrit leurs exercices spécifiques et dégagé leurs grands principes, je tenterai d'énoncer la philosophie qui les accompagne.

Chapitre 1: voix et corps en mouvement

Dans ce chapitre je tente une analyse de l'enseignement de Sylvie Storme (pédagogue et thérapeute de la voix) basé sur les principes de la méthode Feldenkrais.

Ayant suivi l'an dernier la formation vocale de la section ID 2 à l'INSAS, j'utiliserai pour écrire ce chapitre, mon carnet de notes décrivant d'une part les exercices et d'autre part le vécu de chaque séance.

Le principe essentiel de cette méthode est la prise de conscience à travers les mouvements du corps et de la voix : la vibration du son circule dans tout le corps ; la voix ne se travaille pas en dehors du mouvement (elle est un tout), elle s'épanouit par le mouvement, c'est à dire dans l'espace qu'on lui donne.

² « La vérité vocale de chacun d'entre nous est tributaire de notre physiologie, de notre psychologie et de notre spiritualité propres » – Serge Wilfart, chanteur d'opéra et enseignant.

Chapitre 2 : le texte, une série d'impulsions page

Dominique Grosjean et Estelle Marion utilisent les méthodes expérimentées en Angleterre par Patsy Rodenburg et Kristin Linklater, et les adaptent en fonction de leurs expériences de comédiennes et d'enseignantes.

Dans leur travail, le texte est envisagé comme une série d'impulsions à transmettre au corps et à la voix.

Les exercices proposés permettent d'appriivoiser le texte, de trouver un corps et une voix pour dire ce texte sans passer par la dramaturgie et la psychologie du personnage. Bien sûr ces exercices ne sont pas à considérer comme de véritables propositions de jeu; mais ils ouvrent de multiples portes pour l'interprétation.

Chapitre 3 : la méthode Wilfart

Cette méthode n'est pas enseignée à l'INSAS mais j'ai eu l'occasion de l'approcher par le biais de Karim Gharbi (élève du Conservatoire de chant de Roubaix), de la lecture du "*Chant de l'Être*" de Serge Wilfart et à travers une séance donnée par Kadi, comédien et praticien de cette méthode. La méthode Wilfart apprend à s'ancrer solidement dans le sol pour retrouver une verticalité détendue, respirer profondément et 'trouver sa vraie voix' grâce aux énergies 'souffle' et 'son'.

Chapitre 4 : essai de synthèse des différentes formations vocales page

Je ferai la synthèse des notions communes aux trois 'méthodes' décrites. La voix ne se travaille pas de la même façon mais l'objectif visé par ces différentes pratiques n'est il pas le même ? : être dans un rapport juste entre l'intérieur (les organes vocaux et respiratoires, ses émotions, ses points de tensions...) et l'extérieur (la couleur de la voix, comment elle résonne dans l'espace autour, avoir une meilleure perception de soi-même et des autres... être à l'écoute... être totalement ici et maintenant... comprendre que la voix crée l'harmonie entre soi et l'espace autour de soi.

Bonne lecture...

Chapitre 1 : Voix et corps en mouvement

Dans ce chapitre je tente une analyse de l'enseignement de Sylvie Storme basé sur la démarche développée par François Combeau : “*Développement somatique et prise de conscience à travers les mouvements du corps et de la voix*”. François Combeau utilise les principes de la méthode Feldenkrais³ dont on peut résumer la devise de la façon suivante :

« Que la voix et les mouvements soient l'expression de nous-mêmes et le témoin de notre relation au monde à chaque instant. »

Ce travail s'adresse à tous ceux qui désirent mieux connaître les possibilités de leur expression vocale et corporelle, qu'ils soient amateurs, chanteurs, comédiens, instrumentistes, enseignants,... qu'ils aient déjà ou non travaillé en ce sens.

Introduction à la pratique de Sylvie Storme par elle-même

« Par un travail sur soi et à partir de mouvements simples, inhabituels et effectués sans effort, il sera proposé à chacun d'explorer et de prendre conscience des possibilités de son expression vocale et corporelle.

Apprendre à connaître cet ‘instrument’ qu'est notre corps en mouvement, ses espaces de résonance, ses appuis, sa dynamique respiratoire et tout ce qui participe à une articulation libre et différenciée.

Retrouver le contact entre ce que nous sentons et ce que nous faisons. Et ce, afin de réactualiser la relation entre les informations sensorielles reçues par notre cerveau et les ordres moteurs qu'il organise. Cette relation nous permettra de développer plus de présence et de disponibilité pour réaliser nos intentions.

La prise de conscience de cette complicité qui existe entre les sensations (informations venues de l'extérieur et de l'intérieur) et la réalisation des désirs, des actes, le déroulement des pensées, l'émergence des émotions, facilitera notre engagement authentique et plus direct dans l'expression, débarrassé de l'emprise du mental (ses préjugés, ses habitudes,...). »

³ Moshe Feldenkrais (1904-1984) : Docteur en physique, diplômé de la Sorbonne, 1^{ère} ceinture noire de judo en France. A la suite d'un accident, il s'est penché sur l'anatomie, la neurophysiologie, la psychologie et l'anthropologie. Il a ainsi été amené à élaborer une méthode qui, par une meilleure prise de conscience de soi, développe le répertoire de la gestuelle humaine et la qualité de la vie.

Description détaillée d'une séance

1ère séance (environ 1h30)

La majorité des séances commencent debout : tes pieds sont légèrement écartés ; tu prends le temps de les sentir sur le plancher, puis tu places le pied droit un peu décalé par rapport à l'autre ; tu sens comment ton bassin repose sur tes jambes. Tu marches en sentant le poids du corps sur tes pieds, sur le sol...

Allonge-toi ensuite sur le dos et 'regarde' comment ton corps se dépose ; plie les genoux et mets les mains sur le ventre, d'abord sur le haut du ventre puis sur le bas du ventre et sens 'comment ça respire'.

Pose ensuite les mains sur les côtes ; sens ta respiration puis monte les mains sous les clavicules ; et à chaque fois que tu fais un nouveau mouvement sois attentif à ta respiration.

Fais pivoter ton bassin vers les pieds puis vers la tête, doucement, et observe si ton mouvement est saccadé ou continu ; puis fais le même mouvement mais cette fois pense que c'est le dos qui dirige la rotation du bassin ; comment 'ça respire' ?

Allonge tes jambes, repose toi et essaie de visualiser comment ton corps s'appuie maintenant sur le sol.

De nouveau, tu plies les genoux, tu lèves la pointe du pied droit en inspirant et tu la reposes en expirant; tu fais plusieurs fois ce mouvement en émettant un son continu sur 'O' à chaque fois que tu reposes le pied au sol, tu penses que ta voix se dépose en même temps que ton pied.

Refais ce mouvement mais cette fois c'est le talon qui se lève. Fais comme des petits pas en alternant levé de la pointe gauche, levé de la pointe droite, levé du talon gauche, levé du talon droit. Lève les talons ensemble, puis les pointes...

Ajoute aux mouvements des pieds, le mouvement du bassin: le bassin se tourne vers les pieds quand les deux talons ou les pointes se lèvent et vers la tête quand les talons (ou les pointes) se reposent. Sens comment ça respire maintenant.

Accélère le mouvement des pieds et essaie de trouver l'adéquation avec la rotation du bassin. Éprouve la continuité du mouvement des pieds et du bassin et émet une voyelle dans l'expire (soit quand le bassin se tourne vers les pieds soit quand il se tourne vers la tête); le son que tu émet dure aussi longtemps que le bassin se tourne; le son comme le mouvement, est continu.

Repose toi en t'allongeant sur le dos et sens s'il y a une différence

de sensations avec le début de la séance.

Lève toi doucement et observe tes appuis; émets des sons comme 'ha,ha,ha', 'ho,ho', 'hé,hé,hé' ; lève un bras comme pour atteindre un objet sur une étagère et sens où se situe ta respiration, dans le ventre ? les côtes ? la poitrine ? Fais 'O' en levant un bras, l'autre bras, les deux bras.

Marche et apprécie la différence avec le début.

Comment j'ai vécu cette séance ?

J'ai sentis le besoin d'associer les mouvements des pieds à la rotation du bassin avant que Sylvie propose l'exercice. C'est agréable de réaliser qu'on peut faire confiance en ses sensations ; je ne sens plus que l'on exécute un exercice 'commandé' de l'extérieur, j'éprouve en moi la continuité du mouvement, la justesse d'un lien entre deux parties du corps (ici, entre l'articulation des chevilles et la rotation du bassin).

J'aime aussi sentir la voix qui se dépose au sol en même temps que le pied.

Le dernier exercice : lever les bras et dire 'O' en étant debout, m'a semblé facile. Je sentais bien la respiration depuis le ventre et mes jambes profondément appuyées sur le sol... je sentais deux mouvements contraires, (les bras vers le ciel, les pieds vers la terre) qui se coordonnaient au centre par le ventre.

Cette séance m'a permis de bien sentir comment deux mouvements simultanés à deux endroits différents du corps se coordonnent par la respiration.

Analyse et fonctions des exercices

« Regarde comment ça repose »

Souvent Sylvie utilise des verbes liés au sens visuel (exemple : « *Regardez comment le corps se repose sur le sol* ») ; en fait l'image qu'on se fait du mouvement avant même de l'exécuter est aussi importante que la sensation du mouvement. Se faire une image de son état en début de séance constitue un repère auquel on se réfère en fin de séance quand on éprouve une sensation différente. Visualiser permet de mémoriser la sensation.

Parfois le fait d'imaginer le mouvement avant de le faire permet d'être pleinement en pensée dans le mouvement quand on le fait ensuite effectivement. Et puis si on parvient à sentir les effets de l'exercice uniquement en les imaginant peut-être pourra-t-on les faire dans des lieux où il est difficile de s'allonger (métro, rue...).

Entre chaque série d'exercices on redépose le corps; ce moment est fondamental dans la démarche de Sylvie Storme ; la même question revient maintes et maintes fois : « *Comment ça repose maintenant ?* » On éprouve la différence parce que justement la question est posée et nous permet de porter une attention régulière et particulière sur le poids du corps, ses appuis, ses tensions... Notons à ce sujet que Feldenkraï's, dont la méthode a inspiré le travail de Sylvie Storme, s'est servi de ses études de physique notamment des forces physiques de gravitation pour observer comment

le corps tient à la verticale et comment notre système nerveux doit s'adapter en permanence aux forces de gravitation.

La question récurrente « *Comment ça repose ?* » met en évidence la relation du corps avec le phénomène de la pesanteur.

A propos de Feldenkraï's, notons aussi l'importance qu'il accorde à la notion d'apprentissage. L'acte d'observer régulièrement l'état de nos appuis est détaché de la question d'un résultat à obtenir. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise position, il faut juste constater. L'image de l'enfant qui apprend à marcher est assez parlante : l'enfant n'a pas l'intention de marcher quand il se met debout, il explore les mouvements de son corps sans but à atteindre. La méthode Feldenkraï's encourage l'individu à se remettre en contact avec sa capacité de découvrir, d'apprendre...peut-être aussi de s'étonner, de s'émouvoir ...

L'apprentissage des sensations

On travaille sur les parties méconnues du corps : l'ossature (la colonne vertébrale, les côtes, les omoplates, le bassin, la mâchoire) ; dans la vie quotidienne et dans les activités sportives, nous portons plus d'attention à notre musculature et à notre peau qu'au squelette et aux os alors qu'ils occupent une place fondamentale dans notre équilibre physique et psychique (c'est le squelette plus que les muscles qui détermine notre position debout).

L'apprentissage vise à établir des connections entre différentes parties du corps et à imaginer la voix comme un souffle qui traverse notre ossature, à sentir que notre corps est un système et que toutes les parties s'organisent les unes par rapport aux autres.

Les mouvements de la séance se font d'abord en silence (sans la voix) avec une attention particulière portée sur la respiration ; le mouvement est souvent divisé en deux phases tout comme la respiration (d'abord on inspire, ensuite on expire). On peut choisir d'inspirer dans l'étirement et d'expirer dans le relâchement, mais on peut tout aussi bien faire l'inverse. Chacun sent en lui ce qui lui correspond le mieux à ses habitudes et voit s'il peut faire autrement. Puis on ajoute la voix dans l'expiration pour sentir la vibration du son dans la partie du corps sollicitée, « *sentir la voix comme un volume qui rencontre le volume des os* » (Sylvie Storme).

On sollicite dans ces exercices les sensations les plus infimes. Les premières séances peuvent donner le vertige tant on touche à quelque chose d'inexploré, d'inattendu en soi. Ce fut mon cas au début, quand au cours d'une séance en première année, j'ai senti la différence entre le mouvement de la main qui caresse le visage (du front au nez) et le même mouvement dirigé non plus par la main mais par la tête (cette partie du visage glisse dans la paume de la main) et peu à peu je me suis prise au jeu de la découverte.

L'image de la plume expliquée par Sylvie permet de comprendre l'enjeu des petits gestes ; les sensations sont plus grandes quand on travaille sur des petits gestes ; surtout quand il s'agit d'observer les différences entre plusieurs moments de la séance :

« Imaginez que vous avez une petite plume dans une main ; si on y ajoute une deuxième plume, on sentira plus la différence entre la première et la deuxième plume que si, dès le début, on a un gros paquet de plumes ! »

Sylvie propose de « *prendre le temps de s'abandonner au sol, d'établir une relation de confiance avec la terre, de sentir comment elle nous accueille. On peut faire confiance à la terre, c'est la seule qui soit toujours prête à nous accueillir.* »

Notons l'importance du vocabulaire employé ici ; les mots ont une vertu thérapeutique, ils mettent en confiance. Par exemple dans une autre séance décrite plus loin , Sylvie demande d'imaginer une main 'amie' qui nous prend par le poignet et nous étire le bras. C'est là toute la différence avec une discipline sportive ; on pourrait faire le même exercice dans un échauffement de danse mais le corps n'entendrait pas la consigne de la même manière : si l'enseignant parle d'étirer le bras, il y a une notion d'effort et de contrainte sous ces mots ; tandis que s'il dit au même élève : « *Tend ton bras et imagine qu'une main amie te tire vers le haut* », le même mouvement s'accompagne d'une sensation de plaisir.

« Si on parle au corps, en terme de contrainte, ajoute Sylvie, il répond par la contrainte ; si on lui parle en terme de liberté il répond en étant libre. »

On ne dépose pas seulement le corps au sol, on y dépose aussi toutes ses pensées, toutes ses préoccupations. Devenues tensions ou relâchements, les idées se matérialisent et on peut dès lors agir sur elles. Le corps est le support physique qui les reçoit et les dépose au sol. Ainsi, venir prendre le temps de se redéposer à chaque fois entre les exercices permet de sentir les différences entre les parties détendues et celles qui restent tendues. Pourtant, il ne faut pas vouloir à tout prix supprimer les tensions. « *La vie est faite de tensions ; elles sont nécessaires à notre équilibre.* » Sans tensions nous serions mous ! Et puis ce n'est pas en voulant être détendu qu'on le devient et c'est en ce sens que la méthode Feldenkrais à quelque chose à voir avec la pensée Zen telle qu'Herrigel en parle dans "*L'art chevaleresque du tir à l'arc*" :

« Un jour que je faisais remarquer à mon maître combien je m'efforçais consciencieusement à rester décontracté, celui-ci répliqua : "C'est justement parce que vous vous y efforcez, parce que vous y pensez. Concentrez vous exclusivement sur la respiration, comme si vous n'aviez rien d'autre à faire !" »

La démarche a pour objectif de rendre l'individu attentif à ce qu'il sent non pas à ce qu'il voudrait sentir; afin d'éviter de construire à l'extérieur de soi. La pensée qui accompagne cette formation vocale bannit le volontarisme au profit de ce qui est possible dans l'instant.

« L'art véritable est sans but, sans intention. Plus obstinément vous persévérerez à vouloir apprendre à lâcher la flèche en vue d'atteindre sûrement un objectif, moins vous y réussirez, plus le but s'éloignera de vous. Ce qui pour vous est un obstacle, c'est votre volonté trop tendue vers une fin. Vous pensez que ce que vous ne faites pas par vous même ne se produira pas. »⁴

On peut citer de nouveau l'image de l'enfant qui explore des mouvements sans avoir de but ou d'idée précise à atteindre.

A la fin de certaines séances, j'ai été parfois très surprise de constater un corps plus allongé, bien détendu sur le sol alors que j'avais le sentiment au cours de la séance de ne pas avoir été très concentrée. Le travail s'est néanmoins effectué et il faut apprendre à faire confiance au corps...

⁴ Parole citée du Maître par E.Herrigel, dans "*Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*"

Faire le mouvement commandé par le genou puis par le pied permet de sentir qu'on peut exécuter un même mouvement en utilisant différentes parties du corps; s'il nous paraît par exemple évident que le mouvement de lever le bras soit orienté par la main, essayons le même mouvement en se disant que le coude, l'avant-bras, ou l'épaule peuvent chacun, tout aussi bien, être le moteur du mouvement. Ainsi « *l'important ici n'est pas ce que l'on fait mais comment on le fait.* » dit François Combeau. On explore tout un vocabulaire de gestes qui enrichissent l'ensemble de nos actions.

« Parmi tous les chemins qui existent, il y a des autoroutes. Tout homme est doué d'une certaine curiosité, c'est à dire d'un monde sensoriel qui l'aide à trouver son propre chemin. »⁵

L'organisation des séances

Toutes les séances sont construites de la même manière. On commence par constater l'état de relâchement du corps, debout ou tout de suite au sol ; très progressivement on met l'accent sur une ou plusieurs parties du squelette en faisant régulièrement le point sur les tensions restantes.

Peu à peu grâce à la respiration, le lien se fait entre ces parties; elle sont reliées par la colonne vertébrale. Ce lien est à la fois senti et pensé.

Si toutes les séances commencent quasiment toutes de la même façon, le vocabulaire, lui, varie d'une séance à l'autre; ainsi si Sylvie nous dit de penser à 'l'empreinte' du corps sur le sol, peut-être ressentirons nous encore plus le poids du corps ; (quelles sont les parties du corps qui s'enfoncent davantage ?)

Quand on commence debout on peut aussi se poser des questions sur la hauteur du regard ; et aussi si l'on se sent grand ou petit ? On peut alors sentir l'espace au dessus de sa tête, évaluer la distance entre la tête et le sol.

Les séances que j'ai suivies avec les ID 2 se répartissent sur 5 mois. Sylvie les a divisé en deux parties ; les premiers mois à raison de deux séances de trois heures par semaines, les séances mettent l'accent sur la verticalité du corps ; ces séances ont pour objectif d'éveiller la sensation de verticalité, de sentir tout ce qui se rattache à cette fonction (les appuis, le poids, le regard, la colonne vertébrale). Ainsi il n'est pas rare en fin de séance d'avoir outre un sentiment d'ouverture des omoplates par exemple, un allongement du corps. Dès lors, souvent quand on se relève, la verticalité semble plus aisée à obtenir, plus naturelle.

Les exercices du bassin qui se tourne d'avant en arrière ont un effet sur le centre de gravité situé entre le pubis et le sacrum ; travailler sur cette région permet d'en prendre davantage conscience. Dans la station debout le centre de gravité détermine la verticalité. Si on accorde au bassin l'importance qu'il a réellement dans le soutien de la colonne, on cessera peut-être de penser qu'il faut relever les épaules pour se tenir plus droit.

Puis viennent les séances sur l'horizontalité qui visent à prendre davantage conscience de soi dans l'espace et avec les autres.

Enfin il existe des séances sur la bouche (la mâchoire, la langue et les lèvres). En général si le cours dure trois heures, Sylvie fait d'abord une séance qui concerne l'axe vertical ou l'axe horizontal puis elle enchaîne par une séance sur la bouche.

Ces exercices visent à faire prendre conscience du rôle de la langue et des lèvres dans la voix, ce qui permet de ne pas forcer sur le larynx pour émettre des sons.

⁵ Moshe Feldenkrais dans son livre "L'évidence en question"

Peut-être aurez-vous le sentiment en lisant la description des séances qu'il y a quelque chose de didactique dans cette démarche ; je vous rassure dès maintenant ! L'écrit fige ; en voulant être précise, je systématise inévitablement certaines données. Pensez donc surtout aux sensations que véhiculent les exercices proposés, car c'est le cheminement particulier des sensations, unique pour chacun, qui constitue le cœur de ce travail.

J'espère que la lecture de ces exercices donnera une idée juste de la 'méthode' à celui qui ne la connaît pas et qu'elle aidera celui qui a déjà suivi ces séances à les refaire seul.

Séances basée sur la verticalité

Ce jour là tu observes comment ça respire entre les mains et la cage thoracique :

Sur le dos, tu plies les genoux et tu les tournes sur le coté gauche, genoux serrés perpendiculaires au buste ; tu allonges les bras dans une ligne parallèle aux genoux; tu fais glisser la main droite dans le prolongement des bras sur le sol.

Renouvelle le mouvement plusieurs fois et ajoute un son continu de la voix dans l'expire en faisant glisser ta main.

Sens comment la main entraîne peu à peu le coude, l'épaule, l'omoplate et la cage thoracique et comment ce mouvement réveille ta respiration.

Repose toi sur le dos et constate tes appuis.

Retrouve la position sur le coté ; cette fois ta main droite s'avance sur la tranche ; fais aussi avancer le genou ; pense à ta respiration et ajoute du son. Le genou qui avance entraîne le bassin et le bas de la colonne vertébrale...

Fais pivoter ta main pour qu'elle se retrouve paume vers le ciel ; et à nouveau, fais glisser la main et le bras vers devant; observe la différence...

Repose toi sur le dos...

Lève toi ; peut-être te sens-tu un peu 'déséquilibré' à droite; c'est normal car après avoir travaillé ainsi sur un seul coté, on peut se sentir plus allongé de ce coté là ; lève la main gauche comme pour remettre une mèche de cheveux à gauche ; puis émet un son en rabaissant la main.

Fais les exercices au sol du coté droit .

Personnellement c'est une séance où j'ai senti très fort l'existence de mes omoplates. Les sensations sont différentes pour chacun ; il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises sensations mais les nommer me paraît fondamental dans cette méthode ; il faut prendre conscience que telle partie du corps s'ouvre à la respiration tandis qu'une autre se bloque.

Connections entre le bassin et la colonne vertébrale

Pour une fois tu commences la séance assis par terre, jambe droite pliée devant, pied droit à côté du genou gauche, et jambe gauche pliée, pied gauche vers la fesse gauche ; tu sens comment est ta colonne ; tu tournes la tête à droite et tu imagines que le regard

laisse une trace dans l'espace; puis tu tournes la tête à gauche et tu sens comment la tête repose sur la colonne.

Tu t'allonges et tu constates tes appuis au niveau du bassin ; comment est orienté le pubis ? Et ta tête, est-elle bien placée au milieu des épaules ou s'oriente-t-elle plus d'un côté que de l'autre ?

Respire en choisissant d'inspirer dans le mouvement du bassin qui se tourne vers la tête ou vers les pieds ; tu sens que c'est le mouvement qui respire, tu sens « *comme une vague qui t'emporte* »...

De nouveau assis dans la position initiale, mains s'appuyant sur le sol derrière les fesses, tu fais tourner les genoux de droite à gauche en les montant vers le ciel ; ton bassin pivote autour d'un axe vertical ; tu tournes la tête aussi en observant dans quelle direction va ton regard; d'abord ce sont tes genoux qui dirigent le mouvement ; ensuite tu trouves d'autres chemins (le dos, le ventre, les jambes tendues) ; le mouvement doit être fluide ; imagine une toupie; tu sens la tête qui monte et qui descend.

Prolonge le mouvement en te levant avec le regard ; que ce soit le plus continu possible ; essaie plusieurs rythmes, puis reviens par le même chemin mais pas forcément à la même vitesse.

Allonge-toi et constate tes appuis ; relève-toi en utilisant l'un des mouvements précédents.

Marche en pensant à la force du corps, au prolongement de la colonne, au poids de la tête; à l'arrêt, tu peux dire un texte en tournant parfois la tête.

Cette séance m'a aidée à sentir une harmonie entre la tête, le dos et les jambes ; ma démarche m'a semblé plus facile et naturelle.

Séance sur les vertèbres cervicales

Sur le dos, plie la jambe gauche ; le genou gauche se dirige vers la main droite et la main droite vers le genou gauche. Pose ta main droite sur le genou gauche (ton bras droit est tendu). Avance ton genou plié vers les pieds pour qu'il entraîne le bras droit dans la diagonale; le genou emmène l'épaule, le sternum et la hanche droite.

L'épaule droite se laisse faire, elle est entraînée par la force de la jambe gauche.

Que se passe-t-il à ce moment au niveau du cou et du bassin ? Et au niveau du regard ?

Fais ce mouvement en laissant sortir une note dans un 'A' ou dans

un 'O' dans l'expire ; mets l'autre main sur le sternum et sens la vibration du son.

Ensuite ajoute un mouvement de la langue qui sort quand ton genou tire ton bras vers les pieds comme si la langue était le prolongement du mouvement.

Remplace le mouvement de la langue par celui des lèvres « *comme un bisou* » ; ta tête reste posée au sol ; ce n'est pas elle qui dirige le mouvement des lèvres.

Retourne quelquefois t'allonger sur le sol pour sentir les différences...

Les deux jambes pliées, pieds posés au sol, viens explorer la région des vertèbres cervicales avec la main droite ou gauche, choisis une vertèbre et sens sa forme, son poids dans les doigts, donne lui une couleur ; puis fais un 'O' dans l'expire ; fais de même avec plusieurs vertèbres plus hautes et plus basses.

Après t'être reposé au sol, lève les deux jambes, plie-les et croise les bras de manière à ce que la main droite prenne le genou gauche et la main gauche le genou droit ; dis le texte en éloignant les genoux avec les mains (en alternant genou droit, genou gauche). Observe les conséquences de ce mouvement sur le bassin et la tête qui se tourne passivement en arrière.

Cette séance permet de faire le lien entre le creux du cou et la courbure lombaire mais il faut aller doucement avec les vertèbres, c'est une région sensible à apprivoiser, c'est d'ailleurs pour cela qu'on peut leur donner une couleur ; ça les rend plus familières. Mais durant cette séance j'ai eu du mal à respirer en touchant mes vertèbres ; je sentais un blocage et ça me donnait même envie de pleurer. Les séances précédentes m'avaient permis de sentir ma voix plus pleine, plus grave mais là, comme si mon corps voulait compenser l'ouverture de la respiration au niveau du bassin, je sens une raideur terrible au niveau des épaules. Et Sylvie de me rassurer en disant qu'il faut « *donner du temps à cette partie du corps pour se relâcher, ne pas s'embarrasser de cette partie mais au contraire vivre pleinement la détente produite ailleurs...le reste suivra.* »

Connections entre la tête et le bassin

Allongé sur le dos, ta tête se lève pour regarder vers les pieds ; quelles sont les parties du corps sollicitées dans ce mouvement ?

Imagine que tes yeux roulent le long de ta colonne vertébrale.

Sur le dos, jambes pliées fais tourner le bassin (le pubis vers la tête ou vers les pieds), puis fais le même mouvement en pensant qu'il est commandé par le bas du dos.

Refais le premier exercice de la tête et regarde si le mouvement est plus fluide ; ce mouvement est le leitmotiv de la séance.

Tes mains sont croisées derrière la tête, coudes pliés ; tes jambes sont pliées aussi ; tes mains et tes coudes lèvent ta tête qui emmène alors le haut de la colonne et la cage thoracique; celle-ci se mobilise pour permettre à la tête de se lever, elle se plie, se raccourcit tandis que la colonne s'allonge.

Ajoute la voix quand ta tête se lève.

Conduis le mouvement ensuite par le bas du dos, le bassin se tourne vers les pieds et entraîne alors aussi la tête à se soulever, entre les deux la cage thoracique se soulève aussi et permet la liaison tête et bassin.

Repose-toi au sol et constate... Fais des sons comme 'Hum, Hum', 'Ha, Ha, Ha' ; puis lève toi et observe les nouvelles sensations...

Tu sens que le sol te renvoie une force égale au poids que tu lui a donné.

Lève les yeux vers le plafond, marche en observant ta verticalité.

Arrête-toi, mets un poing fermé dans le dos et sens la vibration en faisant des 'Ha, Ha', 'Hi, Hi, Hi', 'Hé, Hé, Hé'.

Cette séance m'a permis de sentir une ouverture au niveau des omoplates, quelque chose de plus détendu. Ma voix m'a semblée aussi beaucoup plus claire quand je me suis levée à la fin...

Séances basées sur l'horizontalité

Connections genoux-tête-bras

Tu commences par marcher et tu tournes la tête de gauche à droite.

Allonge-toi et observe comment tu reposes sur le dos ; vers quel côté ta tête s'orientent-elle naturellement ? et ton bassin ? Jambes pliées, tes genoux penchent doucement vers la gauche, puis vers la droite, très doucement, en essayant de sentir tout ce qui se passe; fais le mouvement sans coups, le plus fluide possible. Tourne la tête doucement aussi ; associe ensuite la tête et les jambes qui vont au même rythme puis va plus vite avec les jambes tandis que la tête reste dans un mouvement lent (fais l'inverse après).

Après t'être reposée au sol, tends les bras à la verticale, les paumes des mains se touchent, fais descendre doucement les bras tendus à gauche puis à droite en ajoutant le mouvement des jambes pliées (dans le même sens puis dans le sens inverse); dis-toi que le mouvement est guidé par les genoux serrés; ajoute la tête et choisis

de la faire aller tantôt dans la direction des jambes, tantôt dans celle des bras en évitant toute rupture (change de direction sans arrêter le mouvement quand les bras, la tête ou les genoux sont au milieu).

Cette séance met en évidence les liens entre les genoux et le bassin (le bassin est entraîné par le mouvement des genoux) entre la tête et les cervicales et entre les bras et le sternum.

Séance de rotation sur soi-même

Couché sur le dos, tu tournes ta tête à gauche puis à droite.

Mets-toi sur le côté droit, jambe gauche fléchie, genoux vers le plafond. Avance la hanche gauche vers l'avant et sens dans quelle direction le genou veut aller ; avance le genou à droite et proémine le ventre à droite aussi ; fais un son en 'A' ou 'O' en redescendant ta hanche dans l'expire.

Refais l'exercice en changeant l'impulsion de départ ; cette fois c'est le genou qui est le moteur (il emmène la hanche sur la droite). L'impulsion du mouvement se trouve dans l'impulsion de départ.

Reviens sur le dos pour percevoir les différences.

Retrouve la position initiale de l'exercice ; laisse glisser le pied gauche vers le pied droit et fais-le passer par dessus la jambe droite pour poser la plante de pied de ce côté-là ; laisse sortir la voix dans une voyelle chaque fois que tu poses cette plante de pied.

De la position initiale lève ton genou gauche plié de manière à ce qu'il se tourne vers le sol par dessus la jambe droite, le pied gauche se lève alors vers le plafond ; refais ensuite le mouvement en le faisant partir de la tête, et plus précisément, des yeux ; le mouvement conduit par les yeux, se transforme en un retournement du côté vers le ventre. Tu peux sentir cette rotation comme le jeu d'un enfant qui explore son corps et l'univers qui l'entoure ; ajoute la voix qui s'émerveille, demande toi où se trouve le centre du mouvement.

Tu te lèves, tu tournes la tête de gauche à droite, tu fais des 'Ha, Ha ,Ha', 'Hé, Hé'... tu marches et tu tournes sur toi-même en faisant attention à ton regard ; c'est lui qui entraîne la rotation.

Cette séance m'a semblé ludique et plaisante. Les exercices de rotation mettent en évidence un point au centre de soi : le centre de gravité.

Séances sur la bouche

La mâchoire

Ici on s'intéresse aux sensations de la mâchoire et à la respiration au niveau du sternum.

Tu t'assieds d'abord sur les genoux ou en tailleur, tu tiens ton menton dans une main ; ouvre et ferme la bouche ; de l'autre main, viens toucher l'os sous le crâne en haut du cou et sens ce qui se passe au niveau de la mâchoire supérieure en ouvrant et en fermant la bouche.

Ouvre et ferme la bouche maintenant en marchant.

Allonge-toi en observant tes points d'appuis ; comment sont tes vertèbres cervicales ?

A plat ventre, coude sur le sol, menton dans les mains, lève un coude, puis l'autre ; puis ajoute à ce mouvement celui du genoux gauche qui se plie.
Lève ta tête en suivant le mouvement des yeux vers le ciel ; émetts un son dans l'expire ; sens comment ça vibre au niveau du sternum.

Retourne te reposer sur le dos.

Sur le ventre de nouveau, fais des 'petits pas' avec les coudes et des sons comme 'ploc, plic, chlac, chloc'.

Sur le dos pour terminer, fais tourner le bassin vers la tête et vers les pieds et coordonne cette rotation avec l'ouverture et la fermeture de la mâchoire. Qu'est-ce qui te semble le plus logique ? : ouvrir la bouche quand le bassin se tourne vers les pieds ou l'inverse ?

Mon vécu de la séance : Ma voix m'a semblée plus grave que d'habitude quand j'étais sur le ventre la tête dans les mains.

J'ai eu un fou rire en revenant sur le dos à la fin ; j'ai senti une ouverture, une liberté dans le haut du corps.

La langue

Assis par terre, avance le dos de la langue vers la gauche et la droite ; puis uniquement à gauche tandis que le regard va à droite.

Observe si la mâchoire bouge pendant le mouvement de la langue ; observe aussi si la langue reste au repos quand on ouvre et ferme la bouche. Pose un doigt sur le menton pour t'en rendre compte ; est-ce que la langue bouge ?

Lève et baisse la tête, sens le poids des lèvres, le poids du liquide

dans les lèvres.

Retourne la lèvre supérieure, prends la entre tes doigts, lève-la, et émetts un son en la rabaissant ; puis tu la lèves vers la droite et tu penses que l'oeil droit monte vers le front en même temps ; fais la même chose à gauche.

Lève et baisse la tête pour constater la différence avec le début.

Pose la main, paume ouverte, contre les lèvres entrouvertes ; lève et baisse la main ; refais le mouvement mais cette fois c'est la tête qui monte et qui descend ; fais des vocalises et des 'Hum..', bouche fermée ; tu dois sentir que ça vibre.

Fais des petits exercices d'articulation du style « *Jacques et Gilles jouent au nain jaune le jeudi après-midi je te l'ai déjà dit* »

Ces exercices permettent de prendre conscience ou de sentir le rôle et les mouvements de chaque élément dans l'articulation d'un texte. Tous les éléments de la bouche (langue, lèvres, mâchoires) participent à l'articulation. Sentir cela permet de ne pas forcer sur le larynx.

En résumé...

L'objectif de la 'méthode' au niveau de la formation vocale est de faire sentir que la voix circule dans tout le corps car elle s'appuie sur la respiration.

Physiquement le souffle est cantonné certes à la région pulmonaire mais on peut avoir la sensation qu'il traverse le corps grâce à la vibration bien réelle de la voix à travers les os ; autrement dit, c'est comme si le mouvement d'inspire et d'expire avait un écho ou une répercussion dans tout le corps...

La voix n'est pas à travailler en dehors du mouvement, c'est un tout ; elle s'épanouit dans le mouvement c'est à dire dans l'espace qu'on lui donne.

On peut alors se laisser surprendre par sa voix. Il m'est arrivé plusieurs fois au cours des séances d'entendre une voix sortir de moi que je n'avais jamais entendue auparavant, une voix qui résonne et qui semble sortir directement de la région du corps sur laquelle j'ai porté mon attention. S'agit-il du son fondamental dont il est question dans la méthode Wilfart ? (voir chapitre 3)

Application sur un texte ou un chant

« Comment profiter de la complicité entre les sensations et la réalisation des désirs, des actes, les émotions, les pensées et redécouvrir le plaisir de jouer avec sa voix, ses résonances, ses appuis, ses couleurs avant de la conduire au service d'une pensée, d'un texte, d'un chant. » (Sylvie Storme)

Je n'ai pas encore eu l'opportunité de travailler un texte ou un chant en appliquant les principes de cette formation vocale; j'en suis simplement à l'éveil des sensations et à la découverte de la voix. Mais j'ai observé lors d'un cours ouvert de chant les élèves d'ID 2 et j'ai vu comment la démarche de Sylvie Storme peut devenir un bel outil de travail de l'interprète (acteur ou chanteur). L'exercice consistait à interpréter chacun une chanson de Brecht. Tous avaient une référence commune qu'on sentait dans les gestes, l'attitude, l'expression du visage, une référence au cabaret, à la chanson populaire engagée mais non dépourvue d'humour. J'observais les petits signes se référant à cet univers tout en étant sensible à la liberté d'interprétation que chacun avait. Voilà en quoi consiste le travail de Sylvie : que chaque comédien accède à une disponibilité physique et mentale qui lui permette d'entrer plus facilement dans un univers et de l'exprimer à sa manière à lui.

« Leur permettre, ajoute Sylvie, avant d'entrer en scène, de retrouver un contact avec la sensation de ce qu'ils sont à ce moment là, c'est à dire leur permettre d'utiliser l'outil de travail qu'ils ont à ce moment. »

Chapitre 2 : Le texte, une série d'impulsions

Estelle Marion et Dominique Grosjean sont comédiennes et professeurs de formation vocale à l'INSAS.

Estelle Marion utilise les méthodes expérimentées en Angleterre par Patsy Rodenburg et Kristin Linklater.

Dominique Grosjean utilise la théorie de Gerda Alexander sur le tonus du corps et de la voix et ajoute à cette référence une théorie sur la respiration née de son expérience propre.

Dans leurs cours, le texte est envisagé comme une série d'impulsions à traduire dans le corps et dans la voix.

Les exercices proposés permettent d'appivoiser le texte, de trouver un corps et une voix pour dire ce texte sans passer par la dramaturgie et la psychologie du personnage. Bien sûr ces exercices ne sont pas à considérer comme de véritables propositions de jeu; mais ils ouvrent de multiples portes à l'interprétation.

Le vocabulaire du corps

Cette année j'ai suivi le stage avec les ID 1 dirigé par Dominique Grosjean sur les monologues de Shakespeare. Je rends compte ci-dessous des différentes étapes de travail effectué autour de ce travail :

La ponctuation écrite, premier repère pour la respiration

- Pour mémoriser le texte et sa ponctuation tu commences le travail à la table en lisant le texte à voix haute ; Dominique suit et ponctue ta lecture en prononçant les marques de ponctuation (virgule, point d'interrogation) ou en frappant des mains à chaque fois qu'il faut marquer un arrêt dans la lecture.

- Tu relis le texte mais cette fois Dominique t'interrompt par des questions en « *Quoi ?* », « *Qui ?* », « *Comment ?* », qui permettent de rétablir un réflexe que l'on a dans la vie quotidienne : laisser l'air entrer avant de répondre; autrement dit cet exercice permet d'éprouver la nécessité que l'on a d'inspirer en même temps que l'on pense. Les questions de Dominique tombent grammaticalement devant des compléments, des mots porteurs d'une couleur particulière... Un lien s'établit ici entre la pensée et l'inspire et le système nerveux se met en relation avec un mot chargé d'une émotion. Le temps d'inspirer et de penser le mot avant de le dire fait vivre une aventure concrète et personnelle avec le mot. Par exemple le mot « *amer* » utilisé au sens figuré dans un texte est porteur d'un goût peut-être dont le comédien se souvient (avant de dire le mot).

Étirements et exercices au sol pour libérer les tensions

Tu connais ton texte pour faire les exercices suivants :

- Au sol tu t'étires dans tous les sens en repoussant le sol et tu sens toutes les articulations de ton squelette ; c'est le poids de ton corps qui te guide à droite ou à gauche ; laisse toi entièrement guider par tes besoins. Sois attentif pendant ces étirements à ta respiration ;

laisse sortir ta voix sans articuler de mots comme si tu étais un bébé ou un animal...

- Sur le dos, prends un temps pour sentir comment tu te reposes sur le sol ; puis lève un genou et sens ce qui se passe au niveau de l'articulation, puis relâche le genou ; le relâchement doit être égal à l'énergie investie ; refais ce mouvement plusieurs fois en ajoutant la voix sur une voyelle dans le relâchement.

Fais la même chose avec une main qui fait monter ton bras ; étire le mouvement jusqu'au bout des doigts et lance un mot extrait du texte dans le relâchement.

- Maintenant, au lieu de relâcher le genou, pense que tu le repousses vers le sol ; c'est ton pied qui chasse quelque chose et qui provoque le mouvement; choisis de dire un mot du texte sur ce 'repoussé'.

- Plie le genou droit et appuie le pied droit au sol, puis penche le genou vers la gauche en laissant le pied droit se lever légèrement; le mouvement se fait sans rupture, le regard peut aussi suivre et aller vers le côté gauche ; décide d'expirer sur le mouvement et d'inspirer sur le retour (mais tu peux aussi faire l'inverse et observer si cela t'amène une autre couleur vocale ou une autre émotion) ; quelle phrase du monologue te vient en tête ? Pense cette phrase et retiens-la en faisant l'exercice jusqu'à ce que cela devienne impossible de la retenir ; à ce moment dis-la et fais-la durer le temps d'aller vers la gauche dans l'expire.

- Fais pareil du côté gauche mais cette fois inspire dans le mouvement et dis la phrase sur le retour, sens la différence entre les deux manières de parler dans l'aller ou dans le retour...

- Plie la jambe et le bras gauches ; le pied et la main gauches repoussent le sol pour te tourner vers le coté droit ; laisse venir une autre phrase de ton monologue ; alterne avec le coté droit en changeant de rythme et d'impulsions (soit c'est le tonus du mouvement de repousser qui entraîne la rotation, soit c'est le poids du corps et le relâchement qui te fait tourner de l'autre côté).

- Choisis plusieurs phrases du texte et dis-les dans l'aller ou le retour.

- Sur le dos, les deux jambes pliées, pieds au sol, fais tourner le bassin vers le nez puis vers les pieds et sens ce que cela implique au niveau de la colonne vertébrale.

Fais le même mouvement mais jambes relevées avec les mains qui repoussent les genoux ou les ramènent sur la poitrine.

Fais le même mouvement assis et sens la colonne vertébrale changer en fonction du mouvement du bassin ; dis une phrase dans

les différentes position de la colonne et apprécie les différentes couleurs de ta voix.

Repose toi au sol.

- Sur le ventre, plie un coude et fais le bouger vers le haut comme en lui faisant dessiner quelque chose ; sens comment les mouvements font bouger ton omoplate.

Repousse le sol avec différentes impulsions et sur différentes phrases, et laisse toi retourner sur le dos.

- Fais une série de mouvements sur les trois premières phrases du monologue avec la consigne de repousser le sol et de changer d'impulsions à chaque phrase.

La phrase devient une trajectoire que suit le corps ; l'impulsion physique correspond à l'idée et emmène le corps et la parole jusqu'au bout de la phrase, ailleurs dans l'espace.

Apprentissage du 'vocabulaire'

- Debout devant le mur, pieds parallèles, oscille le corps d'avant en arrière en te servant uniquement de l'articulation des chevilles. Viens chercher le mur avec les mains placées au niveau des épaules avant de le repousser. Choisis d'inspirer ou d'expirer pour repousser le mur ; choisis aussi de dire la phrase dans l'inspire ou l'expire ; que préfères-tu ?

- Dos au mur, reste un moment à la verticale et sens la position de ta colonne, de ta tête et de ton bassin.

Reviens sur le mur et essaie différentes impulsions (plus fortes, plus légères) pour te retourner dos au mur. Puis imagine que le mur avance et repousse-le de différentes manières, en disant la phrase ; laisse ta voix réagir à ce mouvement de résistance physique sur le mur, autrement dit sers-toi de l'énergie de repousser le mur pour parler.

- Cherche différentes manières de repousser le mur ; laisse-toi parfois tomber sur le tas de tapis et repousse-le pour te relever ; sois précis dans tes choix. Tu seras plus précis si tu te laisses guider par ton centre de gravité (entre le pubis et le sacrum). Tu peux aussi choisir ensuite que c'est le menton, la poitrine ou le bassin qui motive tes déplacements.

- Le moment vient de penser le texte en entier ; tu dis le texte en pensée sur les mouvements d'appuis et de repoussés du mur ou du sol. Puis dis le texte réellement.

Chaque fois que tu refais l'exercice avec la parole et les appuis, écoute toujours bien ce que le corps a envie de faire à ce moment-là. Fais comme si tu redécouvrais le texte ; dis-toi que c'est la première fois que tu le dis, découvre les mots en même temps que tu les dis, laisse-toi surprendre par l'émotion qui vient ; tout peut arriver ; tes envies d'aujourd'hui sont différentes de celles d'hier, ne cherche pas à refaire ce qui s'est passé hier même si cela t'avait semblé juste ; on ne fixe pas ; on ne travaille pas dans le but de représenter quelque chose de fini ; on cherche toutes sortes de pistes ; on ne cherche pas non plus à signifier quelque chose dans les déplacements ; on ne cherche pas à jouer le texte... seulement à être juste avec ses impulsions.

Connections entre la respiration et le mot

Au cours des séances de travail, Dominique fait faire différents exercices qui permettent de retrouver un contact particulier avec les mots du texte (selon l'affect que chacun a avec le mot) ; car plus on connaît le texte plus il devient une musique dans la tête et les mots finissent par perdre leur sens.

Choisis de faire un de ces exercices par séance de travail. Tu es debout, face public.

- Dis le texte en entier 'normalement', puis recommence en ayant pour consigne de ne pas prononcer les consonnes. Ensuite, reste concentré pour dire le texte de nouveau avec toutes les lettres et laisse toi surprendre par ce qui se passe; en amputant les mots des consonnes tu a fait un effort plus grand pour les prononcer ; tu ne dis plus les mots machinalement; tu prends soudain plaisir à les dire et à les entendre.⁶

- Après avoir dit le texte 'normalement', redis-le avec la langue dehors... Reste concentré pour le reprendre sans consigne particulière. En général tu sens quelque chose de plus fluide entre les mots et tu les prononces mieux.

- Tu dis le texte normalement et Dominique te fait répéter des bouts de texte; elle interrompt ton débit en te posant des questions : « *Quoi ?* », « *Qui ?* »... quand elle sent que le mot n'est pas connecté avec la pensée.

Patsy Rosenburg dans son ouvrage "*The Need for words*" propose le même exercice avec la phrase « *Je ne te crois pas* ». Tu dois répéter les mots que ton 'coach'⁷ n'a pas cru ; tu repenses le mot avant de le dire et il retrouve du sens.

⁶ Dans son livre "*The actor speaks*", Patsy Rosenburg parle de la dimension émotive des voyelles par rapport à la dimension intellectuelle des consonnes.

⁷ Le coach, c'est 'l'entraîneur' des acteurs de cinéma et de théâtre, et c'est une profession qui existe à part entière en Angleterre et aux Etats-Unis.

-Dans le même registre d'exercice, Patsy Rodenburg demande aussi au comédien de dire une fois le texte en ajoutant dès qu'il le sent, des « *bien sûr !* » ou des « *c'est évident !* »; tu reprends une diction normale ensuite, mais les endroits du texte où tu as dit « *bien sûr* » sont encore présents dans ta tête. C'est une autre manière de reprendre contact avec les mots du texte, de penser à leur sens avant de les dire.

Entre l'inspiration et l'expiration

Quand tu fais l'exercice du monologue avec les appuis et les repoussés du mur et du sol, tu t'essouffles vite et les dernières répliques sont difficiles à dire ; en fait, c'est parce que tu ne respirez pas au bon moment; tu réinspires avant même d'avoir été au bout de ton expiration et tu oublies qu'il existe un espace neutre entre l'expiration et l'inspiration. Ce 'no man's land' comme l'appelle Dominique correspond au moment où tu as la bouche entrouverte, où l'air n'entre ni ne sort et où finalement tu n'as rien à dire.

Fais l'exercice de dire « *J'ai tout dit* » et de sentir ce léger temps d'apnée qui finira si soudain, une idée vient et que tu as l'impulsion d'ajouter quelque chose (« *Ah mais non !* »), dans ce cas tu laisses l'air entrer, et quand tu parles l'air ressort. Autrement dit, ce temps d'apnée que l'on peut appeler aussi temps vacant, temps neutre permet de décider de ce que l'on fait après. Je ne laisse l'air entrer que si une nouvelle idée me vient et que j'ai quelque chose de plus à dire. Tu peux faire l'expérience en prenant appui sur le mur : tu as fini de parler, tu es debout face au public ; tu as envie de parler, tu laisses l'air entrer et tu vas dire ta phrase contre le mur. Chaque inspiration est une impulsion qui entraîne une longue expiration dans laquelle on dit la phrase.

Cet exercice permet aussi finalement d'ajouter des ruptures dans le texte, qui peuvent éviter une certaine monotonie de la diction.

Le langage non verbal

Plusieurs exercices permettent de traduire le texte par des gestes du corps ; la parole n'est plus seulement rattachée à l'intellect et à la bouche, elle vibre à travers le corps. Les exercices ci-dessous ne s'enchaînent pas ; ils sont à traiter séparément.

- Dis le texte sans émettre la voix, la bouche entrouverte, avec tes yeux ; quand Dominique te dit « *L'épaule droite* », dis le texte avec cette épaule et continue ainsi. Les mouvements n'ont pas besoin d'être grands ; l'important est de les sentir.

- Dis une partie du texte en imaginant une bouche sur le front, sur la poitrine, sur le bassin ou dans le dos et écoute comment la phrase sort selon qu'elle est dite avec telle ou telle partie du corps.

J'ai fait cet exercice en Tac 1 avec Annie Czupper, comédienne et praticienne de la méthode Feldenkrais. Je travaillais à ce moment-là une scène d' "*Ivanov*" de Tchekhov où je jouais le rôle de Sacha ; j'avais analysé psychologiquement le personnage et j'essayais de jouer la colère de Sacha ! Annie me demanda de lui tourner le dos et de m'imaginer des bouches à différents endroits de ma colonne vertébrale puis de lui lancer la réplique en choisissant de la faire dire par une de ces bouches. Plus je descendais, plus ma voix était pleine et quand j'atteignis la bouche située au niveau des reins, jamais je n'avais entendu ma voix de cette façon, même quand il m'arrivait dans la vie d'être en colère après quelqu'un. Je ne pensais d'ailleurs plus à la colère à ce moment, ni à Sacha, ni à l'histoire, seulement à cette bouche et à l'endroit où la personne à qui je devais adresser ma réplique se trouvait.

- Dans un autre exercice tu choisis et tu donnes à ton partenaire (ou à ton coach) un mot de ton texte qu'il va dire avec tout son corps et sa voix en le faisant évoluer sans retenue ; il peut tout faire de ce mot. Comment ce mot résonne en lui ? Quelles images vont naître en lui à partir de la sonorité du mot ? Car l'imaginaire est lié au sens du mot mais aussi à sa forme, sa longueur, les sons qu'il contient...

Tu assistes à un 'spectacle' sur ton mot, une manière de le dire, de le porter différente de ta manière à toi ; tu imites cette interprétation puis tu enchaînes avec ton texte en entier ; alors peut-être restera-t-il une trace de cette 'folie' exercée sur un mot.

Cet exercice est très riche pour travailler un texte de Shakespeare car il permet d'éveiller une expression première, détachée de toute réflexion sur le texte et sur le personnage, et finalement d'être plus proche de la folie et de la sauvagerie inhérente à l'univers élisabéthain.

Tu peux aller plus loin dans l'exercice avec trois partenaires qui te font trois propositions différentes sur un même mot du texte ; tu imites successivement les propositions en essayant d'en extraire le mouvement le plus caractéristique (ramène la proposition à un seul mouvement) ; enchaîne sur ton texte en entier en te laissant surprendre peut-être par de nouvelles choses dans ton corps et dans ta voix. L'exercice marche d'autant mieux si tes partenaires ne déploient pas la même énergie que toi et te proposent des choses très différentes.

- Individuellement, tu peux choisir une phrase de ton monologue, la dire en secouant le corps, et, si la voix est libre, elle est aussi secouée, mise en pulsion ; tu ressens alors des vibrations et tu te libères de tensions et de tes habitudes à dire les choses d'une seule façon.

- Dernier exemple d'exercice sur le langage non verbal ; vous êtes plusieurs comédiens, vous vous mettez en cercle et vous vous envoyez des objets imaginaires que Dominique vous donne ; vous les envoyez avec différentes parties du corps sans prendre le temps de réfléchir, en associant à votre 'lancé' un son propre à l'objet (pas de souffle dans le son). Comme il s'agit ici des monologues de Shakespeare, les objets sont assez caractéristiques (une tête, un crâne, une épée...); les objets sont lancés très rapidement et le plus précisément possible à l'une ou l'autre personne du cercle. L'exercice est très complet : il canalise l'énergie vocale et corporelle sur des mots derrière lesquels dorénavant une image se dessine, une image porteuse d'émotion, une image dégoûtante par exemple, horrible dont il faut se libérer.

Tous ces exercices permettent de redécouvrir à chaque fois le texte en posant de nouvelles questions aux système nerveux, au corps et à la respiration.

Quand tu as assimilé les appuis sur le mur et le sol, et exploré différentes manières de dire le texte, alors seulement maintenant tu peux observer la structure du texte, les groupes de sens en découpant le texte. En fait, tu reviens à la table nourri des sensations que tu as vécue jusqu'ici.

Puis en dernier lieu, travaille sur l'adresse au public. Ne fixe pas ces adresses, mais sens les moments où tu as envie de provoquer, séduire le public par un regard ou une plus grande proximité.

Maintenant des propositions de jeu peuvent naître...

A la base du travail de Dominique Grosjean, il y a la théorie de Gerda Alexander sur le tonus du corps (ou l'énergie)⁸ : à chaque mouvement correspond une position du corps particulière et quand le tonus du corps change, celui de la voix change aussi. La voix ne sort pas de la même façon si l'on dit le texte en repoussant le mur ou si l'on est couché... Cette théorie s'applique à tous les exercices de repoussés énoncés plus haut. Dans la vie quotidienne, nos mouvements fonctionnels sont régis par toutes sortes d'impulsions physiques qui nous font changer de tonus. Les repoussés dans les séances de travail remplacent ces prises d'impulsions.

S'ajoute à cette référence un travail personnel de Dominique sur l'inspire et plus précisément sur les connections à établir entre la pensée, l'inspiration et la bouche : l'impulsion de parler (la prise de parole) est non seulement liée à l'impulsion énergétique du corps en mouvement, mais aussi à l'inspiration. La voix change en fonction de l'inspire. Ceci nous donne alors la liberté de chercher toutes sortes de consignes, d'idées nouvelles, pour travailler la voix.

Ces idées nouvelles données au corps se répercutent sur la respiration (la modifie, la renouvelle) et sur le système nerveux. Il en résulte un lien entre un mot et une émotion, et la voix qui reçoit aussi de nouvelles idées se teinte alors de nouvelles couleurs.

Mettre la parole en mouvement

Chaque texte nécessite un travail, une méthode d'approche différente. Travailler la lecture d'une nouvelle ne nécessite pas la même démarche que travailler une tirade de Shakespeare...

J'ai travaillé avec Estelle Marion sur la lecture d'un extrait du recueil de nouvelles "*Le Très-bas*" de Christian Bobin. La phrase dans ce texte est à considérer comme une trajectoire d'un point à un autre. Le point suscite l'inspire pour continuer dans le même sens ou pour en changer.

- Dis le texte en marchant, marque une suspension aux virgules et un arrêt aux points ; et change de direction à chaque nouveau groupe de sens (plusieurs phrases peuvent aller dans la même direction).

- Relis le texte en restant fixe mais en t'imaginant les mouvements dans la tête.

Cet exercice met l'accent sur les ruptures du texte qui motivent un changement d'humeur ou d'impulsion. Travailler dans l'espace ces changements les rend plus concrets. Quand on reste fixe, le trajet reste en mémoire et tu te surprends à avoir envie de bouger à tel ou tel moment de ta lecture ; tu sens là à quel point le texte est porteur d'action...

Entre soi et le texte

Patsy Rodenburg dans son livre "*The need for words*" pose de multiples questions aux mots du texte pour dégager tous les propositions de voix

⁸ Tonus : contraction partielle et permanente de certains muscles (le tonus règle les attitudes du corps dans les différentes positions (debout, assis, couché)). Cf. Petit Larousse.

possibles. Il s'agit plus de regarder minutieusement le texte que de l'analyser intellectuellement ; regarder ce qui compose un texte et réagir intuitivement.

« Il faut avoir confiance envers les mots et envers soi-même à dire ces mots. » dit Patsy Rodenburg.

Les questions "clés"

- Etablir un lien entre le sens des mots et leur sonorité.
- Relever les allitérations, les sons qui se répètent; quel effet peut produire la répétition de ce son ?
- Y-a-t-il des répétitions d'un même mot ?
- Relever les figures de styles : métaphore, emphase, euphémisme. Quel sentiment les accompagne ?
- Quel est le registre de vocabulaire : vulgaire, familier, soutenu. Que sous-entend le choix d'un tel registre ?
- Quelles images véhiculent les mots du texte; pense bien à ces images à chaque fois que tu dis les mots; observe le choix des qualificatifs de certains noms, comment les associations de mots nuancent ou contredisent le premier sens d'un mot ?

Monologue de Juliette, scène 2, Acte III

J'ai choisi cet exemple pour souligner deux choses d'une part l'importance des répétitions d'un même mot dans un texte et d'autre part la portée des images mentales née d'un mot ou de son association avec un autre.

Remarque dans cet extrait la répétition du mot 'nuit' associée soit à des images positives (« *nuit qui parfait les amours* », « *douce nuit* ») soit négatives voire même effrayantes (« *grave nuit, matrone sobrement vêtue de noir* », « *nuit amoureuse au sombre front* »). L'ambivalence de la nuit induite par ces associations traduit le sentiment contradictoire de Juliette à la fois impatiente et apeurée par la venue de la nuit (moment imminent de son dépuelage).

La répétition du mot 'viens' donne une dimension de prière ou d'incantation aux paroles de Juliette.

Adopter une méthode en fonction du texte

Chaque texte a un langage, un vocabulaire, une ponctuation qui lui est propre; dégager la caractéristique essentielle du texte permet de trouver les exercices les plus appropriés pour le dire.

Harold Pinter

Chez cet auteur les mots ne disent pas grand chose, ils ne font que dissimuler... alors travaille peut-être d'abord plus sur les silences, les non-dits entre les répliques que les répliques elles-mêmes ; leur caractère insignifiant révèle un malaise de la situation à développer.

Beckett

Mets l'accent sur la ponctuation qui rythme certaines énumérations en apparence illogique mais qui correspondent à la vision fragmentée de quelqu'un qui a subi un choc psychologique.

« *Chaque phrase est comme un fragment de verre cassé.* »⁹

Prendre appui sur le texte (le vers racinien)

Le travail à la table sur le vers racinien est rigoureux mais il offre aussi des repères essentiels à la voix... Estelle Marion qui se réfère aussi aux pratiques du théâtre anglo-saxon propose aussi de travailler sur les impulsions.

Voici donc étape par étape un travail de lecture sur la scène V de l'acte III de "*Britannicus*" de Racine, Albine-Agrippine :

Appliquer les règles d'accentuation et de prononciation du vers

A la table, commence à travailler le texte comme une partition de musique: repère les 'e' muets, les accents toniques, les liaisons, les césures. Entraîne toi à lire le texte à voix haute sans te préoccuper de mettre le ton, simplement en respectant les règles de la versification (l'accentuation, la ponctuation écrite et orale, la suggestion du 'e' muet, la prononciation des rimes féminines).

J'ai le sentiment que l'interprétation du texte naît justement du respect des règles de l'alexandrin ; celles-ci font surgir à travers les mots, l'état émotionnel du personnage et, loin d'entraver la liberté du comédien comme les 'crescendo' écrit sur une participation de musique, elles donnent des idées pour jouer ; elles mettent en valeur les sonorités des mots. Pas besoin de plaquer une interprétation psychologique extérieure au texte pour comprendre le personnage ; il suffit de s'appuyer sur le texte et de se laisser surprendre par les images, les couleurs et les émotions d'une simple lecture.

Pour argumenter ces dires, voici quelques exemples tirés la scène V de l'acte III de "*Britannicus*" :

Les mots accentués du vers ressortent à la lecture ; cette mise en exergue, suggère le sentiment du personnage.

Par exemple, au vers 9, l'accent tonique¹⁰ sur 'moi' souligne l'indignation d'Agrippine et au vers 19, l'accent sur 'tout' fait entendre à quel point Agrippine se sent démunie de ses privilèges.

Les règles de prononciation de la langue française ne sont pas celles de la versification. Pour que le nombre des pieds soit suffisant, on prononce certaines voyelles dans le vers, qui en prose restent muettes (le 'e' muet) ou sont assimilées à d'autres voyelles (la diérèse).

Pour suggérer les 'e' muets qui comptent pour le vers, on allonge la voyelle qui précède : Par exemple au vers 2, le 'e' de 'Madame' compte pour le vers, on le prononce légèrement en allongeant le deuxième 'a'. Cette mise en valeur des voyelles de ce mot me suggère l'interprétation suivante : Albine, la suivante, semble rappeler à sa maîtresse la place qu'elle occupe et les devoirs et attitudes qui en découlent (Agrippine ne doit pas montrer son désarroi devant l'empereur).

Au vers 6, il y a une diérèse de sacrifiée, c'est-à-dire que l'on doit détacher le son 'i' de la terminaison 'er' ; cette prononciation me donne la sensation que le mot prend plus de poids et peut-

⁹ Patsy Rodenburg dans son chapitre "*Working further with texts*" du livre "*The need for words*".

¹⁰ Rappel de la règle des accents toniques dans l'alexandrin : le premier accent se trouve sur la dernière syllabe tonique avant l'hémistiche, le deuxième se trouve sur la dernière syllabe tonique du vers.

être pourrait-t-on dire aussi, plus de piquant ! Au lieu de n'entendre qu'un 'i' (car pour la prononciation habituelle on contracte 'i' avec la terminaison 'er'), on entend clairement deux 'i' pour que le deuxième compte comme un pied pour le vers. 'Sacrifier' hérite ici d'une 4^{ème} syllabe, et cela amplifie à mon avis, son sens.

Une autre règle de la versification vient contredire l'usage de la langue française : elle veut que l'on suggère tous les 'e' des rimes féminines ; ainsi aux vers 20, 21 les 'e' des mots 'délaissée' et 'pensée' ont pour effet d'ajouter une sensation de plainte aux paroles d'Agrippine. Les deux répliques enveloppées aussi de ce son 'ée' légèrement allongé, font sentir la douleur d'Agrippine ; le son "s" qui s'associe deux fois au son 'ée' ajoute comme un poison à la douleur; Agrippine se lamente mais prépare déjà sa vengeance.

C'est une découverte du mot dans toutes ses composantes et ses phonèmes.

Les rimes des vers 2 et 3 sont toutes les deux les mêmes (brèves et en 'é' : 'montrer' et 'ignorer'); les deux répliques forment alors un ensemble, et j'entends à travers cela la précipitation d'Agrippine répondant à Albine.

Toutes ces interprétations peuvent sembler très subjectives, mais à partir du moment où elles viennent de la lecture rigoureuse des vers, elles ont plus de chance d'être justes qu'en découlant d'une analyse psychologique des personnages, détachée du texte.

On peut trouver du plaisir à cette lecture en apparence rigoureuse et contraignante car elle fait naître le sens du texte. Les règles de prononciation sont comme des clés pour déchiffrer le langage codé que représente un texte en vers. C'est comme si les personnages, par leur manière d'accentuer tel ou tel mot, laissent échapper de leur bouche leurs émotions au-delà des mots apparents ; cela ressemble pour moi à des lapsus révélateurs...

Respirer le texte

La ponctuation te permet de connaître précisément les endroits où tu peux inspirer (repandre ton souffle) aux virgules et aux points. Certains points qui expriment l'aboutissement de l'idée indiquent un temps de pause plus neutre entre l'inspire et l'expire. Sois attentif aussi aux points virgules; on peut interpréter le point virgule chez Racine comme le signe d'une impossibilité de la personne de s'arrêter de parler alors qu'elle en a envie (c'est notamment l'interprétation de Dominique Grosjean) ; le point virgule marque la fulgurance de la pensée quand la parole et la prise de conscience sont simultanées ; le point virgule se traduit par un léger arrêt ne nécessitant pas une nouvelle inspiration.

A quatre pattes en suivant la ponctuation de toute ta réplique, inspire par le ventre avant de dire chaque phrase.

Une autre fois, fais une longue expiration dans un 's' avant d'inspirer et de lire le texte en entier, et laisse toi surprendre par les nouvelles couleurs de ta voix...

Trouver les impulsions dans le texte

- Ensuite tu travailles debout et pour chaque phrase, Estelle te propose une humeur, un sentiment, un état physique... Choisi par hasard ou par intuition, en tout cas un mot qui ne correspond à aucune analyse de texte préalable ; peut-être même que ce que recouvre ce mot semble contraire à l'idée

qu'on se fait à priori du personnage et de la situation ; par exemple une humeur joyeuse pour les deux premiers vers d'Agrippine.

Il s'agit d'explorer sans à priori les répliques, de chercher des voix, des couleurs différentes à chaque phrase ; ne pas enfermer le texte dans un sens univoque et tragique et de ne pas être redondant. Ainsi chaque phrase est une nouvelle impulsion ; éprouve le temps qu'il te faut pour changer d'impulsion à chaque phrase.

- « *Polis les angles* » en gardant les humeurs qui ont maintenant du sens par rapport au texte (ce sens inattendu né de la liberté prise dans l'étape précédente). Fais confiance aux mots pour compléter le sens de tes impulsions.

Par exemple, dans les deux vers énoncés plus haut, la réplique d'Agrippine exprimée dans la joie prend une tonalité sadique comme si la douleur surgissait alors même qu'on n'a pas cherché à l'exprimer.

Cet exercice consiste finalement à tisser les humeurs les unes avec les autres pour dessiner l'humeur du personnage sans partir du psychologique. Pour cependant éviter de faire des contresens, sois attentif au groupe de sens; une même impulsion est gardée sur une série de vers qui appartiennent au même groupe de sens. Par exemple, après « *je ne suis plus rien* », Agrippine s'explique dans les quatre vers suivants qui s'enchaînent alors sans avoir changé d'impulsion.

L'humeur choisie induit un rythme; par exemple l'intention calculatrice pour dire le vers 10 d'Agrippine induit un rythme saccadé et rapide.

Cet exercice sur les humeurs permet parfois de dévoiler quelque chose sur la relation entre les personnages.

Par exemple, Estelle me donne le mot 'fatigue' pour dire la première réplique d'Agrippine qui répond à Albine (vers 3).

Il n'y a qu'à Albine qu'Agrippine exprime sa faiblesse ; la suivante est toujours un personnage qui permet à la maîtresse de se dévoiler, de se révéler.

Pense aussi au temps laissé entre les répliques des deux personnages. Quel est l'effet des mots d'Albine sur ceux d'Agrippine ?

Il ne s'agit pas d'un monologue ; tu peux t'appuyer sur la réplique du partenaire pour trouver l'impulsion de dire la tienne.

A l'intérieur de ta réplique, continue de prendre le temps de sentir le changement d'impulsion, vis ce moment en silence; un silence qui n'est pas vide, « *c'est le bruit de la pensée* ».

44

Chez Racine, les personnages prennent conscience des faits au moment même. A la fin du vers 19, Agrippine prend conscience du drame pour elle, d'où le trouble dans lequel elle exprime la suite (du vers 20 à la fin de la réplique). Marque le temps de cette prise de conscience qui lui fait dire « *Que dis-je ?* ».

Détermine à qui tu t'adresses dans chaque réplique (à Albine, à toi-même ou à un Dieu ?).

Respirer et se concentrer

Avant la lecture publique, Estelle nous propose de faire trois longues respirations du ventre :

gonfler le ventre dans l'inspire et le vider dans l'expire sur un long 's'.

Le petit temps d'apnée à maintenir avant chaque phase de circulation de l'air détermine la qualité de la respiration. L'apnée est un moment où l'air n'entre ni ne sort, où l'on se trouve en trop peu ou trop plein d'air; éprouver ce temps permet de profiter pleinement du moment où l'air va circuler de l'intérieur vers l'extérieur ou de l'extérieur vers l'intérieur. Ainsi au bout de l'expiration, il faut résister à l'inspiration pour que tout le corps s'ouvre au prochain appel d'air. La concentration est un moment de respiration profonde.

Il s'agit d'un exercice de la méthode Wilfart (voir le chapitre suivant). Wilfart parle du chant mais ne peut-on rapprocher le texte en vers d'une partition musicale. Pour que le chant soit générosité, l'expire doit l'être aussi. « *Mais cet expire généreux nécessaire au travail de la voix exige naturellement un inspire intense, complet et profond.* »¹¹

¹¹ “*Le chant de l'être*” de Serge Wilfart

Chapitre 3 : la méthode Wilfart

Cette méthode n'est pas enseignée à l'INSAS mais j'ai eu l'occasion de l'approcher par le biais de Karim Gharbi, élève au conservatoire de chant de Roubaix, et par la lecture du "*Chant de l'Être*" de Serge Wilfart¹².

J'envisage de suivre cette formation dans les semaines à venir... Je n'ai pas encore assez d'éléments pour développer ce chapitre de manière approfondie. Néanmoins comme dans les chapitres précédents, je pars de ma petite expérience personnelle d'une séance pour en présenter les principes essentiels.

C'est avec Kadi, comédien et praticien de cette méthode que j'ai suivi cette séance.

Voici la description détaillée de la séance que j'ai suivie, mais il est important de savoir que chaque séance est différente selon la sensibilité, le vécu, les tensions de la personne...

- Je me tiens debout 'normalement' et je regarde devant, tête dans l'axe de la colonne, pieds parallèles, épaules baissées, bras le long du corps.

La position normale est très relative ; chaque personne oscille autour de l'axe de la colonne vertébrale avec des arrondis et des creux différents. Chez moi par exemple, je sais que tout le haut du dos est très arrondi ; ça explique ma cambrure lombaire (qui compense l'arrondi du haut du dos). Ce travail qui vise une bonne connaissance de soi commence par l'image de soi à la verticale.

- Je suis attentive à ma respiration ; si j'inspire par le nez, l'air qui entre reste bloqué dans la cage thoracique, il ne descend pas autant que si je respirais par la bouche ; mais même en respirant par la bouche, je ne suis pas suffisamment en appui sur mes jambes pour respirer profondément ; il faut changer de position: basculer le bassin en avant de manière à balancer le poids du corps dans les jambes ; elles ont dès lors plus d'ancrage dans le sol et sont mieux parées à recevoir l'énergie produite par la respiration ; le fait de basculer le bassin a pour effet aussi de faire disparaître la cambrure lombaire qui entrave la circulation de l'air dans le haut du corps.

J'inspire par la bouche, je sens l'air entrer dans la cage thoracique et descendre dans le ventre ; j'expire tout l'air du ventre dans un long 's' ; je marque un temps et je renouvelle l'inspire ; ce temps d'apnée est très important car il permet de prendre un nouvel appel d'air.

L'inspire suivant est plus profond car tout l'air du ventre est sorti dans le 's' et il y a maintenant plus de place pour accueillir une nouvelle 'bouffée' ; je fais ceci quelques fois...

¹² Serge Wilfart, après une carrière de ténor d'opéra, est devenu professeur de voix. Son enseignement tient à la fois de la thérapie et de l'accompagnement spirituel. Il compare l'apprentissage de la voix à celui du tir à l'arc japonais qui nécessite connaissance de soi et maîtrise de la respiration.

- En gardant la même position du bassin, je lève le bras gauche par devant (en passant devant la poitrine), le dos de la main passe devant les yeux et la paume se tourne vers le ciel; le coude est légèrement plié; les yeux se lève vers le ciel emmenant la tête dans l'axe de la colonne. L'autre bras reste le long du corps. Le buste a la forme d'un arc.

J'inspire; je marque un temps et dans l'expire je chante les syllabes 'yé, yi ,you, ya' à la hauteur donnée au piano par Kadi ; je prends bien appui sur le sol pour donner ma voix dans l'expire.

Je continue de chanter les notes qui vont des aiguës vers les graves puis des graves aux aigus. Je me mets à tousser en arrivant dans les aigus (la toux est provoquée par l'air plus grand qui ouvre la cage thoracique).

J'entends que 'ça' vibre à l'intérieur et que 'ça' chante fort ; je m'étonne d'entendre cette voix. Elle ne ressemble pas à la voix parlée ; celle-ci est profonde, bien ancrée, chaque son prend une direction précise ; la voix s'ouvre à chaque fois plus sur le 'ya' ; je sens ce 'ya' qui résonne dans l'espace devant moi.

- J'ai observé la séance d'un ami, Alain, qui faisait le même exercice debout puis au sol ; c'est-à-dire qu'il s'est assis sur un shogi (un petit tabouret japonais incliné très près du sol qui permet de se mettre à genoux, les jambes écartées, le dos non cambré) ; les paumes des mains tournées l'une en face de l'autre espacées et appuyées au sol derrière le bassin et les pieds, les pointes des doigts se regardent.

Alain suit une fois tous les quinze jours les séances chez Kadi depuis un an et demi ; il a cinquante ans ; il est venu au début pour apprendre à chanter du gospel mais au bout de quelques mois il n'a plus eu d'autre objectif autre que l'épanouissement personnel qui accompagne ces séances où il sent l'énergie, la force qu'il a en lui à l'écoute de cette voix plus grave, pleine et tenue. Les aigus de la voix chantée gardent la qualité des graves ; ils sont aussi enracinés que les graves. L'élève assiste à la construction, au développement du souffle et de la voix. Le travail devient une introspection de la personne par le souffle et le son, et comme dit Alain : « *Il y a quelque chose de très émouvant dans cette découverte de soi-même.* »

L'ancrage au sol détermine la verticalité, la respiration et la voix.

Durckheim dans son étude “*Hara, centre vital de l'homme*” donne une définition simple de la verticalité :

« La position droite ne provient pas d'une tendance vers le haut, mais indique l'existence d'un axe qui repose, comme le tronc d'un arbre, sur une base solide et se maintient sans effort à la verticale. »¹³

Wilfart explique que nous avons pris de mauvaises habitudes en nous tenant debout ; nous manquons d'ancrage au sol; notre façon de respirer et de parler étant fortement liées à la position du corps, Wilfart propose une rééducation de la verticalité :

« Pendant le travail vocal, dit-il, le centre de gravité et le sens de l'équilibre se trouveront momentanément perturbés - phase transitoirement indispensable pour rétablir l'enracinement dans le sol et reconstruire, après de long mois d'apprentissage, une verticalité assainie -. Il ne s'agit pas d'imposer à l'individu je ne sais quel nouveau centre de gravité, mais de lui permettre de découvrir, par approximations successives, son propre centre, sorte de noyau, de foyer, que la tradition japonaise nomme le hara, par le lent travail d'usure d'une mémoire musculaire inadéquate, d'anciennes coordonnées s'effacent pour que s'enregistre une nouvelle logique de statique corporelle (...) Au terme d'un travail de 'longue haleine', l'adulte se tient alors debout comme un bébé qui aurait bien grandi. »¹⁴

« Respirer profondément nécessite une prise au sol stable, un enracinement tellurique, jambes légèrement écartées à l'aplomb des épaules, et une attitude verticale juste, c'est-à-dire décrispée, débarrassée de toute volonté de se tenir droit . Le sujet doit avoir l'impression de peser de tout son poids et de toute sa taille. »¹⁵

La position de l'exercice met en évidence le lien que l'homme fait entre la terre sur laquelle il s'appuie et le ciel vers lequel il tend ; cette tension ne s'effectue pas sans douleurs dans les premières séances; j'ai eu très mal aux omoplates car c'est une région sensible, fermée à la respiration; or l'exercice contraint cette région à s'ouvrir.

Attention de ne pas confondre les deux sens du mot ‘tension’. Nous avons tous des tensions, des noeuds liés à notre schéma corporel habituel, à différents endroits du corps, qui bloquent notre respiration ; on peut se libérer de ces tensions en remettant en cause ce schéma par l'énergie du souffle et du son. L'exercice ‘rituel’ de la séance consiste à étirer le corps en prenant appui sur les jambes ; cette tension est choisie, dirigée et nécessaire, elle permet à la cage thoracique de s'ouvrir et au son, comme la flèche du tir à l'arc, de partir.

¹³ “*Hara, centre vital de l'homme*” de K.G.Durckheim, chapitre 1 : le hara dans la vie quotidienne des japonais, p.22.

¹⁴ “*Le chant de l'être*” de Serge Wilfart, Les âges de la voix, p.36.

¹⁵ “*Le chant de l'être*” de Serge Wilfart, La voix initiatique, p.176.

« *Que la vibration tende la corde afin que l'arc humain trouve sa juste courbure.* » Le maître d'Herrigel dans l'entraînement au tir à l'arc parle aussi de « trouver dans la respiration de nouvelles possibilités de libération. »

« L'acte de l'inspiration lie et réunit ; tout ce qui est convenable s'accomplit tandis qu'on retient le souffle ; l'expiration, elle, délivre et parfait, en triomphant de toute limitation. »¹⁶

L'inspiration correspond à la corde que l'on tend et l'expiration à la flèche que l'on tire ; la flèche implique une direction ; le son aussi a une direction donnée ici par le son 'yod' contenu dans les syllabes chantées 'yé-yi-you-ya' ; le 'i' donne la direction de la voix qui s'arrondit ensuite dans le 'o' avant de s'ouvrir généreusement dans le 'a' ; le 'i' reste présent dans le 'yod' de sorte que la voix est dirigée jusqu'au bout du mantra.

« Le principe total de la voix est inclus dans 'yé-yi-you-ya' : d'un son émis au départ de la verticalité ('yé'), le chanteur passe au son le plus antérieur ('yi'), puis place dans ce moule le 'ou' et le 'a', sons ouverts qui doivent se trouver dans la couverture du 'i'. Le 'a', son le plus complet de la voix, se présente comme la résultante de tout le mantra et doit avoir accumulé la richesse des trois sons précédents avant de couronner le travail. »¹⁷

« Libérer les tensions d'origine affective qui bloquent le haut du corps. »

« Une anxiété génère une rétention respiratoire : le mouvement inspirateur s'écourte, l'énergie reste en suspend dans le haut du corps, et la voix parlée est symbolique de cette abstention. Le diaphragme (muscle respirateur, large et mince qui sépare la poitrine de l'abdomen) enregistre toutes les perturbations émotives et respiratoires. Chaque rire, chaque pleur reçoit son impulsion du diaphragme. Dès qu'il commence à être maîtrisé, l'être humain peut vivre pleinement ses émotions sans être trop submergé ni amoindri. Un des objectifs physiologiques majeurs que poursuit le travail sur la voix consiste en une rééducation de ce muscle. »¹⁸

« Tout le travail par le souffle et le son consiste à libérer les tensions d'origine affective qui bloquent le haut du corps : rachis dorsal, poitrine, épaules, nuque, mâchoires. Il s'agit d'user toute cette énergie parasitaire que l'anxiété a accumulée, dans la colonne dorsale surtout, pour qu'elle bascule dans le hara et y rejoigne l'énergie vitale dont elle s'était plus ou moins séparée. Déstructurer le haut pour remplir le bas tel est le principe de la méthode. »¹⁹

Le travail sur le souffle est d'ordre initiatique

Cette méthode ne peut être enseignée dans une école car elle requiert une disponibilité, un désir et

¹⁶ «Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc» de E.Herrigel, p.41.

¹⁷ «Le chant de l'être» de Serge Wilfart, Lecture du corps, jeu des harmoniques et vocalisation, p.84.

¹⁸ «Le chant de l'être» de Serge Wilfart, Les âges de la voix, p.49.

¹⁹ «Le chant de l'être» de Serge Wilfart, Analyser, construire et harmoniser par la voix, p.70.

un courage de se remettre en question, de faire un travail sur soi. Comme une psycho-thérapie, c'est l'individu qui choisit et on ne peut pas le lui imposer.

« Ce travail invite l'élève au voyage intérieur; il perçoit dans son corps, et parfois douloureusement, tous les mécanismes de détournement, de contournement, d'empêchement que lui ont imposés son anxiété, son volontarisme, la fabrication de son personnage. Il les démonte pièce par pièce, les nettoie, les répare et les remonte selon un autre schéma . Désormais il apprend à se voir tel qu'il est. »²⁰

Les étapes du travail

La méthode déstructure et restructure la respiration et la verticalité. Le mouvement de bascule des épaules en arrière et du bassin en avant est nécessaire dans un premier temps pour compenser les 'mauvaises' habitudes prises par le corps mais le travail est long...

En assistant à l'examen de chant des élèves du Conservatoire de Roubaix j'ai pu observer l'évolution entre ceux qui chantaient encore dans la position de l'exercice leur permettant de trouver les appuis dans le sol et ceux qui ont intégré le nouveau schéma. Ceux là, outre l'énergie vocale, ont une verticalité plus juste et développent une présence scénique de grande qualité.

Mathilde, en cinquième année de chant classique, m'explique qu'elle a beaucoup travaillé pour trouver une liberté du corps tout en donnant sa voix la plus profonde. Elle chante un récitatif de Monteverdi, "Iphigénie" de Gluck et un lied de Schubert. Elle est debout devant le piano, les bras le long du corps, le buste droit, le regard et les gestes précis ; ses yeux, ses mains, ses seins... tout son corps chante ; je suis émue par cette présence.

Instant de grâce où le chant tragique devient l'épanouissement, l'expression pure de sa personne.

La voix comme un instrument de musique

Kadi pratique la méthode Wilfart depuis dix ans ; pour lui c'est l'aboutissement de tout un apprentissage : il a commencé par le Conservatoire où l'on apprend 'à bien dire' les textes du répertoire. Il a ensuite étudié le mouvement seul, puis le chant lui a permis d'explorer ce qui anime à la fois la parole et le mouvement : le souffle. Maîtriser cet outil impalpable est un art qui développe la connaissance de soi et l'écoute. Le souffle centre la personne et la 'connecte' à ce qui se passe 'ici et maintenant'.

²⁰ "Le chant de l'être" de Serge Wilfart, Intériorisation des sens et du sens, p.99.

Chapitre 4 : essai de synthèse des différentes formations vocales

Les approches de la voix sont différentes selon la méthode Feldenfraïis, Gereda Alexander, les écoles anglo-saxonnes et Serge Wilfart.

J'ai relevé pourtant une série de notions et d'objectifs communs à tout apprentissage vocal.

La respiration libère les tensions...

Dans chacune des formations vocales décrites dans ce mémoire, la même attention est accordée à l'acte respiratoire. Se concentrer sur la respiration permet de mieux gérer les excitations venues de l'extérieur.

La libération des tensions s'accompagne aussi d'une libération des émotions, et il n'est pas rare que l'on rie ou que l'on pleure au cours des séances de travail.

Dégagé de l'emprise des conventions sociales, dans un espace où on s'étire, on baille à gorge déployée sans retenue sans pudeur, le corps se détend, « *s'abandonne à la terre* » comme dit Sylvie ; un climat de confiance s'installe dans la salle de travail entre soi et le sol ou les murs prêts à nous accueillir et les autres élèves ou enseignants, témoins complices de notre 'lâcher prise' ou de notre transe (cf. l'exercice de Dominique qui consiste à faire vibrer un mot dans son corps).

Wilfart parle d'un « *affranchissement des tensions nouées en haut du schéma corporel.* » Les exercices sont assez violents dans la méthode Wilfart, dans le sens où on utilise la force du cri dans des positions qui exacerbent les tensions afin de libérer le corps. Les positions inconfortables voire douloureuses sont modifiables en fonction de chaque individu. Voici pour exemple le témoignage d'un élève de Wilfart.

« Un jour vous avez voulu que je chante dans une position extrêmement pénible pour moi, assise sur un petit tabouret, les jambes repliées en dessous, les bras en croix, le dos et la tête rejetés en arrière (...) en donnant ma voix, il m'a semblé que sortaient en même temps toute ma peur, tout mon refus, tout mon dégoût, comme un énorme râle, un gémissement profond, qui serait remonté du bout de moi, du fond des âges, de l'origine des temps, de mon temps à moi. Quelque chose avait vacillé, ma voix n'était plus la même: une paix nouvelle m'était venue. »²¹

Travailler sa voix c'est faire 'un travail sur soi'.

En expérimentant la voix, on se découvre. C'est une introspection par le souffle et le son. « *Le souffle mesure l'espace du dedans* »²² ; ces mots de Serge Wilfart s'applique autant à sa méthode qu'aux séances que j'ai suivies avec Sylvie Storme ; on éprouve des sensations intérieures nouvelles qui bouleversent l'espace du dedans. Je ne souffrais pas pendant les séances de Sylvie mais après, je me plaignais souvent ; quelques jours après une séance sur les omoplates je sentais très fort cette partie du corps jusqu'à en avoir mal, je sentais le haut de mon dos pour la première fois. Nouvelles sensations, nouveaux mouvements et nouveaux sons produits par la voix. Autant dans

²¹ « *Le chant de l'être* » de Serge Wilfart, Les âges de la voix, p.30.

²² « *Le chant de l'être* » de Serge Wilfart, p.93.

les séances de Sylvie que chez Kadi, j'ai entendu sortir de ma bouche une voix plus grave, plus profonde... Je suis donc tentée d'exposer l'interprétation de Wilfart au sujet de ce qu'il appelle le son fondamental :

« Dans l'instrument humain, le son fondamental, selon notre expérience, est le son le plus grave que puisse émettre l'individu en respectant la richesse harmonique de la voix, dans un rapport 'souffle-son / force-direction' maîtrisé et neutre, c'est-à-dire idéalement, libéré du mental. C'est un son très net et, quand le chanteur l'atteint, il sent sans aucun doute possible que c'est bien celui-là qui doit se développer dans toute sa voix. Il s'agit d'un son et d'une note tout à fait personnels, à l'image de chaque individu, jamais deux fois identique. Ils constituent la personnalité vocale de l'élève, donc en définitive sa personnalité vibratoire. »

Différentes manières de 'se centrer'...

La relation établie entre sensations - actions - voix permet de se centrer, de développer plus de présence et de disponibilité pour réaliser nos intentions, autrement dit pour être ici et maintenant. A chacun de trouver parmi ces 'méthodes' les exercices qui prédisposent le mieux à inventer, jouer, jouir du présent.

Cette année, j'ai eu l'occasion d'appliquer des exercices quelques minutes avant de monter sur scène (à l'occasion d'une soirée de contes) quand la tension montait. J'ai commencé par me détendre avec un exercice de Sylvie Storme extrait d'une de ses séances :

Sur le dos, jambes pliées, on s'imagine qu'une main amie nous étire l'un après l'autre les bras ; l'étirement du bras entraîne le soulèvement de l'épaule et de l'omoplate ; debout ensuite on tend les deux bras devant soi, à l'horizontale, les paumes des mains se touchent; puis on ouvre les bras en ouvrant le regard sur l'espace qui nous entoure et on sent l'ouverture de la cage thoracique...

Après, j'ai fait un exercice de Dominique Grosjean ; celui qui consiste à dire le texte avec la langue sortie avant d'enchaîner pour le dire normalement.

Quand on fait ces exercices, on met son corps et sa voix au service de ce temps; on ne pense qu'au bras qui s'étire ou à cette langue qui sort de la bouche. On ne pense plus du tout à ce qui va se passer après; ainsi détaché de tout objectif à atteindre, la détente s'opère et tout devient possible...

Pour reprendre l'image de l'arc d'Herrigel, « l'archer atteint sa cible sans avoir extérieurement visé ».

« Quand tout découle de l'oubli de soi et du fait qu'on s'intègre à l'évènement sans aucune intention propre, il convient que sans aucune réflexion, direction ou contrôle, l'accomplissement extérieur de l'acte se déroule de lui-même. »²³

J'ai trouvé dans ces deux exercices une détente, un état de disponibilité que je n'avais jamais senti auparavant. Je me sentais libre, complice de moi-même en quelque sorte, comme si ce quart d'heure de concentration m'avait réconciliée avec toute ma personne, et je me sentais prête à faire don de ce bien-être au public, à jouer de tout ce qui se passerait en moi (autant de ma peur que de mon plaisir), à jouer aussi de ce qui se produirait peut-être de façon inattendue dans le public, à être aux

²³ “Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc” de E.Herrigel, p.69.

aguets, à entendre et à voir plus que de coutumes, à vivre quelques minutes les sens et la parole en éveil.

C'est un moment rare, plein d'émotions que j'espère revivre bientôt.

Des outils transparents

Tout ça c'est le travail en coulisses, en répétition... Pour jouer sur scène, tout reste encore à faire... Il faut être capable de trouver ses appuis sans devoir repasser par les positions des exercices ; il faut intégrer les principes de la respiration, que l'apprentissage de la voix devienne une seconde nature ; la méthode, la référence à tel ou tel type de travail devient invisible pendant la représentation.

« On ne va pas au théâtre pour écouter comment les gens parlent mais pour entendre ce qu'ils ont à dire... Quand on me demande qu'est ce qu'une bonne voix; je réponds souvent : une voix que je ne remarque pas, une qui me fait remarquer des choses sur ce qui est dit dans le texte » (Patsy Rodenburg)

Il faut savoir se détacher de la méthode d'apprentissage; le travail encourage à sortir des habitudes, alors ce ne serait pas juste de s'enfermer dans une seule méthode en particulier en la considérant meilleure que les autres, chaque méthode offre des repères mais a ses propres limites; il y a des choses bonnes à prendre dans chacune.

Et si grâce à des exercices, la voix devient un très bel instrument encore faut-il savoir en jouer... Autrement dit une méthode pour travailler la voix rassure mais ne fait pas l'interprétation.

Repartir à zéro

Cher comédien ou comédienne qui lisez ce mémoire, n'oubliez pas au début d'un travail de vous laisser aller, sans suivre de méthode, à exprimer des choses spontanément, en partant juste de votre sensibilité, de votre intuition. Les pistes de jeu sont parfois là dans cette première rencontre avec le texte...

Et si rien ne se passe dans cette rencontre, alors seulement venez explorer les suggestions des pages précédentes, prenez ces exercices comme de nouvelles idées, restez curieux, donnez-vous toutes les possibilités d'être surpris, et ainsi d'être toujours dans l'instant...

L'essentiel est de respirer pour laisser le corps parler et chanter.

Bibliographie

Ouvrages théoriques

“*Le chant de l'être - Analyser, construire, harmoniser par la voix*” de Serge Wilfert.
Collection Espaces libres chez Albin Michel

“*L'évidence en question*” de Moshe Feldenkrais.
Edition L'Inhabituel

“*Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*” d'Herrigel.
Collection L'être et l'esprit chez Dervy

“*Le Hara, centre vital de l'homme*” de Dürkeim.
Editions Le courrier du livre

“*The actor speaks*” et “*The need for words*” de Patsy Rodenburg.
Editions Methuen

“*Trouver sa voix - petit guide pratique de travail vocal*” de Louis-Jacques Rondeleux.
Edition du Seuil ; disponible à la bibliothèque de l'INSAS

“*Anatomie de l'acteur - un dictionnaire d'anthropologie théâtrale*” d'Eugenio Barba.
Bouffonneries Contrastes ; disponible à la bibliothèque de l'INSAS

Oeuvres littéraires

Les œuvres littéraires citées dans ce mémoire sont

Théâtre :

- “*Britannicus*” de Racine
- “*Roméo et Juliette*” de Shakespeare
- “*Lettre aux acteurs*” de Valère Novarina

Nouvelles :

- “*Cronopes et fameux*” de Julio Cortazar
- “*Le très-bas*” de Christian Bobin

Table des matières

Avant-propos.....	2
Introduction et table des matières.....	4

Chapitre 1: voix et corps en mouvement	4
Chapitre 2 : le texte, une série d'impulsions page.....	4
Chapitre 3 : la méthode Wilfart	5
Chapitre 4 : essai de synthèse des différentes formations vocales page.....	5
Chapitre 1 : Voix et corps en mouvement	6
Introduction à la pratique de Sylvie Storme par elle-même	6
Description détaillée d'une séance.....	7
<i>1ère séance (environ 1h30)</i>	7
<i>Comment j'ai vécu cette séance ?</i>	8
<i>L'organisation des séances</i>	11
<i>Connections entre le bassin et la colonne vertébrale</i>	13
Séance sur les vertèbres cervicales	14
<i>Connections entre la tête et le bassin</i>	15
Séances basées sur l'horizontalité	16
<i>Séance de rotation sur soi-même</i>	17
Séances sur la bouche	17
<i>La mâchoire</i>	18
<i>La langue</i>	18
En résumé.....	19
Chapitre 2 : Le texte, une série d'impulsions	21
Le vocabulaire du corps.....	21
<i>Apprentissage du 'vocabulaire'</i>	23
<i>Connections entre la respiration et le mot</i>	24
Mettre la parole en mouvement	28
<i>Entre soi et le texte</i>	28
<i>Les questions "clés"</i>	29
<i>Monologue de Juliette, scène 2, Acte III</i>	29
Adopter une méthode en fonction du texte.....	29
<i>Harold Pinter</i>	29
<i>Beckett</i>	30
Prendre appui sur le texte (le vers racinien)	30
<i>Appliquer les règles d'accentuation et de prononciation du vers</i>	30
<i>Respirer le texte</i>	31
<i>Trouver les impulsions dans le texte</i>	31
Chapitre 3 : la méthode Wilfart	34
L'ancrage au sol détermine la verticalité, la respiration et la voix.....	36
« Libérer les tensions d'origine affective qui bloquent le haut du corps. »	37
<i>Les étapes du travail</i>	38
<i>La voix comme un instrument de musique</i>	38
Chapitre 4 : essai de synthèse des différentes formations vocales.....	39
La respiration libère les tensions... ..	39
Différentes manières de 'se centrer'	40
Des outils transparents	41
Repartir à zéro.....	41
Bibliographie	42
Ouvrages théoriques	42

Oeuvres littéraires	42
Table des matières	42