



Théâtre et alpha n° 2

Théâtre-action outil d'émancipation

2015

Cahier 2 : Exercices pratiques pour faire du théâtre

Exercices pratiques pour faire du théâtre	2
<i>Surmonter les appréhensions</i>	2
<i>Échauffement corporel</i>	3
<i>Les sons</i>	4
Ce que produit notre corps	4
Articulation et Diction	6
Rythme	7
<i>Les gestes</i>	8
La voix et le corps sont liés	8
<i>Les relations</i>	11
Présence sur scène	11
Empathie	11
<i>Créer une histoire</i>	12
S'approprier un personnage	12
Reconstituer un scénario	12
Improviser une petite scène	13

THEATRE-ACTION, OUTIL D'EMANCIPATION : récapitulatif des cahiers

- 1) Du théâtre-action en alpha ? Pourquoi et comment (avantages et difficultés)
- 2) Exercices pratiques pour faire du théâtre (échauffement, communication interpersonnelle)
- 3) Créer une pièce de théâtre avec les apprenants (du choix de la thématique au jeu sur scène)
- 4) Bibliographie et webographie (ressources : livres, sites, associations et formation)



EXERCICES PRATIQUES POUR FAIRE DU THEATRE

Au Collectif Alpha de Forest, les apprenants et formatrices de l'atelier théâtre ne se sont pas tout de suite lancés dans la création de pièces de théâtre, à jouer devant un public externe. Les premières années, il s'agissait surtout de **proposer des exercices théâtraux qui permettent aux apprenants d'améliorer leur confiance en eux, leur expression en public, leur relation aux autres... afin d'apporter un changement dans leur quotidien.** Cet atelier était donc complémentaire aux cours de français, puisqu'il aidait les apprenants à se sentir suffisamment bien dans leur peau pour pratiquer cette langue en dehors des cours... condition indispensable à une progression au cours.

Les exercices proposés dans cette partie sont **courts**, et peuvent être **travaillés à chaque séance**. Ils permettent de travailler la voix, la prononciation, l'intonation mais aussi tout le non verbal : la position du corps, la présence sur scène, les gestes...

Surmonter les appréhensions

Il se peut que les apprenants soient désarçonnés par ces exercices inhabituels. Mais si on veut communiquer avec l'autre verbalement, il ne s'agit pas de rester bien à l'abri derrière son pupitre ! Le formateur peut présenter des petites mises en situation pour **mettre en lumière l'importance du travail de la voix et du corps.**

Exemple : Dire une même phrase recroquevillé derrière son banc d'un ton monocorde puis en y mettant de l'emphase, tant dans la voix que les gestes.

Et ce pour différents sentiments :

- *maman fâchée sur son fils,*
- *fillette qui demande quelque chose à son papa d'un ton câlin,*
- *demandeur l'heure dans la rue,*
- *expliquer une délicieuse recette de cuisine,*
- *appeler à l'aide parce qu'on a peur d'une araignée,*
- *expliquer qu'on a besoin de repos et de calme,*
- *etc.*
- Quelle version les apprenants comprennent-ils le mieux ?
- Quelle version les fait réagir d'avantage ?
- Quelle version leur semble la plus réaliste ? Dans quelle version arrivent-ils le mieux à voir des images dans leur tête ?

Il peut aussi faire le **lien avec leur vie courante**, et les conséquences que ça peut avoir.

Si on vous demande l'heure ainsi dans la rue, est-ce que vous avez envie de répondre ? Même si la phrase est tout à fait correcte en français, la manière de le dire est encore plus importante !



Échauffement corporel

Chaque séance débute par de l'échauffement qui dure environs 10 minutes

Il s'agit d'exercices issus du yoga, du stretching, ou ceux préconisés avant de faire n'importe quelle activité sportive : étirements, assouplissement, relâchement, respiration...

- Exemples parmi d'autres :
 - Relaxation, respiration : <http://www.femininbio.com/sante-bien-etre/conseils-et-astuces/5-exercices-de-relaxation-6893#1>
 - Assouplissement : <http://www.golfagenboe.fr/blog/exercices-dassouplissement/>

NOTE : Certains apprenants apprécient particulièrement de « faire la gym ». C'est vrai que ces exercices sont conçus pour se sentir mieux. Mais attention, le théâtre ne se limite pas à cela ! C'est juste une mise en condition...

Il est très **important d'échauffer tant le corps que la voix** avant de faire du théâtre, afin de se détendre, se sentir mieux, permettre à la voix de sortir, gérer sa respiration, son souffle. De plus, le corps et la voix sont liés : c'est pourquoi il est indispensable de travailler aussi la posture, les mouvements. Les exercices qui suivent sur les sons et les gestes permettent de prendre conscience de son corps et de se rendre compte que **les sons qu'on produit et la position du corps interagissent**.



Les sons

CE QUE PRODUIT NOTRE CORPS

Attention au corps

Comment produisons-nous des sons ? On peut taper sur un tambour ou pincer une corde de guitare, mais lorsque notre corps est l'instrument, que faisons-nous ? **Pour chaque son, on va être attentif à notre corps**, en testant différentes choses (toucher sa gorge, ses joues, ses lèvres...), en se posant des questions :

- Est-ce que la bouche est ouverte ou fermée ?
- Est-ce que la langue touche le palais, les dents... ?
- Qu'est-ce qui vibre quand on émet le son : la gorge, les lèvres... ?
- Comment se positionner pour émettre un son aigu ou grave ? (Contrairement à ce qu'on a tendance à faire, pour favoriser les sons aigus, il faut pencher la tête vers le bas et non la tendre vers le haut)

Produire des sons, donner de la voix, parler (même à voix basse), demande donc de bouger toute une série de choses dans notre corps, et donc de faire fonctionner des muscles. Hé oui, **parler est une activité physique !** Et comme pour n'importe quelle activité, **pour s'améliorer, il faut s'entraîner**. Un sportif ne deviendra champion du 100 mètres que s'il s'entraîne beaucoup, s'il développe et entretient ses muscles. De même, un acteur doit développer et préserver tout ce qui lui permettra d'utiliser au mieux sa voix.

- Cette petite vidéo donne 6 exemples d'exercices pour faire travailler différents muscles nécessaires à une bonne voix et une bonne articulation (à partir de 2'18'') : https://www.youtube.com/watch?v=_RtM-KV3VS4

Le chant intérieur

Cette activité est réalisée au Collectif Alpha de Forest en début d'atelier.

« Tous en cercle, nous fermons les yeux, et on laisse sortir des sons, pour rejoindre les sons des autres, et pour ensuite terminer à l'unisson. Nous pratiquons ainsi de la polyphonie. Les sons produits sont beaux, purs et dégagent beaucoup d'émotions. Ils détendent et apportent du bien-être. C'est notre manière de se mettre ensemble, cela crée la complicité et l'homogénéité du groupe. »



Les cris

Le cri libère les tensions, régénère le souffle et fait du bien. Mais bien souvent, il est mal vu de crier : les gens ne crient pas, ou s'ils le font, c'est associé à des sentiments négatifs (colère, gêne...) Ces exercices permettent de donner de la voix en toute liberté et sans contexte négatif.

On peut faire des onomatopées, en chœur, en répétant après le formateur, puis chacun à son tour : Oh ! Ah ! AAAH ! IIIH ! OooOOooh ! PAF ! BOUM ! Wow ! et l'avion, le lion...

On peut crier en lien avec l'expression d'un sentiment : la joie, la colère, la haine, la tristesse, la surprise, la peur, l'admiration...

ATTENTION : Il est important de **varier les émotions exprimées et de chaque fois prendre le temps de « revenir à soi »**, en respirant calmement, en se recentrant sur l'ici et maintenant. Sinon, il peut arriver qu'on ne sorte pas tout à fait de l'état « joué », et que par exemple, on se mette en colère pour un rien en rentrant à la maison parce qu'on a trop joué la colère.

- Exemples de travail sur la voix tirés des **échauffements pour le chant** (recherche avec les mots clés « échauffement chant ») :
 - vidéo explicative qui permet de bien comprendre les manières d'émettre des sons : <http://www.apprendrefacile.com/cours-video-comment-echauffement-vocal-chant>
 - vidéo d'une séquence complète d'échauffement d'une dizaine de minutes avec une classe de primaire, expliquée avec des mots simples : <http://www.youtube.com/watch?v=2F2FDYwjbvI&feature=related>
 - séquence d'échauffement détaillée en format pdf : <http://www.ien-trappes.ac-versailles.fr/UserFiles/EM/echauffement.pdf>



ARTICULATION ET DICTION

Des exercices autour de son qui s'opposent et se ressemblent permettent de correctement articuler et de s'approprier différents sons du français. C'est souvent une grande difficulté rencontrée par les apprenants d'origine étrangère. Ils apprécient beaucoup cette activité et écrivent les phrases pour retravailler celles-ci à la maison.

Prononciation des voyelles

Prononcer chaque voyelle en accentuant les grimaces musculaires :

- ouvrir la bouche au maximum pour le "a",
- étirement pour le "i",
- arrondissement pour le "o" (petit et serré) et le "e" (plus large et détendu)
- avancement des lèvres vers le haut pour le "u".

Chanter les voyelles, sur l'air de frère Jacques ou do, ré, mi, fa, sol, la, si, do.

Travailler de la même manière la prononciation des syllabes à deux, trois, quatre lettres.

- On peut aussi chanter la comptine « Buvons un coup ma serpette est perdue, mais, le manche, m'est revenu », en remplaçant toutes les voyelles par une voyelle unique : « Biviziki mi sirpit i pirdi, mi limichi, mirivini », « bavazaka ma sarpat a parda, ma lamacha, maravana », ...

<https://www.youtube.com/watch?v=OmCaUeqBm1o>

Virelangues

Travailler des virelangues, des phrases connues pour le travail de la prononciation, comme « un chasseur sachant chasser sans son chien est un bon chasseur ». Cet exercice est fort apprécié par les apprenants.

- Exemples d'exercices d'articulation :
 - Plus de 800 phrases pour s'amuser à bien ART-TI - CU - LER / GAUDET Laurent, FIRST Editions, 2005 (5 livrets dans un coffret).
 - <http://www.theatrons.com/exercices-articulation.htm> ;
 - <http://www.articuler.com> ;



RYTHME

Le rythme et l'intonation des phrases aident à en comprendre le sens, et ceux-ci sont entre autres donnés par la manière dont les accents sont mis sur les mots¹. Ainsi, en français, contrairement à d'autres langues, l'accent tonique est souvent sur la dernière syllabe. C'est important d'assimiler cela pour bien comprendre et s'exprimer en français.

- Petite vidéo explicite sur l'importance de bien placer l'accent tonique pour se faire comprendre : http://www.dailymotion.com/video/x4x4on_llorca-q2_creation?from_related=related.page.int.gravity-only.c1b7e02b7368ebb9ef5e9a8e307e4985142848915

Par Régine Llorca, enseignante et comédienne, a réalisé une intervention sur la phonétique (Paris, 19/03/2008) disponible en ligne en plusieurs courtes séquences.

Deviner à l'intonation

Réfléchir à une phrase et au rythme qu'on y mettrait pour se faire comprendre.

Ensuite, dire cette phrase avec le rythme mais sans les mots : juste « nanana ».

Les autres doivent deviner quels pourraient être les mots.

Pour aider à se concentrer uniquement sur le ton, la personne se cache afin qu'on ne voie pas le non-verbal (ses mimiques, son attitude, ses gestes).

Exemples : « Range ta chambre ! », « Il m'a quittéééé », « Ooh ! Merci ! C'est merveilleux ! »

Comptines

Les comptines françaises les plus connues permettent de travailler autrement les structures de phrases et le vocabulaire.

- Nous travaillons les structures en les rythmant avec les mains. En même temps un participant rythme aussi avec un tambourin.
- Ensuite, nous dansons la comptine avec les pieds, en circulant, en sautant.

A partir des structures et rythmes de la comptine, le groupe invente d'autres paroles.

Exemple : « A la pêche aux moules, moules, moules, je n'veux plus y aller maman » peut devenir « Au marché, d'la ville, ville, ville, je n'veux plus y aller Fatma. » ou « A l'école du coin, du coin du coin, je n'veux plus y aller Mimount. »

- Voir la mallette « **Chansons et Alpha 1 : Inventer des paroles sur un air connu** », téléchargeable : <http://www.collectif-alpha.be/rubrique225.html>

¹ Prosodie : l'inflection, le ton, la tonalité, l'intonation, l'accent, la modulation que nous donnons à notre langage oral en fonction de nos émotions et de l'impact que nous désirons avoir sur nos interlocuteurs.



Les gestes

LA VOIX ET LE CORPS SONT LIÉS

« *La voix se voit, le mouvement s'entend* »

C'est ce qu'affirme Régine Llorca dans la courte vidéo « Voix, Mouvement, Accentuation » : <https://www.youtube.com/watch?v=LYvmGyBuhjs>. Elle y présente l'importance de l'accentuation dans les mots, de l'inflexion de notre voix lorsqu'on parle, et du fait que cela varie d'une langue à l'autre. Elle explique également qu'« *à un accent dans la voix correspond un accent dans le corps (...) d'une langue à l'autre il y a une différence de comportement corporel.* » La manière de bouger (ou non) est donc liée à la parole.

→ **L'apprentissage d'une langue passe donc aussi l'apprentissage du mouvement lié à cette langue.** Pas question donc de rester assis derrière son bureau sans bouger !

Nous remarquons que le travail du corps reste difficile parce que les gens ne sont pas à l'aise sous le regard des autres. Ils ne prennent pas toujours ce travail au sérieux et pensent que l'on veut les faire jouer comme des enfants. Souvent, quand nous demandons aux gens de se mettre debout, de circuler dans l'espace en faisant des gestes, ils veulent rapidement se rasseoir et se disent régulièrement fatigués. Souvent les formateurs se découragent et renoncent finalement à les faire bouger, au profit d'un travail d'articulation, et de diction parce que les participants disent « *ça c'est du travail* » !

Et pourtant, **le travail sur le corps est essentiel dans un cours de théâtre, car la parole suit le mouvement du corps.** La parole sonnera juste et sera plus facile à dire si le corps est à l'aise dans ce que l'on souhaite exprimer.

Différents petits exercices, qui permettent de travailler le corps de pair avec la voix, sont pratiqués de plus en plus vite, afin d'**amener les apprenants à se lâcher**. C'est ainsi qu'ils peuvent faire un pas vers les autres... car le théâtre (et même la communication en général) ne joue pas seul, mais avec d'autres et pour d'autres.

Ce travail est indispensable et amorce le travail de théâtralisation et d'improvisation de textes et d'histoires.

« *Dans le combat du corps contre le monde, les sens souffrent. Et on commence à sentir très peu de ce qu'on touche, à écouter très peu de ce qu'on entend, et à voir très peu de ce qu'on regarde. [...] Finalement les sens ont aussi une mémoire et on essaie de la réveiller* ». **Augusto Boal**, dans « **Jeux pour acteurs et non-acteurs : Pratique du théâtre de l'opprimé** » (La découverte, 1995), propose une panoplie d'exercices et de jeux basés sur l'éveil des sens. Couplé à une réflexion sur l'interaction entre l'acteur, le spectateur et la société, ce travail d'écoute du corps et des sens se trouve au cœur du théâtre de l'opprimé. « *Notre objectif : développer la capacité de tous pour permettre de mieux s'exprimer à travers le théâtre.* »



Travailler les émotions

Des petites phrases ou scénarios simples permettent de travailler les principales émotions (la joie, la tristesse, la colère et la peur).

Exemples : Dire « Bonjour » en jouant différentes émotions.

Jouer la saynète : « Bonjour, comment tu vas ? » avec une réponse différente selon l'émotion :

« Ouh, tu m'as surprise ! », « Super bien ! », « C'est pas tes affaires ! », « Ca va pas fort »

Jouer cette même saynète, mais avec la même réponse « Bien », seule l'émotion change.

Les acteurs reçoivent une **carte « émotion »** (par exemple, une de celles tirée de la page suivante²). Ils la gardent secrète. Le public leur donne un mot ou une phrase, et ils doivent l'interpréter en fonction de leur carte (sans nommer l'émotion bien sûr ! ex : « je suis triste »). Le public doit deviner quelle était la carte reçue, en prenant la carte qui correspond à la réponse dans leur propre jeu. Quand tout le monde a choisi sa carte on énonce la réponse, ce qui permet à ceux qui s'expriment moins bien de participer.

Deviner au mouvement

Réfléchir à une phrase et la dire avec le rythme mais sans les mots : juste « nanana ».

Les spectateurs se bouchent les oreilles et doivent **deviner l'intonation et la reproduire**.

Ils ne sont donc guidés que par ce qu'ils voient (mimiques, attitude, gestes).

Ensuite ils peuvent écouter la « réponse », et deviner les mots (cf. ci-dessus).

² Source :

https://fr.islcollective.com/resources/printables/worksheets_doc_docx/cartes_des_%C3%A9motions_et_sentiments/sentiments-et-%C3%A9motions/60567



HEUREUX
HEUREUSE



TRISTE



FÂCHÉ
FÂCHÉE



AFFAMÉ
AFFAMÉE



ASSOIFFÉ
ASSOIFFÉE



ÉTONNÉ
ÉTONNÉE



MALADE



EFFRAYÉ
EFFRAYÉE



FATIGUÉ
FATIGUÉE



ENNUYÉ
ENNUYÉE



iSLCollective.com

AMOUREUX
AMOUREUSE



NERVEUX
NERVEUSE



Les relations

La relation à l'autre est centrale au théâtre, comme dans toute forme de communication. Même si on est seul en scène, on joue face à un public. Et lorsqu'on joue à plusieurs, la relation entre acteurs, l'empathie, la capacité à gérer le conflit et la résistance à l'autre sont primordiales. Car du conflit, naît l'intrigue, le suspens, le jeu.

PRÉSENCE SUR SCÈNE

S'adresser à un public, c'est à quoi chacun doit arriver.

Au début, les participants n'osent pas parler devant les autres, se tenir devant les autres, affronter le regard des autres, prendre sa place et exister devant les autres. Ils se disent timides, gênés voire honteux.

On peut travailler le passage et la présence sur scène, sans jouer, parler, bouger : juste « être présent ». Chacun fait son entrée en regardant le public, se place au milieu de la scène et **se laisse regarder en imposant sa présence**. Rapidement, on constate qu'il y a une présence. « *C'est toujours un moment émouvant de regarder quelqu'un qui est tout simplement là, devant nous* ».

EMPATHIE

Pour développer son empathie à l'autre, il faut pratiquer des exercices qui font appel au regard des uns sur les autres. Le but est d'arriver à l'empathie en **devinant les intentions de l'autre et en y répondant par une attitude adéquate**.

Exemples :

- Attention aux gestes : En cercle, on envoie à quelqu'un un battement des deux mains. Celui-ci le réceptionne et à son tour l'envoi à une autre personne.
- Attention aux mots : En cercle, tout le monde dit un mot qui commence par la lettre B. Ceux qui ne trouvent pas de mot ou disent un mot déjà énoncé sont éliminés.
- Attention au rythme : « La machine collective ». Une personne fait un geste et un bruit répétitif. Chacun a son tour vient s'ajouter, en faisant son bruit et son geste à lui, mais de manière cohérente par rapport à ceux qui sont déjà présents.
- Attention au récepteur : « Le miroir ». A deux, l'un en face de l'autre : vous serez le miroir l'un de l'autre. Commencez avec des gestes simples et lents. Au début, on peut désigner un meneur et un suiveur. Ensuite, les deux font des gestes : chacun est en même temps meneur et suiveur. Le but est d'arriver à un effet miroir, pas de piéger !

Les exercices se font d'abord collectivement. Puis à deux, ensuite trois ou quatre pour terminer en revenant à l'ensemble du groupe.



Créer une histoire

Tous ces exercices sont nécessaires pour faire du théâtre, mais faire du théâtre, c'est plus que ça : c'est raconter une histoire ... même très courte. Une histoire, ce sont **des personnages, des situations et des actions, des évènements**, qui se présentent dans la **durée**, selon un **rythme**, et avec une certaine **cohérence**. Autant d'éléments à travailler pour créer (ou interpréter) une histoire que l'on veut jouer pour des spectateurs.

S'APPROPRIER UN PERSONNAGE

Interpréter un rôle, ce n'est pas juste lire son texte, avec éventuellement un costume pour faire plus crédible. C'est surtout s'approprier son personnage, sa manière d'être, sa personnalité.

Un bel exemple d'interprétation est le « théâtre conté » où un comédien interprète tour à tour une kyrielle de personnages très différents. C'est son jeu d'acteur qui nous permet d'appréhender, de « voir », ces personnages, alors qu'il n'a changé ni de tête ni de costume.

On peut partir d'une histoire ou d'un conte existant, ou d'une création des apprenants. On donne un personnage à chaque apprenant. Pour le cerner au mieux, le construire, il doit :

- connaître sa trajectoire de vie et ce qui l'anime,
- lui donner un caractère dominant et une personnalité,
- définir sa manière de parler et de bouger, ses tics et ses mimiques...

Il faut que ce personnage soit juste et qu'on y croie.

La difficulté de ce travail, est que certaines personnes ne prennent pas leur rôle au sérieux et d'autres n'arrivent pas à se mettre dans la peau du personnage. Certaines personnes par contre trouvent leur personnage immédiatement.

RECONSTITUER UN SCÉNARIO

Travailler les scénarios des histoires permet de développer la logique, l'anticipation, les phénomènes de cause à effet, la résolution des problèmes...

L'objectif est de (faire) découvrir une histoire à partir d'images mélangées. Chaque sous-groupe de quatre apprenants reçoit, dans le désordre, des images contenant une petite histoire. Les images peuvent provenir d'un album ou d'une petite bande dessinée sans paroles³, ou des Color Cards « Sequencing » (séries logiques de 4 à 8 photos).

³ Par exemple, les BD « Petit Poilu » : http://www.coinbd.com/series-bd/petit-poilu/le-cadeau-poilu/images/planche/20100102174712_t6.jpg ou « Simon's Cat » : <http://img1.goodfon.su/original/2389x1644/1/d3/kot-saymona-simon-s-cat-belyy.jpg>



Chaque sous-groupe reçoit une histoire différente et doit :

- mettre les images dans l'ordre,
- raconter l'histoire à l'animatrice,
- distribuer les rôles,
- mettre en scène l'histoire,
- et la jouer devant tout le monde.

C'est ensuite le public (les autres sous-groupes, donc) qui doit raconter l'histoire qui lui a été présentée.

IMPROVISER UNE PETITE SCÈNE

Improviser des petites scènes permet de travailler sur le lâcher-prise, l'empathie, la construction d'histoires, l'imagination... Mais c'est aussi une occasion pour les apprenants de mettre des dialogues et des histoires sur leur quotidien et les différentes situations qu'ils rencontrent, sans avoir besoin de les présenter explicitement comme des histoires qu'ils ont vécues eux-mêmes.

Chaque apprenant est tour à tour acteur et spectateur. Un espace scénique est aménagé dans la classe. Les scènes ont comme point de départ une consigne orale, des images et des émotions.

- Vous dites à quelqu'un d'arrêter... (de fumer, de boire...), et l'autre se défend.
- Une personne veut s'asseoir sur un banc, mais il n'y a plus de place. Elle doit faire en sorte d'arriver quand même à s'asseoir.
- Retrouvailles de deux copines d'enfance qui ne se sont plus vues depuis 10 ans.
- Je veux sortir ce soir, l'autre ne veut pas.
- Quelqu'un accuse l'autre de l'avoir volé.
- Tu sais, il faut qu'on se quitte pour toujours.
- Consoler une personne qui est triste.
- Quelqu'un fait une action, une personne arrive et lui demande ce qu'elle fait.

Certaines scènes peuvent être mimées et les spectateurs racontent ensuite ce qu'ils ont compris. Ils peuvent aussi poser des questions aux acteurs.

- Vous attendez quelqu'un qui n'arrive pas.
- Vous mimez une scène du quotidien.

⇒ Pour aller plus loin De nombreux exercices peuvent se trouver dans les ressources de notre rayon « L THEA » et dans notre catalogue en ligne répertoriés sous le mot-clé « théâtre ». Mais aussi sur Internet : <http://www.theatrons.com/exercices.php>

