

Annexe 3 : Théâtre et Feldenkrais - Questionnaire pour acteurs

Dans une phase de recherche-crédation prévue en 2021 et 2022, nous explorerons les outils Feldenkrais utiles selon nous pour le travail de l'acteur que nous avons répertoriés et analysés (voir Annexe 2). Chaque matin sera consacré à l'exploration de leçons collectives de *Prise de Conscience par le Mouvement* afin que les acteurs aient une connaissance pratique des outils Feldenkrais qu'il s'agira ensuite de convoquer l'après-midi, lors du travail scénique. C'est durant ce laboratoire de recherche que ce questionnaire sera soumis aux acteurs. Ils y répondront oralement, quand ils le voudront, devant une caméra installée dans la salle de travail.

1. A quels moments de votre travail théâtral vous paraît-il pertinent d'utiliser la méthode Feldenkrais ?
 - comme *échauffement* pour préparer le travail des répétitions ?
 - comme *entraînement*¹ pour vous perfectionner dans votre quotidien sans viser une production spécifique ?
 - durant votre travail d'interprétation, en convoquant de manière ponctuelle un ou plusieurs outils puisés dans la méthode ? Plus précisément, dans vos interactions avec les partenaires et l'environnement ?
 - pour décliner différents points de vue sur le rôle lors de l'analyse de la construction dramaturgique d'une scène, de la pièce ?
 - dans le processus de création ?
 - autre ?
2. La *réversibilité du mouvement* (en tant que possibilité d'interrompre et d'inverser un mouvement à n'importe quel moment de sa réalisation, de le reprendre dans la même direction qu'au début ou de décider de faire à sa place un mouvement totalement différent²) est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
3. Le *délai* (en tant que possibilité de retarder l'acte et de prolongement de la période s'écoulant entre l'intention et la mise en acte) est-il un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
4. La *distribution proportionnelle du mouvement* (en tant qu'implication égale de chaque élément anatomique dans une action) est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
5. Le *voyage attentionnel* (en tant que prise de conscience pendant l'action proposant une concentration mobile « sur 1) chaque élément de l'action, 2) ce qui est ressenti pendant l'action, 3) l'image corporelle tout entière et l'effet de l'action sur celle-ci ») est-il un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
6. La recherche du *moindre effort* est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
7. La proposition de *transformer toute consigne ou contrainte en mouvement* est la mise en œuvre d'un processus dynamique se concentrant plus sur un endroit de milieu (là où peut surgir une exploration, là où se loge un potentiel de transformation) que sur un point de départ ou un point d'arrivée. Cette proposition est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
8. L'*acture* (en tant que recherche d'une posture en mouvement, s'ajustant constamment durant l'action) est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
9. La *variation* (en tant que recherche de démultiplication des manières de faire une même action) est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?

¹ Même si, selon l'article de Josette Féral, « Vous avez dit *training* ? », le mot « *training* » s'est substitué aujourd'hui chez les auteurs francophones au mot « *entraînement* » (ayant trop de connotations sportives et militaires), je préfère tout de même privilégier ici ce terme puisque ma question se concentre sur la pratique de l'acteur ayant pour finalité le développement de son art, hors d'un contexte de formation et de production d'un spectacle. Le *training* englobant « indifféremment l'enseignement donné dans les écoles de formation, dans les cours, stages et ateliers, mais aussi les exercices pratiques auxquels peuvent se livrer les acteurs *avant* une production, de même que l'entraînement effectué par des acteurs désireux de perfectionner leur art sans que leur travail vise une production spécifique ». Josette Féral, « Vous avez dit *training* ? » in *Le training de l'acteur*, Arles, Actes Sud, 2000, p. 9-10.

² Moshe Feldenkrais, *Energie et bien-être par le mouvement*, Esqualquens, Ed. Dangles, 1993, p. 103.

10. L'*amplitude d'une action* est-elle un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
11. Le *mouvement intentionnel* (en tant qu'unique mouvement volontaire à partir duquel on observera l'émergence de mouvements ricochet) est-il un outil auquel vous pouvez recourir ? Si oui, pouvez-vous décrire un exemple ?
12. L'observation des sensations vous a-t-elle intéressé ? Comment avez-vous abordé ce travail sur les sensations ? La méthode Feldenkrais vous a-t-elle donné des pistes à pratiquer sur scène ?
13. Comment définiriez-vous vos habitudes d'acteur ? Quelles sont-elles (des habitudes de mouvement, de méthode, d'interaction avec les autres, de diction, d'analyse de texte, autre) ? Cet atelier vous a-t-il fait prendre conscience de certaines de vos habitudes que vous ne connaissiez pas ?
14. Moshe Feldenkrais ne proposait pas de changer une habitude par une autre, un acte par un autre, mais proposait d'acquérir la capacité d'explorer les différentes possibilités de faire un même acte. Qu'en pensez-vous ?
15. Les outils Feldenkrais que vous avez expérimentés peuvent-ils vous apporter plus d'autonomie ? Et si oui, en quoi ?