

LA TECHNIQUE ALEXANDER APPLIQUÉE AU JEU DE L'ACTEUR¹

Johanne BENOÎT

Mon intérêt pour le théâtre s'est d'abord manifesté par l'idée de raconter une histoire et d'exprimer une émotion en utilisant le geste plutôt que la parole. J'ai été formée à la pantomime, au mime corporel de Decroux et au travail avec le masque. Aussitôt de nouvelles techniques apprises, l'envie de les transmettre s'est fait ressentir. J'appréciais le fait de revisiter ces nouvelles notions en donnant mes premiers cours de jeu corporel, comme si cela me donnait l'opportunité de mieux les intégrer. Le masque s'est révélé un guide privilégié tout au long de ma pratique professionnelle comme comédienne, metteur en scène et pédagogue. Je découvrais, dans l'apprentissage du jeu masqué, une façon de jouer à devenir quelqu'un d'autre en métamorphosant le corps, en utilisant un langage corporel approprié afin de rendre lisible les passions des personnages. Pendant 10 ans, j'ai fait partie d'une compagnie de théâtre professionnel, La Grosse Valise, dont le mandat artistique était de créer des spectacles de jeu masqué. Ateliers de recherche, création et diffusion de spectacles avec masques pleins et demi-masques, formation des apprentis, cette vie de troupe fut riche d'enseignements.

C'est auprès de Monika Pagneux, professeur de mouvement à l'École Jacques Lecoq, que j'ai approfondi la notion d'éducation corporelle pour l'acteur. Ses exercices préparatoires au jeu combinaient, entre autres, les fondements de la méthode Feldenkrais et de la Technique Alexander TA. L'objectif étant de rechercher les élans justes du corps en situation de jeu, elle savait comment éveiller notre curiosité, notre intérêt à rechercher l'organicité du mouvement. Nous étions appelés à porter une attention soutenue à ce qui se passait à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Rien ne lui échappait! Ensuite, comme comédienne sous la direction de Guy Freixe ², formé aussi à cette pédagogie, je réalisais concrètement comment le fait d'accorder l'instrument avant les répétitions améliorait ma capacité à être au moment présent du jeu.

Lorsque j'ai quitté La Grosse Valise, j'ai eu besoin de renouveler mes énergies et de délaisser le corps théâtral en abordant autrement l'étude du corps et de la pensée. J'ai entrepris une formation en massothérapie et une psychanalyse... une autre façon de questionner le corps et l'esprit.

Un an plus tard, L'École Nationale de cirque m'invitait à diriger une classe de jeu masqué et ce fut en quelque sorte un retour à la pratique théâtrale à titre de pédagogue et directrice de jeu de plusieurs productions théâtrales.

¹ Communication présentée lors du colloque *Corps en scène* au Centre Dramatique de Besançon, mars 2016

² Guy Freixe est venu donner plusieurs stages de formation de l'acteur à Montréal à partir de 1987, et il a mis en scène plusieurs spectacles.

Par ailleurs, de désagréables maux de dos m'indisposaient et je me suis tournée vers la Technique Alexander TA. Une année de leçons régulières a suffi à me convaincre des bienfaits de cette éducation somatique et de la pertinence à suivre la formation de professeur. J'y expérimentais là des principes forts semblables à ceux qui faisaient partie de l'enseignement que je dispensais lorsque j'utilisais les masques pour le travail de l'acteur.

Depuis près d'une quinzaine d'années maintenant j'enseigne la Technique Alexander en leçons individuelles et en groupe. Indéniablement les principes de cet enseignement se sont intégrés à ma pratique théâtrale comme directrice d'acteurs et comme pédagogue. De plus, lorsque j'utilise différents types de masques pour développer chez l'acteur sa conscience du corps comme élément du langage dramatique, il s'avère que les fondements de la Technique Alexander consolident ce travail. Parce qu'elle offre des outils concrets pour observer et enrayer les mécanismes inconscients qui limitent l'expression authentique de la vitalité, la TA corrobore la maxime de Jacques Lecoq : « la vie c'est le mouvement et le mouvement c'est la vie ».

Cette façon de travailler s'inscrit comme une continuité dans mon parcours expérientiel. J'apprécie l'idée de partager cette connaissance avec mes élèves et de poursuivre mon apprentissage au rythme des avancés, des retours en arrière, des découvertes, des détours que recèle la pratique de cet enseignement.

La technique Alexander pour les acteurs

Considérant que notre style de vie nous pousse à aller vite, de plus en plus vite, à faire bien, très bien, à performer encore et encore, et ce en plusieurs domaines de nos activités, nous nous retrouvons souvent à adopter des façons de faire qui génèrent stress, tensions inutiles et douleurs. Par ailleurs, notre mode de vie sédentaire, favorisant davantage la position assise, nous porte à oublier comment ce corps bouge, comment les articulations facilitent sa mobilité, comment la musculature et le squelette entretiennent un rapport constant pour favoriser un geste, un mouvement, un déplacement.

Par ailleurs, sollicités que nous sommes par de multiples sources captivant notre intérêt à toutes les minutes, et à n'importe quel prix, notre capacité à porter l'attention sur une chose en particulier diminue. Qu'en est-il alors de la qualité de présence accordée à soi-même, à l'activité du moment, à la communication avec l'autre et à l'environnement ?

Il apparaît alors plus qu'important pour un acteur baignant dans cette réalité, de prendre le temps de s'arrêter pour connaître et reconnaître ce qui interfère avec l'utilisation de son instrument premier, c'est-à-dire lui-même.

La Technique Alexander offre à l'acteur la possibilité d'améliorer la qualité de sa disponibilité en considérant l'intégralité de sa personne. Elle l'invite à prendre conscience des habitudes de mouvement et de pensée limitant l'aisance, l'assurance et la créativité dans l'expression de son art. L'application directe des procédures de cette

éducation holistique l'invite à améliorer son mouvement respiratoire, à aiguïser sa proprioception, à identifier les tensions inutiles et à expérimenter d'inhabituelles façons de répondre aux exigences du métier afin d'éviter le surcroit de stress et les blessures. De fait, il s'entraîne à améliorer la qualité de sa présence à lui-même, aux autres et à l'environnement.

Qui est Frédérick Matthias Alexander?

Frédérick Matthias Alexander est né en Australie en 1869. Très jeune, il se passionne pour le théâtre. Il monte sur les planches pour interpréter les monologues des œuvres de Shakespeare, mais des problèmes vocaux freinent les élans de cet acteur prometteur. Il se retrouve aphone à la fin des représentations. Il consulte des médecins qui lui conseillent de ne pas parler pendant quelques temps. Après ces pauses de silence, il retrouve la voix mais en milieu de spectacle ses maux de gorge reviennent. Il se voit finalement contraint d'abandonner sa carrière.

Il est tout de même curieux de comprendre ce qu'il fait vraiment pour arriver à perdre ainsi la voix lors des représentations. Pendant plus de neuf années, il observe les mécanismes psychophysiques qui interfèrent avec une utilisation optimale de lui-même. Ses incessantes recherches et expériences l'amènent à définir des procédures et une méthode de travail. Il s'installe à Londres et donne des leçons individuelles. On le surnomme « l'homme qui fait respirer ». Aussi, il retourne sur les planches sans renouer avec ses problèmes vocaux. En 1930, il ouvre une école afin de former des professeurs aptes à transmettre sa méthode. Il meurt en 1955.

Enseignée à travers le monde, la Technique Alexander fait maintenant partie du programme de formation des artistes de scène de plusieurs écoles de théâtre, de musique et de chant. Sir Paul Mc Cartney, Daniel Craig et Juliette Binoche, pour ne nommer que ceux-là, y ont eu recours à un moment donné de leur carrière.

Les fondements de la Technique Alexander

Alexander comprend, tout au long de son investigation, que notre façon de faire implique le corps, l'esprit et les émotions. Il parle alors de l'usage de soi :

« Je désire préciser que lorsque j'emploie le mot "usage", ce n'est pas dans le sens limité de l'usage d'une partie spécifique quelconque, comme par exemple l'usage d'un bras ou d'une jambe, mais dans un sens plus vaste et plus plein qui s'applique au fonctionnement de l'organisme en général. Car je reconnais que l'usage d'une partie spécifique quelconque telle qu'un bras ou une jambe, implique nécessairement la mise en action des différents mécanismes psychophysiques de l'organisme, cette activité concertée causant l'emploi de la partie spécifique.³ »

³ F. M. Alexander, *L'Usage de soi*, éd. Contredanse, Bruxelles, 1985, p.30.

Il découvre également que la position de la tête a un impact majeur sur l'allongement de la colonne. Il affirme que la relation entre la tête, le cou et le dos affecte la coordination globale de la personne. Il insiste pour rappeler qu'on ne cherche pas à adopter une position mais plutôt à s'adapter à une demande en établissant un équilibre dynamique entre la tête, le cou et le dos, ainsi appelé le contrôle primaire.

De plus, il constate que l'envie d'atteindre un but (*end gaining*) conditionne l'usage que l'on fait de soi-même. En réponse à un stimulus, les habituelles façons de faire se reproduisent inconsciemment. On s'oublie pour foncer droit au but et cela crée des interférences avec la dynamique naturelle du mouvement.

Plutôt que de foncer droit au but, Alexander propose de porter une attention aux moyens avec lesquels on y arrivera et propose deux outils concrets :

D'abord, l'inhibition – notion qui n'a rien à voir avec la définition freudienne – qui consiste à consciemment arrêter de répéter l'habituelle façon de réagir.

Ensuite, l'envoi de messages clairs au cerveau en souhaitant laisser le cou libre pour permettre à la tête d'aller vers l'avant et vers le haut de sorte que le dos s'allonge et s'élargisse. Ces deux procédures combinées installent de meilleures conditions psychophysiques pour agir différemment.

John Dewey, philosophe et psychologue américain (1859-1952), élève de F.M. Alexander explique :

« Cette découverte corrige la conception ordinaire du réflexe conditionné. Comme on l'entend d'ordinaire, ce dernier rend l'individu marionnette passive, manipulée par l'extérieur. La découverte d'un cerveau central qui conditionne toute autre réaction met le facteur conditionnant sous direction consciente et permet à l'individu, à travers ses propres activités coordonnées de prendre possession de son propre potentiel. ⁴ »

Par ailleurs, Alexander déduit qu'un mauvais usage de soi fait en sorte que la personne ne peut se fier à ses sensations. On ne fait pas toujours ce que l'on croit que l'on fait! Il parle alors de ré-éduquer la perception sensorielle erronée :

« Le terme rééducation signifie la restauration graduelle d'une chose dont on a déjà fait l'expérience; une chose que nous avons reçue en éducation mais qui, pour une raison ou une autre, a été perdue (...). La rééducation n'est pas un processus qui consiste à ajouter quelque chose mais bien à restaurer quelque chose. ⁵ »

La connaissance expérientielle de ces principes se fait à l'aide d'un professeur. Celui-ci guide l'élève à prendre conscience de l'usage qu'il fait de lui-même. Il lui donne des

4 John Dewey, trad. Gaveau-Maure dans Gelb Michael, *Le corps conjugué*, Edition, A.S.G., France, 1988, P.61

5 F.M Alexander, *La Constante universelle de l'art de vivre*, AmAl, Lyon, 1986, p. 208.

indications verbales et manuelles et l'invite à expérimenter un équilibre différent entre la tête, le cou et le dos. L'élève reconnaît de plus en plus comment la force des habitudes induit des réactions inconscientes provoquant des douleurs, du stress, des tensions inutiles. En appliquant les procédures de la TA, il développe son aptitude à agir en choisissant une organisation psychophysique organique et économique.

Les principes de cet enseignement se cultivent jour après jour, en toutes activités, que ce soit pour marcher, lire, jardiner, travailler à l'ordinateur ou jouer d'un instrument de musique. Pas de gym, pas d'haltère, pas d'exercices. Que du temps pour être conscient de ce que l'on fait, de la manière dont on le fait, et un désir d'agir autrement. On dit « Technique » pour signifier une façon de faire, comme on parle de l'artisan qui, inlassablement, affine sa technique pour la pratique de son art. Être l'artisan de soi-même.

L'application des fondements de la Technique Alexander pour la pédagogie du jeu d'acteur.

Indéniablement, vouloir bien performer, ne pas décevoir le metteur en scène ou encore craindre d'oublier une partie du texte empêche l'acteur d'être complètement disponible à lui-même et, du coup, à son partenaire de jeu. Des épaules surélevées, une mâchoire serrée ou une voix coincée se présentent comme les symptômes d'un mauvais usage de soi générant parfois des douleurs ponctuelles ou chroniques. S'il est vrai que ce milieu comporte ses contraintes et exigences, il est à propos de questionner la façon de réagir aux demandes inhérentes de ce métier.

Comment soulager ce qui crée de la douleur, comment dégager ce qui freine les élans justes ? Assouplir le corps, calmer l'esprit, corriger la posture? Que faire?

Francesco Varela, développe la neurophénoménologie. Il a mené des recherches autour du lien corps-esprit et affirme que « la dissociation de l'esprit et du corps, de la conscience et de l'expérience est le résultat de l'habitude et que cette habitude peut être rompue ». Il considère également que ces habitudes ont été apprises autant par le corps, par notre volume, avec nos idées, nos valeurs et notre esprit. C'est dans cette perspective que l'enseignement de la TA souhaite interpeller l'acteur. L'application des principes de cette éducation holistique convie l'acteur à être attentif aux liens qui se tissent entre la pensée, le corps et les émotions, à son usage de soi.

Alexander répétait à ses élèves qu'ils n'étaient pas en cours pour faire des exercices ou pour apprendre à bien faire quelque chose mais pour affronter un stimulus qui fait toujours agir de façon incorrecte et pour apprendre à y faire face.

Que ce soit pour une leçon individuelle ou de groupe, on commence par prendre le temps de s'arrêter afin de faire un inventaire de son instrument. L'élève interroge la façon dont il habite son corps et de quelle nature sont ses émotions et ses pensées. Quel est l'état de son usage de soi ? Il importe d'identifier avec quel instrument on

démarré le travail. Aussi, l'inventaire corporel effectué à la fin de la leçon lui donne l'occasion de noter ce qui diffère de l'usage de soi initial.

À partir d'exercices autour d'un thème donné, l'acteur est appelé à être en action. Il découvre alors qu'une demande l'incite à reproduire inconsciemment une même façon de faire, avec des gestes parasites ou des attitudes identiques ou encore à reproduire une même dynamique de mouvement.

Traverser la scène, tout simplement, révèle pour l'un, que la pensée de bien faire le porte à « serrer » tandis qu'un autre « écrase » pour rechercher l'état de détente. Un autre exercice met en situation deux acteurs s'interpelant de part et d'autre de la scène. Voulant à tout prix être entendu, l'un des deux tire la tête en arrière, soulève le sternum, accentue la courbe lombaire et dépose la majeure partie de son poids sur le devant des pieds tandis que l'autre avance le cou pour le convaincre de son écoute.

Les retours sur les différents exercices donnent lieu à des prises de conscience, et ce, autant chez l'acteur que chez les observateurs. Des habitudes de pensée et de mouvement sont répétées inconsciemment suite à un stimulus entraînant un déséquilibre entre la tête le cou et le dos. Une question se pose : que se passerait-il si on ne le faisait pas, si on répondait autrement à la demande en ne reproduisant pas nos mécanismes reconnus ?

Dans le but d'expérimenter un usage différent de celui qu'il reproduit mécaniquement, l'élève sera d'abord invité à situer le pivot de la tête dans le but d'explorer les différentes façons de poser celle-ci sur le haut de la colonne. Il constate qu'en changeant la position de la tête, cela produit un impact sur les courbes de sa colonne, sur le fonctionnement intégral du corps et sur sa pensée. La tête déposée délicatement sur le haut de la colonne n'exerce pas de pression excessive sur les courbes de la colonne, ni sur les articulations. Les jambes s'allongent en dessous du dos. Les genoux, les chevilles et les hanches se mobilisent librement. Les pieds sont en contact avec le sol et en reçoivent tout le support. Il ressent davantage l'amplitude de sa respiration, l'aisance à bouger et à parler.

Chaque cours possède un thème à partir duquel on explore différentes parties du corps: le pivot de la hanche, les bras en relation avec le dos, la main en relation avec les omoplates, les jambes en relation avec le dos, la cheville en rapport avec les genoux et les hanches, etc. Par la suite, ces connaissances sont intégrées dans la compréhension globale du fonctionnement du corps.

Fort de ces acquis nouveaux, à la demande par exemple de créer une attitude corporelle à partir d'un état donné, l'élève fait preuve avec le temps d'une plus grande aptitude à déployer le corps dans sa tridimensionnalité. En expérimentant comment le fait de ne pas répondre immédiatement à une demande lui procure davantage de possibilités créatives, il considère de plus en plus fréquemment la possibilité de contrer les réflexes conditionnés en utilisant l'inhibition et les directions.

Identifier et changer des façons habituelles de répondre à un stimulus demande un entraînement, du temps, de la patience.

Nous travaillons ensemble dans le but de déjouer les habituelles façons de réagir à un stimulus. Pendant que l'élève interprète son personnage, je pose mes mains sur la tête, le cou, ou le dos et je lui demande d'y porter attention. J'utilise également les indications verbales - le cou libre permet à la tête de se dégager vers l'avant et vers le haut, ce qui permet au dos de s'allonger et de s'élargir, et aux pieds de recevoir le support du sol - afin qu'il les associe aux indications manuelles. Au fur et à mesure son attention est davantage portée à l'usage qu'il fait de lui-même que sur la volonté de bien jouer le personnage de la scène. Il est au moment présent et disponible à la situation. Des changements sont ressentis et observés par l'acteur : la respiration devient plus calme, la voix vibre dans tout le corps, l'intention s'exprime clairement. L'acteur s'étonne de constater que cela se fait facilement. Convaincu qu'il doit « pousser » pour montrer son intensité, il réalise qu'en ne le faisant pas, il accède à une plus grande vulnérabilité. Dégagé des interférences, le passage entre l'intérieur et l'extérieur ouvre la voie à un rapport authentique avec le partenaire de jeu. Celui-ci témoigne du changement de la qualité de la présence de son partenaire.

Avec un autre élève en position debout, nous identifions qu'il tire la tête vers l'arrière. Cependant, il est juste pour lui de dire que sa tête est « droite ». Il a de fait enregistré cette information et éduqué ainsi son sens kinesthésique. Or, si je lui indique avec mes mains une façon différente de poser la tête sur le haut de la colonne vertébrale, l'élève aura la sensation d'avoir la tête penchée vers l'avant. Cette position lui semble incorrecte et inconfortable. Ce travail se passe généralement devant le miroir. L'élève est à même de vérifier que sa perception sensorielle est erronée. Il expérimente ainsi une nouvelle organisation psychophysique.

Dire non à ses habitudes pour dire oui à de nouvelles façons d'agir est un entraînement régulier qui apporte ses bienfaits. Les activités quotidiennes deviennent une opportunité pour utiliser l'inhibition et les directions. Que ce soit pour répondre à la question d'un interlocuteur, pour monter les escaliers ou pour tenir un objet, la possibilité de ne pas réagir de façon automatique existe. En réduisant ainsi sa capacité à identifier son organisation psychophysique au quotidien, l'acteur en scène bénéficie de cet apprentissage. Sous l'effet du trac, il sait aussi où il se trouve et utilise ses outils afin de maintenir le lien entre le corps et l'esprit. Rappelons ici qu'on ne cherche pas à « bien se tenir » ou à se « redresser » mais plutôt à devenir conscient et responsable des choix possibles suite à un stimulus. « Arrêtez de faire le faux et le juste vous apparaîtra » disait Alexander.

Le travail en groupe offre un contexte propice à l'apprentissage des fondements de la Technique Alexander puisqu'en plusieurs situations l'élève est appelé à observer le travail du professeur avec un élève ou encore celui de ses collègues. Dans ces deux cas de figure, il apprend à regarder, à écouter, à ressentir ce qui se passe devant lui. Il développe une écoute active et sensitive. Témoin des changements qui s'opèrent chez celui qui applique les outils de la TA, l'élève reconnaît parfois ses propres difficultés et réalise qu'une possibilité existe de dégager ce qui limite l'expression libre.

Technique Alexander et jeu masqué

Le cours de mouvement que je dirige tout au long de la deuxième année de la formation professionnelle des apprentis-acteurs, permet d'approfondir la connaissance du corps comme moyen de communication et d'expression. Différents types de masques sont utilisés comme ressource principale pour ce travail.

Parce qu'il couvre le visage de l'acteur, le masque invite celui qui le porte à transposer ses intentions de jeu par le vocabulaire corporel. On dit souvent qu'il agit comme une loupe mettant en relief les gestes parasites, les mouvements superflus. En fait, il laisse la parole au corps : encore faut-il qu'il y ait connexion entre l'état intérieur et la proposition extérieure.

Sans équivoque, l'enseignement de la Technique Alexander renforce les assises de l'enseignement du jeu masqué... ou est-ce l'inverse? Car les fondements de ces deux enseignements ont pour objectif d'interpeler l'acteur dans son intégralité en lui proposant des outils qui l'aideront à ne pas faire ce qu'il fait de façon inconsciente, à être au moment présent du jeu.

Le masque se présente comme un fort stimulus pour l'acteur. Il le convie à suivre ses directions de jeu et l'emmène à se métamorphoser, à adopter une inhabituelle façon d'habiter le corps et la pensée. Est-ce nécessaire de pousser pour rendre lisible sa proposition de jeu? Que choisir pour traduire l'état du personnage? Un geste, un mouvement, une réplique? Faire une chose à la fois implique souvent de « ne pas faire ».

Le masque neutre invite l'acteur à identifier et à épurer ce qui n'est pas utile à la proposition de jeu. Par exemple, pendant l'exercice de la marche du masque neutre, j'interroge ainsi les élèves : « Est-ce possible de laisser le cou libre? Que se passerait-il si on laissait le poids être supporté par le sol? » Ces indications au vol ramènent l'acteur à diriger sa pensée dans les espaces du corps. De fait, sa respiration change et il accède à une autre qualité d'écoute. Il ne pense plus à bien faire pour suivre le groupe. Il est au moment présent de la marche, en symbiose avec le reste du groupe. Suite à cet exercice, un des acteurs exprime qu'il est inhabituel pour lui de ralentir son pas et prend davantage conscience du rythme de sa démarche. Un autre constate qu'il est difficile pour lui de maintenir le regard à l'horizon et notera la direction de ce regard en marchant dans la rue. Ne pas faire, simplement être là, en pensée, dans la tridimensionnalité du corps,

« Cet état neutre suscite une « économie des mouvements » qui nous conduit vers un geste pilote, comme peut l'être la marche par rapport à toutes les démarches dans la locomotion humaine. Il n'y a évidemment pas un geste type, ni un état neutre unique qui serait un point fixe immuable, de toutes choses, c'est une direction ; on tend vers. ⁶ » La neutralité recherchée avec ce masque ramène au contrôle primaire. En induisant les

⁶ Odette Aslan, *Le Masque, du rite au théâtre*, CNRS, Paris, 1985, p. 266.

directions mentales, l'acteur n'est pas en recherche d'une position mais plutôt d'une coordination équilibrée entre la tête, le cou et le dos. Il se retrouve dans son axe, en état d'ouverture, au moment présent du jeu, disponible à créer un rapport authentique avec le partenaire.

L'exploration à partir des masques larvaires permet à l'acteur de vérifier si ce qu'il pense qu'il fait est ce qu'il transmet réellement. Cela n'est pas sans rappeler la notion de la fausse perception sensorielle. Par ailleurs, les lignes grossières de ce type de masques proposent une respiration, un rythme, une façon de sculpter le corps, de créer la relation avec l'autre, dans l'espace. Or, si l'acteur a de la difficulté à s'abandonner à cette demande en imposant son propre rythme, c'est souvent parce qu'il veut foncer droit au but. Par conséquent, on remarque que le masque ne bouge pas, que le personnage n'existe pas. L'opportunité d'appliquer les outils concrets de la TA se présente : prendre une pause et instaurer les directions mentales. Dégagé de l'idée de vouloir faire, soutenu par le rythme intérieur, l'acteur s'installe dans une immobilité vibrante avec confiance et choisit le geste précis ou l'attitude la plus significative afin de redonner vie au masque.

Lorsque nous abordons le travail avec les demi-masques⁷ à la moitié de l'année, les fondements de la TA font partie de la boîte à outils des apprentis-acteurs. Des nouveaux circuits psychophysiques ont été tracés et offrent un plus large éventail de propositions à apporter en situation de jeu. Parfois, l'acteur est perdu...il pense à ce qu'il devrait dire ou à ce qu'il devrait faire. À ce moment-là, le masque nous donne à voir le regard fixe, témoin d'une pensée figée. Soit l'acteur s'en rend compte, soit je l'invite à redonner du mouvement à la pensée. Dans l'un ou l'autre des cas, le corps et la pensée se remettent en mouvement et la dynamique du jeu réapparaît.

Que ce soit pour les apprentis-acteurs, avec ou sans les masques, ou pour les acteurs professionnels, enseigner la TA pour moi est une opportunité à poursuivre l'apprentissage expérientiel du lien corps-esprit. Chaque leçon, qu'elle soit individuelle ou en groupe, demeure unique. Il n'y a pas de leçon type, ni de séquence type. Il y a des outils concrets appliqués à ce qui se présente au moment de la leçon. Il y a de l'éphémère dans ce travail, tout comme au théâtre.

⁷ Les demis-masques utilisés sont ceux de la tradition balinaise et de la tradition italienne.