

HETSR- La Manufacture
Mémoire de diplôme
Exigence partielle à la certification finale

Le corps partenaire de l'acteur.

Utilisation d'une technique corporelle, le BMC, pour le jeu d'acteur.

Aurélien Patouillard
2007

août

Résumé

Cet été, j'ai réalisé qu'au théâtre se jouait la notion de liberté. Les spectateurs viennent se constituer prisonnier. Pendant plusieurs heures parfois, ils suspendent leur liberté de mouvement et de parole. Ils la confient aux comédiens. Mais si les comédiens eux-mêmes ne prennent pas le risque de vivre leur parcours avec cette liberté confiée et ne la renvoient pas démultipliée et magnifiée aux spectateurs, alors il y a tromperie.

Mais la liberté est un territoire perpétuellement inconnu qui demande du courage et une préparation pour pouvoir l'explorer tous les soirs sur scène.

Le but de ce mémoire est de montrer que le corps peut être un partenaire fiable dans cette prise de risque. Pour y parvenir, il y a énormément de voies, pour ma part j'ai utilisé une technique corporelle appelée BMC (Body-Mind Centuring). Je vous invite donc à partager cette expérience.

Table des matières

1. Introduction.....	2
2. Démarche théorique.....	2
2.1. Problématique : Le corps peut il être un partenaire ?.....	2
a) Quel est la place du corps dans le jeu d'acteur ?	2
b) Quel moyen a l'acteur a sa disposition ?	2
c) Passons, un moment, du côté du spectateur.	4
d) Comment travailler les sensations ?	4
<i>Les techniques corporelles.....</i>	4
<i>La méthode Alexander.....</i>	5
<i>La méthode Feldenkrais.....</i>	5
<i>La méthode du Body-Mind Centuring.....</i>	5
<i>L'origine.....</i>	5
<i>Le principe.....</i>	6
<i>La pratique.....</i>	6
3. Démarche expérimentale.....	7
3.1. Élaboration du processus de recherche.....	7
a) Quel texte choisir ?	7
b) Le processus expérimental.....	8
<i>I. Bérénice de Racine.....</i>	9
<i>II. Les états de corps et de voix.....</i>	11
<i>L'os.....</i>	11
<i>La radiation du nombril.....</i>	11
<i>La graisse.....</i>	12
<i>Le fluide céphalo-rachidien.....</i>	12
<i>La peau.....</i>	12
<i>La lymphe.....</i>	12
<i>Le sang.....</i>	13
<i>III. Recherche des concordances entre le texte et les états de corps.....</i>	13
<i>IV. Travail de la composition physique et vocale sans le texte.....</i>	14
<i>V. Travail de la composition physique et vocale avec le texte.....</i>	14
<i>VI. Intériorisation de la composition physique.....</i>	18
<i>VII. Conclusions sur la démarche suivie.....</i>	19
4. Conclusion générale.....	20
Bibliographie.....	21
Appendice : planches anatomiques.....	22

1. Introduction

Je suis sur scène, je pense, je dis des phrases et mon corps est là, il attend. Souvent je lui demande de ne rien faire. Peut être un pas, ou un mouvement de tête. Quand ça ne va pas, que je ne comprends pas vraiment ce que je dis ou ce que je dois jouer alors, je le sens se raidir, je lui impose des mouvements de bras ou de mains censés appuyer ce que je dis. Je me sens prisonnier attendant que quelque chose viennent me libérer.

Je me dis, parfois, que cette grande masse de tissu organique si complexe, pourrait être autre chose qu'un support, mais une source. Voire même un partenaire vers lequel se tourner pour approfondir son jeu. Ce mémoire est l'occasion pour moi de réfléchir à ce problème.

Dans une première partie, je tenterai de définir au mieux cette problématique ainsi que la technique corporelle (le BMC) qui sert de support à ma recherche. La seconde partie sera consacrée à la phase expérimentale proprement dite.

2. Démarche théorique

2.1. Problématique : Le corps peut il être un véritable partenaire ?

a) Quel est la place du corps dans le jeu d'acteur ?

Rien de bien nouveau me dira t-on, les théâtres traditionnels orientaux ont noué des rapports très étroits entre l'acteur et son corps. Et même plus près de nous, de grandes figures du théâtre ont réfléchi à ce problème quand il a fallu combattre le naturalisme psychologique tout au long du XXe siècle : Edward Gordon Craig élabore la surmarionnette, Meyerhold, la biomécanique, Brecht, la distanciation, Grotowski, ses entraînements dans son *Théâtre-Laboratoire*... Le choix des techniques et des écoles est vaste. Mais bien souvent, on le verra par la suite, ces techniques ont privilégié une maîtrise du corps, qui tient plus de la soumission que de la collaboration.

Jeu, collaboration, complicité, avec son corps comme avec un partenaire. Je ne parle pas de bien-être ou d'harmonie. En fait, je suis à la recherche d'une pratique qui nourrirait l'acteur en sensations. Il pourrait alors les utiliser lorsqu'il s'empare du texte et le transmet aux spectateurs.

b) Quel moyen a l'acteur a sa disposition ?

Sa voix, son corps, son intelligence, son imagination...Comment les utiliser ? Je pense que de tous les métiers artistiques, c'est celui dont on a le plus de mal à définir la technique.

Pourtant beaucoup de grands metteurs en scène ont donné leur avis la dessus, voire même en ont tiré des théories et des pratiques spécifiques. Comme ce n'est pas l'objet de ce mémoire de les résumer ici, je ne citerai, pour situer ma recherche, que quelques propos de Meyerhold traitant de la fonction du corps dans le jeu d'acteur. Ainsi il écrit, dans un article sur la biomécanique :

*[...] Il y a toute une série de questions dans lesquelles une approche psychologique ne saurait conduire à aucune solution précise. Construire sur une base psychologique l'édifice théâtrale revient à bâtir une maison sur du sable : elle s'effondrera inévitablement. En réalité tout acte psychologique est conditionné par certain processus physiologique. En trouvant l'état physique qui convient à tel ou tel personnage, l'acteur parvient à une situation dans laquelle naît en lui cette excitabilité qui constitue l'essence de son jeu, qui se communique aux spectateurs et qui les fait participer à son jeu. C'est de toute une série de situations ou d'états physiques que naissent ces « points d'excitabilité » qui ne se colorent qu'ensuite de tel ou tel sentiment. Avec un tel système de « naissance du sentiment », l'acteur disposera toujours d'une base solide : la prémisse physique. [...]*¹

La prémisse physique, voilà, cela pourrait être le point de départ de ma recherche.

Ce qui est intéressant, dans ces écrits de Meyerhold, c'est que l'on ressent aussi le poids des idées totalisantes de cette période du XXe siècle, car il continue sur l'acteur d'une manière assez étonnante :

*[...] on exige de lui d'exécuter la consigne dans les délais les plus brefs. Le Taylorisme s'applique au travail de l'acteur comme à tout travail dans lequel on vise à obtenir une production maximale [...]*¹

Le corps des individus est un enjeu de domination, de rationalisation depuis des siècles, comme l'a si bien montré Foucault dans *Surveiller et punir*, et il est intéressant de voir que le corps de l'acteur n'échappe à ce désir d'une maîtrise parfaite du corps. La fascination pour les acteurs japonais du Nô est alors très présente. Grotowski semble lui aussi rêver d'une espèce de suracteur doués dans toute les disciplines²

La tentative de réappropriation du corps par les individus (surtout par les femmes) dans les années 70 et l'arrivée du postmodernisme semble avoir fait volé en éclat ces doctrines rigoureuses sur le corps de l'acteur. Depuis, une transdisciplinarité occasionnelle (engagement de chorégraphes) semble avoir pris le relais d'une pensée globale sur le statut du corps au théâtre. Peut être cela va-t-il de paire avec l'émiettement de l'idée de troupe où le travail est pensé dans la durée et moins au projet. Certes à présent, il est commun qu'un chorégraphe s'occupe du corps de l'acteur dans une mise en scène de théâtre, mais peu de son entraînement sur le long terme.

Finalement la question du corps de l'acteur, encore non résolue, semble s'être fragmentée, dans l'explosion des utopies, en pratiques individuels propres à chaque acteur.

1- MEYERHOLD, Vsevolod. *L'acteur du futur et la biomécanique* 12 juin 1922

2-TEMKINE, Raymonde. *Grotowski*. Lausanne, La cité, 1968

c) Passons, un moment, du côté du spectateur.

Car finalement c'est bien pour lui qu'on fait tout ça. Alors voilà, nous sommes spectateurs. Replongeons un instant dans nos bons souvenirs de théâtre...des lumières... un espace... des voix... des mots... des sensations provoquées par l'ensemble... puis des sensations provoquées par une personne en particulier...puis c'est seulement les mots qui sont dit... des images nous parviennent... les mots font sens si profondément qu'ils font sensations et nous bouleversent. Ils touchent autant, sinon plus, notre corps que notre intellect en lui donnant satisfaction, gêne, ou frustration.

Pour continuer, j'aimerais citer Frank Martin de l'Institut de rythmique Jaques-Dalcroze de Genève qui parle de la réception du public au sujet de la danse :

*[...] Dans la danse proprement dite, c'est un art qui se greffe sur un autre art, qui s'unit à lui pour la satisfaction concomitante de notre oeil et de notre oreille, peut être plus encore pour la satisfaction de notre sens corporel général, puisqu'en suivant des yeux une danse, nous recréons en nous cette danse même, comme nous recréons en nous même, en la chantant intérieurement, une mélodie entendue. [...]*³

Je me demande parfois à qui ou à quoi parle le théâtre. Une chose est sûre : pas assez à *notre sens corporel général*. Mais pour que le public éprouve de sensations encore faut il que l'acteur soit en mesure d'en ressentir lui même.

d) Comment travailler les sensations ?

En utilisant ses souvenirs ? Des images mentales ? En utilisant ce qu'on ressent sur le moment ? Ce que son corps ressent sur le moment ? C'est sûrement un beau mélange de tous ça. Et dans ce mélange, je me suis intéressé à la contribution du corps, cet énorme ensemble si mystérieux.

- *Les techniques corporelles :*

En orient, beaucoup de traditions donnent à l'harmonie et la maîtrise du corps une place fondamentale. Que ce soit en médecine (indienne ou chinoise) ou dans les arts martiaux, le corps est considéré comme un tout qui réagit à son milieu et détient son propre langage. Le théâtre n'échappe pas à cette règle, d'où la fascination qu'éprouvait Artaud pour le théâtre Balinaï, comme plus tard Brook ou Mnouchkine.

Malgré le succès de ces influences dans le théâtre occidental une importation directe des traditions orientales ne devrait pas être considérée comme la seule solution pour envisager un travail corporel. Car c'est loin de n'être qu'une simple histoire de technique, ce sont aussi des imaginaires collectifs qu'il faudrait acquérir sinon on risque bien de rester à mi-chemin, pris au piège de l'exotisme.

Une alternative, parmi d'autres pourrait venir des techniques dites somatiques. Globalement les techniques somatiques concernent tout ce qui touche au corps sans laisser le psychisme de côté. C'est le XX^e siècle qui a vu naître, en occident, la plupart de ces techniques. Elles ont souvent été fondées par des personnes qui ont souffert d'un handicap et ont cherché à y remédier.

3- Extrait d'une conférence du Congrès International d'éducation musicale à Bruxelles en 1953.

Les plus connues étant certainement la méthode Alexander et la méthode Feldenkrais. Le parcours de leur inventeur mérite qu'on s'y attarde.

- *La méthode Alexander :*

Frederick Mathias Alexander est un acteur australien de la fin du XIXe siècle. Il était victime d'enrouement et d'extinction de voix répétés qui risquait de mettre fin à sa carrière. Les médecins ne pouvant déceler aucune cause physiologique, il pensa qu'il provoquait lui-même ce problème, et commença, à l'aide de miroirs, une intense observation de sa posture et de sa technique vocale. Il lui fallut près de dix ans pour se débarrasser de ses comportements inadaptés avec succès, en prenant conscience de l'importance de l'alignement de la tête, du cou et du dos. Selon lui une relation dynamique et équilibrée entre la tête, le cou et le dos est déterminante pour la qualité des mouvements humains.

Bientôt d'autres acteurs vinrent le consulter, et l'enseignement de sa méthode devint sa principale activité en 1904. Il ne cessa de la transmettre à travers le monde jusqu'à sa mort, en 1955, à l'âge de 86 ans. Il est aujourd'hui considéré comme le pionnier des approches de conscience corporelle.

- *La méthode Feldenkrais :*

Moshé Feldenkrais, né en Russie en 1904, était un physicien reconnu et un excellent judoka avant d'être sérieusement blessé aux genoux lors d'une partie de football. Il apprend que la chirurgie n'a qu'une chance sur deux de réussir et pourrait le condamner au fauteuil roulant. Il refuse l'opération. Il associe alors ses connaissances en génie mécanique et en arts martiaux à l'étude de la biologie, des neurosciences et du développement psychomoteur. Il finit par réussir à se rééduquer lui-même et à recommencer à marcher. Installer en Israël, il perfectionne sa méthode, l'enseigne et fonde le Feldenkrais Institute de Tel Aviv qu'il dirigera jusqu'à sa mort en 1984. Sa méthode, aujourd'hui enseignée de part le monde, améliore la qualité et l'efficacité du fonctionnement d'une personne. Il n'est pas question de corriger, mais d'engager la personne dans un processus de découverte qui lui permette de retrouver sa propre fonctionnalité.

Ces techniques corporelles sont basées sur la focalisation de la conscience à travers le corps. Comme point de focalisation, on peut considérer : la respiration, le toucher, la visualisation mentale du corps...

Sur le même principe, c'est une autre de ces techniques d'exploration, le Body-Mind Centring (BMC) qui va être le support de ce mémoire. Cette dernière a, pour moi, l'avantage d'être plus qu'un entraînement pour l'acteur mais une matière utilisable sur le plateau, jouable en d'autre terme. Mais c'est sûrement une question de vécu, les adeptes des autres disciplines me contrediront sûrement et c'est bien comme ça.

- *La méthode du Body-Mind Centuring :*

- *L'origine :*

Le Body Mind Centuring est une technique d'analyse du mouvement inventée à la fin des années 70 par Bonnie Bainbridge Cohen, ergothérapeute américaine. Elle a consacré sa vie à approfondir cette discipline tant pour la danse que pour la rééducation sensorielle et motrice de personnes handicapées.

- *Le principe :*

[...] *Notre corps bouge comme bouge notre esprit. Les qualités d'un mouvement attestent de la manière dont l'esprit s'exprime à travers le corps à ce moment-là. Les changements dans les qualités de mouvement indiquent que l'esprit a porté sa concentration vers un autre point du corps. Réciproquement, lorsque nous dirigeons notre esprit ou notre attention vers différentes zones du corps et que nous initions le mouvement à partir de ces zones, nous changeons la qualité de notre mouvement[...]*⁴

Un texte de Bonnie Bainbridge dans son introduction au BMC.

Le BMC est une technique basée sur l'expérimentation. Ce sont des allers et venues entre les connaissances anatomiques traditionnelles et les sensations physiques concrètes qui proviennent des différentes parties du corps. Le BMC mêle le conceptuel et le vécu, le terrain de jeu étant le corps tout entier : cellules, liquides, organes, squelette...

- *La pratique :*

C'est une technique que j'ai apprise et pratiquée entre 2000 et 2004, alors que je faisais partie de la compagnie de danse de Brigitte Dumez à Paris. Cette chorégraphe qui utilise cette technique comme base de mouvement, me la enseigné au cour d'ateliers hebdomadaires pendant un an avant de m'intégrer dans sa compagnie.

Chaque atelier, réunissant une dizaine de participant, était centré sur l'exploration d'une partie du corps. Par exemple : la cage thoracique ou les reins. On commençait par regarder dans un livre d'anatomie où cela se situait et quel en était le mécanisme physiologique principal. Ensuite par deux ou trois on commençait la partie expérimentale basée, le plus souvent, sur le toucher.

Chaque groupe de scinde en deux, d'un côté ceux qui vont guider avec le toucher : *les touchants* et de l'autre, ceux qui vont explorer : *les touchés*. Chacun essaye de se concentrer sur la région choisie, en se basant sur l'intuition et sur l'anatomie. Le touchant va essayer de focaliser l'attention de son partenaire sur la partie du corps choisie : le lieu dans le corps, la taille, les limites. Celui qui est touché ferme les yeux et va, à travers les sensations des mains du partenaire, faire voyager son attention jusqu'au lieu choisit.

Une fois arrivé, celui qui explore, le touché, va laisser venir le plus insignifiant désir de mouvement qu'il pourra sentir. Il va, par sa volonté, l'agrandir et le faire croître jusqu'à ce qu'il envahisse tout le corps et devienne un mouvement global. Le touchant laisse alors le touché se mouvoir pendant encore quelques minutes. Une voix, un son, un chant

4-Bonnie BAINBRIDGE COHEN dans *Sentir, ressentir et agir*, aux éditions Contredanse, 2002.

peut être aussi associé au mouvement.

L'exploration terminée les partenaires échangent leurs impressions entre eux, puis à tous le groupe.

Pour chaque partie de corps on s'est aperçu que les mouvements et les sons étaient différents. Mais aussi que la qualité de mouvement, pour une partie de corps donnée, semblait être partagée de manière similaire par les participants, tout en gardant la marque de la personnalité de chacun.

Nous avons exploré principalement: le système squelettique, le système sanguin, le système lymphatique, la synovie (liquide des articulations), le coeur, les reins, la peau, la graisse et le fluide céphalo-rachidien. On a pu alors établir une palette de qualité de mouvement et de son assez grande qui reste une des bases du travail chorégraphique de Brigitte Dumez.

Je reviendrai en détails sur les caractéristiques de certains systèmes du corps dans la seconde partie, la partie expérimentale.

Je ne sais pas si ça vous a frappé mais j'ai parlé de sons et de voix dans ces ateliers. Peut être ai-je déjà les réponses à mes questions ?

Ce serait plutôt la source de mes questions.

En effet nous avons aussi exploré la voix et le texte dans toutes les créations de la compagnie, soit en improvisation soit en collaboration avec des auteurs comme Gérard Lépinois et Michel Simonot (ce sont aussi des théoriciens qui se sont passionnés pour ce travail et en ont écrits des articles).

Mais quel était le but de ces travaux ?

Le corps et la voix.

Trouver la manière pour le corps et la voix d'exister sans se parasiter l'un l'autre dans un travail chorégraphique.

Qu'en serait-il au théâtre ?

Encore faudrait il définir le théâtre et la danse. Le voilà revenu le grand dilemme, où se situe le théâtre et où se situe la danse ? Difficile de dire quelle sont les limites de chacun. Se serait d'ailleurs accepter qu'il y en ait. Je me suis établi des définitions personnelles de ces deux domaines qui m'aident à naviguer de l'un à l'autre :

* Prendre le corps pour point de départ et de travail _ même si finalement il ne bouge pas et qu'il parle_ ce serait de la danse.

* Prendre le texte pour point de départ et de travail _ même si finalement on ne le dit pas et qu'on bouge_ ce serait du théâtre.

Et depuis que je suis à l'école cette question me taraude : est ce que le BMC peut être utile au comédien pour du théâtre ? Et j'irai même jusqu'au conservatisme le plus dur : pour du texte et uniquement du texte. Je n'ai jamais eu l'occasion de l'expérimenter pendant les stages. Je crois que j'avais déjà fort à faire avec ce que m'ont proposé les intervenants. Je profite donc de ce mémoire et du projet d'été sur *L'homme assis dans le couloir* de Duras, que je monte avec cinq camarades, pour avancer sur cette question.

Je pense qu'il est temps de passer à la pratique.

3. Démarche expérimentale

3.1. Élaboration du processus de recherche

a) Quel texte choisir ?

Il ne suffit pas de dire que l'on va travailler sur du texte pour être sorti d'affaire. Quel serait donc le texte qui conviendrait à ma démarche ?

Comme je l'ai évoqué, un peu avant, j'ai déjà travaillé sur du texte avec cette méthode. Mais le but visé était de donner une voix aux danseurs, pour qu'ils cessent d'être des personnages muets enfermés dans leur corps. Les textes étaient donc élaborés pour la circonstance : des monologues, souvent poétiques avec beaucoup de jeu sur le rythme et sur les sonorités. Il n'y avait pas de récit et pas de personnage.

Pour mon expérimentation je voudrais essayer tout le contraire : m'attaquer à un texte du répertoire classique. Le répertoire, c'est une référence solide qui a traversé le temps et subit tous des assauts de toute sorte.

Alors soyons classique, mais avec bonheur. Lors du stage sur les alexandrins avec Madeleine Marion, j'ai été pris de passion, à mon corps défendant, pour la langue de Racine. J'ai travaillé Pyrrhus dans *Andromaque* et j'ai été aidé Adrien et Emilie dans leur travail sur Néron et Junie dans *Britannicus*. J'ai été soufflé par les possibilités de jeu qu'offrait cette écriture pourtant si rigoureuse et complexe. Étant resté sur l'envie de travailler un monologue de Titus dans *Bérénice*, j'ai donc choisi ce texte pour mon expérimentation.

b) Le processus expérimental

Le problème est de définir une démarche qui puisse associer le texte et la pratique du BMC. J'ai donc établi un programme de travail de base susceptible de modifications ou de compléments :

I- Dans un premier temps, je veux profiter du travail mené avec Madeleine Marion, pour analyser le texte, comprendre sa construction, ses enjeux, sa rythmique. Le savoir par coeur et essayer de l'aborder comme si je devais le jouer sans tenter d'expérience.

II- Parallèlement, replonger dans la méthode du BMC pour retrouver les qualités de mouvement et de voix que je connais le mieux et que je peux retrouver sans aide extérieure.

III- Une fois le texte un peu assimilé, ce serait intéressant de voir quelles qualités de mouvement et de voix liées au BMC pourraient lui être associées.

IV- Le choix des différentes qualités pourrait former une sorte de composition d'états corporels et vocaux, il faudrait les travailler et approfondir leur acuité, sans le texte de base.

V- Il resterait à travailler la composition avec le texte d'une manière très large.

VI- Ensuite il faudrait essayer de réduire les mouvements au minimum et ne garder que la voix en intériorisant la composition.

VII- Il resterait à tirer les conclusions sur la démarche suivie et sur le ressenti de l'objet final.

I. Bérénice de Racine

L'histoire :

Titus, héros d'une campagne romaine en Palestine, devient empereur de Rome à la mort de son père. Sa nouvelle condition, lui impose de se séparer de la femme qu'il aime, Bérénice. Car Bérénice est reine (et étrangère) et la loi romaine ne peut accepter une reine comme compagne de l'empereur. Titus est pris en tenaille entre son histoire d'amour sincère, partagée et désintéressée avec Bérénice et l'attrait pour ses nouvelles fonctions dont il n'ose pas défier les règles.

Au moment de la scène :

Bérénice vient d'apprendre par la bouche d'Antiochus; un prince ami de Titus, que ce dernier s'est résolu à se séparer d'elle en la renvoyant en Orient. Elle est folle de rage, et est bien décidée à s'entretenir avec Titus qui la tient à l'écart. Dans cette scène Titus est en chemin il s'approche de l'appartement de Bérénice. Il est peut être dans un couloir. Il se prépare à affronter Bérénice et est en pleine confusion mentale sur la conduite à tenir.

Acte IV, scène IV

TITUS, *seul*.

Hé bien! Titus, que viens-tu faire ?
Bérénice t'attend. Où viens-tu, téméraire ?
Tes adieux sont-ils prêts ? T'es-tu bien consulté ?
Ton cœur te promet-il assez de cruauté ?
5 Car enfin au combat qui pour toi se prépare
C'est peu d'être constant, il faut être barbare.
Soutiendrai-je ces yeux dont la douce langueur
Sait si bien découvrir les chemins de mon cœur ?
Quand je verrai ces yeux armés de tous leurs charmes,
10 Attachés sur les miens, m'accabler de leurs larmes,
Me souviendrai-je alors de mon triste devoir ?
Pourrais-je dire enfin : *Je ne veux plus vous voir* ?
Je viens percer un cœur que j'adore, qui m'aime.
Et pourquoi le percer ? Qui l'ordonne ? Moi-même.
15 Car enfin Rome a-t-elle expliqué ses souhaits ?
L'entendons nous crier autour de ce palais ?
Vois-je l'État penchant au bord du précipice ?
Ne le puis-je sauver que par ce sacrifice ?
Tout se tait; et moi seul, trop prompt à me troubler,

20 J'avance des malheurs que je puis reculer.
 Et qui sait si, sensible aux vertus de la reine,
 Rome ne voudra point l'avouer pour Romaine ?
 Rome peut par son choix justifier le mien.
 Non, non, encore un coup, ne précipitons rien.
 25 Que Rome avec ses lois mette dans la balance
 Tant de pleurs, tant d'amour, tant de persévérance :
 Rome sera pour nous. Titus, ouvre les yeux !
 Quel air respire-tu ? N'es-tu pas dans ces lieux
 Où la haine des rois, avec le lait sucée,
 30 Par crainte ou par amour ne peut être effacé ?
 Rome jugea ta reine en condamnant ses rois.
 N'as-tu pas en naissant entendu cette voix ?
 Et n'as-tu pas encore ouï la Renommée
 T'annoncer ton devoir jusque dans ton armée ?
 35 Et lorsque Bérénice arriva sur tes pas,
 Ce que Rome en jugeait, ne l'entendis tu pas ?
 Faut-il donc tant de fois te le faire redire ?
 Ah lâche ! Fais l'amour, et renonce à l'Empire.
 Au bout de l'univers va, cours te confiner,
 40 Et fais place à des cœurs plus dignes de régner.
 Sont-ce là ces projets de grandeur et de gloire
 Qui devaient dans les cœurs consacrer ma mémoire ?
 Depuis huit jours je règne; et jusques à ce jour,
 Qu'ai-je fais pour l'honneur ? J'ai tout fait pour l'amour.
 45 D'un temps si précieux quel compte puis-je rendre ?
 Où sont ces heureux jours que je faisais attendre ?
 Quels pleurs ai-je séchés ? Dans quels yeux satisfaits
 Ai-je déjà goûté le fruit de mes bienfaits ?
 L'univers a-t-il vu changer ses destinées ?
 50 Sais-je combien le ciel m'a compté de journées ?
 Et de ce peu de jours si longtemps attendus,
 Ah ! malheureux combien j'en ai déjà perdus!
 Ne tardons plus : faisons ce que l'honneur exige;
 Rompons le seul lien...

Ce monologue est un incessant va et vient entre son devoir d'empereur et son amour pour Bérénice :

Le point de départ de Titus est toujours sa résolution de se séparer de Bérénice : *Tes adieux sont-ils prêts ?* Mais au vers 7, il voit sa conviction faiblir : *Soutiendrai-je ces yeux...*

Pour enfin s'écrouler au profit de ses sentiments et faire machine arrière avec optimisme et crédulité dans le vers 27 : *Rome sera pour nous*. Mais dans le même vers sa raison semble le réveiller brusquement d'un doux rêve : *Titus, ouvre les yeux !* A partir de ce instant Bérénice perd du terrain pour disparaître des enjeux de Titus au profit des exigences de son rang d'empereur : *faisons ce que l'honneur exige*. Il est interrompu par l'arrivée de Bérénice qui sort de ses appartements, ne voulant plus avoir à faire aux confidents, et le trouve à sa porte.

C'est donc une belle bataille qui se joue dans la tête de Titus. Comme dans toute la pièce, il n'y a aucune action, tout est intérieur : *le héros est enfermé* comme le dit Barthes⁵. Je pense qu'il faut alors beaucoup de ressource à l'acteur pour vivre ce dilemme et le faire parvenir aux spectateurs. Ce que j'aime chez Racine, c'est qu'il ne reste pas dans un réalisme psychologique raisonnable, il contraint ses personnages à des extrémités proche de la folie. D'où, pour moi, le besoin de trouver des supports qui ne soient pas sentimentaux mais physiques pour permettre aux chaotiques pensées de Titus d'exister sans volonté d'avoir à jouer l'état émotionnel adéquat.

Car le problème qui se pose c'est, d'une part, de bien comprendre les mots qui vont être prononcés, à quoi il font référence dans la fable, de les prononcer dans l'ordre où ils ont été écrit mais d'autre part, de ne pas anticiper leur arrivée et de ne pas les juger quand ils arrivent par rapport à un standard réaliste que l'on se serait fixé auparavant. Ce serait se remettre dans l'état d'écriture de l'auteur comme le suggèrent, entre autres, Marguerite Duras et Claude Régy. D'ailleurs en les citant, je m'aperçois qu'ils ont eux aussi été frappé par *Bérénice* et plus particulièrement par la mise en scène de Grüber à la Comédie Française en 1984.

II. Les états de corps et de voix.

Cette première étape va me permettre de faire le point sur ce qu'on entend par états de corps et de voix, et quels sont leurs caractéristiques. Lors de mes premières séances de travail je suis retourné vers plusieurs états de corps en faisant appel à ma mémoire et à mon propre toucher. J'ai aussi travaillé les qualités de voix associées à ces états. Ce fut assez laborieux et j'ai remarqué que les sensations n'étaient pas aussi puissantes que lorsqu'il y a un partenaire de travail ou lors de périodes d'entraînements réguliers.

J'ai visité, l'os, la radiation du nombril, la graisse, le fluide céphalo-rachidien, la peau, et la lymphe. Je vais, en quelques mots, détailler le processus et les sensations engendrées par chacun de ces états de corps. De façon générale, cela fonctionne un peu comme une loupe que l'on dirigerait vers tel ou tel système organique pour ne voir que lui. Cette loupe peut être plus ou moins précise, c'est une question de pratique. Ainsi chaque système pourrait être détaillé et exploré avec une multitude de nuance. Pour des raisons de temps, je me suis intéressé à chaque système dans son ensemble et non dans le détail. Mais si cette recherche s'avérait fructueuse, il serait intéressant d'approfondir chaque système pour agrandir la palette de sensation.

L'os

J'entends par os, l'état de corps qui correspond à la stimulation de l'ensemble du squelette. *Le système squelettique donne à notre corps la forme de base grâce à laquelle nous pouvons être mobile dans l'espace.*⁶

Stimulation :

Comme je l'ai expliqué dans le chapitre consacré au BMC, le principe est de focaliser

5- BARTHES, Roland. *Sur Racine*. Paris, Seuil, 1963.

6-BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. *Sentir, ressentir et agir*. Bruxelles, Contredanse, 2002.

son attention sur son squelette soit en le visualisant soit en touchant des parties osseuses.

Caractéristiques de l'état de corps et de la voix:

Les mouvements sont sculptés par le squelette et les directions sont franches et marquées. Grande souplesse dans les mouvements, sans efforts. La voix est forte, sonore et sèche

La radiation du nombril

Stimulation :

Il faut se concentrer sur une énergie qui partirait du centre (nombril) et qui circulerait vers les extrémités. On peut poser une main sur son nombril ou dans son dos puis la faire voyager vers les extrémités, les mains, les pieds et la tête.

Caractéristiques de l'état de corps et de la voix:

Sensations de grandeur et de souplesse. Les mouvements sont larges et le tout tend à se mouvoir tel une étoile de mer. La voix est légère et un peu détachée de son sujet.

La graisse

La graisse est l'énergie potentielle stockée dans le corps. C'est l'isolant thermique du corps et l'isolant électrique des nerfs⁶.

Stimulation :

On peut toucher les régions où les tissus adipeux sont les plus présents et se laisser envahir par la sensation.

Caractéristiques de l'état de corps et de la voix:

Sensations de lourdeurs et de mollesse, on semble fondre et les mouvements sont difficiles et en même temps doux et fluides. Sentiments d'introversions dus à la difficulté à ouvrir les paupières. La voix est sombre, peu articulée

Le fluide céphalo-rachidien

C'est un fluide qui circule autour du cerveau et dans la moelle épinière jusqu'aux vertèbres du sacrum. Il assure une fonction de nettoyage du système nerveux central.

Stimulation :

Pour le stimuler, il faut imaginer son cycle lent et doux dans la colonne vertébrale ou appliquer les mains entre le cervelet et le coccyx.

Caractéristiques de l'état de corps et de la voix:

Il provoque des réactions très variées selon les individus, certaine animalité dans les passages au sol et une ivresse dans la position debout. La voix est incisive mais évasive donnant le sentiment de ne jamais pouvoir terminer un mot, une phrase (valable aussi pour le mouvement) comme si on perdait le fil.

La peau

La peau est notre couche la plus externe, elle recouvre le corps dans sa totalité. Elle nous définit en tant qu'individu en nous séparant de ce qui n'est pas nous. C'est notre première ligne de défense et de relation avec le monde extérieur.⁶

Stimulation :

Se focaliser sur les contacts légers, comme celui de l'air sur la peau.

Caractéristiques de l'état de corps et de la voix :

Sensations de légèreté, de finesse dans les gestes, voire d'apesanteur. La voix est de faible intensité mais précise. Elle semble rebondir comme détachée de son sujet.

La lymphe

La lymphe est un liquide de nettoyage des cellules en évacuant les molécules trop grosses pour rejoindre le sang à travers les capillaires veineux. Elle est aussi un des liquides du système de défense immunitaire (irrigue le réseau de ganglions).

Stimulation :

La lymphe circule de la périphérie vers le centre du corps. Avec le toucher on peut suivre ses directions des extrémités vers le coeur, en remontant par exemple des mains vers la poitrine d'une manière claire et franche.

Caractéristiques de l'état de corps et de la voix :

Les mouvements sont directs voire fulgurants. Les directions sont claires et précises. La voix suit ce rythme, on parle dans un souffle comme pris de vitesse.

Le sang

Le sang fait parti d'un système de transport des nutriments vers les organes, de l'oxygène, il est aussi support de communication et de défense car il transporte aussi les hormones et les globules blancs.

Stimulation :

La manière la plus simple est encore de danser sur une musique rythmée, du genre musique africaine. On se retrouve dans la qualité du sang que l'on appelle artérielle, car prédominé par le rythme de la pompe cardiaque (il existe aussi le capillaire et le veineux).

Caractéristiques de l'état de corps et de la voix :

Mouvements rythmés amples et souples, très ancrés dans le sol. La voix suit facilement ce rythme, on éprouve le besoin de scander et de chanter.

Il y a encore beaucoup d'états de corps que l'on pourrait expérimenter, mais pour ce mémoire, je me restreindrai à ceux là.

III. Recherche des concordances entre le texte et les états de corps.

A chaque séance, quand je suis parvenu à retrouver l'état de corps souhaité, j'ai traversé le texte avec les mouvements et la voix modifiés par l'état de corps. Je n'ai pas tenté de jouer la scène mais juste d'observer comment le texte sortait. A l'oreille, je me suis rendu compte que l'on pouvait faire des familles suivant les ambiances que les états de corps créaient.

On peut les classer dans un premier temps le type d'énergie déployée :

Énergie haute :

L'os, le sang, La lymphe

Énergie intermédiaire :

La radiation du nombril, le céphalo-rachidien

Énergie basse :

La graisse, la peau

Mais il est plus intéressant de tenter de les regrouper selon des images qui qualifieraient mon rapport avec les mots.

Le détachement :

La peau, la radiation du nombril

Si l'on entendait Titus parler de cette manière, alors il se dégagerait quelque chose de frivole et de déconnecter avec la situation. Il semblerait, soit ne pas considérer la situation avec sérieux soit être dans un état de démence profonde mais jubilatoire.

L'introspection :

La graisse, le céphalo-rachidien

La voix étant ici grave et intérieure, le discours est teinté de défaitisme (avec la graisse) ou d'une sorte de complot avec lui-même (avec le céphalo).

La déclaration :

L'os, le sang

La voix est portée, voire déclamée avec l'os, et presque chantée avec le sang, on bascule vers une sorte de dérision.

Les flashs

La lymphe

Ce sont comme des jets de mots qui sortent. Impression de lucidité et de pragmatisme mais fugace comme une sorte de course contre la montre.

A ce stade, il est difficile de dire quel serait l'état de corps idéal pour jouer Titus. Un seul état est possible mais se serait peut être un peu pauvre en nuance. La prochaine étape va donc consister à mixer deux ou trois états de corps entre eux.

IV. Travail de la composition physique et vocale sans le texte.

Pour créer une composition d'état de corps et de voix, le problème est de pouvoir passer d'un état de corps à l'autre très rapidement, sans devoir se concentrer trop longtemps, mais sans pour autant plaquer un état qui ne serait pas ressenti.

Je travaille d'abord le passage d'un état de corps à l'autre avec un temps d'adaptation très court.

Finalement je m'aperçois que le passage entre deux états d'une même famille est assez difficile, notamment dans la voix. Comme par exemple passer du céphalo à la graisse ou de la radiation du nombril à la peau. Par contre, passer de la peau au céphalo est plus facile car ce sont des états plus opposés.

A présent, je dispose d'une palette d'état de corps assez varié, je suis donc en mesure de créer une composition.

V. Travail de la composition physique et vocale avec le texte.

Première composition, j'utilise 3 états de famille différente pour voir s'ils y peuvent se compléter et surtout s'ils peuvent traduire les va-et-vient de l'esprit de Titus.

Je choisis de travailler avec le céphalo, la lymphe et la peau. En effet, comme précisé plus haut l'expérimentation avec le céphalo a donné un côté sombre et comploteur qui pour moi fait parti du personnage. La lymphe quand a elle, a donné un côté clair, lucide, comme pris de cour par les événements. Je pense qu'elle peut être utile pour sortir Titus d'un délire permanent trop marqué. Enfin, la peau a cet aspect déconnecté du réel qui complète parfaitement le tableau.

Comment passer de l'un à l'autre ?

Cette fois pas dans le corps mais avec le texte, car la question du sens vient fait son apparition. Le problème est de trouver le juste équilibre, dans le rythme, dans les ruptures et dans les associations (état de corps)-(sens du texte).

J'ai fait plusieurs essais, que je vais les résumer en m'appuyant sur le texte de Titus.

* * * *

J'attaque en céphalo tout le début

*Hé bien! Titus, que viens-tu faire ?
Bérénice t'attend. Où viens-tu, téméraire ?
Tes adieux sont-ils prêts ? T'es-tu bien consulté ?
Ton cœur te promet-il assez de cruauté ?
5 Car enfin au combat qui pour toi se prépare
C'est peu d'être constant, il faut être barbare.*

Ici je change et passe dans la peau

*Soutiendrai-je ces yeux dont la douce langueur
Sait si bien découvrir les chemins de mon cœur ?
Quand je verrai ces yeux armés de tous leurs charmes,
10 Attachés sur les miens, m'accabler de leurs larmes,
Me souviendrai-je alors de mon triste devoir ?
Pourrais-je dire enfin : Je ne veux plus vous voir ?
Je viens percer un cœur que j'adore, qui m'aime.*

Et à présent dans la lymphe

*Et pourquoi le percer ? Qui l'ordonne ? Moi-même.
15 Car enfin Rome a-t-elle expliqué ses souhaits ?
L'entendons nous crier autour de ce palais ?
Vois-je l'État penchant au bord du précipice ?*

Je me suis arrêté là car je sens qu'il déjà faut modifier des choses.

Premier bilan : le début en céphalo est pas mal car il permet de rentrer dans la scène d'une manière un peu mystérieuse, un mélange de nonchalance et de défaitisme qui peut contrebalancer l'agitation créée a priori par les phrases courtes et les nombreuses questions sans pour autant être dans un contre sens.

Le passage à la peau est plus discutable. L'écart vocal est assez grand entre la voix sombre du céphalo et la clarté de la peau. La rupture sonore m'a paru prendre le dessus sur la rythmique imposé par l'alexandrin ce que je voudrais éviter. Ensuite, la peau au moment de parler de la faiblesse dont Titus pourrait faire preuve devant Bérénice, a quelque chose de redondant, une espèce de mélancolie romantique trop conventionnelle à mon sens.

Enfin le passage à la lympe souffre du même problème de redondance, dans le rythme et dans le sens. La lympe dans ce moment surajoute dans l'agitation et dans l'inquiétude. Je voudrais essayer une autre option.

* * * *

Un autre essai intéressant :

J'attaque en céphalo

Hé bien! Titus, que viens-tu faire ?

Puis je change tout de suite dans la peau

Bérénice t'attend.

Ici dans la lympe

Où viens-tu, téméraire ?

Puis encore la peau

Tes adieux sont-ils prêts ?

Puis la lympe...

T'es-tu bien consulté ?

Bref c'est un festival de rupture qui découpe tellement le texte en intentions différentes que ça n'a plus de sens.

* * * *

Finalement je retiendrais cette autre tentative :

J'attaque en céphalo

Hé bien! Titus, que viens-tu faire ?

Bérénice t'attend. Où viens-tu, téméraire ?

Tes adieux sont-ils prêts ? T'es-tu bien consulté ?

Ton cœur te promet-il assez de cruauté ?

5 *Car enfin au combat qui pour toi se prépare*

C'est peu d'être constant, il faut être barbare.

Je continue en lympe car elle révèle la force de persuasion de Bérénice en donnant la sensation d'une vraie crainte de la part de Titus.

Soutiendrai-je ces yeux dont la douce langueur

Sait si bien découvrir les chemins de mon cœur ?

Quand je verrai ces yeux armés de tous leurs charmes,

10 *Attachés sur les miens, m'accabler de leurs larmes,*

Me souviendrai-je alors de mon triste devoir ?

Pourrais-je dire enfin : Je ne veux plus vous voir ?

Je viens percer un cœur que j'adore, qui m'aime.

Là je passe à la peau, dont la légèreté permet à Titus de rêver.

Et pourquoi le percer ? Qui l'ordonne ? Moi-même.
15 *Car enfin Rome a-t-elle expliqué ses souhaits ?*
L'entendons nous crier autour de ce palais ?
Vois-je l'État penchant au bord du précipice ?
Ne le puis-je sauver que par ce sacrifice ?

Retour en lympe, retour à une certaine réalité
Tout se tait; et moi seul, trop prompt à me troubler,
20 *J'avance des malheurs que je puis reculer.*

Retour au céphalo et à son sens du complot
Et qui sait si, sensible aux vertus de la reine,
Rome ne voudra point l'avouer pour Romaine ?
Rome peut par son choix justifier le mien.
Non, non, encore un coup, ne précipitons rien.
25 *Que Rome avec ses lois mette dans la balance*
Tant de pleurs, tant d'amour, tant de persévérance :
Rome sera pour nous.

La rupture avec la lympe, qui donne du concret
Titus, ouvre les yeux !

Passage dans la peau qui amplifie le côté aérien et maternel
Quel air respirez-tu ? N'es-tu pas dans ces lieux
Où la haine des rois, avec le lait sucée,
30 *Par crainte ou par amour ne peut être effacée ?*
Rome jugea ta reine en condamnant ses rois.

Retour à la lympe
N'as-tu pas en naissant entendu cette voix ?
Et n'as-tu pas encore ouï la Renommée
T'annoncer ton devoir jusque dans ton armée ?

Retour au céphalo
35 *Et lorsque Bérénice arriva sur tes pas,*
Ce que Rome en jugeait, ne l'entendis tu pas ?
Faut-il donc tant de fois te le faire redire ?
Ah lâche ! Fais l'amour, et renonce à l'Empire.
Au bout de l'univers va, cours te confiner,

Passage en lympe
40 *Et fais place à des cœurs plus dignes de régner.*

Montée dans la peau et sa rêverie
Sont-ce là ces projets de grandeur et de gloire
Qui devaient dans les cœurs consacrer ma mémoire ?

Retour en céphalo
Depuis huit jours je règne; et jusques à ce jour,
Qu'ai-je fais pour l'honneur ? J'ai tout fait pour l'amour

Passage en lympe.
45 *D'un temps si précieux quel compte puis-je rendre ?*

Puis le céphalo sans trop créer de contraste dans les passages comme si les couleurs se mélangeaient

Où sont ces heureux jours que je faisais attendre ?

Quels pleurs ai-je séchés ? Dans quels yeux satisfaits

Ai-je déjà goûté le fruit de mes bienfaits ?

Puis dans la peau, selon le même principe d'atténuation des transitions

L'univers a-t-il vu changer ses destinées ?

Lymphhe

50 *Sais-je combien le ciel m'a compté de journées ?*

Céphalo

Et de ce peu de jours si longtemps attendus,

Ah ! malheureux combien j'en ai déjà perdus!

Ne tardons plus : faisons ce que l'honneur exige;

Rompons le seul lien...

A partir du vers 40, les transitions sont moins marquées comme si un nouvel état était créé à partir des trois, avec simplement des nuances.

VI. Intériorisation de la composition physique.

Ces trois états permettent de passer des abîmes (le céphalo) jusqu'au ciel (la peau) en passant par un stade concret, terrien mais fugace. (la lymphhe). Cette composition donne assez bien (de l'intérieur) la sensation d'aller et venir dans plusieurs états sans pour autant qu'ils soient psychologiques ou émotionnels ce qui était le but recherché. Elle est assez souple pour pouvoir, au bout de quelques vers passer d'un extrême à l'autre sans étapes intermédiaires puis finalement mélanger le tout.

Le fait de ne garder que la voix et ne plus faire de mouvements a été assez facile, à ma grande surprise. Je pense que les chemins étaient clairs et que la voix peut être un support fiable à l'expression d'un état de corps après un certain entraînement.

Finalement j'ai l'impression de détourner le minimalisme de Claude Régy quand il écrit au sujet de Bérénice et la façon de jouer les alexandrins : *Il ne faudrait rien, seulement cette musique intérieure qui nous ferait vivre à la fois une autre vie et la notre*⁷.

7-REGY, Claude. *L'ordre des morts*. Besançon, Les Solitaires Intempestifs, 1999.

VII. Conclusions sur la démarche suivie.

En ce qui concerne la méthode, je pense que la démarche suivie est la bonne à condition de vraiment respecter chaque étape. J'ai du lutter contre moi-même pour ne pas aller plus vite que la musique. En effet les sensations ont besoin de temps pour être mémorisées. Il faut permettre au système nerveux de retourner là où l'on voulait aller sans user de la volonté de résultat. C'est ce qui est très important. En effet, on peut retrouver un état de corps car le *chemin* inconscient pour y arriver a été mémorisé. Ce qui n'a rien à voir avec refaire exactement ce qu'on *faisait* dans cet état de corps (le résultat). Chaque tentative sera donc très similaire dans sa structure et en même temps différente dans l'interprétation. Je pense que c'est ce que l'on demande au comédien : revivre tous les jours son rôle comme si on ne l'avait jamais joué auparavant tout en respectant une structure précise. C'est ce que dit Krystian Lupa, en parlant du paysage intérieur construit par sa méthode d'improvisation et de construction du personnage : *[...] l'acteur ne devrait jamais cesser d'improviser, même en jouant soir après soir. A chaque nouvelle scène, à chaque représentation, on doit reconstruire le paysage et non pas se souvenir de ce qu'on a fait la veille car cette mémoire constitue un grand danger.*⁸

D'où l'importance d'avoir des techniques variées sur lesquelles s'appuyer.

En ce qui me concerne, je ne peux juger le résultat que de l'intérieur, mais j'ai vraiment pris du plaisir à dire le texte en suivant ma démarche, j'avais une grande *conscience* de ce que je disais et en même temps une *distance* du fait de jouer avec une composition d'états de corps qu'il fallait respecter. J'ai bien eu l'impression de jouer avec mon corps. Car à chaque états différents, je semble lui dire « vas-y envoie moi la peau » ou « j'aimerais bien voir l'effet de lymphe maintenant ». Ce qui est très différent que de se mettre dans tous ses états pour jouer un rôle !

Bien sûr il faudrait maintenant que je sois guidé de l'extérieur pour aller plus loin du point de vue du public : compréhension du texte et des enjeux de la scène, sensations reçues...

8-LUPA, Krystian. *Entretiens*. Arles, Actes sud-papiers CNSAD, 2004.

4. Conclusion générale

Il a toujours été clair pour moi que cette méthode, n'allait pas être une nouvelle méthode de jeu au sens global. Je pense que c'est surtout un moyen de favoriser le développement de l'imaginaire et des sensations de l'acteur en utilisant son corps entier comme ressource. On peut donc l'associer à d'autres pratiques, comme à celle de Krystian Lupa (improvisations, écriture de monologues intérieurs sur le personnage). Mais à l'heure actuelle, le travail qui m'a le plus frappé et qui me paraît le plus proche du résultat auquel je voudrais arriver, c'est celui d'Anatoli Vassiliev mené avec Valérie Dréville sur *Médée-Matériau* d'Heiner Müller en 2002, et Thérèse philosophe de Jean-Baptiste de Boyer, cette année avec aussi Stanislas Nordey. Il crée un sorte de physicalité des mots qui modifie complètement l'approche du texte tant pour les comédiens que pour les spectateurs.

Il peut donc se créer une sorte de cercle vertueux où le corps pourrait donner une base de proposition sur le texte qui lui-même agirait sur le corps lors de son émission (par sa sonorité, les images qu'il renvoie).

Le tout pour créer une sorte de matière vivante de jeu où l'acteur peut y puiser ses ressources en toute liberté et comme le dit Barthes : [...] *la liberté, pour l'acteur ce ne peut être que se poser ouvertement sur scène comme acteur, comme interprète, ni tout à fait lui-même ni tout à fait le personnage [...]*⁹

9-BARTHES, Roland. *Le mythe de l'acteur possédé (1958)* in *Écrits sur le théâtre*. Paris, Seuil, 2002

Bibliographie.

- ARTAUD, Antonin. *Le théâtre et son double*. Paris, Gallimard, 1964, 251p.
- BABLET, Denis. *Edward Gordon Craig*. Paris, L'Arche, 1962, 325p.
- BACKES, Jean-louis. *Racine*. Paris, Seuil, 1981, 190p.
- BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. *Sentir, ressentir et agir*. Bruxelles, Contredanse, 2002, 367p.
- BARTHES, Roland. *Sur Racine*. Paris, Seuil, 1963, 161p.
- BARTHES, Roland. *Ecrits sur le théâtre*. Paris, Seuil, 2002, 340p.
- FELDENKAIS, Moshé. *La conscience du corps*. Paris, Robert Lafont, 1971, 284p.
- FOUCAULT, Michel. *Surveiller et punir*. Paris, Gallimard, 1993.
- HALL, Edward T. *La dimension cachée*. Paris, Seuil, 1978, 254p.
- KAPIT, Wynn et ELSON, Lawrence M. *L'anatomie à colorier*. Québec, Maloine, 1997, 320p.
- LUPA, Krystian. Entretiens. Arles, Actes sud-papiers CNSAD, 2004, 88p.
- MEYERHOLD, Vsevolod. *Écrits sur le théâtre, 1917-1918*. Lausanne, la cité, 1975, 329p.
- RACINE. *Bérénice*. Paris, Gallimard, 1994, 145p.
- REGY, Claude. *L'ordre des morts*. Besançon, Les Solitaires Intempestifs, 1999, 123p.
- STANISLAVSKI, Constantin. *La construction du personnage*. Paris, Pygmalion, 1984, 332p.
- TEMKINE, Raymonde. *Grotowski*. Lausanne, La cité, 1968, 250p.

Sites Internet

Sur la Rythmique : Dalcroze.ch

Sur la technique Alexander : Canstat.ca

Spectacles : theatre-contemporain.tv

*Appendice : planches anatomiques*¹⁰

¹⁰ - KAPIT, Wynn et ELSON, Lawrence M. *L'anatomie à colorier*. Québec, Maloine, 1997.