

Du comédien à l'auteur... ou du ventre au cerveau.

Dans le théâtre classique, le chemin de création est auteur-metteur en scène-comédien. L'auteur écrit une oeuvre qu'il transmet au metteur en scène qui dirige le comédien. En improvisation, même si dans la théorie, l'on est à la fois auteur, metteur en scène et comédien, dans la pratique, l'on est souvent l'un puis l'autre. Voire seulement l'un selon notre profil de joueur. Et dans la plupart des cas, dû à une formation souvent imprégnée de match, on reprend le chemin du théâtre classique. Nos auteurs réfléchissent la pièce pendant un caucus avant de monter sur scène jouer en tant que comédien. Cela donne des débuts d'histoires peu crédibles, ou les cerveaux essaient de se mettre d'accord sur une plate-forme de jeu sans ressenti. Une «guerre des cerveaux» qui finit souvent par «je suis un pirate qui pêche, tu es un cosmonaute qui coupe du saucisson, allons pêcher du saucisson!». Cela ne serait aucunement dérangentant si le jeu était senti, si le spectateur y voyait directement des personnages et non des improvisateurs souffrant dans leur construction.

L'idée serait d'inverser le sens. Pourquoi faire du théâtre classique alors que nous faisons de l'improvisation théâtrale ? Commençons par ressentir, jouons avec nos réelles sensations. Si l'on essaie de se laisser tomber, le corps aura toujours un réflexe pour rester debout. C'est pareil pour notre histoire. Si je rentre sans idée, simplement connecté à mon ressenti, le corps nous indiquera, discrètement ou pas, des chemins pour nos histoires. Des histoires crédibles, logiques, évidentes. Des histoires que le cerveau n'aura plus qu'à formuler sans essayer d'être lui-même responsable du génie de notre histoire. Il ne sera que le médium par lequel notre auteur intérieur s'exprimera.

Au final, en ne suivant que son comédien, on devient unique. On est touché et le public aussi. Comme par magie, l'auteur apparaît. Son message est spécifique mais il nous parle à tous. Il nous raconte un moment que personne jamais ne revivra. Alors que à l'inverse, il y a fort à parier que le pirate, le cosmonaute et le saucisson se reverront dans des centaines, des milliers d'années.



En pratique, comment ça se travaille ?

toutes ces petites émotions que nous laissons passer, que habituellement nous jugeons sans importance.

Connectons nos ventres. Arrêtons les argumentations, les débats sur «qui a le meilleur caucus».

Suivre ses énergies, ses logiques.

Se connecter à soi

Il s'agit tout d'abord de pouvoir se connecter à soi. Comment je me sens ? J'ai chaud, j'ai froid, j'ai peur, je suis content. Le ventre est comme un muscle. Au départ, après des années d'éducation qui nous ont surtout appris à réfléchir avec la tête, il nous est difficile de sentir puissamment ce que l'on ressent. Ce que l'on ressent a toujours été considéré comme honteux, une chose à cacher si l'on voulait pouvoir être intégré socialement. Ici, pas de politesse. Acceptons ce que l'on ressent. Soyons à l'écoute de

Se connecter à l'autre.

Comment je me sens face à l'autre ? Cet autre peut être une personne, un groupe, un objet. De par son altérité, il m'est différent, il m'est incontrôlable. Et pourtant c'est bien lui qui me nourrit. Sans personne autour de moi, je ne suis ni petit ni grand. C'est bien l'autre qui vient construire mon personnage. Je dois l'écouter dans sa globalité, comprendre quel jeu il me propose, ce qu'il m'évoque, ce qui fera qu'avec lui ce ne sera pas comme avec un autre.

L'espace est énergie. La respiration est énergie. Tout devient énergie pour peu qu'on s'y attarde. Le cerveau est fort pour casser nos énergies, pour nous faire sentir bien dans une bulle de confort. Confort physique, social, etc. Alors que nos envies, nos actions nous poussent vers d'autres énergies. Apprenons à les suivre simplement, honnêtement. Ainsi en étant simple et logique, nous serons tous ensemble. Alors que le cerveau nous aurait fait chercher le bon mot, la proposition complexe, toutes ses astuces qui nous feraient être au final assez seul.

Thèmes annexes

Ne donnez pas toutes les réponses (que vous n'avez pas)

Etre obligé d'écouter la conversation téléphonique des autres est énervant. Pourquoi ça le serait plus que deux personnes qui discutent à côté de nous ? Parce que nous sommes face à un « mi-logue », une conversation dont on ne capte que la moitié. Et c'est ingérable pour notre pauvre cerveau qui veut à tout prix créer la seconde partie du dialogue.

Le ventre, notre deuxième cerveau

Il y a quelques années, les scientifiques ont découvert en nous l'existence d'un deuxième cerveau. Notre ventre contient en effet deux cents millions de neurones qui veillent à notre digestion et échangent des informations avec notre «tête». Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette conversation secrète. Ils se sont aperçus par exemple que

Cerveau gauche vs Cerveau droit

Même si le fonctionnement est bien plus complexe que cela, certains voient dans nos deux hémisphères deux modes de fonctionnement quant à notre approche du monde. L'hémisphère gauche serait plus analytique, conceptuel que le droit qui lui serait plus sensible, intuitif. En dessin, par exemple, un oeil sera dessiné par l'hémisphère droit comme un cercle avec un rond noir au centre. Alors

Quel rapport avec le théâtre ? Concentrez-vous sur votre ressenti, ne donnez pas les réponses au public. Le public sera alors obligé de se poser des questions, de s'intéresser, d'être acteur de votre spectacle.

Cela vous déresponsabilisera de cette charge qui est rendre cohérent une histoire. Vous gagnerez en finesse car seul le public jugera votre personnage, vous vous contenterez de le vivre.

notre cerveau entérique, celui du ventre, produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau joue avec nos émotions.

Source : «*Le ventre, notre deuxième cerveau*», documentaire de Cécile Denjean

qu'en utilisant l'hémisphère droit, on réalise qu'un oeil n'est pas fait comme ça. Un oeil est unique, il est plus ou moins ovale, plus ou moins blanc dans le fond, etc etc En improvisation, il s'agirait d'utiliser notre cerveau sensible afin de ne pas tomber dans un catalogue de personnages, histoires déjà conceptualisés 1 000 fois. Et donc plutôt vivre l'instant unique, jouer avec la personne unique que l'on a en face de soi. Unique car cette personne d'une seconde à une autre n'est déjà plus la même.

L'effet Koulechov

L'effet Koulechov désigne la propension d'un plan à influencer sur le sens du plan qui lui succède dans le montage, avec en retour l'influence de ce plan sur le sens du précédent, une «contamination sémantique» à double direction.

L'expérience est ainsi décrite : « D'après le témoignage de Poudovkine, Koulechov choisit dans un film de Bauer trois gros plans assez neutres de l'acteur Ivan Mosjoukine, le regard porté vers le hors-champ, qu'il monta avant trois plans représentant : 1) Une assiette de soupe sur une table. 2) Une jeune femme morte gisant dans un cercueil. 3) Une fillette en train de jouer. Les spectateurs, écrit-il, admirèrent le jeu de Mosjoukine qui savait merveilleusement exprimer : 1. L'appétit. 2. La tristesse. 3. La tendresse... »

Ce qui veut dire que le cerveau du spectateur crée du lien, projette sur vous ses émotions. Conclusion : vous n'êtes pas responsable de votre histoire. Et c'est tant mieux.

Petit Bateau

Lorsqu'on travaille les émotions, le piège principal que notre cerveau nous propose est de jouer l'émotion sans la sentir. Le cerveau va puiser dans son catalogue d'émotion, en choisit une et nous met le masque correspondant. Nous embarquons dans le paquebot : une émotion forte mais coupée complètement du réel, de nos sensations. Or notre émotion n'est jamais la même, elle bouge en fonction de l'espace, du son, d'infimes informations. Notre émotion doit être un petit bateau capable de voguer à gauche, à droite, d'accélérer et d'éviter l'iceberg de l'histoire chiant.