Manufacture-Haute école de théâtre de Suisse romande

Lire pour se Délivrer

Comment affronter une difficulté d'acteur à l'aide de la Technique Alexander

Simon Romang

Travail de Bachelor – Mémoire écrit

Mai 2013

Résumé

Ce travail est le fruit d'une recherche empirique sur la possibilité d'améliorer mes capacités de lecteur à l'aide de la Technique Alexander, recherche qui me permettra d'effleurer le potentiel théâtral que renferme l'acte d'affronter une difficulté publiquement.

La Technique Alexander est d'abord exposée dans ses grandes lignes. S'ensuivent une description d'exercices de lecture faits en compagnie de Philippe Cotton, professeur de Technique Alexander, puis le récit de deux lectures publiques, qui font l'objet d'une analyse détaillée. Plus loin, j'aborde les causes de la dyslexie selon l'ouvrage *Le Don de dyslexie* de Ronald D. Davis. Enfin je trace des parallèles entre le travail que fait ce spécialiste de la dyslexie avec ses élèves et ce que la Technique Alexander nous enseigne.

Remerciements

Merci infiniment à Philippe Cotton, professeur de Technique Alexander, pour tout le temps qu'il m'a consacré, parfois bénévolement, pour les ouvrages et les articles conseillés, pour sa générosité et son calme.

Merci à Rita Freda pour son suivi, pour toutes les pistes données, pour son écoute et sa bienveillance.

Merci à mes camarades, Caroline Imhof, Océane Court, Julien Jacquérioz, Isabelle Vesseron, Tatiana Baumgartner, Jérôme Denis, Piera Bellato pour leurs précieux retours après mes lectures.

Merci à Antoine Borgeaud pour sa relecture et son aide à la mise en page.

Sommaire

INTRODUCTION **4**

1 LA TECHNIQUE ALEXANDER **7**

1.1 NAISSANCE ET DEVELOPPEMENT D'UNE TECHNIQUE 7

1.2 PREMIER CONTACT AVEC LA TECHNIQUE ALEXANDER 16

1.3 TRAVAIL SUR LA LECTURE AVEC LA TECHNIQUE ALEXANDER 18

1.4 DECOUVERTE DU PLAISIR DE LA LECTURE 21

2 LES LECTURES PUBLIQUES **23**

2.1 PREMIERE LECTURE 25

2.2 DEUXIEME LECTURE 29

2.3 INHIBITION ET ESPACE DE CREATION 32

3 *LE DON DE DYSLEXIE* DE RONALD D. DAVIS **35**

3.1 D'OU VIENT LA DYSLEXIE 35

CONCLUSION **43**

BIBLIOGRAPHIE **45**

Introduction

Lorsque je sortais des cours de Technique Alexander (technique d'éducation physico-mentale) proposés à chaque étudiant, je me sentais léger, centré, calme et j'avais la sensation d'une respiration libre et ample, alors qu'à l'accoutumée je suis plutôt anxieux et agité.

Comme cette méthode semblait calmer - du moins temporairement - une agitation qui, le plus souvent, nuisait à la qualité de mon travail de comédien, je décidai de faire du cheminement à travers cette Technique la base de mon travail de bachelor. Vers la fin de la deuxième année, je commençai donc à prendre des cours particuliers avec Philippe Cotton, spécialiste de cette approche.

.

Par ailleurs, durant un stage donné par Frank Vercruyssen (novembre-décembre 2012) intitulé « Un acteur est une personne reconnaissante envers un auteur d'avoir su trouver les mots pour dire ce qu'il rêve de dire », alors que nous faisions du travail à la table, l'un de mes camarades de promotion me tendit soudain une scène extraite du *Don Juan* de Molière en me demandant de lire le rôle de Sganarelle. Je connaissais la pièce, pourtant je me trouvai en grande difficulté lorsque mon personnage eut une réplique longue de près d'une demi-page. Je butais sur des mots, en disais certains qui n'étaient tout simplement pas écrits et me sentais tendu à l'extrême.

Je sortis de cette séance de travail dans une grande colère : j'en avais assez et voulais en finir avec ce « problème de lecture ». Enfant, j'avais eu des difficultés à

apprendre à lire et n'avais jamais été à l'aise avec l'exercice de la lecture à haute voix. Soudain, il me devint insupportable de continuer à craindre le moment de découvrir une pièce autour de la table avec un groupe de comédiens.

Alexander (1869-1955), lui-même acteur, avait mis au point une technique rééducative pour soigner ses problèmes de voix. En effet, il avait une forte réaction de crispation au stimulus : « je dois déclamer en public » qui finissait par entraîner une aphonie. J'avais moi-même une forte réaction de crispation au stimulus : « je dois lire en public », ce qui aggravait le manque de fluidité de la lecture. De même qu'il avait surmonté sa difficulté en appliquant ses découvertes, il me sembla que je pourrais en faire autant, bien que la cause de la réaction de crispation fût différente. Mon travail prenait à présent une direction plus précise et ciblait clairement ma dyslexie.

Voici en quelques mots le déroulement de ce travail :

Dans un premier chapitre, je résume les fondements et l'évolution de la Technique Alexander, puis je retrace mon parcours avec celle-ci dans le cadre de ma formation de comédien. Dans un troisième temps, je me penche plus spécifiquement sur le travail fait dans le domaine de la lecture.

Au cours du deuxième chapitre, je décris et analyse deux soirées de lecture publique qui ont pour matière des textes que je n'avais jamais lus auparavant Ces deux événements permettent d'évaluer l'état d'avancement de ma démarche et mettent en évidence un élément de la Technique qui m'a été particulièrement utile : *l'inhibition*.

Au troisième chapitre, j'aborde la dyslexie selon le point de vue de Ronald D. Davis. Lui-même ancien dyslexique, il a mis au point une méthode pour aider les personnes atteintes de ce trouble, tout en spécifiant que ce dernier à pour origine un *don*. J'établis ensuite un parallèle avec la Technique Alexander.

Dans la conclusion, je relève comment les enseignements de ce travail pourront devenir des outils pour mon jeu à l'avenir.

1 La Technique Alexander

1.1 Naissance et développement d'une technique

Frederick Mathias Alexander est né à Wynyard, petite ville de la côte nord-ouest de l'Australie, en 1869. Dès son plus jeune âge, il a beaucoup aimé la poésie. Un de ses grands plaisirs était de lire Shakespeare à haute voix en essayant d'interpréter différents personnages. De temps à autre, on lui demandait de réciter en public. Les succès qu'il a rencontrés lui firent envisager de s'engager dans la profession d'acteur. Il travailla donc dur et longtemps pour étudier chaque branche de l'expression dramatique. Alexander devint un acteur professionnel reconnu et bien établi dans la région de Melbourne. Tout se déroula bien pendant quelques années, jusqu'au jour où il commença à avoir des ennuis de gorge et d'irritation des cordes vocales. Plus ennuyeux encore à ses yeux, il se mit à reprendre sa respiration de manière audible lorsqu'il récitait sur scène. Il consulta alors différents médecins. Mais malgré les traitements préconisés, cette respiration sonore augmenta et l'enrouement réapparut de plus en plus fréquemment. Il se retrouva même confronté ponctuellement à une aphonie complète.

Un jour, on proposa à Alexander un engagement particulièrement intéressant. Comme il n'était pas sûr de pouvoir l'honorer à cause de ses problèmes vocaux, il retourna voir un médecin pour lui demander conseil. Celui-ci lui dit que s'il s'abstenait de réciter durant les quinze jours précédant son récital et parlait un minimum pendant cette même période, il serait en mesure de donner sa prestation publique. Alexander s'exécuta. Quand le jour du récital arriva, son enrouement avait complètement disparu. Mais à peine arrivé à

la moitié du spectacle, sa voix était à nouveau dans un état déplorable. Ce n'est qu'avec grande difficulté qu'Alexander parvint à terminer son programme. Son médecin lui suggéra simplement de continuer le traitement. Alexander ayant constaté, arrivant au soir de la représentation, que sa voix était claire et en bonne santé, il lui sembla évident que c'était quelque chose qu'il avait fait le soir même qui devait être la cause de son mal. Le médecin étant d'accord avec lui, Alexander lui demanda s'il avait une idée de ce que cela pouvait être. Comme le médecin dit qu'il n'en avait aucune, Alexander comprit que c'était à lui de le découvrir.

D'expérience, Alexander savait la chose suivante: lorsqu'il se bornait à parler normalement, l'enrouement disparaissait petit à petit, alors qu'il réapparaissait sitôt qu'il se mettait à réciter. Il devait donc faire quelque chose de différent lorsqu'il exécutait une chose ou l'autre. Afin de découvrir quelle était cette différence, il décida de s'observer dans un miroir en train de faire les deux activités. Dans un premier temps il le fit en parlant normalement, pour avoir un élément de comparaison quand il en viendrait à l'activité, plus exigeante, de réciter.

En s'observant alors qu'il parlait comme dans la vie courante, il ne remarqua rien de particulier. Mais lorsqu'il se vit en train de déclamer, trois choses le frappèrent: dès qu'il commençait à réciter, il tirait la tête en arrière et vers le bas, abaissait le larynx et aspirait l'air par la bouche en émettant un son haletant. Par la suite, il nota qu'il avait également tendance à faire ces trois actions lorsqu'il parlait normalement, mais de manière moins prononcée, de sorte qu'il ne les avait pas remarquées dans un premier temps. Il continua à s'observer dans le miroir en train de déclamer et se rendit compte que les trois tendances qui étaient siennes s'accentuaient dans les passages particulièrement exigeants pour la voix. Cela confirmait que sa manière de déclamer devait avoir un rapport avec ses maux de

gorge. Mais il n'était pas évident de savoir comment modifier les choses à partir de cette découverte. Etait-ce le fait de tirer la tête en arrière qui provoquait l'inspiration brutale et l'abaissement du larynx ? Etait-ce l'inspiration brutale qui provoquait le retrait de la tête vers l'arrière et la descente du larynx ? Ou alors était-ce l'abaissement du larynx qui était la source des autres effets? Alexander n'avait, à ce stade de ses recherches, aucun outil pour répondre à ces questions. Il continua donc à s'observer dans le miroir et, après quelques mois, se rendit compte qu'il n'arrivait pas du tout à contrôler l'abaissement du larynx ou sa respiration brusque, mais que par contre il arrivait, au moins partiellement, à empêcher sa tête de partir en arrière. Cela l'amena à découvrir qu'en empêchant sa tête de partir en arrière, il arrivait à contrôler de manière indirecte l'aspiration brusque de l'air et l'abaissement du larynx. Cette découverte fut un premier pas important vers celle du *contrôle primordial:* soit l'influence de la relation dynamique entre la tête, le cou et le tronc sur l'ensemble du corps[1].

Alexander remarqua qu'avec la prévention du mauvais *usage* de son cou, de sa tête et de son larynx, son enrouement avait tendance à diminuer. *Usage* est ici utilisé pour décrire les actions que nous exécutons par choix et que nous sommes capables de contrôler. Après quelques mois de pratique il se fit examiner par un médecin, qui constata une nette amélioration de l'état de son larynx et de ses cordes vocales. Alexander comprit alors que le changement qu'il avait opéré dans l'*usage* de son organisme avait une influence sur le *fonctionnement* de ses mécanismes vocaux et respiratoires. *Fonctionnement* est ici utilisé

[1] Par souci de clarté, j'ai choisi de faire une synthèse des définitions complexes proposées par Frederick Mathias Alexander dans on ouvrage intitulé *L'Usage de soi*, traduction de l'anglais par Eliane Lefebvre, Bruxelles, Contredanse, 1996, *passim*.

pour décrire les actions physiologiques qui s'effectuent automatiquement et échappent à notre contrôle.

A ce stade des recherches, il apparaissait que :

1) Sa tendance à tirer la tête en arrière était associée à ses maux de gorge.

2) Il pouvait soulager partiellement ses maux de gorge en empêchant sa tête de partir en arrière. Le fait de prévenir ce mouvement de recul semblait créer un obstacle indirect à l'abaissement du larynx et à la brusque aspiration de l'air.

Suite à ces découvertes, Alexander fit de très nombreux essais, notamment en amenant directement sa tête vers l'avant. Cette longue expérimentation l'amena à constater que tout *usage* de la tête et du cou qui était associé à un abaissement du larynx, était aussi associé à une tendance à soulever la poitrine et à raccourcir la stature. Ce dernier constat le fit réaliser que ses organes de la parole étaient influencés par la tenue de son torse. L'*usage* de la tête et du cou était lié à l'usage d'autres parties de son corps. Et si ce dernier *usage* était mauvais, il avait tendance à provoquer le raccourcissement de sa posture. Le bon *usage* de la relation tête-cou avait une influence positive sur l'ensemble du corps : telle est l'idée du *contrôle primordial*. La meilleure santé de ses cordes vocales était toujours liée à un allongement de sa stature. Il en arriva donc à l'idée que la direction qu'il devait donner à sa tête était vers l'avant et vers le haut. Cependant, bien qu'il soit capable de le faire en élargissant le dos tant qu'il s'agissait de l'acte en lui-même, il ne parvenait pas à maintenir ces conditions en parlant ou en récitant. Afin de comprendre pourquoi cela se passait ainsi, il décida d'avoir à nouveau recours au miroir. Alors il constata qu'au moment critique où il essayait de maintenir un allongement tout en parlant, il ne plaçait pas sa tête vers l'avant et

vers le haut, comme était son intention, mais qu'il la tirait vers l'arrière et le bas. C'était la preuve qu'il faisait le contraire de ce qu'il croyait faire et de ce qu'il avait décidé de faire.

Malgré la grande aide que lui avait procuré le miroir, dans un premier temps, pour se rendre compte de ce qu'il faisait inconsciemment avec sa tête et son cou pendant qu'il déclamait, Alexander avait pensé pouvoir se passer de celui-ci dans cette expérience qui mettait pourtant en jeu un nouvel *usage* de certaines parties de son organisme, nouvel *usage* qui engendrait nécessairement des phénomènes sensoriels nouveaux. A se sujet Alexander dit ceci:

> *Je souffrais d'une illusion pratiquement universelle, celle de croire que parce que nous pouvons faire ce que nous avons la « volonté de faire » dans des actes habituels qui impliquent des expériences sensorielles familières, nous réussirons tout aussi bien à faire ce que nous avons la « volonté de faire » dans des actes qui sont à l'opposé de nos habitudes, impliquant, par conséquent, des expériences sensorielles non familières*[2].

Cette constatation fut très perturbante pour Alexander. Il avait découvert le *mauvais usage* qui déclenchait son mal de gorge ainsi que ce qui pouvait y remédier; or il lui était impossible de mettre en pratique ces découvertes et d'en bénéficier au moment de la récitation. Ne sachant pas quoi faire, il continua simplement ses observations. Bientôt il se rendit compte que son *mauvais usage* ne se limitait pas à son cou et à ses organes vocaux, mais s'étendait à toutes les parties de son corps qu'il employait pour déclamer. Par exemple ses bras, qu'il utilisait pour interpréter le texte et dans lesquels il accumulait énormément de tensions. Il réalisa encore que son rapport au sol était biaisé, qu'il reposait beaucoup trop

[2]ALEXANDER Frederick Mathias, *op. cit,* p. 40.

sur l'extérieur de ses pieds et que ses orteils se recroquevillaient et se crispaient. Il associa cet usage de ses pieds à des efforts qu'il avait faits pour « prendre possession du sol »[3] suite à des instructions qu'un de ses professeurs de théâtre lui avait données. Graduellement, Alexander comprit que sa manière de procéder avec son corps pendant ses récitations constituait une combinaison de *mauvais usages* de tous ses mécanismes physico-mentaux. Il comprit également qu'il mettait en jeu cette manière de faire dans toutes ses activités. Cela constituait ce qu'il appela son *usage habituel.* Son désir de réciter, comme n'importe quel autre stimulus, mettait en marche cet *usage habituel* et celui-ci dominait toute tentative de passer à un meilleur *usage* quand il récitait. Toute l'énergie qu'Alexander avait déployée pendant des années pour « prendre possession » du sol lorsqu'il récitait, action qui induisait beaucoup de tension dans ses orteils et ses jambes et qui était le socle de tous les *mauvais usages* des autres parties de son corps, toute cette énergie travaillait contre lui, dans le nouvel *usage* qu'il essayait de faire de sa tête et de son cou.

Alexander, par ces constatations, fut amené à réfléchir à la notion de *direction,* c'est-à-dire à la manière dont son cerveau indiquait à ses membres de faire un mouvement. Par quelle *direction* dirigeait-il ses *usages* ? Autrement dit : comment décidait-il de faire une action de telle façon plutôt que de telle autre ? Il dut admettre qu'il «se dirigeait » de la manière qui lui semblait naturelle. Il faisait confiance à ses sensations pour diriger sa manière de faire. Or, ainsi qu'il l'avait déjà constaté, ses sensations n'étaient pas fiables: lorsqu'il croyait diriger sa tête vers l'avant et vers le haut, il la tirait en réalité vers le bas et vers l'arrière. Quand il se mit à enseigner, il remarqua que pratiquement tous ses élèves avaient des sensations non fiables. Il en vint donc à cette conclusion dérangeante: ce n'est pas parce que nous sentons une chose comme étant juste, qu'elle l'est, au contraire. Notre

[3] Expression utilisée par Alexander dans *Ibidem* p.42.

proprioception au cours de notre vie est biaisée. De sorte que nous en arrivons à faire des choses tout en croyant faire le contraire. Quoi qu'il en soit, Alexander voulait croire que si notre proprioception pouvait être faussée, il devait être possible, par le travail, de la rendre à nouveau fiable.

Une manière purement instinctive de s'utiliser[4] devait être efficace à l'époque où l'être humain évoluait dans des conditions de vie proches de celles des animaux : quand il utilisait son corps pour chasser, qu'il passait le plus clair de son temps debout etc. Or, dans une société civilisée, ce qui est demandé au corps humain pour survivre est complètement différent de ce qui lui était demandé quand il était encore chasseur-cueilleur. Il existe le risque d'entrer dans un cercle vicieux: notre proprioception, qui est biaisée, nous amène à nous utiliser d'une mauvaise manière. Cette mauvaise manière aggrave encore la non fiabilité de notre proprioception, qui nous amène à nous utiliser encore plus mal et ainsi de suite. Il serait donc d'un très grand intérêt de pouvoir réhabiliter notre proprioception.

La fausse *direction*: tirer la tête en arrière et vers le bas, est instinctive et fait partie de *l'usage habituel* d'Alexander. Cette direction est déclenchée par le stimulus: « je vais déclamer ». Alexander se dit que s'il arrivait à inhiber cette mauvaise réponse au stimulus, il pourrait dans un deuxième temps réfléchir à ce qui serait une meilleure réponse et l'appliquer consciemment.. Il passerait alors d'un usage inconscient et instinctif à un usage conscient et raisonné.

Concrètement cela se présentait en trois étapes:

1) analyser l'état actuel de son usage ;

[4] S'utiliser : mettre en mouvement l'ensemble des parties son corps.

2) choisir (par le raisonnement) les moyens permettant d'obtenir un usage plus satisfaisant ;
3) transmettre *consciemment* les directions requises pour utiliser ces moyens.

Tout se passait bien aussi longtemps qu'il n'essayait pas d'appliquer ces *directions* à l'action de parler. Mais dès qu'un stimulus l'incitait à parler et qu'il essayait de faire ce que sa *direction* consciente devait transmettre, il revenait invariablement à ses anciennes mauvaises habitudes. Il était clair qu'au moment critique où il tentait d'arriver au but par des moyens opposés à ceux de ses anciennes habitudes, sa direction instinctive dominait sa *direction* raisonnée. Après beaucoup d'expériences décevantes faites avec l'idée de parvenir à un but, Alexander se fit cette réflexion : « …si je voulais, un jour, être capable de modifier mon usage habituel et dominer ma réaction instinctive, il serait nécessaire que je fasse l'expérience de recevoir le stimulus pour parler et de refuser de « faire» immédiatement quelque chose en réponse à ce stimulus[5].» Le fait de « faire immédiatement » ne lui donnait pas le temps de transmettre autant de fois qu'il était nécessaire les nouvelles *directions* qui, selon ses déductions, étaient les meilleurs moyens pour atteindre son but. L'idée était donc à présent de recevoir un stimulus pour parler et de dire: « STOP ! » Et au lieu de commencer à réciter, de se donner les *directions* qui constituent ce qu'on appelle : *moyens raisonnés*[6]. Alexander fit cela pendant plusieurs mois sans aller jusqu'à l'acte de parole. S'il y avait plusieurs étapes préparatoires avant de parler,

---

[5] ALEXANDER Frederick Mathias, *op. cit.,* p 48.

[6] Les termes *moyens raisonnés* indiquent les moyens avec lesquels atteindre un but. Ces moyens comprennent d'une part : l'inhibition de l'usages habituel de l'organisme et d'autre part : la transmission consciente des nouvelles directions nécessaire à l'accomplissement des différents actes impliqués dans un nouvel usage plus satisfaisant des mécanismes.

il s'agissait de continuer à se donner les directions mentales de la première étape alors qu'on était dans la deuxième; de continuer à se donner les *directions* mentales de la première et de la deuxième étape alors qu'on était dans la troisième et ainsi de suite.

Quand Alexander tenta d'appliquer sa nouvelle méthode à l'activité de déclamer, il échoua plus souvent qu'il ne réussit. Il transmettait les directions correctement jusqu'au moment où il essayait d'arriver au but et de parler. Alexander avait déjà compris qu'il ne pouvait pas faire confiance à ses sensations lorsqu'il essayait de s'employer de manière nouvelle, mais il avait sous-estimé à quel point une nouvelle manière de s'employer, parce qu'elle n'est pas familière, peut donner la sensation d'être fausse. Dans cette situation, Alexander comprit qu'il devait laisser les processus dirigeant l'*usage* de son organisme être exclusivement guidés par la raison. En d'autres termes, cela voulait dire qu'il fallait être prêt, le moment venu, à garder le cap qui selon son raisonnement était le meilleur pour son dessein, même s'il lui donnait l'impression d'être faux. Il devait donc placer une grande confiance dans ses *processus raisonnés* de manière à ce qu'il n'ait pas besoin d'être rassuré par une sensation de « juste ».

Alexander devait trouver un moyen de s'assurer que son *usage habituel* restait inhibé au moment critique d'atteindre son but. Il adopta finalement un nouveau plan. En imaginant que le but à atteindre soit de dire une certaine phrase:

1) Inhiber toutes réponses immédiates au stimulus « dire la phrase ».
2) Transmettre les directions les mieux adaptées vers le *contrôle primordial* et l'ensemble du corps.
3) Transmettre les directions jusqu'à atteindre un état optimal pour atteindre le but. C'est toujours dans ce moment critique d'atteindre le but qu'Alexander était rattrapé par son *usage habituel* et qu'il revenait à ses mauvaises habitudes.

4) Tout en continuant à transmettre les directions pour le nouvel usage, Alexander reconsidérait sa décision première d'atteindre un but, se demandant s'il devait le poursuivre, y renoncer ou se diriger vers un autre but. Il prenait alors une nouvelle décision :
    - soit, il décidait de renoncer à dire la phrase ;
    - soit, il changeait de but et décidait, par exemple au lieu de dire une phrase, de lever la main ;
    - soit, il décidait de poursuivre le but initial et disait la phrase.

Le fait de ne pas être obsédé par l'idée d'atteindre le but permet de ne pas entrer dans les anciennes habitudes.

1.2 Premier contact avec la Technique Alexander

En entrant à la Manufacture je n'avais jamais pris de cours individuel d'Alexander. J'avais par contre fait du Yoga, du Pilates et une autre technique appelée Williamson, destinée à préparer le corps de l'acteur pour jouer. Je pensais donc avoir des connaissances assez affutées concernant mon corps. Quoi qu'il en soit j'allais vite me rendre compte que mes connaissances ne m'aidaient pas en Tai-chi, discipline également au programme de la formation de comédien à la Manufacture, et que l'Alexander touchait à des domaines que je ne connaissais absolument pas, mais qui semblaient m'être bénéfiques. En première année, chaque étudiant en formation suit quatre séances individuelles de trente minutes de technique Alexander. Dans un premier temps je me souviens d'avoir été très dans le « faire ». J'ai une formation d'instructeur de Pilates, donc quelques notions d'anatomie.

Lorsque nous travaillions avec Philippe Cotton sur ma posture et que nous constations que le milieu de mon dos était cambré, par exemple, j'en concluais immédiatement qu'il fallait que j' étire mon psoas et le faisais aussitôt. Philippe Cotton me disait alors qu'il était possible d'optimiser certains aspects de notre posture mentale et physique en modifiant la perception de notre corps et de ce qui nous entoure, plutôt que de « réparer » le « problème » par une action directe et volontaire. Par exemple le fait de prendre conscience de la présence de mes talons sur le sol peut avoir une incidence sur ladite cambrure du milieu du dos ; de même que l'idée de ne pas bloquer les genoux en extension ou de prendre conscience de l'espace que j'ai derrière moi. Durant la première année, je sortais des cours de Technique Alexander en me sentant léger, aligné et en ayant la sensation que ma respiration était très libre et ample. Quoi qu'il en soit ces sensations s'estompaient assez vite. Quelques heures après la séance, mon corps et mon esprit semblaient avoir repris leurs habitudes.

En deuxième année, il nous était à nouveau proposé une série de quatre cours individuels de trente minutes. Durant cette période, il devint assez clair qu'il était important de travailler spécifiquement sur l'ouverture de mon dos. Ouvrir le dos veut dire concrètement détendre les muscles dorsaux tout en veillant à ce qu'ils restent suffisamment toniques pour pouvoir se tenir debout. Je remarquais que lorsque mon dos était ouvert, au-delà des avantages que cela représente au niveau de la respiration, j'étais plus influencé par le jeu de mes partenaires sur le plateau. Le fait d'avoir moins d'effort à faire pour être debout et pour respirer me rendait plus disponible pour écouter et être touché par mes partenaires de jeu.

A la différence de la première année, les sensations nouvelles ressenties en cours me suivaient pendant environ deux jours après la séance. Durant ces deux jours je me sentais

plus calme, plus détendu, plus fluide, tout me demandait moins d'effort qu'à l'accoutumée. C'est en deuxième année que j'ai découvert le principe d'inhibition qui allait m'être si utile par la suite. Vers la fin de deuxième année, lorsque j'ai choisi la Technique Alexander comme sujet général pour mon travail de bachelor, j'ai commencé à prendre des cours privés supplémentaires. Ce qui est décrit dans la suite de ce travail a été vécu dans l'ensemble des cours proposés en troisième année et des cours pris parallèlement à ma formation.

1.3 Travail sur la lecture avec la Technique Alexander

Comme je l'ai mentionné dans l'introduction, une expérience douloureuse faite pendant un stage donné par Frank Vercruyssen a été l'élément déclencheur qui m'a décidé à travailler spécifiquement sur mes problèmes de lecture à l'aide de la Technique Alexander. Voici le récit de la manière dont nous avons travaillé avec Philippe Cotton pendant les quelques mois qui ont précédé les deux lectures publiques. Lors de la séance d'Alexander qui a suivi l'incident du stage de Frank Vercruyssen, j'expliquai combien il était difficile pour moi de lire longtemps : lorsque je lisais, après une période assez courte j'avais besoin de bouger, de marcher, de détendre mes épaules. Je pensais que je contractais peut-être des muscles inutiles à l'activité de lecture.

La première chose que Philippe Cotton me dit fut qu'il fallait trouver un autre mot que « lire » pour désigner l'activité de lecture. Il mentionna que quelques fractions de secondes avant que nous prononcions un mot, un « set musculaire [7] » s'active

[7] Set musculaire signifie: groupe de muscles. Dans le cas présent un groupe de muscles qui se contractent. Ce terme m'a été donné par Philippe Cotton.

automatiquement dans notre corps. La lecture étant pour moi liée à de nombreux souvenirs douloureux, il fallait, afin de reparamétrer le « set musculaire », choisir un autre mot que « lire ». Il fut donc décidé d'appeler cela: « absorption d'informations visuelles ».

Je pris un livre et me mis à « absorber les informations visuelles » à haute voix. Après quelques lignes, Philippe Cotton me demanda « comment c'était ». Je me rendis compte que je ressentais un effort sur l'avant de mon crâne. J'appris que cette zone du cerveau est liée à la volonté et que les informations visuelles sont en fait traitées à l'arrière de la tête, dans une zone proche de la nuque. Il eût donc été plus logique que je ressente cet effort à l'arrière de mon crâne. Or il est assez évident que la lecture a été une activité pour laquelle j'ai dû utiliser beaucoup de volonté. Je devais donc essayer de laisser entrer les informations visuelles en pensant à l'arrière de ma tête.

Philippe Cotton prit ensuite un morceau de carton et le posa sur la feuille de lecture, de manière à ce que je ne puisse voir qu'une ligne à la fois. Lorsque j'avais fini de lire une ligne, la suivante était découverte. Cet exercice ne dura pas longtemps car je ressentis rapidement une très grande émotion, ce qui m'obligea à l'interrompre. A partir de ce qui s'était passé, il me proposa de fabriquer un « cache » avec un petit trou au milieu, de manière à ce qu'il laisse apparaître la moitié d'une ligne. L'exercice consistait à lire demi-ligne par demi-ligne, puis de manière traditionnelle et enfin à comparer les deux pratiques.

Je pratiquai cet exercice régulièrement pendant deux semaines environ. Dans un premier temps, l'exercice me fit un peu mal aux yeux. Avec un peu d'entraînement, l'information me parvenait plus facilement : peut-être me fatiguais-je moins. Le fait de n'avoir à percevoir qu'une demi-ligne, sans que celle-ci soit perdue dans l'océan de lettres que sont toutes les autres, était assez agréable. D'autre part, en comparant cette pratique avec une lecture traditionnelle, je constatais que j'avais tendance à oublier où j'étais sur la

page et étais un peu surpris à chaque fois que j'arrivais au bout de celle-ci. J'étais moins focalisé sur l'idée d'arriver au bout de la page donc plus disponible pour lire, tout simplement. Dans ce sens-là, j'expérimentais un principe d'Alexander qui consiste à empêcher le *end-gaining,* afin de se rendre disponible pour accomplir étape par étape l'activité pratiquée. Le *end-gaining* est l'envie d'arriver absolument au but le plus vite possible. Cette envie mobilisant une grande partie de l'attention, celle-ci n'est plus disponible pour accomplir l'activité en elle-même

Trois semaines plus tard, dans une autre séance d'Alexander consacrée à la lecture, les choses se déroulèrent ainsi : assis, je pris un livre et m'apprêtai à lire. J'avais pour instruction de dire: «stop» juste avant de commencer, puis de faire l'inventaire de tous les éléments rassurants qui pouvaient me faire me sentir sécure : avoir les pieds bien au sol, sentir que je repose bien sur mes ischions sur la chaise, avoir les coudes solidement ancrés sur la table devant moi, prendre conscience de tout l'espace qu'il y a derrière moi ou encore me rappeler que lorsque je lis à haute voix, je ne joue pas ma vie, que l'enjeu n'est pas forcément très grand. Comme dit Philippe Cotton, je « sécurise le système ».

Après avoir inhibé une réaction instinctive à un stimulus, la Technique Alexander traditionnelle nous dit de nous donner des *directions* conscientes. Or, cela peut rester très mental et même devenir une source de stress. On se demande souvent : suis-je en train de me donner les *directions* correctement ? Pour ne pas entrer dans ce processus qui peut être excessivement cérébral, Philippe Cotton conseille donc de simplement faire l'inventaire des éléments rassurants sur lesquels on peut se reposer. Ceci est un exemple des libertés qu'a prises Philippe Cotton avec la Technique Alexander « classique », en se basant sur ses années d'expérience.

Lors de la même séance, je pris clairement conscience qu'il fallait que la collecte des informations visuelles soit plus rapide que le rythme auquel je les délivre vocalement, autrement dit que j'aie quelques mots d'avance dans ma lecture. Cela peut paraître élémentaire, mais c'était la première fois que je devenais vraiment conscient de cette nécessité. Je me mis donc à lire en « sécurisant bien le système » et en m'appliquant à avoir quelques mots d'avance par rapport à ceux que je prononçais. Tout se passa très bien jusqu'à la quatrième ligne, où je butai sur un mot. D'ailleurs à chaque lecture, il semblait que sur quatre lignes j'arrivais à garder une allure adéquate et qu'après cela je m'emballais et accélérais le rythme, ce qui m'amenait à buter sur des mots. Une seconde constatation fut que lorsque j'arrivais à bout de souffle, certains mots disparaissaient ou alors j'en voyais la ou les premières lettres et devinais le reste selon le sens de la phrase. Cela pouvait alors m'amener à dire un mot très loin de celui qui était sur la page, souvent un synonyme du mot écrit.

Afin d'éviter le « phénomène d'emballement » et de m'assurer de bien prendre le temps, je devais m'exercer à lire en m'arrêtant à chaque fin de ligne et en prenant une respiration à chaque arrêt. Je faisais aussi le même exercice en m'arrêtant à chaque milieu de ligne afin d'exercer l'enjambement d'une ligne à l'autre. Ces exercices s'avérèrent très fastidieux et j'eu beaucoup de peine à les faire régulièrement.

1.4 Découverte du plaisir de la lecture

Vers la fin des vacances de Noël, je me mis à lire *La vérité sur l'Affaire Harry Quebert* de Joël Dicker, qui m'avait été conseillé. Je fus pris par ce livre et me mis à le

dévorer. Cependant je n'avais pas vraiment la conscience tranquille, me disant que je devrais être en train de travailler sur l'écriture de mon mémoire, mais je ne pouvais m'arrêter de lire ce roman. J'avais l'impression de voler le temps que je passais à lire. Je lus les quelques six cent septante pages du livre en quatre jours. Je passais parfois plusieurs heures à lire sans interruption, chose que je n'avais jamais faite.

Jusqu'alors, je pensais être incapable de rester assis ou couché longtemps pour lire : or cela s'avéra inexact, ou en tout cas n'était plus d'actualité. Ayant changé ma croyance en ce qui concerne ma capacité à lire, j'ai pu alors lire des pièces d'une traite, ce qui était tout à fait nouveau. Il y avait en cela un lien avec des choses que j'avais apprises dans les cours avec Philippe Cotton. Il me disait que notre manière de bouger est une expression de notre manière de penser. A force de faire un acte physique ou mental de telle ou telle manière, nous finissons par avoir la croyance que cet acte doit être fait de cette façon-là. Pour la changer, il faut changer la croyance que nous avons créée par rapport à cet acte. Dans le cas qui nous occupe, le changement de croyance avait modifié de façon permanente ma manière d'aborder la lecture silencieuse. Cela me donnait l'espoir de trouver des éléments, dans la suite de mes recherches, qui m'aideraient à changer mes croyances concernant la lecture à haute voix et permettraient de l'améliorer de façon permanente elle aussi.

2 Les lectures publiques

Un des éléments importants de ma recherche fut de confronter ma progression en lecture à haute voix à un exercice pratique: lire un texte inconnu devant des camarades de classe intéressés par l'expérience. J'avais décidé de faire deux lectures publiques de trente minutes et de les comparer l'une à l'autre, afin de constater une éventuelle évolution. Pour évaluer ces deux séances de lectures, je me suis basé sur trois éléments d'analyse : mon souvenir, les captations vidéo que j'ai faites de ces lectures et les retours donnés par les personnes présentes lors de celles-ci.

Afin de préparer la première séance de lecture j'ai lu aussi souvent que possible, pendant le mois qui la précédait, durant des sessions de trente minutes précises. Je le faisais soit à table en respectant de mon mieux les indications données par la Technique Alexander, soit couché en veillant à ne pas crisper ma nuque ou à ne pas mettre ma tête dans une position inadéquate.

Pour optimiser ma posture et mon sentiment de sécurité pendant la séance de lecture, je fis des essais et arrivai finalement à choisir la disposition suivante: je lirais sur deux chaises posées l'une sur l'autre, de manière à avoir un siège suffisamment haut par rapport à ma taille, et la table que j'utiliserais serait en fait un élément appelé praticable qu'on utilise d'ordinaire pour construire des gradins de théâtre. Ce praticable devenait une table qui avait deux particularités: premièrement elle était passablement plus haute qu'une table normale, ce qui était utile car la plupart des tables sont en fait trop petites pour ma taille et m'incitent à avoir une mauvaise posture. Deuxièmement ce praticable était très

large, très lourd et très stable. Quand j'étais assis sur les deux chaises, les coudes posés sur cette table, j'étais dans une bonne posture et me sentais en sécurité.

Lors de ma dernière séance avec Philippe Cotton avant l'exercice de lecture publique, je lis à voix haute *Les Derniers Jours de nos Pères* de Joël Dicker. J'aime beaucoup le livre, il est très bien écrit et le vocabulaire est assez simple, bref je me sens assez confiant. La lecture est assez bonne sans être incroyable ; manque de fluidité et voix hésitante. Philippe Cotton pose ses mains sur l'arrière de ma cage thoracique afin m'aider à détendre cette zone : soudain ma voix est plus sonore et posée, le texte est plus fluide, tout se passe très bien. Mais arrivé aux quelques derniers mots du paragraphe, je lis tout à coup n'importe quoi. En analysant la chose, on se rend compte qu'ayant très bien lu pendant tout le paragraphe, j'étais dans ces derniers mots, non plus en train de lire, mais déjà en train de me réjouir, de célébrer mon succès. Une chose devint alors claire en ce qui concerne la lecture à haute voix : étant donné que ce n'est pas quelque chose de facile pour moi, je n'ai absolument pas d'autre choix que d'être parfaitement au présent. Si je suis ne serait-ce qu'un peu en arrière, c'est-à-dire en train de penser à ce que j'ai lu auparavant ou en train de regretter une erreur que j'ai faite, la sanction est immédiate : je bute sur un mot ou dis un mot qui n'existe pas sur le papier. Comme on vient de le voir, si je suis en avance sur le présent et que ma pensée anticipe quelque chose au niveau du sens du texte ou au niveau de ce qui se passe autour de moi, le résultat est le même. Cette déduction me paraît très importante. En effet, dans des domaines où je suis plus à l'aise, je peux me « payer le luxe » de ne pas être complétement présent. J'avoue, par exemple, qu'il m'est arrivé d'être sur scène en train de dire un texte tout en pensant à autre chose. C'est ce qu'on appelle un « soir sans » mais les apparences sont à peu près sauves : le texte a été dit, les informations nécessaire à la narration sont transmises aux spectateurs et on n'a plus qu'à espérer que la

représentation du lendemain sera meilleure. Avec la lecture, je n'ai pas cette possibilité-là. Avec la lecture je n'ai pas la possibilité de tricher, de faire des « trucs d'acteurs », avec la lecture je suis mis à nu. Il y a juste le texte et moi, sans artifices, sans cabrioles.

D'un coup, le travail que j'ai entrepris sur la lecture prend tout son sens d'un point de vue théâtral: arriver à lire simplement et de manière fluide devant les autres m'aiderait sans doute grandement à être au présent lorsque je joue sur scène. Aussi étrange que cela puisse paraître, pour l'instant je me cache encore derrière ma difficulté à lire. Le faire posément et simplement, au rythme nécessaire pour que je ne fasse pas de fautes et ne « croche » pas sur les mots, me semble quelque chose de terriblement dévoilant, beaucoup plus que de lire de la manière dont je l'ai fait jusqu'à présent devant mes camarades.

2.1 Première lecture

La première lecture se déroula un soir à la Manufacture, une heure après la fin des cours. J'utilisai cette heure pour faire avec Philippe Cotton une séance d'Alexander en guise de préparation. Lui-même allait être présent pendant les trente minutes de lecture publique, et il était décidé qu'il pourrait intervenir s'il sentait que je me tendais trop ou si je perdais pied. L'idée était de lire un texte que je n'avais jamais lu en essayant de capter l'attention des spectateurs. J'avais choisi de manière aléatoire le roman *Mémoires d'Hadrien* de Marguerite Yourcenar et commençai par les premières pages afin que les personnes présentes puissent suivre.

Dans un premier temps je vais recenser chronologiquement les événements importants de l'exercice, puis dans un second dégager des impressions générales.

Dans mon souvenir, j'ai l'impression d'avoir été influencé positivement par la séance d'Alexander qui avait précédé et de m'être senti relativement détendu. Malgré tout, en visionnant la vidéo, une chose m'a frappé : déjà dans les quelques explications que je donne avant de commencer, je fais une blague sur le fait que dans trente minutes, un réveil va sonner pour marquer la fin de la lecture et que cela pourra réveiller ceux qui m'écoutent. J'anticipe tout de suite le fait qu'ils vont probablement s'ennuyer et avoir envie de dormir. D'autre part, je mets mes auditeurs dans une position de « gentils camarades » qui me rendent service et viennent soutenir le pauvre petit Simon, plutôt que dans celle de spectateurs qui participent à une expérience.

Au début tout se passe sans problème, bien que le rythme soit assez lent et la voix un peu hésitante. Mais dès la deuxième erreur que je fais, après deux minutes trente, je m'agite physiquement et montre des signes d'énervement. Quelquefois je parie sur des mots, c'est-à-dire que je ne les lis pas en entier mais je les prononce quand même, essayant de deviner ce qu'ils sont d'après leurs premières lettres et d'après le sens de la phrase, ce qui provoque inévitablement des erreurs. Par exemple, à un moment donné je dis «comprends » alors que le mot sur la page est « compte ».

Par la suite je m'installe quelque peu dans la lecture, ma voix se pose et les choses sont agréables pendant quelques courtes minutes. J'allonge certaines voyelles pour me donner le temps de lire les mots suivants. Les choses coulent, j'ai l'impression de savoir quel mot va venir, j'anticipe sans avoir bien lu le mot suivant ... et je commets une erreur. Coupé dans mon élan, j'ai une réaction physique très violente. L'agacement ne s'estompe pas, mon corps se tend, je commets de plus en plus d'erreurs et peu après, je m'interromps pour demander aux spectateurs s'ils vont bien.

Deux minutes plus tard, je m'adresse une nouvelle fois au public pour dire : « Je fais de plus en plus de mots faux, alors je m'arrête deux minutes ». Philippe Cotton intervient une première fois : il vient sur le plateau et pose ses mains tantôt sur mon dos tantôt sur ma cuisse pour inciter mes muscles à se détendre. Ma voix se pose un peu et est plus agréable à écouter. Malgré la présence de Philippe Cotton à mes côtés, mon esprit se trouble, je ne suis plus le texte, je m'interromps et : «Ca m'énerve, j'ai l'impression que je ne comprends plus rien depuis une demi-page ! ». A l'écoute, par contre, le sens du texte est à ce moment-là facile à suivre. Peu après Philippe quitte le plateau et retourne s'asseoir avec les autres.

Quelques minutes plus tard je fais une autre erreur, m'interromps à nouveau. Philippe Cotton revient sur le plateau, me dit de prendre mon temps, que je veux aller trop vite, précisant que c'est moi qui décide du rythme. Je rebondis immédiatement en regardant mes camarades et en disant d'un air faussement menaçant : « D'accord, c'est moi qui décide du rythme et pas vous ». Cette blague montre à quel point je suis obnubilé par l'idée de peut-être ennuyer mes camarades en allant trop lentement. Or personne ne m'a demandé d'aller plus vite ou n'a manifesté de signes d'impatience.

La lecture se poursuit de la même manière que ce qui est décrit ci-dessus, et la fatigue ayant raison de moi, je m'arrête après vingt-cinq minutes, alors qu'initialement il était prévu que la séance en dure trente.

Lorsque je visionne la vidéo sans interruption et sans m'arrêter sur chaque événement, la première chose qui me frappe est que, bien que ce soit une première lecture et que le texte soit assez difficile, l'écoute en est assez agréable, surtout quand je ne regarde pas l'image et que j'entends juste la voix. La deuxième chose qui est évidente, c'est à quel point je mets de l'énergie à m'énerver lorsque je me trompe. Ma réaction à une erreur est beaucoup plus gênante que l'erreur en elle-même. Ces réactions semblent complètement

disproportionnées par rapport à l'erreur commise. Je réagis comme si j'avais fait une faute grave alors que ce n'est pas le cas. Le corps qui se crispe, le souffle qui devient court, la respiration qui monte dans la poitrine et la voix qui devient artificiellement haute sont des éléments plus gênants que les éventuelles erreurs. La dernière chose est l'application que je mets à parler : quelquefois je prends un ton précieux, peut-être pour être sûr de ne pas avoir l'accent vaudois, mais cette intonation est gênante et artificielle.

Les camarades qui étaient présent amenèrent des éléments éclairants. L'une souligne qu'on voit que je comprends à tout moment ce que je lis, ce qui me permet de revenir sur des mots que j'ai mal lus en remarquant qu'ils ne font pas sens dans la phrase. D'un autre côté, cette bonne compréhension du texte me fait quelquefois anticiper le sens de la phrase et dire des mots qui ne sont pas sur la page. L'autre note que l'autocritique que je fais par rapport à mes erreurs semble réduire mon champ de vision, ce qui a pour conséquence que je fais encore plus de fautes et que j'entre dans un cercle vicieux dans lequel je me crispe, jusqu'à devoir arrêter de lire et faire une blague pour détendre l'atmosphère. Un troisième rebondit sur ces adresses publiques qui sont faites sous forme de blagues et qui semblent montrer à quel point j'ai peur que le public s'ennuie ; le fait que je m'arrête cinq minutes avant l'heure prévue tend à souligner encore cette peur d'ennuyer. Il paraît également évident que j'ai peur que mes erreurs dérangent le public. On note encore une ultra-sensibilité à tout ce qui se passe dans la salle : si quelqu'un bouge ou s'il y a du bruit à l'extérieur, cela me trouble. D'une manière générale, ils disent tous qu'ils aimeraient me voir faire cet exercice plus pour moi. Que la peur du jugement, la peur d'ennuyer et la volonté de bien faire me déconnectent du texte. L'un de mes camarades me dit que son moment préféré dans la lecture a été lorsque, dans un énervement, j'ai redit une phrase pour moi, juste pour en comprendre le sens, sans me soucier de bien la dire pour le

public. Il rappela la fois où il m'avait entendu lire, quelques mois auparavant, en donnant l'impression de le faire juste pour moi et souligna à quel point j'avais fait peu d'erreurs et à quel point la lecture avait été fluide. Pour terminer, ils m'encourageaient à affirmer mon rythme de lecture, à l'assumer sans essayer de me calquer sur celui d'autres lecteurs.

De toute évidence cette première lecture, bien qu'elle n'ait pas été mauvaise, avait manqué de simplicité. Les blagues, l'inquiétude, l'énervement, le temps de lecture raccourci sont des éléments qui démontrent que je n'ai pas été dans l'instant présent. Ca n'a pas été simplement : le texte et moi avec tout ce que cela implique comme dévoilement.

2.2 Deuxième lecture

J'abordai cette deuxième séance de lecture publique avec deux intentions claires, fruits des enseignements de la première. Premièrement je voulais prendre mon temps. En partant du constat que je sais lire mais que lorsque je lis au rythme qui me vient naturellement, je fais souvent des erreurs sur des mots, je me donnai l'objectif de ralentir mon rythme de lecture pour tendre vers le fait de ne plus faire de fautes du tout. Deuxièmement, si malgré tout je commettais des erreurs, je voulais absolument inhiber les réactions d'énervement que mes collègues et moi-même avions trouvées si disproportionnées et dérangeantes lors de la première lecture.

Le texte choisi ce soir-là était *Antigone* d'Henry Bauchau. Les conditions de cette deuxième lecture étaient bien différentes de la première : Philippe Cotton n'était pas présent. Elle se déroulait bien plus tard, après une très longue journée de répétitions. J'avais fait une séance d'Alexander plus tôt dans la journée mais pas immédiatement avant. Il me semblait tellement normal que mes camarades aient envie de rentrer chez eux après cette

longue journée plutôt que de m'écouter lire, que quelque part cela m'a aidé : si je me souciais trop de les ennuyer en lisant comme je l'avais fait la première fois, je ne commencerais même pas la séance.

Une différence se fait sentir dès l'explication du déroulement de la présentation, qui est faite avec calme et simplicité, sans cet humour « auto-flagellateur » que j'avais utilisé la première fois pour m'excuser d'avance des erreurs que j'allais commettre. J'invite les personnes présentes à une session d'expérimentation et ne les mets plus dans la position d'être les bons copains consolateurs et rassurants. Dans la lecture elle-même, ce qui frappe tout de suite est l'absence de cet énervement inapproprié qui était si présent après chaque erreur lors de la première lecture.

La lecture est assez bonne, bien que ma respiration soit la plupart du temps trop haute et que cela donne à ma voix un timbre artificiellement haut. A ce niveau je n'arrive pas vraiment appliquer les principes qui m'ont été donnés par la Technique Alexander pour que ma respiration soit basse, mon dos ouvert et que ma voix résonne à son plein potentiel. Les erreurs sont encore assez fréquentes mais beaucoup moins désagréables puisque non soulignées par des réactions de colère. Le texte en lui-même est assez difficile à comprendre. Le vocabulaire est plutôt simple mais les images et les métaphores sont compliquées. Cela me donne l'occasion de prendre mes camarades à témoin pour vérifier s'ils ont bien compris ou quelquefois pour constater que ni eux ni moi n'avons compris ce qui est dit, bien que j'aie vérifié que les mots prononcés sont bien ceux qui figurent sur la page. Là encore ces adresses faites au public sont simples et assumées alors que dans la première lecture, elles étaient l'occasion de faire une blague pour m'excuser de mes erreurs et pour essayer de faire en sorte que les gens ne s'ennuient pas trop.

Bien que l'exercice soit encore assez périlleux pour moi, je l'ai fait cette fois-ci jusqu'au bout. Comme on pourra le voir avec les réactions de mes camarades, le sentiment qui se dégage de cette deuxième lecture est bien différent de celui qui s'était dégagé de la première.

Une chose qui apparaît dans le visionnage des deux séances est qu'il est beaucoup plus avantageux pour moi de parler simplement plutôt que d'utiliser un ton quelquefois précieux qui semble vouloir souligner la beauté de la langue mais qui sonne complètement artificiel et qui est plus agaçant qu'autre chose.

Apparemment, les explications données avant la lecture elle-même ont frappé mes camarades, étonnés par mon côté posé, ayant l'impression que j'allais faire une conférence et surpris par cette position que j'avais prise : entre le camarade et l'acteur qui va faire une représentation. La chose la plus frappante qu'une de mes camarades m'ait dite : « Je ne te vois jamais comme ça. Je trouve ça assez fou d'accéder à une chose comme celle-ci, simplement avec un livre devant les yeux, tu lis des mots et tu changes de personnalité. » Et un autre d'amorcer une explication en disant que c'était un peu comme si j'avais perdu ma personnalité quotidienne pour être révélateur du texte. Cela me touchait beaucoup parce que, bien que ma lecture ait été loin d'être parfaite, j'avais l'impression d'avoir touché au but d'être dans un dévoilement et une simplicité qui, comme déjà mentionné, sont des états pour moi difficiles à atteindre. La lecture étant une faille évidente chez moi, le fait de la pratiquer publiquement, avec honnêteté, m'avait grandement aidé à atteindre cet état. Cette honnêteté vis-à-vis du défi posé a été soulignée par une autre camarade, qui m'a dit que contrairement à la première fois où j'avais essayé de donner le change en faisant des blagues, cette fois j'étais resté sans artifice.

Une autre chose qui a été commentée, ce sont les adresses publiques. On m'a dit qu'elles étaient aussi importantes, voire plus importantes que la lecture elle-même. Avec elles, je laissais une place au spectateur pour exister et comprendre le texte avec moi. Certaines fois, quand le texte était difficile à comprendre, je levais les yeux sur le public en sous-entendant : « Ok les amis, on va essayer de comprendre ensemble ». Du coup le spectateur se sentait à égalité avec moi : ni lui ni moi ne connaissions le texte et nous étions embarqués ensemble dans sa découverte.

La lenteur est apparue comme un élément qui aidait à la compréhension et qui semblait avoir un effet à la fois sur moi et sur le spectateur. Le fait d'étirer le temps m'aidait à être au présent et aidait le spectateur à y être avec moi. On me fit la remarque suivante : construire le fils de la pensée au présent, comme si l'on parlait, est quelque chose que l'on devrait toujours faire sur le plateau, même quand on sait le texte par cœur. Enfin mes camarades ont souligné l'effort visible consenti pour garder mon calme après les erreurs commises. Tout en notant que ces dernières étaient beaucoup moins nombreuses que lorsqu'ils m'entendent lire habituellement.

Si je me réfère à l'opinion de mes camarades, le calme intérieur est la chose principale qui me manque d'habitude pour lire correctement.

2.3 Inhibition et Espace de création

Parmi tous les principes de la Technique Alexander, celui qui m'a été le plus utile dans mes expériences pratiques est celui de l'inhibition. Victor Frankl, docteur autrichien qui a survécu aux camps de concentration, disait : « Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace. C'est dans cet espace que se trouvent notre liberté et notre pouvoir de choisir notre

réponse. Et c'est sur la base de cette réponse individuelle que va se construire notre évolution et notre joie [8]. »

Alexander disait : « Ma technique se fonde sur l'inhibition de réactions non désirables et non souhaitées à des stimuli et de ce fait constitue une technique pour le développement de la maîtrise de soi [9]. »

A n'importe quel stimulus, j'ai tendance à réagir immédiatement, avec ce que je pense être la réponse la plus appropriée. Or la nature de cette « réponse réflexe » est décidée par l'ensemble de mes habitudes, de ma manière habituelle de penser et dans le cas d'un stimulus physique de l'ensemble de mes mémoires musculaires. Dans des termes empruntés à Alexander, on dira que ma réponse est donnée par mon *usage habituel*. Si je décide de manière volontaire de changer de réponse à un stimulus en faisant par exemple le contraire de ce qui me vient naturellement, là encore la nouvelle solution que je trouve est elle-même conçue par mon *usage habituel*. En partant du principe que mon désir est d'arriver le plus directement possible à un but, les moyens que je vais utiliser seront ceux que je sens juste, donc ceux que j'ai l'habitude d'utiliser. Pour me donner une chance de sortir de ma manière habituelle de faire les choses, il s'agit d'aborder les choses plus indirectement, donc de recevoir un stimulus et plutôt que de répondre tout de suite, de dire « stop ». Je ne fais rien dans un premier temps, puis je décide de répondre de la manière qui me vient immédiatement ou alors de choisir une autre réponse. Cela peut paraître anodin, mais ce laps de temps du « rien faire », que Philippe Cotton appelle « espace de création »,

---

[8] FRANKL Victor, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, éditions de l'Homme, dans : COTTON Philippe, *De l'importance de l'inhibition* (Module Corps), HES-SO Manufacture-Haute école de théâtre de Suisse Romande.

[9] Alexander F. M dans : COTTON Philippe, *De l'importance de l'inhibition* (Module Corps), HES-SO Manufacture-Haute école de théâtre de Suisse Romande.

semble offrir une infinité de possibilités. Je l'ai expérimenté dans des séances d'Alexander et l'ai ressenti comme un vertige, un sentiment de liberté qui offre la possibilité rafraîchissante de faire du neuf. Cela me semble un outil très utile dans ma quête de dépassement de mes difficultés de lecture, mais surtout comme acteur, pour ne pas m'enfermer dans des manières de faire qui peuvent devenir des recettes. Il m'arrive de voir des acteurs faire des choses en disant que ce sont des choix, quand en vérité ils semblent ne pas avoir le choix justement de faire autrement de par leurs limitations. Mon intention est évidemment de développer au maximum mes possibilités pour pouvoir faire un maximum de vrais choix.

3 *Le don de dyslexie* de Ronald D. Davis

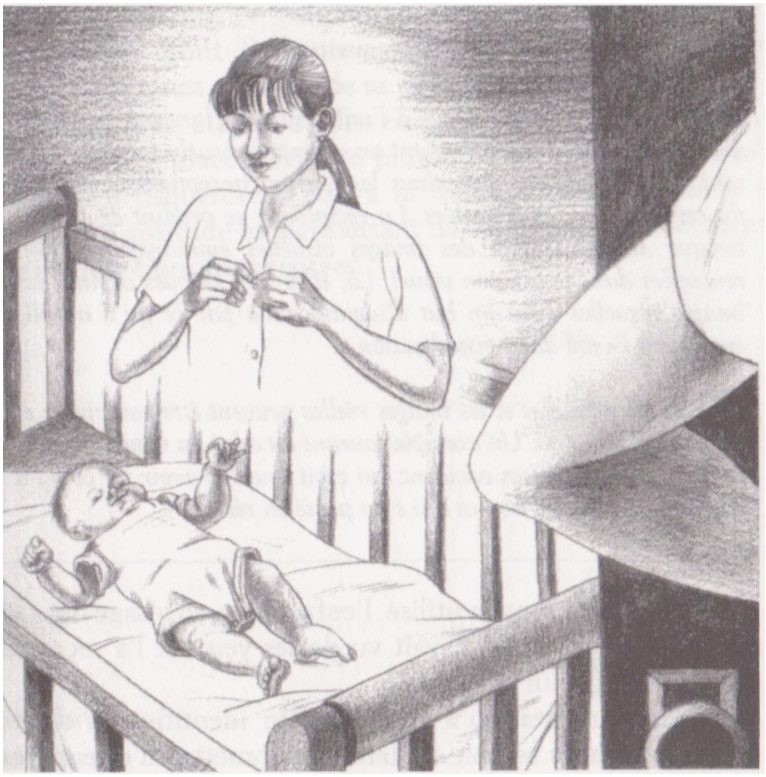
Le hasard a voulu que l'on me recommande *Le don de dyslexie* de Ronald D. Davis. J'ai pu faire dans ce livre des découvertes qui m'ont enthousiasmé et qui entrent en résonnance avec la Technique Alexander. Toutes les données ci-après sont tirées de l'ouvrage *Le don de dyslexie*.

3.1 D'où vient la dyslexie

Certains d'entre nous naissent avec la capacité d'utiliser en priorité la partie de leur cerveau qui transforme et crée des perceptions. Cette capacité s'avère très utile comme petit enfant lorsqu'il s'agit de découvrir le monde. En effet pour un enfant il n'est pas forcément aisé de se déplacer autour d'un objet, quel qu'il soit, simplement parce que l'enfant ne sait pas encore marcher et que faire le tour de l'objet prend du temps. La personne qui est un Dyslexique Potentiel développe entre trois et six mois la possibilité de faire ce qu'on appelle une désorientation, c'est-à-dire qu'il développe la capacité lorsqu'il voit un objet physique face à lui de se déplacer mentalement autour de celui-ci afin d'en connaître tous les contours. Pour être tout à fait clair sur cette capacité particulière, je me permets de citer directement une description tirée de *Le don de dyslexie :*

> *Voici le scénario type mettant en scène un Dyslexique Potentiel que nous appellerons D.P. pour aller plus vite. D.P. a trois mois. Il est couché dans son lit à barreaux. De là où il se trouve, il ne voit que la fin de commode et un bout de coude qui dépasse. Si le petit D.P. active les cellules de son cerveau qui*

transforment ses perceptions, il ne verra plus ce que ses yeux voient mais autre chose. S'il est curieux de savoir à qui appartient ce coude, il lui est facile d'ajouter simplement à ce coude d'autres caractéristiques et de voir le visage de la personne. Lorsqu'il voit le visage, il sait s'il s'agit de la personne qui le nourrit ou non.



Lorsque le petit D.P. désoriente ses perceptions, un bref coup d'œil porté au coude de sa mère suscite une image mentale d'elle en entier. Quand il saura bien utiliser cette capacité, il continuera à l'employer pour explorer son environnement. (in DAVIS Ronald D., *Le don de dyslexie,* traduit de l'américain par Agathe de Launay, Paris, La Méridienne/Desclée de Brouwer, 2012, p 89.)

Nous ne comprenons pas complètement ce qu'il vient de faire. Cela nous semble être à la frontière du surnaturel parce que nous ne saisissons pas très bien la nature de la pensée intuitive. C'était peut-être une association mentale subliminale entre le bras que D.P. vient de voir et son image mentale du visage qu'il a déjà vu. Quel que soit le moyen utilisé, l'enfant a vu un visage dans sa tête aussi vrai que s'il l'avait vu de ses yeux et l'a reconnu comme étant celui de sa mère.

Ce talent mental qu'il emploie pour identifier les objets ou les personnes semble ne jamais commettre d'erreur. Ses perceptions « faites maison » apparaissent toujours justes.

Bien sûr, il existe une autre façon de reconnaître une personne à partir de son coude par le raisonnement analytique et logique. Le tout-petit D.P. ne dispose pas encore de ces capacités conscientes. Les enfants commencent à les acquérir vers l'âge de trois ans. Notre petit D.P. n'a pas réfléchi et n'a pas procédé par élimination: il a simplement utilisé la désorientation.[10]

La désorientation est l'aptitude qu'a D.P. lui permettant de compléter mentalement les perceptions fragmentées. Cette capacité de désorientation est très pratique pour percevoir des objets physiques. Si pratique en fait que l'enfant se met à l'utiliser chaque fois qu'il se trouve dans une situation de confusion, devant un objet qu'il ne connaît pas. Cette aptitude devient néanmoins un handicap lorsque D.P. a pour tâche de déchiffrer des symboles. Imaginons qu'il se retrouve devant le mot « CHAT ». Il n'a jamais vu une chose de ce genre, il est face à l'inconnu et est soudain confus. Il va donc automatiquement activer sa capacité de désorientation pour voir cette chose nouvelle sous toutes les coutures et se trouver avec une vision mentale qui ressemble à peu près à cela :

---

[10] DAVIS Ronald D., *Le don de dyslexie,* traduit de l'américain par Agathe de Launay, Paris, La Méridienne/Desclée de Brouwer, 2012, pp 88-90.

Pour reconnaître le mot CHAT, notre ami aura réalisé quatre mille fois plus d'opérations mentales que les autres enfants. Il est vrai qu'il peut penser entre quatre cents et deux mille fois plus vite. Mais comme il doit en faire au moins quatre mille fois plus, il paraîtra très lent. (in [1] DAVIS Ronald D., *Le don de dyslexie,* traduit de l'américain par Agathe de Launay, Paris, La Méridienne/Desclée de Brouwer, 2012, p 99.)

D.P. a donc enregistré au moins quarante données différentes dans son « ordinateur » mental et doit maintenant procéder par élimination pour arriver à déterminer laquelle de ces quarante perceptions est la bonne, c'est-à-dire laquelle est celle qui est vraiment inscrite sur la feuille. D.P. n'est pas conscient que son cerveau vient d'enregistrer toutes ces informations contradictoires. Au mieux il s'est rendu compte que les choses devenaient floues entre deux battements de paupières. Le fait que D.P. doive éliminer mentalement toutes ces possibilités avant de pouvoir être sûr de ce qu'il y a écrit sur le papier le rend évidemment très lent dans cet exercice. Je note que lorsque je lis, il arrive

que des mots disparaissent de la page. Surtout lorsque ce sont des mots que je ne connais pas. Il est très intéressant pour moi de savoir que cette disparition des mots n'est pas due à un problème de vue, mais à une désorientation.

La dyslexie serait donc créée par une désorientation, avantageuse dans la petite enfance pour explorer l'espace autour de soi mais qui deviendrait un désavantage lorsqu'il s'agit de lire des symboles en deux dimensions. Cette découverte me ramène inévitablement vers la Technique Alexander qui traite également de l'orientation et de la perception de ce qui nous entoure. Ronald D. Davis fait remarquer:

> *Tous les symptômes de la dyslexie sont ceux de la désorientation. La dyslexie en tant que telle ne peut être identifiée précisément, mais la désorientation, si. Au cours d'une désorientation, les perceptions de la personne sont déformées. Ce qui est perçu mentalement comme la réalité ne correspond pas à ce qui se passe réellement*[11].

Alexander, lui, nous parle aussi de perceptions déformées : les habitudes que nous avons prises dans la manière d'utiliser notre corps altèrent notre proprioception de telle manière que ce que nous pensons faire de celui-ci est souvent bien éloigné de ce que nous faisons vraiment. Rappelons-nous le moment où Alexander pensait amener sa tête vers le haut et l'avant alors qu'en réalité il la tirait vers le bas et l'arrière. Soudain il me semble y avoir un parallèle clair entre la Technique Alexander et ce dont parle Ronald D. Davis, spécialiste de la dyslexie: La Technique Alexander se propose d'aider l'élève à regagner la précision de sa proprioception afin que la manière dont il perçoit son corps et l'usage qu'il en fait corresponde à la réalité. Ronald D. Davis nous dit que le premier problème du

[11] DAVIS Ronald D., *op. cit,* p 133.

.

dyslexique est qu'il perçoit une autre réalité que celle qui est sur la page. La rééducation et le centrage que propose la Technique Alexander semblent donc très indiqués pour le dyslexique désireux d'améliorer sa lecture.

Ronald D. Davis propose d'ailleurs des séries d'exercices appelés « Conseil d'Orientation Davis » et « Procédure d'Alignement Davis » qui ont pour but d'éviter au dyslexique d'être désorienté et qui rappellent la Technique Alexander. Le Conseil d'Orientation consiste, en résumé, à amener l'élève à placer son « œil de l'imagination »[12] derrière et légèrement au dessus de sa tête. Puis, en faisant différents exercices de lecture à toujours vérifier que cet « œil de l'imagination », qui traite les images que voit l'élève, reste en place. Ou alors, s'il bouge, d'apprendre à le replacer à cet endroit. L'idée étant que lorsque cet « œil de l'imagination » est à sa place, l'élève n'est pas désorienté et qu'au cas où il le deviendrait, il développe un outil pour se recentrer. La Procédure d'Alignement consiste, dans les grandes lignes, à ce que l'élève visualise un double de lui-même poser ses mains sur ses propres épaules. Là encore il s'agit de voir comment l'élève peut utiliser cette image dans les exercices de lecture pour rester orienté.

Ces exercices proposés par M. Davis sont très certainement efficaces, mais ils semblent ne pas prendre en compte tout le corps. Je m'explique: ils reposent essentiellement sur la visualisation d'images mentales pour éviter au dyslexique de se désorienter, ou de pouvoir se recentrer s'il l'est. Les appuis au sol et la posture de l'élève ne sont pas considérés. Or ces deux éléments m'ont semblé très utiles dans ma pratique :

- Les appuis au sol sont un élément concret auquel on peut revenir en cas de désorientation : «Ok, je suis désorienté, où sont mes pieds ? Comment est-

[12] Œil de l'imagination : ce qui visionne les images mentales de la personne.

ce que je repose sur ma chaise ? ». Lorsque j'ai a repris conscience de ces éléments, il me semble plus facile de replacer « l'œil de l'imagination ».

- La posture me semble quelque chose de très important à surveiller lorsqu'un dyslexique lit. En effet, il aura tellement développé de volonté pour lire qu'il est pratiquement certain qu'il contracte constamment des groupes de muscles inutiles à l'activité de lecture. Cela va faire qu'il se fatiguera vite et ne pourra pas lire longtemps. Si l'on travaille sur sa posture, on pourra s'assurer qu'il ne contracte pas ces groupes de muscles et ainsi allonger son temps de lecture.

Le « mariage » des exercices de Ronald D. Davis et de certaines notions d'Alexander me paraît donc être une bonne mise en condition pour travailler la lecture. La notion « d'œil de l'imagination » me semble une manière idéale de se représenter le fait que les informations visuelles sont traitées à l'arrière du crâne et non pas dans la zone avant de celui-ci, zone de la volonté. Une amie dyslexique, par exemple, fronce systématiquement intensément les sourcils lorsqu'elle lit, limitant considérablement son champ de vision et se rendant à elle-même la tâche encore plus difficile qu'elle ne l'est déjà. Si elle pouvait visualiser l'œil de l'imagination quelque part à l'arrière et au-dessus de sa tête, cela ouvrirait très certainement son champ de vision, facilitant sa lecture. Là encore l'idée d'Alexander de prendre conscience de l'espace derrière soit est assez similaire au concept « l'œil de l'imagination ».

Notons que le Conseil d'Orientation Davis, la Procédure d'Alignement Davis ainsi que la Technique Alexander sont des moyens très utiles pour se mettre en condition pour lire, mais ne sont pas en mesure de corriger la dyslexie. Dans *Le don de dyslexie*,

cependant, des exercices spécifique sont données dans un but thérapeutique, le Conseil d'Orientation ou la Procédure d'Alignement étant là pour vérifier que pendant ces exercices le dyslexique reste orienté.

Conclusion

L'idée principale de ce travail était de faire un cheminement qui me fasse progresser en temps que comédien. A cet égard, j'ai pu constater qu'un certain nombre de choses ont évolué. Par exemple, il me semble avoir acquis une meilleure réceptivité à mes partenaires de jeu et avoir compris qu'il est nettement plus avantageux pour moi de parler d'une voix simple plutôt qu'avec une intonation précieuse, qui paraît appartenir à un théâtre d'une autre époque et qui peut être assez agaçante.

Mais les enseignements principaux que je tire de ce travail sont une modification de mon rapport au temps pendant les répétitions et une modification de mon rapport à la mise en danger sur scène. En ce qui concerne le rapport au temps, il s'agit simplement du fait que j'arrive maintenant à inhiber quelque peu mon envie constante de foncer et de parvenir au meilleur résultat possible le plus vite possible. Dans le fait d'inhiber ses pulsions, j'ai aussi appris à apprécier ce moment de « rien faire », cet « espace de création » qui peu m'amener sur de nouveaux chemins dans le jeu.

Pour finir, ce qui reste véritablement la découverte la plus importante est quelque chose qui s'est passé durant ma deuxième lecture publique : j'ai éprouvé soudain le potentiel théâtral que donne le fait d'être dans la vulnérabilité et la fragilité la plus totale. Tout à coup, sur scène, j'étais mis à nu dans ma plus grande faiblesse et plutôt que de lutter contre cela, plutôt que de donner le change, grâce à l'inhibition, j'ai pu accepter l'état, garder mes appuis au sol et vivre l'expérience pleinement. A mon échelle, cela m'a permis

d'éprouver ne serait-ce qu'un tout petit peu l'idée que donne Grotowski lorsqu'il dit en substance que sur scène, l'acteur doit sacrifier la partie la plus intime de lui-même[13].

Cela me donne à penser que chaque comédien peut se dévoiler différemment en travaillant publiquement une difficulté intime. Imaginons quelqu'un qui éprouverait une grande peine à apprendre une chorégraphie précise, la faire et la refaire au aussi lentement que nécessaire pour l'exécuter aussi parfaitement que possible, sans perdre patience ni ironiser pour se cacher. Il me semble évident que nous verrions cette personne sous un nouveau jour, découvrant une facette encore inconnue de son potentiel d'acteur.

La Technique Alexander me paraît aujourd'hui un outil idéal pour se confronter à une difficulté d'acteur, sincèrement et avec humilité et ainsi exploiter le potentiel révélateur que renferme cette confrontation intime.

---

[13] Je cite ici de mémoire, un propos lu dans un ouvrage de Jerzy GROTOWSKI, *Vers un théâtre pauvre,* traduit par Claude B. Levenson, Paris, L'Age d'Homme, 1993.

Bibliographie

Ouvrages :

ALEXANDER Frederick Mathias, *L'Usage de soi,* traduction de l'anglais par Eliane Lefebvre, Bruxelles, Contredanse, 1996.

BAUCHAU Henry, *Antigone,* Arles, Acte Sud, 1997.

DAVIS Ronald D., *Le Don de dyslexie,* traduit de l'américain par Agathe de Launay, Paris, La Méridienne/Desclée de Brouwer, 2012.

GROTOWSKI Jerzy, *Vers un théâtre pauvre,* traduit par Claude B. Levenson, Paris, L'Age d'Homme, 1993.

McEVENUE Kelly, *The Alexander technique for actors,* London, Methuen Publishing Ltd, 2001.

YOURCENAR Marguerite, *Mémoire d'Hadrien,*Paris, Plon, 1951.

Support de cours :

COTTON Philippe, *De l'importance de l'inhibition* (Module Corps), HES-SO Manufacture-Haute école de théâtre de Suisse romande.