

# **Comment réduire les tensions au niveau de la mâchoire et de l'ensemble du schéma corporel ?**

**Mémoire de diplôme pour la certification finale de la Haute école de théâtre de  
Suisse romande**

**Simon Guélat**

**Septembre 2007**

**La Manufacture**

« Nous agissons d'après l'image que nous nous faisons de nous-même. Je mange, je marche, je pense, j'observe et j'aime d'après le sentiment que j'ai de moi-même. Cette image que l'on se fait du moi est en partie héréditaire et, en partie, le résultat de l'éducation que l'on a reçue ; une troisième partie, enfin, est formée par l'éducation personnelle. »

MOSHE FELDENKRAIS

## Résumé

Je me suis attaqué à un problème d'ordre technique. Parce que j'avais envie d'apprendre encore quelque chose de très concret avant ma sortie.

Je pars d'un constat : je perds en largeur, en fluidité et en liberté à cause notamment de tensions situées au niveau de la mâchoire. Volontairement, je me concentre sur un point de départ très précis pour élargir ensuite la réflexion sur l'ensemble du corps. Et c'est une des choses essentielles que j'ai découverte durant ce travail : mes tensions au niveau de la mâchoire ne sont que la pointe de l'iceberg. Elles révèlent un déséquilibre du corps tout entier et c'est bien à ce degré-là qu'il faut agir ou plutôt empêcher le corps de réagir de façon habituelle, donc en tension. Mon mémoire se base essentiellement sur la technique Alexander. C'est une méthode globale. Plutôt que d'agir sur un endroit précis du corps, à coup de massage, de musculation ou que sais-je, Alexander s'intéresse à l'ensemble du corps et montre un lien très fort entre le corps et la pensée. J'ai pratiqué cette technique pendant deux mois chez Philippe Cotton, professeur à Lausanne.

J'étaye également mon propos par d'autres sources, telles que celles fournies par Serge Wilfart ou Ioshi Oïda.

Ce mémoire adopte deux axes principaux:

L'un technique : j'explique l'anatomie de la mâchoire, je cherche à comprendre d'où viennent les tensions, je tente d'appliquer les principes de la technique Alexander sur mon problème de base.

L'autre plus expérimental : je témoigne de mon expérience, je partage des découvertes, je donne un avis sur différentes manières d'aborder la technique de l'acteur.

## Table des matières

0.1.	Avant-propos	5
0.2.	Question et hypothèse	5
1.0.	L'articulation temporo-mandibulaire	6
1.1.	Définition	6
1.2.	Quand l'équilibre n'est plus...	7
1.3.	Comment savoir si l'occlusion est bonne	7
1.4.	Les conséquences	8
1.5.	Mon expérience	8
2.0.	La tension	9
2.1.	Définition	9
2.2.	D'où viennent les tensions ?	10
2.3.	Les tensions et le comédien	11
3.0.	Une approche globale	12
4.0.	La méthode Alexander	14
4.1.	Introduction	14
4.2.	La verticalité	14
4.2.1.	Le contrôle primaire	15
4.2.2.	La fausse sensation du juste	15
4.3.	Les moyens indirects	16
4.3.1.	Relâcher la musculature volontaire	16
4.3.2.	L'inhibition et la direction	17
4.3.3.	L'attention	17
4.3.4.	Le repos actif	19
4.3.5.	Redresser par le son	20
5.0.	Alexander au-delà de la technique	21
6.0.	Ma pratique	23
7.0.	Conclusion	25

## 0.1. Avant-propos

Certains metteurs en scène demandent au comédien de mastiquer les mots, de marquer les consonnes. Ce sont là les bases de l'articulation académique. Il existe de nombreux exercices. On en trouvera notamment dans « Déclamation : Ecole du mécanisme » de Paul Grivollet ou de manière plus indirecte dans les recommandations de Charles Dullin dans « Souvenirs et notes de travail d'un acteur ». Cette approche de base sur la prononciation n'est pas sans intérêt. Elle peut permettre au jeune comédien de combattre une certaine mollesse dans sa diction, elle peut aussi l'aider à poser sa voix. Mais attention ! On sous-estime les dégâts que peuvent provoquer une pratique fautive et assidue de ce type de technique. L'élève un peu « volontariste » qui s'atèle avec rigidité à ce travail développe rapidement un blocage de sa machine à parler. Et les tensions se multiplient au niveau de la mâchoire (ou articulation temporo-mandibulaire). Une des caractéristiques de cette méthode est d'entraîner les muscles manducateurs, de les « muscler ». Toute musculature n'est cependant pas bonne à prendre ! Il en va de même dans tout travail corporel. Aller régulièrement au fitness pour gonfler sa musculature entraîne une perte de souplesse et de fluidité dans le mouvement. C'est une chose connue dans le milieu de la danse : il faut chercher avant tout à étirer les muscles plutôt qu'à les contracter. Pour l'acteur, ce principe est également valable. Un corps détendu aide l'acteur à être en relation avec lui-même. La détente le rend plus perméable aux images qui jaillissent du texte. Sa présence devient évidente.

Ce mémoire est une recherche sur la détente. Il tente de comprendre les mécanismes qui régissent un fonctionnement « en tension » et propose UNE manière de libérer le corps de ces entraves. La direction est donnée vers une technique particulière : celle de Frederick Mathias Alexander (1869-1955).

La base théorique que je développe dans ce mémoire n'est là que pour éveiller la curiosité de l'élève qui peut-être tombera sur ces quelques pages. Ça peut le rendre attentif au rapport qu'il entretient avec son corps, à la manière qu'il a d'aborder les exercices techniques. On se lance souvent à bride abattue sur des exercices « correcteurs » violents. Ce que je propose ici c'est une « pré-technique ». C'est comment, avant tout ce travail peut-être nécessaire de diction, de vocalises, de placement de la voix etc., comment partir avec un instrument le plus neutre et le plus disponible possible, donc maintenu dans une position verticale et sans tensions.

## 0.2. Question et hypothèse

Question : Comment réduire les tensions au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire?

Hypothèse : En travaillant sur l'ensemble du corps pour qu'il soit maintenu sans tension en position verticale.

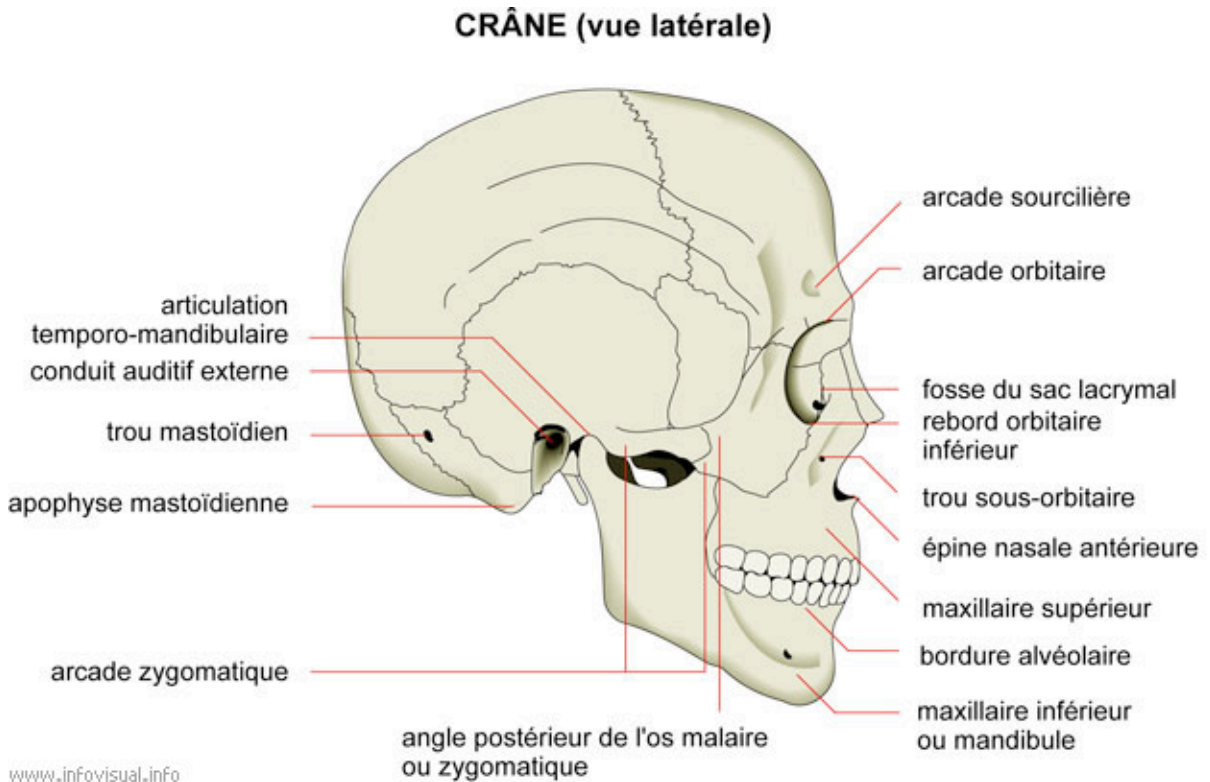
Je vais définir chacun des termes mentionnés dans cette question et dans cette hypothèse.

Je vais tenter de démontrer qu'un problème de tension ne peut être réduit qu'à condition de s'intéresser au fonctionnement du corps tout entier.

## 1.0. L'articulation temporo-mandibulaire

### 1.1. Définition

De manière exacte, l'articulation temporo-mandibulaire est une articulation qui se trouve entre le condyle de la mâchoire inférieure et le tubercule articulaire de l'os temporal.



Il existe deux articulations qui fonctionnent en synergie. Elles permettent les mouvements de la mâchoire par rapport au crâne et offre plusieurs fonctions :

- la mastication
- la phonation

Les muscles qui mobilisent l'articulation sont les muscles manducateurs tel le muscle temporal, le muscle masséter, les muscles ptérygoïdiens et les muscles sus hyoïdien. Ils déterminent des mouvements :

- de propulsion et de rétro pulsion de la mandibule (menton en avant ou en arrière)
- d'abaissement et d'élévation (ouverture fermeture de la bouche)
- de diduction (mouvements de latéralité)

Les articulations temporo-mandibulaires font partie des articulations les plus sollicitées avec environ 10 000 mouvements par 24 heures.

De manière plus prosaïque, on définira l'articulation temporo-mandibulaire comme l'articulation qui bouge quand on ouvre la bouche et que la mâchoire inférieure (ou mandibule) s'abaisse.

Pour mieux la visualiser, on peut la sentir en mettant son doigt dans le conduit de l'oreille et en ouvrant la bouche : on sent alors l'articulation bouger sous son doigt.

## **1.2. Quand l'équilibre n'est plus...**

Pour que cette articulation soit maintenue en équilibre, il est indispensable que les deux rangées de dents viennent en contact parfait l'une avec l'autre pour prendre un appui parfait l'une sur l'autre.

Cette articulation ainsi que les muscles qui la servent et les ligaments qui la maintiennent sont souvent les victimes des dents, soit qu'elles aient poussé de travers, soit qu'elles aient été modifiées par un traitement.

Cet état d'affrontement et d'équilibre des dents des deux mâchoires s'appelle « occlusion » et la science qui l'étudie s'appelle « occlusodontologie ».

## **1.3. Comment savoir si l'occlusion est bonne**

Certains signes permettent de diagnostiquer une mauvaise occlusion. Le plus connu se manifeste au réveil. La personne sent sa mâchoire très serrée et courbaturée. On lui a peut-être déjà signalé qu'elle grince des dents la nuit. Ce sont des observations propres à un dysfonctionnement de l'articulation temporo-mandibulaire.

Un exercice permet aussi de diagnostiquer ce déséquilibre :

Vous vous placez debout, en équilibre sur vos deux pieds, bien détendu(e). Votre corps est parallèle à un des murs de la pièce. Vous tournez la tête vers la gauche, sans tourner le corps, et vous regardez aussi loin que vous pouvez. Vous notez soigneusement jusqu'où va votre regard, vous repérez un objet ou une partie de fenêtre, un fragment de porte. Vous tournez la tête vers la droite aussi loin que vous pouvez. Là encore vous notez ce que votre regard peut atteindre. Ensuite, en regardant devant vous, vous placez entre vos dents horizontalement un crayon ou une règle (environ 5 mm d'épaisseur). Puis vous tournez à nouveau vers la gauche, vous notez ce que votre regard peut atteindre. Vous tournez vers la droite, vous notez ce que votre regard peut atteindre. Si vous avez la surprise de pouvoir tourner bien mieux, c'est que vous avez un « trouble de l'articulé dentaire » ou « trouble de l'occlusion ».

Cet exercice permet de mesurer combien un mauvais appui des dents limite le corps et tend les muscles de la colonne vertébrale.

#### 1.4. Les conséquences

Si la mâchoire inférieure se trouve déplacée, les muscles qui y sont reliés vont être en tension et les articulations des deux mâchoires (articulations temporo-mandibulaires) vont fonctionner de travers et s'user.

À toute tension des mâchoires correspond une tension des muscles du dos. C'est un réflexe employant une voie anatomique simple : nerf trijumeau, bandelette longitudinale postérieure.

Le problème est amplifié par le fait que nous utilisons ces muscles plusieurs milliers de fois par jour.

Si l'on compare les mâchoires aux mâchoires d'une tenaille, on peut observer trois choses :

- il est important que les deux dents de la tenaille s'affrontent parfaitement
- il faut que l'axe où les deux dents se croisent soit correctement serré (c'est l'articulation temporo-mandibulaire)
- il faut enfin que les deux manches dirigent bien les dents : l'un des manches de la tenaille est l'occiput et la colonne vertébrale tandis que l'autre manche est le maxillaire et l'ensemble des viscères et fascia du corps.

C'est donc l'ensemble du corps qui est concerné par ce dysfonctionnement.

La respiration est également mise à l'épreuve. Une expérience simple permet de s'en rendre compte :

Reculez votre mâchoire inférieure de 2 millimètres environ et inspirez à fond en suivant l'amplitude de votre respiration. Avancez maintenant votre mâchoire inférieure de 2 millimètres environ et inspirez à fond en notant l'amplitude de votre respiration. Vous pouvez constater que votre respiration est plus ample, surtout à la fin de sa course, dans la partie supérieure du thorax.

Cela s'explique simplement :

Les muscles et aponévroses du cou - entre la région de la mâchoire inférieure et l'orifice supérieur du thorax - prennent appui sur les os du crâne, de la mâchoire inférieure, de la colonne, des clavicules et du sternum. La moindre anomalie de fonctionnement de ces os et de ces articulations démultiplie les tensions, surtout la nuit, comme dans le serrement des dents.

#### 1.5. Mon expérience

J'ai pris conscience des tensions excessives au niveau de ma mâchoire lors d'un cours de technique vocale dans le cadre de l'école. La professeur remarque chez moi une difficulté à poser les choses, une sur articulation et un volontarisme qui m'empêche de prononcer les mots agilement. Ceci, m'explique-t-elle, est dû à un manque de souplesse au niveau de la mâchoire. Elle me conseille de ne plus pratiquer d'exercices



« musculateurs », mais bien au contraire de tenter de détendre les muscles concernés. Elle me propose un exercice :

Maintenir la mâchoire ouverte en direction du sol, en l'entourant avec une main. Être vigilant de bien maintenir la nuque et le dos long. Pour s'aider, poser les coudes sur la table. Puis, sans bouger la mâchoire, lire à voix haute un extrait de texte. Enlever la main, laisser la mâchoire libre, et lire à nouveau le même extrait.

La différence est flagrante. Les mots s'enchaînent avec facilité et souplesse. Ma voix est plus grave. Je prends du plaisir à marquer des nuances plus subtiles. Je me sens plus sûr de moi.

Cette expérience m'a interloqué. La mâchoire aurait donc tant d'importance ? Aujourd'hui, avec le recul, je me rends compte que ce n'est pas seulement la détente de la mâchoire qui a tellement transformé mon élocution. Le fait d'allonger ma colonne vertébrale et de tenir ma tête vers l'avant ont fortement contribué à ce résultat.

Je pense que le rôle de la technique ne doit pas être pris à la légère dans une école de théâtre. L'acteur a besoin de technique pour se sentir libre sur le plateau. Il n'y a rien de plus frustrant pour un jeune comédien que de sentir qu'il serait capable de beaucoup de choses, mais que l'instrument ne suit pas, qu'il ressent des émotions très fortes mais qu'il ne parvient pas à les exprimer avec la même intensité. Je redécouvre le plaisir du jeu depuis que je me suis débarrassé de certains encombrements techniques.

## 2. 0. La tension

### 2.1. Définition

Le muscle dans son ensemble est fait d'un grand nombre de brins qui se regroupent en fascicules. Ces fibres sont faites de millions de « sarcomères », entrelacs de myofilaments, lesquels ont pour constituants deux protéines contractiles : l'actine et la myosine.

En fait, ces protéines contractiles se retrouvent pratiquement dans toute cellule, mais le tissu musculaire contient beaucoup plus de protéines contractiles que les autres. Dans les muscles, la mécanique de ces protéines est gérée par un système de régulation utilisant un seul messager : le calcium.

La contraction du sarcomère se déclenche à la suite d'un signal constitué par une variation de la concentration intracellulaire en calcium. On peut opposer de façon schématique :

➔ les muscles *striés* (ou muscles rouges ou muscles squelettiques) dans lesquels les variations du calcium intracellulaire passent par la seule membrane externe. Ils sont les plus complexes et les plus structurés. L'excitation se produit quand un changement de voltage permet au calcium extérieur de pénétrer dans la cellule. Ces muscles s'arrêtent dans un milieu dépourvu de calcium. A concentration faible en calcium interne, le muscle est relaxé. On dit de ce muscle qu'il est « plastique », c'est à dire qu'il peut modifier sa forme et même sa structure intime en fonction de l'usage qu'on en fait. L'apesanteur le fait fondre, l'entraînement sportif lui permet de s'étoffer. En se contractant il produit de la chaleur et notre organisme utilise ce mécanisme lorsqu'il fait

froid, ce qui explique la nécessité d'être au chaud pour dormir ou se reposer.

Les muscles striés unissent les os et permettent la mobilité du sujet. La contraction de ces muscles est volontaire, soumise au contrôle cérébral.

→ les muscles *lisses* (ou muscles blancs) qui, au contraire, fonctionnent en circuit fermé : le signal électrique y induit la libération de calcium, à partir d'un sac étanche intracellulaire : ces muscles se contractent même en l'absence de calcium dans le milieu externe. Les muscles lisses n'assurent le mouvement que dans la sphère végétative et se trouvent dans l'utérus, les vaisseaux, l'intestin. Les protéines contractiles qui les composent sont très proches de celles qu'on retrouve dans les cellules non musculaires. Les muscles lisses, qui gainent les vaisseaux sanguins, en se détendant, permettent à une plus grande quantité de sang de circuler; ce sang réchauffe, de façon mesurable, la surface du corps ! C'est ce qui donne la sensation de réchauffement pendant la relaxation.

La contraction des muscles lisses est autonome, involontaire ou soumise au système nerveux végétatif.

Les muscles aptes à une contraction rapide et brève se chargeront plutôt des mouvements, les autres plus adaptés à une contraction tenace mais plus lente à installer seront généralement dévolus au maintien des attitudes (posture) ou à la préparation du mouvement.

## 2.2. D'où viennent les tensions ?

On découvrira plus bas que les tensions au niveau de la mâchoire dépendent essentiellement d'un déséquilibre du corps tout entier qui se traduit dans une mauvaise posture. Réciproquement, ces tensions participent à ce déséquilibre. Mais posons-nous la question de savoir d'où vient ce déséquilibre. Cette question a également occupé les pensées de Frederick Matthias Alexander qui est parti du principe indubitable que le corps et l'esprit forment un tout. Il nommait cette globalité le « soi ». Le corps dépend donc de l'ensemble des émotions et des pensées qui nous constituent et inversement.

On peut donc en déduire les quelques facteurs suivants qui influent sur la tension globale du corps :

→ la culture de l'individu : on peut remarquer que globalement les occidentaux ont davantage de problèmes de posture que les orientaux.

→ l'éducation : notamment des phrases assaillantes comme le « Tiens-toi droit ! » qui ne fait que déplacer et accentuer les tensions. Viennent se greffer les exigences, la pression, le conformisme écrasant de la société sur le jeune adulte. L'école joue un rôle fondamental dans le déséquilibre corporel de l'individu : rester assis durant la quasi-totalité de la journée, séparer les cours d'éducation physique des cours d'éducation intellectuelle, etc.

→ le caractère de l'individu: l'équilibre postural dépend évidemment du caractère individuel de chacun. Si la personne est de nature à être angoissée ou instable, si elle est toujours dans une volonté de bien faire, alors son corps réagira en conséquence et développera des tensions musculaires.

Ces trois facteurs créés chez l'individu des habitudes corporelles qu'il sera très difficile de corriger.

Yoshi Oïda parle de cette unité psycho-corporelle dans « L'acteur invisible » : *Tout corps est lourdement influencé par sa culture. L'histoire personnelle de l'individu module également son apparence physique. (...) Il est utile de démarrer avec un corps simplement « humain » et qui ne reflète aucune histoire individuelle. C'est le corps avec lequel on est né, sans que rien ne soit venu s'y ajouter. »*

Dans la lignée d'Alexander, Serge Wilfart insiste sur le fait que corps, psyché et esprit sont intimement imbriqués les uns dans les autres. Il développe une technique par le souffle qui consiste à libérer les tensions d'origine affective. Dans « Le chant de l'être », il écrit : « *La voix est symptomatique des déformations du corps. Des tensions anxieuses peuvent bloquer tout le haut du schéma corporel. (...) Le blocage résulte souvent d'un mauvais comportement global, qui consiste en un emploi basé sur le « volontarisme », l'anxiété et le stress. (...) Mais même si les itinéraires ne sont jamais semblables, la méthode est la même pour tous. Chaque personne constitue un instrument différent, mais qui fonctionne selon un principe souffle-son d'ordre universel, quelles que soient la personnalité, la langue, la nationalité, la culture du chanteur.»*

### 2.3. Les tensions et le comédien

Le but de ce mémoire n'est pas d'établir médicalement les symptômes d'une « occlusion ». Dans ce qui précède, j'ai souhaité apporter une description anatomique du fonctionnement de l'articulation temporo-mandibulaire afin de mieux saisir son fonctionnement et de mieux visualiser cette partie du squelette, hâtivement nommée « mâchoire » dans le langage populaire. Ce n'est pas la pathologie elle-même qui m'intéresse. Je pars du principe que chacun subit, à des degrés différents, des tensions au niveau de la mâchoire. Pour le comédien, cela peut avoir des répercussions dérangeantes sur son élocution et sa pose de voix. En effet, un des grands principes de la projection de voix et de la souplesse de l'articulation est que le corps ne doit supporter aucune tension, ou le minimum que nécessite l'action.

Au cours de sa formation vocale, l'apprenti comédien s'entend souvent répéter : relâche tes épaules, donne de la place à tes viscères, détends ta nuque... Mais l'importance de la mâchoire est un peu minimisée. La théorie que j'avance ici est qu'elle est le provocateur ou du moins le révélateur d'un déséquilibre du squelette dans son entier qui nécessite inmanquablement une compensation musculaire importante, donc des tensions.

Pourquoi les tensions sont-elles néfastes à la technique vocale du comédien?

Je pose plusieurs hypothèses :

- elles épuisent le corps inutilement et rapidement
- elles entravent le corps dans sa prise d'air, concentrant ce mouvement vers le haut du schéma corporel, au détriment du hara (ventre) et de l'énergie vitale qu'il génère.
- Elles nuisent au centrage au sol du comédien
- Elles amoindrissent le potentiel vibratoire de l'instrument-corps, le son ne

pouvant plus circuler librement entre les muscles et les os.

Souvent, lors de ma formation à la Manufacture, deux remarques refaisaient surface dans les retours de fin de stage : « Simon est trop tendu » et « Simon manque d'ancrage au sol ». Grâce à ce mémoire, j'ai pu réellement prendre conscience du lien très fort qu'il y a entre ces deux points. La tension empêche un contact au sol optimal, le poids étant suspendu vers le haut du corps, ce qui crée aussi des difficultés à respirer avec le bas du ventre.

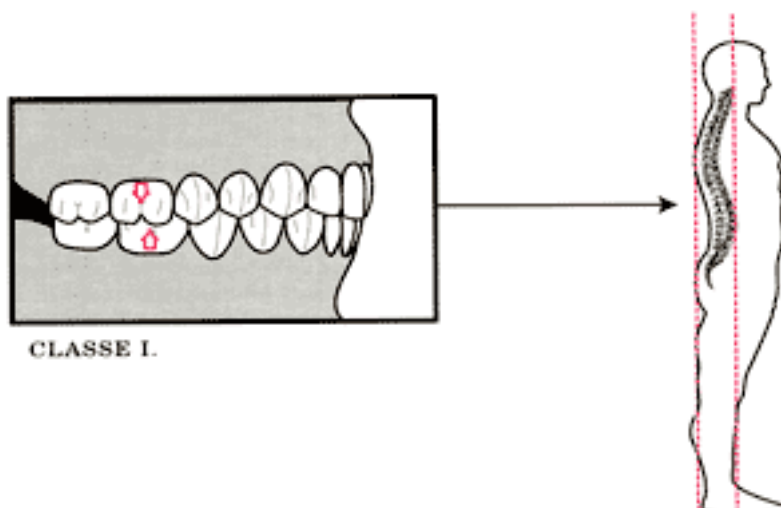
La technique Alexander m'a non seulement permis de réduire et de maîtriser mon niveau de tension global, mais par la même occasion, cela m'a permis de mieux respirer, donc de pouvoir descendre dans les notes graves avec plus de facilité, donc d'être aussi plus « concret ». Il y effectivement un moyen très technique d'être concret, c'est de baisser la voix juste avant le point. Quand il y a blocage au niveau de la prise d'air, l'exercice devient cependant beaucoup plus difficile. Effectivement, les notes graves demandent une respiration basse et une grande détente.

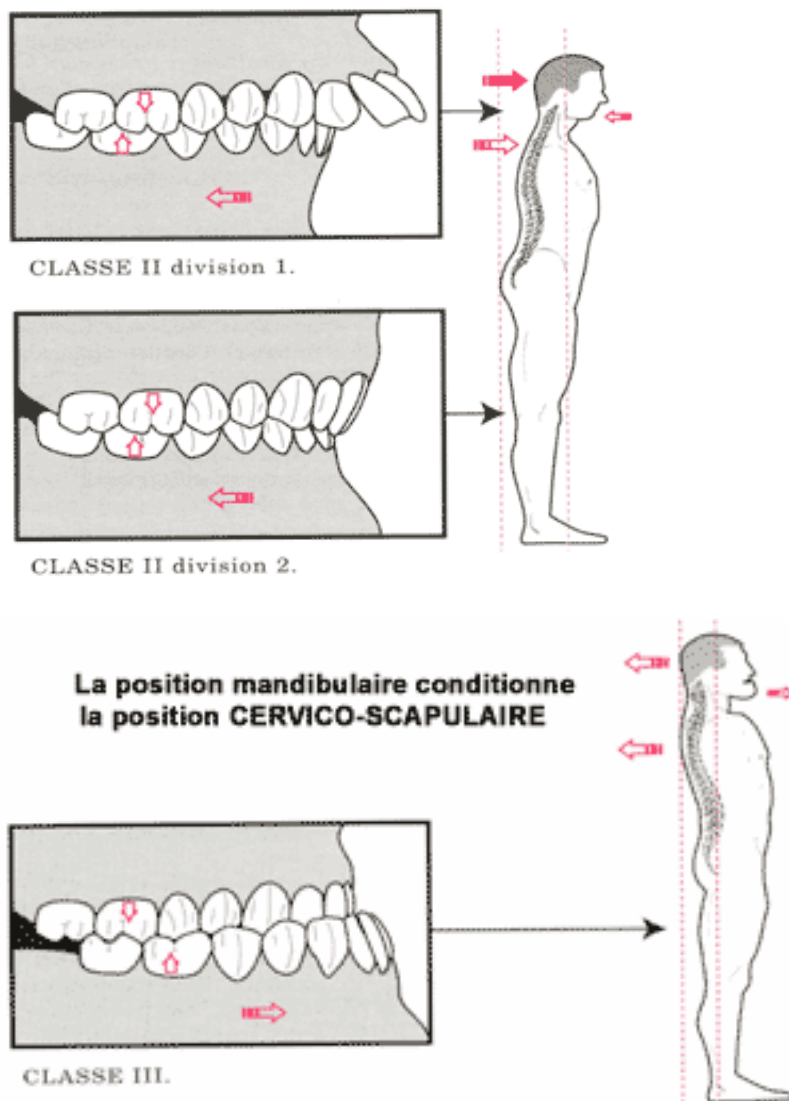
### 3.0. Une approche globale

Il existe une multitude d'exercices ciblés qui permettent de lutter contre les tensions au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire : massages, rotation et mouvements latéraux et horizontaux du maxillaire inférieur, exercices d'immobilisation du même maxillaire, des appareils « prothèses » peuvent être portés pendant la nuit, dans certains cas l'opération est également envisageable. Ces techniques peuvent être efficaces, à des degrés différents. Mais j'ai l'intuition qu'elles agissent de manière assez superficielle parce qu'elles s'attaquent au problème de manière trop exclusive.

L'affrontement parfait des deux rangées de dents n'est pas la seule condition au fonctionnement sans tension des mâchoires. Les muscles de la région de la nuque, de la poitrine, du dos, la totalité du corps (squelette, muscles, organes) va jouer un rôle important dans l'équilibre des mâchoires.

Donc pour que les mâchoires soient en équilibre, il est nécessaire que le corps soit en équilibre... et inversement, comme le montrent les schémas.





Il est donc capital de travailler sur l'ensemble du corps. Si la colonne vertébrale, la nuque et la tête sont dans un rapport équilibré et adoptent une posture naturelle, alors la mâchoire sera également détendue et gagnera en souplesse.

Frédéric Matthias Alexander avait bien compris que son problème de voix n'était pas le simple résultat d'une mauvaise utilisation de son appareil vocal, mais qu'il était causé par une réponse de tout le corps. Il avait découvert que toute idée telle que « prononcer une phrase » était inévitablement associée à une réponse de tout le corps.

*"L'harmonie de la voix exprime l'harmonie du fonctionnement des parties de nous-mêmes entre elles."*

François Combeau, spécialiste de la méthode Feldenkrais (dans la même veine qu'Alexander)

## 4.0. La méthode Alexander

### 4.1. Introduction

Frederick Matthias Alexander a développé sa méthode suite à des problèmes respiratoires et phonatoires qui ont mis en péril sa carrière d'acteur. Les médecins ne pouvant plus lui venir en aide, F.M. Alexander décide de trouver lui-même des solutions à ce qui semble irrémédiable. En observant ses habitudes corporelles, il a tenté de comprendre leur origine et les moyens possibles de retrouver un instrument libéré des tensions et des schémas restrictifs acquis dans notre éducation.

Dans le cadre du mémoire, je ne peux évidemment pas développer de manière complète et détaillée tous les principes de la méthode. Je vais tenter de résumer et d'analyser les éléments qui sont liés à notre hypothèse de départ : un corps maintenu sans tension dans une position verticale. Vous remarquerez que cette méthode répond en bien des points à la question posée, car elle se base sur une approche globale et vise à diminuer de façon indirecte les tensions musculaires.

### 4.2. La verticalité

La technique permet de lutter contre de mauvaises habitudes que notre corps a prises inconsciemment et durablement. Elles prennent leur expression dans une posture qui finit par dominer le caractère d'une personne.

Avant d'entamer un long processus de « reverticalisation », il est intéressant d'observer le schéma corporel qui nous caractérise. Dans mon cas, j'étais dessiné de cette façon : bassin en avant, creux lombaire marqué, haut du corps courbé donc poitrine fermée et épaules voûtées, mâchoire serrée.

Tout le travail est de retrouver un schéma corporel qui adopte une attitude verticale et décontractée.

Ainsi le larynx s'applique mieux sur la colonne vertébrale qu'il peut faire vibrer, l'énergie augmente, la vigilance s'accroît et la concentration s'améliore. Cette posture favorise un bon contrôle de la voix, qui devient plus vibrante, chaude, harmonieuse... c'est la structure osseuse, le squelette qui chante en sa totalité... La coque fait chanter les cavités. Le larynx donne des sons qui s'ornent d'un « timbre » lié aux dispositifs de résonance.

Serge Wilfart, dans « Le chant de l'Être », parle également de la décontraction d'un schéma corporel correctement redressé qui se manifeste par une prise au sol stable, un enracinement tellurique, les jambes légèrement écartées à l'aplomb des épaules, une attitude verticale juste, c'est-à-dire décripée, débarrassée de toute « volonté » de se tenir droit. Il précise : « *Le sujet doit avoir l'impression de peser de tout son poids et de s'élever de toute sa taille. Cette posture, qui n'est pas abandon mais réceptivité, prépare le chanteur à se purifier par l'air.* »

Yoshi Oïda, lui aussi, insiste sur la notion de verticalité dans « L'acteur invisible » : *« Dans quasiment tous les styles théâtraux du monde, il importe de maintenir la colonne étirée (mais sans rigidité). Il existe différentes manières de parvenir à cet étirement. L'une d'elles consiste à se percevoir comme se prolongeant jusque dans la terre, tout en ayant l'impression d'avoir le cou très long, presque comme si le crâne s'étirait jusqu'au ciel. De surcroît, la pointe du sternum s'affaisse légèrement, pas assez cependant pour que la cage thoracique se creuse de l'intérieur. »*

La recherche d'une posture verticale et sans tension vise une distribution d'énergie équilibrée où chaque partie du système s'acquitte de sa tâche en harmonie avec le reste. Un moyen qui nous permettra notamment de résoudre notre problème de départ traité dans le présent mémoire : détendre l'articulation temporo-mandibulaire.

#### **4.2.1. Le contrôle primaire**

Frederick Matthias Alexander, qui souffrait de contractions au niveau du larynx, découvrit, après quelques séances d'observation devant un miroir, que la position de son crâne influençait grandement la détente de son larynx. S'il empêchait sa tête de partir vers l'arrière et au contraire il l'orientait vers l'avant et le haut, alors sa voix sortait avec beaucoup moins d'efforts.

Autrement dit, son expérience lui apprit que la relation tête-cou-dos était d'une importance primordiale pour déterminer son niveau de fonctionnement global et organiser ses réactions de manière coordonnée. Il appela cette relation « Contrôle primaire ».

Avec un bon rapport tête-cou-dos, la position debout est maintenue par un meilleur équilibre du système squelettique et musculaire. Cet équilibre se reflète dans une meilleure tonicité musculaire et un allongement de la colonne vertébrale.

Chez l'enfant en bas âge, on peut remarquer que ce rapport est complètement équilibré. Le centre de gravité du crâne se trouve juste au-dessus des oreilles. Une ligne verticale se dessine alors, qui part de ce centre de gravité et rejoint la partie du corps le plus en contact avec le sol, c'est-à-dire le bassin, lorsqu'il est en position assise.

La relation tête-cou-dos est très souvent déséquilibrée chez l'homme adulte. Il faut savoir que le crâne pèse en moyenne 4 à 6 kg, poids considérable si l'on songe qu'il se balance au sommet de la colonne vertébrale. La plupart du temps, les adultes positionnent leur crâne vers le bas et l'arrière, ce qui a des répercussions notamment sur la mâchoire et l'ensemble des muscles du cou. Ce qui souligne combien l'équilibre de la tête au sommet du cou répond, ou doit répondre, à un système d'échange dynamique.

#### **4.2.2. La fausse sensation du juste**

L'intuition que l'on se fait de ce qui est une position correcte, donc verticale, dépend essentiellement de notre sens kinesthésique. Cet outil nous fournit notamment des informations sur notre poids, notre position et nos mouvements. Or, Alexander a découvert que le mauvais usage habituel affectait défavorablement la fiabilité de notre

sens kinesthésique et que, par conséquent, sa sensation de justesse dans l'action n'était pas fiable. Autrement dit, le corps ne fait pas précisément ce qu'on lui dit de faire.

Pour en revenir au cas qui nous intéresse, la mâchoire, on peut donc en déduire que même si nous avons « l'impression » qu'elle est détendue, que nous mettons tous nos efforts à la détendre, ce n'est pas pour autant qu'elle sera réellement détendue. Et même si nous avons bien compris ce qui est expliqué plus haut sur l'importance de détendre et de trouver un équilibre dans le schéma tête-cou-dos pour espérer avoir des répercussions positives sur une partie spécifique du corps, même si nous nous appliquons à agir sur ce contrôle dit « primaire », notre sens kinesthésique peut nous jouer des tours. Les rapports indiquant que « tout est correct » sont reçus par le cerveau quand, en fait, tout va de travers.

C'est également pour cette raison que lorsqu'on demande à quelqu'un de « se tenir droit », très souvent il adopte une position légèrement en arrière ou en avant, tout en ayant l'impression d'être parfaitement vertical.

Pour en revenir à mon expérience, je me rappelle que souvent on me disait : « Tes épaules sont tendues, détends tes épaules ! ». J'essayais... Parfois même en jeu je me disais « Pense à détendre tes épaules. » Mais la même remarque revenait tout de même. Je n'y comprenais rien. Aujourd'hui, je comprends que mon sens kinesthésique me trompait. Je croyais être détendu, mais en réalité mon corps avait enregistré les épaules montées comme une position normale.

### **4.3. Les moyens indirects**

Alors que faut-il faire pour trouver une posture verticale et équilibrée si de toutes manières notre sens kinesthésique nous trompe ?

Frederick Matthias Alexander a trouvé une piste en développant une méthode de travail fonctionnant sur l'action indirecte ou redirigée.

#### **4.3.1. Relâcher la musculature volontaire**

Très vite, Alexander découvrit que s'il tentait consciemment de modifier la position de son crâne, il suscitait de nouvelles tensions musculaires, tandis que s'il pensait simplement à relâcher les muscles de la nuque et du dos, sa tête venait alors naturellement se placer vers l'avant et le bas. Et en appliquant ce principe à l'ensemble du corps, il parvenait à en réduire la tension globale.

Dans un chapitre précédent, nous avons vu que les tensions peuvent agir sur les muscles striés ou les muscles lisses. Les uns sont volontaires, les autres sont involontaires ou soumis au système nerveux végétatif. La tension exercée sur les muscles lisses est nécessaire au maintien global du corps tandis que celle exercée sur les muscles striés est souvent trop importante et peut, elle, être réduite considérablement. Globalement, nous utilisons beaucoup trop d'énergie pour accomplir les gestes quotidiens. Cela correspond à une volonté d'arriver rapidement au but recherché sans être à l'écoute de notre fonctionnement musculaire.



Alexander a donc développé des moyens indirects pour relâcher la musculature volontaire et stimuler la musculature involontaire profonde.

#### **4.3.2. L'inhibition et la direction**

La voix fonctionne donc mieux quand la stature s'allonge mais les sensations qui nous conduisent vers cette posture ne sont pas fiables.

À ce stade de recherche, Frederick Matthias Alexander comprit que le comportement habituel jouerait un rôle primordial dans sa technique et qu'il fallait s'attaquer à sa source. Il s'entraîna donc à recevoir un stimulus et à refuser d'y répondre immédiatement. Il appela ce procédé : Inhibition.

Ensuite, il fit l'expérience de vouloir consciemment (à l'aide de la conscience uniquement) la longueur du dos plutôt que de la faire immédiatement. Il appela ce procédé : Direction.

Dans « Le corps conjugué », Michael Gelb écrit :

*« S'attaquant alors au problème de dire une phrase, Alexander établit un plan. D'abord, il inhiberait la réponse immédiate à dire sa phrase, pour arrêter à sa source la direction mal coordonnée habituelle. Ensuite, il s'exercerait consciemment à projeter les indications nécessaires à l'amélioration de sa propre utilisation. À proprement parler, il penserait à laisser son cou libre, sa tête aller en avant et vers le haut pour permettre à son buste de s'allonger et de s'élargir. Tertio, il continuerait à projeter ces indications jusqu'à ce qu'il soit sûr de pouvoir les maintenir en disant la phrase. Quarto, au moment même de dire la phrase, il s'arrêterait encore pour peser consciemment sa décision. En d'autres mots, il se laisserait le choix d'accomplir une autre action telle que : lever le bras, marcher ou même rester tranquille. Mais quoi qu'il ait choisi de faire, il continuerait à projeter des directions pour le nouveau schéma d'utilisation. »*

Le principe de l'inhibition est de porter son attention à la qualité de son action plutôt qu'à un but spécifique, pour commencer à se libérer du contrôle irraisonné de son organisme.

Plutôt que de se jeter inconsciemment dans la réaction habituelle, rapide et automatique, l'inhibition et la direction permettent à la personne de s'arrêter et de conscientiser les choix de réactions possibles qui s'ouvrent à lui : ne pas réagir, réagir plus tard, réagir différemment. Libre à lui ensuite de choisir quelles attitudes sont les plus appropriées aux conditions de l'instant.

Cette nouvelle manière de s'écouter et de réagir permet notamment d'installer des arrangements naturels à la place des arrangements artificiels.

#### **4.3.3. L'attention**

Le petit Robert (1990) donne de l'attention la définition suivante : « concentration de l'activité mentale sur un objet donné ».

En physiologie, on utilise le terme attention pour indiquer la faculté que nous avons de sélectionner les informations qui vont occuper notre conscience.

Il est fondamental de différencier la « concentration », qui est une fermeture, et l'attention, qui est une présence à soi, à l'environnement et aux autres. Le médecin et philosophe Jean Klein dit ceci : « *La concentration c'est la focalisation sur un but, c'est une relation au particulier, une sorte de contraction. L'attention est une relation au tout.* »

Le travail sur l'attention permet d'établir un contrôle indirect sur les mécanismes posturaux.

Frank Pierce Jones, dans un article publié dans « Psychological Review », parle de champ unifié d'attention :

*« De manière ordinaire, l'attention est dirigée soit à l'extérieur, vers l'environnement, soit à l'intérieur, dans le corps. Toutefois, le système nerveux central reçoit des informations sur les mouvements et les positions du corps en même temps qu'il reçoit des informations sur des événements du monde extérieur. Il n'y a aucune raison pour que le champ d'attention ne puisse être organisé de la même manière. »*

Pour établir un contrôle indirect sur les mécanismes posturaux, il faut donc réorganiser le champ d'attention de telle manière que lorsqu'un stimulus est reçu, le centre d'attention reste à la fois à l'intérieur de l'organisme et en plus ouvre son champ à tout l'espace autour.

Nous pouvons observer que l'équilibre dépend de trois facteurs :

- l'oreille interne
- le contact au sol (gravité)
- le rapport à l'espace

Il est difficile d'agir sur l'oreille interne. Le contact au sol, lui, peut être optimisé, mais il reste très dépendant de l'équilibre et de l'absence de tension. Cependant, une conscience de l'espace déployée – un large champ d'attention – peut facilement améliorer la qualité de l'équilibre.

Pour mieux se rendre compte de l'importance d'une bonne direction de l'attention, on peut faire l'exercice suivant :

Faire une traversée de la salle en étant attentif (observer sans modifier) aux mouvements des bras, à la posture du corps, au contact avec le sol et à la respiration.

Refaire la même traversée en focalisant son attention sur un point précis (champ d'attention restreint). Observer.

Refaire la même traversée sans perdre de vue cet objet mais en élargissant le champ d'attention sur tout l'espace autour. Percevoir les couleurs, les formes approximatives des objets avoisinants.

Qu'est-ce que je remarque ?

Dans la première situation (champ d'attention restreint), mon corps est penché, en tension, alors que dans la deuxième situation, mon corps se redresse, mon pas est plus tranquille, je me sens plus serein.

Cet exercice démontre bien l'importance qu'il faut accorder à l'attention. Il s'explique simplement : l'attention est « de la nourriture pour mon cervelet », et c'est précisément cette partie du cerveau qui dirige l'équilibre du corps entier. Plus je nourris, mieux je me tiens. Il faut optimiser les facteurs dont le cervelet dépend pour qu'il fonctionne correctement.

Développer mon champ d'attention, voilà un moyen facile pour allonger la colonne et se tenir mieux. J'y pense souvent maintenant. Si je me retrouve sur le plateau, que c'est le début des répétitions et que je manque de confiance, ça me permet d'avoir plus d'assurance, ça débloque une sur-concentration qui m'empêche de respirer profondément et de me sentir à l'aise.

#### **4.3.4. Le repos actif**

« Le repos actif » est une pratique psycho-corporelle que Matthias Alexander a développé afin, toujours, d'agir de manière indirecte sur les tensions formées au niveau de la musculature volontaire. Elle permet notamment l'allongement du tronc ainsi que son élargissement. Comme tout exercice psycho-corporel, il est nécessaire de le pratiquer régulièrement pour en sentir les effets. Les mots ne sauraient remplacer l'expérience.

Philippe Cotton, chez qui j'ai suivi plusieurs leçons de Technique Alexander, le propose comme suit :

« Choisir une surface ferme (pas un lit : trop mou et pas le sol : trop dur). S'y allonger sur le dos en mettant un soutien sous la tête (quelques livres minces) de façon à être confortable (gorge et nuque détendue, épaules pouvant reposer et respiration libre). Mettre les bras sur le ventre ou la poitrine, de façon à dégager les omoplates. Relever les genoux, de façon à soulager les vertèbres lombaires. Si les pieds glissent, il est possible de mettre les jambes à l'équerre sur un tabouret ou un siège.

Une fois dans cette position, mettre de côté les préoccupations du quotidien pour diriger son attention sur l'environnement immédiat (audition, vision, odorat) et les points de contact du corps avec l'appui ainsi que la qualité de détente à l'intérieur du corps. Pendant l'exercice, il est important de garder l'attention sur l'environnement immédiat, le cas échéant de la renouveler.

Les premières fois, il est utile de relâcher mentalement la musculature volontaire en procédant par exemple de la manière suivante : pour les bras, penser à relâcher le biceps, le deltoïde, le pectoral, le trapèze, le long dorsal et les tensions dans les épaules, puis laisser le coordinateur réajuster le côté travaillé. Passer ensuite à l'autre bras et faire de même. Puis passer à une jambe, penser à relâcher le bas du dos, le bas du ventre (entre le nombril et l'os du pubis), les fesses, les cuisses, les mollets, le pied et les doigts de pieds, puis laisser le coordinateur réajuster le côté travaillé.

La durée optimale de l'exercice est de 15-20 minutes. »

Dans « Débrayage », j'ai pour la première fois expérimenté cette pratique avant de jouer. Nous sommes en répétition. La scène demande (ou je le croyais) un grand investissement physique. Mon gros problème est une fois de plus dans la maîtrise de mes tensions. Je suis très crispé et donc pas vraiment ancré.

Un jour, durant une heure d'attente (avant que ce soit à mon tour de travailler), j'ai pris le temps de pratiquer « le repos actif ». J'ai parlé à chacun de mes muscles « Tu peux (et non tu dois) te relaxer. » J'ai pour la première fois senti le poids de ma tête, le poids de mon bassin, de mes omoplates sur le sol. Les tensions empêchent le corps de donner son poids. Ma nuque s'est allongée. J'ai pensé « largeur ». Je me suis senti vraiment ancré. Et la répétition a commencé. Je ne sais pas si c'était mieux mais c'est la première fois que j'ai pris vraiment du plaisir sur cette scène (donc ça devait forcément être un peu mieux...). Parce que les tensions ont cela de terrible, c'est qu'en empêchant le corps de respirer, elles l'empêchent également de vivre les émotions, et donc aussi de prendre du plaisir. Tout à coup, je ne me suis plus senti dans l'obligation d'être compris à tout prix, de créer de l'action tout le temps. Une sorte de confiance s'est installée. J'ai donné davantage d'air à la parole.

De l'air ! Voilà une des choses que j'ai vraiment expérimentée dans « Les Nuits sans Lune », mise en scène professionnelle dans laquelle j'ai joué au sortir de l'école. J'ai compris que la pensée ne pouvait vivre que par et grâce à la respiration. J'ai notamment fait l'exercice de prendre une grande bouffée d'air avant chaque changement d'idée. La réplique sortait d'elle-même différemment, la rupture tellement recherchée était là, malgré moi. Sans que je sois dans une volonté marquée de *faire* une rupture.

#### 4.3.5. Redresser par le son

Serge Wilfart, ancien ténor d'opéra, a suivi un parcours professionnel qui l'a mené à devenir « professeur de voix » selon une méthode qui, même s'il ne le dit pas expressément, me semble fortement inspirée par la Technique Alexander. Dans « Le chant de l'Être », il explique sa démarche et insiste fortement sur l'importance d'une rééducation posturale. Elle permet entre autres au chanteur d'amplifier sa respiration et de rééquilibrer son corps tout entier.

Wilfart utilise également un moyen indirect pour parvenir à cet agrandissement du schéma corporel : la voix. Il a remarqué que le son « i » est, par excellence, le son de la verticalité :

*« ..à la fois fil conducteur sur lequel il faut tirer et pointe de la flèche qui précise la direction du son. Plus le « i » s'enrichit d'harmoniques graves et aiguës, plus cette voyelle se complète de vibrations jouant sur tout le corps, des pieds à la tête. »*

Mais le son « i » négocie difficilement le passage du larynx, c'est pourquoi il faut se servir d'un son rond comme « o » fermé ou « u » pour l'introduire, pour l'amener rondement dans la bouche sans crispation de la mâchoire. Ainsi, explique-t-il : « *quand le souffle respiratoire devient pression, il n'y a plus de places différentes pour chaque voyelle : tous les sons prennent celle du « i ».*

Le travail sur le son « i » peut se faire par l'émission du mantra « yé-yi-you-ya ». Wilfart affirme que toute la voix est résumée par cette suite de sons. « *Il joue dans la voix le rôle du fil conducteur qui redresse le schéma corporel.* »

En guise d'échauffement, j'intègre le « yé-yi-you-ya » à la pratique du « repos actif ». D'abord je détends chacun de mes muscles, je répartis le poids du corps sur la tête, les omoplates, les coudes, la colonne, le bassin, les pieds, puis, toujours couché, j'émet le mantra « yé-yi-you-ya » de différentes manières. Une fois en une seule respiration faisant traîner les « é-i-ou-a », une fois une fois en respirant à nouveau après chaque son, etc. Je garde toujours à l'idée d'être le plus large possible. Je pense aussi à éloigner mes épaules l'une de l'autre, comme conseille de le faire Ioshi Oïda. C'est en faisant ce genre d'exercice que j'ai expérimenté pour la première fois le fait qu'on peut produire un son en un minimum d'efforts. Souvent, avant de chanter, je croyais qu'il fallait changer quelque chose dans mon corps pour que ça sorte juste. Je fournissais donc un effort, effort qui créait une tension, tension qui m'empêchait d'être large et ancré. C'est la première fois aussi que j'ai eu du plaisir à sentir mon corps vibrer. C'était relaxant, apaisant. Alors que souvent, exercice technique rimait avec souffrance.

Le risque qu'il y a dans le relâchement des tensions, c'est de tomber dans la mollesse. C'est pour cela également que les exercices style « ba-be-bi-bo-bu » ne sont pas inefficaces. Je crois qu'une bonne technique s'inspire de différentes méthodes parfois opposées pour composer un cocktail propre à chaque personne. Les exercices sur le son « i » proposés par Serge Wilfart m'ont cependant permis de me relâcher tout en évitant la mollesse. Le son « i » associé à d'autres voyelles permet de ramener tous ces sons à l'avant du palais, ce qui libère le passage du larynx et permet d'assouplir l'articulation. Les mots sortent avec moins de difficulté, mais de manière plus nette et précise.

## **5.0. Alexander au-delà de la technique**

On peut se demander pourquoi toujours plus de comédiens pratiquent la technique Alexander. On peut se demander aussi : Et si le metteur en scène intégrait pleinement cette technique dans sa démarche de travail...

C'est un peu ce que font Anne Cornu et Vincent Rouche. Nous avons eu deux stages avec eux durant notre formation à la Manufacture. Eux travaillent essentiellement sur le clown et le masque. Chaque exercice ou tentative de jeu sur le plateau a lieu après un échauffement de plusieurs heures inspiré par la technique de Feldenkrais, autre chercheur dans la connaissance de son corps et le pensée, pas si éloigné de Frederick Matthias Alexander.

Je leur ai posé quelques questions afin de mieux comprendre l'importance de ce type de technique quand il est intégré à la scène. Ils n'ont pu me donner que quelques bribes de réponses (je suis pressé par le temps), mais certaines sont très précieuses.

-----

- *Pourquoi, selon vous, toujours plus de comédiens, de metteurs en scènes, d'artistes, pratiquent des techniques telles que celles proposées par Alexander ou Feldenkrais?*

Pour la ou les prises de conscience que ces méthodes offrent ?

Pour développer la capacité de sentir plus finement, plus immédiatement et ainsi pouvoir réagir plus tôt aux sollicitations, à ce qui se vit, au coeur du jeu ?

- *Quelle influence sur le jeu ce genre de pratique peut-elle avoir?*

Développer un jeu plus en accord avec ce qui se vit dans l'instant.

- *Mieux connaître son corps, est-ce que ça peut aider le comédien à mieux connaître le chemin qui conduit à la sincérité, à l'émotion vraie?*

Il ne s'agit pas seulement de bien connaître son corps. Ces méthodes permettent d'établir une relation entre le corps et la "tête" par la voie de la conscience. Relier l'émotion, la sensation et l'intelligence. L'émotion peut modifier le corps, le corps peut dans ses formes produire une émotion : il s'agit de savoir lire.

Si je reste prisonnier de mes habitudes, pour jouer la comédie je me cantonne à l'idée que j'ai des choses et non à ce qui me fait vivre dans l'instant : et je tombe dans une caricature.

- *Faut-il du courage pour se lancer dans ce genre de pratique? Qu'est-ce que ça peut changer? Henri Michaux commence son poème "Clown" en disant ceci: "Un jour. Un jour, bientôt peut-être. Un jour je lâcherai l'ancre qui tient mon navire loin des mers, avec la sorte de courage qu'il faut pour être rien et rien que rien..."*

Il faut du courage, oui, car on s'engage soi-même. L'habitude est un habit pour survivre. La scène étant un lieu de surexistence et d'exposition, il faut pouvoir se mettre à nu pour faire vivre un costume.

- *Est-ce que vous initiez toujours vos comédiens à ce genre de pratique? Est-ce que certains rencontrent des difficultés? Quelle importance a ce genre de pratique dans votre travail sur le clown?*

Oui. Nous initions toujours les acteurs à cela afin de traquer les raideurs, "mauvais plis de la nature" (Bergson).

Nous espérons la fluidité pour que la vie circule et que l'acteur ne se laisse plus pétrifier par la peur de l'inconnu.

Mettre une parole en jeu et tout le corps en jeu nécessite une connivence avec soi-même, et cela s'approprie avec toute la douceur, le profond de ces méthodes-là.

- *Alexander recherchait l'équilibre fragile entre les différentes parties du corps, entre le corps et la pensée. S'envisager comme une unité. L'unité, est-ce que cette notion est également importante dans votre pratique de metteurs en scène?*

Si nous considérons l'émotion comme un mouvement, cela signifie déjà que nous

réunissons le corps physique et le corps mental.  
 Quand un acteur oublie d'aligner ses corps, la vie passe à côté.

-----

Les réponses de Vincent Rouche et Anne Cornu me rappellent ce rapport étroit qu'entretient aujourd'hui le théâtre avec la notion d'ici et maintenant. Peu importe la forme, je crois que le théâtre cherche le vivant et qu'une technique comme celle de Mathias Alexander peut permettre à l'acteur de l'approcher avec plus de justesse, de vérité et d'originalité, loin de ce qu'on attend et loin des clichés.

Le travail de Claude Régy (avec qui nous avons travaillé en troisième année) se place au cœur de cette recherche. Dans cet extrait d'un *Télérama hors/série* « Profession Comédien », 1997, il dit ceci que je trouve en relation avec plusieurs notions qu'a développées Alexander :

*« Le comédien doit pouvoir exister sans parler, sans agir. Et qu'on ne me parle pas d'énergie ! Quoi de plus bête que ces petits cabots machos qui se démènent en scène et qui se croient doués parce qu'ils font preuve de dynamisme et de virilité. Cet activisme désordonné est stupide. Seule importe la force profonde de tout l'être ; seul importe de laisser circuler le sens, en ne séparant jamais le geste de la parole. "Au commencement était le verbe", nous dit la Bible. Mais le verbe, c'est aussi le souffle qui le porte : le corps et l'esprit sont indissociables... Comme sont indissociables en scène le désir et l'esprit. Et qu'on ne cherche pas à les différencier, à les dissocier ! Tout ce qui divise est mortifère. Ce qui est vraiment morbide, c'est de séparer la vie de la mort. Nous sommes vivants donc mortels, mortels mais vivants... Si un acteur ne peut exprimer simultanément deux choses apparemment si contraires, qu'il change de métier ! J'essaie toujours de faire prendre conscience de la pluralité de toute parole, par l'écoute stricte du texte. Ensuite, je voudrais faire comprendre que la manière de bouger, la place des partenaires sur le plateau peut changer complètement la perception qu'on a des mots. Mais peu nombreux sont les comédiens qui ont la sensation de l'espace autour d'eux. La plupart ne voient pas plus loin que leur propre regard, n'entendent que leur réplique, ne devinent rien. Or sur scène personne ne devrait se déplacer sans que toute la situation en soit secrètement bouleversée. J'aimerais que les acteurs soient ouverts, sensibles à une vraie circulation des êtres. Ce serait une forme d'amour, de disponibilité. »*

## 6.0. Ma pratique

La partie « pratique » du mémoire, je l'ai avant tout expérimentée avec mes deux mois de cours avec Philippe Cotton. Ensuite, il fallait tout de même bien présenter quelque chose le 21 septembre. Alors m'est venu l'idée de remonter sur mon monocycle !

Ce monocycle, je l'ai acheté il y a quelques mois sur un site Internet qui vend toutes sortes de choses aux enchères. Je me suis alors risqué à monter dessus, mais le résultat s'est révélé catastrophique. Je n'avais pas beaucoup de temps pour ça non plus : nous sommes partis pour Lorient, puis j'ai enchaîné avec « Les Nuits sans Lune » dans le Jura. Bref, la partie pratique des mémoires était l'occasion rêvée pour retenter ma chance ! Je ne me suis octroyé que deux jours (pas vraiment le choix en même temps...) pour m'entraîner et voir comment je peux m'aider de la technique Alexander.

Mais quel rapport entre le monocycle et Alexander me direz-vous. La première justification que j'ai vue est la suivante : tous deux parlent d'équilibre. Puis en m'y intéressant de plus près, j'ai remarqué que beaucoup de principes de la méthode sont nécessaires à la pratique du monocycle.

Tout d'abord, la *verticalité* joue un rôle très important dans la maîtrise du monocycle. La roue doit devenir comme le prolongement de son propre corps. Il est donc important, avec ou sans roue, d'optimiser les facteurs qui nous permettent de tenir en position verticale et équilibrée, afin de lutter contre les forces attractives qui nous emmènent vers le sol. Pour se faire, j'ai utilisé les *moyens indirects* que la technique Alexander m'avait appris. Notamment le *repos actif* et l'élargissement de mon champ d'*attention*.

J'ai tenté d'affronter ma peur de tomber grâce au principe d'*inhibition*. Quand on se retrouve sur une seule roue, il y a 360 possibilités de tomber. La peur de tomber fait qu'on va réellement tomber. Seulement, une des conditions indispensables pour faire du monocycle est de garder son arrière-train fermement amarré au siège, le tronc redressé et le regard vers l'avant. Il faut aller vers le haut et vers l'avant. Exactement ce que nous dit Alexander dans sa méthode. L'ironie c'est que la peur de tomber nous fait justement mettre la tête en arrière, ce qui déséquilibre et cause inévitablement la chute. En suivant le principe de l'*inhibition* que propose Alexander, ça m'a permis de regagner le contrôle du monocycle.

Il faut donc s'exercer à tomber, pour ne plus avoir peur, et ensuite seulement essayer de rester en l'air.

Alexander explique que la volonté d'arriver à un but, la volonté de faire, et de faire bien, crée des tensions dans le corps et empêche la chose de se faire effectivement bien. Se donner le droit à l'erreur. Se donner du temps. Avantager la démarche plutôt que le résultat. C'est ce que j'ai tenté de faire dans la partie pratique de mon mémoire. Ma maîtrise du monocycle était plus qu'imparfaite. Je ne suis pas parvenu à faire plus de trois mètres sans tomber. Ça n'avait rien de spectaculaire. Mais la démarche, je crois, était intéressante. Et finalement, le moment juste avant de se jeter dans le vide était plus beau que le moment où je roulais vraiment.

Ensuite, j'ai dit un texte d'Henri Michaux, *Clown*. C'est un poème qui me suit depuis plusieurs années. Je me suis rendu compte qu'il est en rapport avec le questionnement de mon mémoire, avec cette envie d'aller ailleurs, d'avoir le courage de partir pour cet ailleurs, le courage d'être mauvais, d'être nul, mais au plus près de soi. J'ai souhaité le donner simplement, juste faire entendre le texte. J'ai tenté d'être concret et d'avoir la voix posée. Ça m'intéressait aussi d'entendre la réaction des jurés par rapport à ce que j'ai déjà pu faire, s'il voyait une différence, une amélioration, ou si au contraire la piste n'est pas la bonne.

*Un jour.*

*Un jour, bientôt peut-être.*

*Un jour j'arracherai l'ancre qui tient mon navire loin des mers.*

*Avec la sorte de courage qu'il faut pour être rien et rien que rien, je lâcherai ce qui paraissait m'être indissolublement proche.*



*Je le trancherai, je le renverserai, je le romprai, je le ferai dégringoler.  
D'un coup dégorgeant ma misérable pudeur, mes misérables combinaisons et enchaînements "de fil en aiguille".*

*Vidé de l'abcès d'être quelqu'un, je boirai à nouveau l'espace nourricier.*

*À coups de ridicules, de déchéances (qu'est-ce que la déchéance?), par éclatement, par vide, par une totale dissipation-dérision-purgation, j'expulserai de moi la forme qu'on croyait si bien attachée, composée, coordonnée, assortie à mon entourage et à mes semblables, si dignes, si dignes, mes semblables.*

*Réduit à une humilité de catastrophe, à un nivellement parfait comme après une intense trouille.*

*Ramené au-dessous de toute mesure à mon rang réel, au rang infime que je ne sais quelle idée-ambition m'avait fait désert.*

*Anéanti quant à la hauteur, quant à l'estime.*

*Perdu en un endroit lointain (ou même pas), sans nom, sans identité.*

*CLOWN, abattant dans la risée, dans le grotesque, dans l'esclaffement, le sens que contre toute lumière je m'étais fait de mon importance. Je plongerai. Sans bourse dans l'infini-esprit sous-jacent ouvert à tous, Ouvert moi-même à une nouvelle et incroyable rosée à force d'être nul et ras... et risible...*

*Henri Michaux*

## **7.0. Conclusion**

Il faut se méfier des techniques dont le but est de modifier, d'intervenir sur le fonctionnement du corps (jugé faux) pour imposer à la place une manière de faire qui serait plus juste. Ce n'est pas tant l'exercice lui-même que je mets en question, mais l'état d'esprit qui l'accompagne.

*« Le bon geste à accomplir devrait être la dernière chose que nous devrions faire, livrés à nous-mêmes, car elle devrait être la dernière chose que nous penserions être la bonne chose à faire. Tout le monde a envie de bien faire, mais personne ne prend le temps de considérer si son idée de ce qui est bien est effectivement la bonne. Aux yeux des gens qui se trompent, la bonne chose à faire peut sembler être la mauvaise. »*

*F.M. Alexander*

J'ai souvent voulu bien faire. Et ça m'a joué des tours. J'avais le sentiment de me lancer dans ma formation avec un bagage un peu maigre. Certaines personnes sont dotées de capacités physiques innées qui font qu'elles possèdent une voix profonde sans avoir à s'en soucier énormément. Je n'étais pas dans ce cas de figure. Au début de ma formation, ma voix était fragile, les cordes vocales étaient facilement sous tension dès qu'il fallait monter le volume, ce qui la faisait percher dans les aigus. On m'a aussi souvent reproché mon accent jurassien. La déduction faite de ces constatations est qu'il fallait s'atteler à la tâche assidûment pour obtenir rapidement de meilleurs résultats. C'est dans cet état d'esprit que j'ai progressé au long des trois années de formation. Progressé ? Oui tout de même, mes possibilités vocales se sont enrichies. Mais... Je suis passé par des périodes difficiles. Je voulais tellement *agir* sur mon appareil vocal que je

créais des tensions inutiles. Mon larynx était tendu mais pas seulement ! Le corps entier s'épuisait à force de se contracter. Une des conséquences principales est la perte de liberté dans les expérimentations vocales lors de l'interprétation. Mon phrasé devenait pauvre. Les mots s'asséchaient. J'entendais souvent le conseil évaluatif me dire : c'est trop petit, ça manque d'audace. Et pourtant je ne manquais pas d'audace quand il s'agissait de présenter des formes libres propres à notre univers. Personne n'y comprenait rien. Je perdais le plaisir du jeu tant mon corps était empêtré par des contraintes techniques que je m'étais imposées. Et pourtant je multipliais les exercices de diction...

Frederick Matthias Alexander avait bien compris que si quelqu'un a tendance à raidir le cou et à être mal coordonné, au moindre mouvement, il raidira encore plus le cou et sera plus mal coordonné quand il essayera de faire un exercice.

Ce qui me plaît dans cette technique c'est qu'elle enlève toute idée de bien faire, toute idée de « faire » même. Robert Rickover, praticien de la méthode, a entre autres écrit un article en anglais sur la méthode Alexander que je me permets de résumer en ces termes : « Ne change rien ! Observe, remarque, prends conscience, mais ne change rien ! ». En sachant que nous sommes composés de 200 os et de 600 muscles, peut-on avoir la prétention de vouloir prendre le contrôle conscient de notre appareil ? Le corps est d'une complexité infinie. Faisons plutôt confiance à son fonctionnement naturel. Le travail « technique » a pour seul objectif de nous débarrasser d'un fonctionnement superficiel qui entrave le fonctionnement profond. Nettoyer le corps des tensions accumulées en raison de différents facteurs comme l'éducation (« Tiens-toi droit ! »), certains traumatismes, des difficultés à supporter le stress, etc.

Au lieu de faire, il s'agit plutôt de défaire.

## **Bibliographie**

« L'acteur invisible », Yoshi Oida, édition ACTES SUD, 1998

« Le chant de l'Être », Serge Wilfart, édition Albin Michel, 1994

« L'usage de soi », F.M. Alexander, édition CONTREDANSE, 1996

« Le corps conjugué », Michael Gelb, édition a-s-a, 1993

« La méthode Alexander », Richard Brennan, édition MARABOUT, 1989

« La reprogrammation posturale globale », Bernard BRICOT, édition FUTURA, 1976

« Method for changing stereotyped response patterns by the inhibition of certain postural sets », Frank Pierce Jones, Psychological Review

Plusieurs textes (articles, analyses, remarques,...) reçus par Philippe Cotton, professeur de la technique Alexander

Site internet : [www.alexandertechnique.com](http://www.alexandertechnique.com) où l'on trouve notamment un article de Robert Rickover