



1012 Mont-Royal Est, #107, MONTRÉAL, QC, CANADA, H2J 1X6  
514-522-8027, [autopoiesis@oguimond.com](mailto:autopoiesis@oguimond.com), <http://www.ecoleautopoiesis.com>

## La méthode Feldenkrais® d'éducation somatique comme outil de développement de l'expression émotionnelle et de la création de personnages pour les acteurs (et aussi les non-acteurs)

Article publié initialement dans *In Touch*, journal de la Feldenkrais Guild of North America (FGNA), section [Creativity](#), [Members](#) par MaryBeth Smith sous le titre « Feldenkrais Method® of Somatic Education as a Tool for Developing Emotional Expression and Portrayal with Actors (and non-actors, too) », le 20 février 2020 (traduit en français par Odette Guimond).

Odette Guimond, directrice artistique et professeure de théâtre, utilise la méthode Feldenkrais® d'éducation somatique et Emotional Body® pour aider les acteurs à raffiner leur art comme artistes expressifs. Nous avons demandé à Odette de partager son expérience avec notre communauté dans *In Touch*.

### **IT: Comment la méthode Feldenkrais a-t-elle influencé votre travail avec les acteurs et l'expression émotionnelle?**

**OG:** J'ai toujours été intéressée par la neutralité et la mobilité émotionnelle dans ma propre vie et aussi comme actrice et professeure. La méthode Feldenkrais a influencé mon travail avec les acteurs depuis 1979, incluant l'expression émotionnelle.

Pendant que je travaillais sur ma thèse de doctorat en esthétique théâtrale (*L'acteur et le corps apparent* -1987), je poursuivais des recherches dans mon centre et ma compagnie de théâtre, en y invitant différents praticiens du champ de la somatique. J'étais curieuse d'explorer comment ces différentes méthodes pouvaient rejoindre le processus créateur de l'acteur.

À titre de professionnelle, j'ai été étonnée de découvrir à ce moment-là, à quel point, dans le monde occidental, le mouvement et les acteurs étaient considérés d'un point de vue désincarné et totalement extérieur. Quand j'ai découvert **Maturana and Varela's** et leur concept d' **autopoiesis**, j'ai enfin trouvé la base pour développer quelque chose d'autre.

Au cours de ma formation professionnelle à la méthode Feldenkrais® avec Anat Baniel (New-York, 1991), j'ai commencé à inclure certaines leçons de Prise de Conscience par le Mouvement® à l'intérieur du processus des productions de ma compagnie de théâtre. J'ai par la suite élaboré un programme pour les acteurs professionnels et fondé AUTOPOÏÉSIS, école d'art Feldenkrais® en 1995. J'ai présenté mon approche à Chaire UNESCO (Institut International du Théâtre) de 1999 à 2005. Les ateliers que j'ai donnés

et les démonstrations avec mes étudiants ont été très appréciés, perçus comme originaux et efficaces, et ont gagné une reconnaissance internationale.

**IT: Est-ce que travailler avec des acteurs est différent que de travailler avec des non-acteurs?**

**OG:** Non, ça ne l'est pas, sauf qu'ils ont beaucoup d'expérience concernant leurs voix et leurs corps, qu'ils sont sensibles, réceptifs et formés pour observer beaucoup de choses qui se passent à l'intérieur d'eux-mêmes. Donc d'une certaine manière, c'est un cadeau. Comme tout le monde, ils viennent en général à la méthode Feldenkrais parce qu'ils souffrent dans leur corps. Et comme acteur, ça n'est pas permis. Un enseignant en Feldenkrais peut s'attendre à ce qu'un acteur vienne plus tard dans sa vie,.. ou à la suite de blessures graves. La vie d'un acteur est stressante et axée sur la performance dans un contexte où l'on est constamment jugé. Ils sont généralement pauvres, et ils ont aussi beaucoup de choses à faire pour gagner leur vie, ils travaillent très fort.

**IT: Beaucoup de gens connaissent le terme « intelligence émotionnelle ». Comment l'intelligence émotionnelle est-elle reliée au processus d'un acteur?**

**OG:** L'émotion est au cœur du processus créateur d'un acteur. Si l'« intelligence émotionnelle » signifie la capacité de bouger aisément et avec fluidité d'une émotion à l'autre, cela veut dire que, sans mouvement émotionnel, il n'y aurait aucune résonance entre les humains, seulement des idées désincarnées, des actions et des mouvements déshumanisés. L'émotion est essentielle pour rejoindre le public et pour travailler avec des partenaires dans un collectif de créateurs. Pour le moins, l'acteur est responsable de la création d'un personnage sur scène, et de toucher le public.

*Les émotions expriment nos besoins fondamentaux aux autres personnes et dans une boucle interne de rétroaction, nous informent nous-mêmes à propos de ces besoins profonds.*

*Odette Guimond*

**IT: Comment avez-vous trouvé dans la méthode Feldenkrais ce qui peut aider un acteur à faire des choix émotionnels plus intelligents - à la fois dans la préparation d'un rôle, et dans l'instant présent?**

**OG:** J'utilise des leçons d'Intégration Fonctionnelle® avec un acteur à l'intérieur de son travail d'improvisation ou dans la direction de son processus pour l'interprétation d'un rôle. Nous observons alors ensemble comment cela peut changer ou clarifier ses intentions, ses intuitions ou la qualité de la performance. Avec des groupes, je choisis des leçons de Prise de Conscience par le Mouvement®, reliées aux thèmes qui soutiennent l'improvisation ou le processus de répétition. Les thèmes sont la **Présence**, le **Processus créateur**, le **Personnage** et la **Performance**.

**IT: De manière générale, quels types de leçons avez-vous trouvés pour aider les acteurs à incarner ces thèmes?**

**OG:** Les leçons de PCM ® à propos de la **Présence** explorent comment Tourner autour de son Axe, la Neutralité, et la Verticalité. Le sous-thème, c'est « L'art de la Présence et de l'Action ».

Concernant le **Processus créateur**, je me réfère à Tourner autour de son Centre, et j'utilise des leçons avec beaucoup de contraintes. Le sous-thème, c'est « Processus créateur et préférences individuelles ». L'objectif ici est que l'acteur devienne conscient de ses *patterns* dominants, et qu'il les utilise de manière créative, plutôt que de vouloir les corriger en se posant comme juge. Et aussi qu'il apprécie le fait que les autres personnes peuvent faire d'autres choix!

Pour le **Personnage**, beaucoup de leçons fondées sur la respiration, l'utilisation du diaphragme et la construction de *patterns*. Je me réfère à Thomas Hanna, Stanley Keleman et d'autres qui nous donnent des types et des archétypes de comportement dans la marche et dans la manière d'entrer en relation, que l'on peut étudier pour nos personnages. Le sous-thème, c'est « Personnages et *Patterns* neuro-moteurs ». Au théâtre, les personnages ne se comportent pas toujours en utilisant des *patterns* sains, et nous devons être capables d'entrer et de sortir de *patterns* que nous avons choisis de construire et de maîtriser.

En ce qui a trait à la **Performance**, de nouveau la Neutralité et la Respiration. Le sous-thème, c'est « L'Art de l'autonomie et de l'Interdépendance ». Dans une Performance, l'objectif principal, c'est d'entrer et de sortir de la neutralité, de nos propres préférences pour entrer et sortir de la trajectoire propre du personnage. Et au même moment, de rester en contact avec nos partenaires avec lesquels nous avons fait nos choix, construit un ensemble, en vivant l'expérience présente, incluant la résonance avec le public.

Donc, Tourner autour de son Axe, Tourner autour de son Centre, toutes les leçons impliquant des Horloges, le Diaphragme et les leçons de Respiration sont recommandées. Des leçons de Voix et de Mâchoire... Des leçons sur des chaises, comme pour tout le monde... Alternier entre des leçons très sensibles et tranquilles et des leçons très dynamiques... Passer de fonctions simples à plus complexes...

Au cours de ces leçons, l'acteur devient de plus en plus en résonance avec lui-même et avec le collectif, sachant davantage ce qu'il fait, de sorte qu'il puisse davantage faire ce qu'il veut.

**IT: Ces thèmes et ces sous-thèmes sont riches de potentiel. Ils inspirent l'imagination et l'expression! Quel avis pourriez-vous donner à des collègues Feldenkrais qui travaillent avec des acteurs ou souhaitent le faire?**

**OG:** S'il faut en croire mon expérience, il est parfois difficile pour les acteurs de faire le lien entre les expériences étranges des PCM et la manière dont ils sont formés généralement. Tout dépend du contexte et du niveau de leur expérience, autant dans leur vie que dans leur art. Les leçons de Feldenkrais ne fonctionnent pas si elles sont imposées comme un cours dans leur formation d'acteur. Quand ils sont plus âgés et qu'ils veulent aller plus loin dans leur créativité artistique, cela dépend beaucoup de la manière dont ils ont été formés initialement. Ce qu'il y a de mieux à faire pour commencer, c'est de leur demander ce qui les intéresse. Mon expérience, c'est aussi qu'ils peuvent être réfractaires à des personnes qui n'ont pas elles-mêmes d'expérience comme acteurs. Parfois, ils sont plus intéressés à une approche qui ressemble davantage à de la danse, parce qu'ils considèrent leurs corps comme des instruments; d'une certaine manière déconnectés de la voix, des émotions, du texte, de la psychologie ou du comportement quotidien. Cette déconnection peut exister quand ils n'ont pas été formés dans une approche somatique du théâtre.

### **IT: Comment aidez-vous les acteurs à entrer et à sortir des émotions?**

**OG:** Les émotions ne sont pas personnelles, elles sont relationnelles. Les émotions sont incarnées dans notre image de nous-mêmes et l'image que nous construisons du personnage. Entrer et sortir des émotions est une étrange métaphore. Comme si les émotions étaient en dehors de nous ou nous tenaient en esclavage de l'intérieur. Cela n'a rien à voir avec la réalité. Nous pouvons apprendre à nous observer et à observer les situations de l'intérieur et de l'extérieur. Nous entrons et nous sortons de relations, de situations.

*Pour apprendre à propos de l'expression émotionnelle, il s'agit de développer notre observateur intérieur au fil de notre expérience et de nos intérêts, et de prêter attention à quelque chose que nous n'avons jamais considéré comme faisant partie du mouvement de la vie, qui est aussi évident que difficile à saisir.*

Odette Guimond

En fait, nous intégrons toujours au moins trois facettes de nous-mêmes sur scène. Nous sommes là d'abord comme une personne (avec nos expériences de vie), ensuite comme un acteur (un expert de l'action, intégrant diverses compétences), et finalement comme un personnage (des histoires et des mots écrits par un autre être humain que nous devons écouter et laisser résonner en nous-mêmes). Nous devons pouvoir changer ce à quoi nous prêtons attention à n'importe quel moment. Incluant le fait de devoir sauter de n'importe quel *pattern* à un autre. J'aide les acteurs à mieux différencier ce qu'ils font à l'intérieur de ce processus. La qualité de l'attention et de la différenciation est importante pour une meilleure intégration du personnage et le maintien du processus d'apprentissage comme acteur et comme personne.

### **IT: Comment imaginez-vous que des non-acteurs puissent apprendre quelque chose à propos de l'expression émotionnelle à travers la méthode Feldenkrais?**

**OG:** Pour apprendre à propos de l'expression émotionnelle, il s'agit de développer notre observateur intérieur au fil de notre expérience et de nos intérêts, et de prêter attention à quelque chose que nous n'avons jamais considéré comme faisant partie du mouvement de la vie, qui est aussi évident que difficile à saisir.

Je pense que le principal problème pour les être humains, maintenant plus que jamais, c'est de confondre intention et émotion. Les motivations contradictoires surviennent quand l'intention est confuse, mais aussi quand l'émotion (laquelle est fonctionnelle) ne soutient pas l'action que nous faisons. Quelle est notre intention, quand nous recevons ou que nous donnons une leçon? Est-ce vraiment d'apprendre? À quoi nous renvoient nos émotions?

**Les émotions expriment nos besoins fondamentaux aux autres personnes et dans une boucle interne de rétroaction, nous informent nous-mêmes à propos de ces besoins profonds.** Comme Moshe l'a dit, quand nous savons ce que nous faisons, nous pouvons faire ce que nous voulons. Quand nous devenons conscients de la manière dont nous apprenons, nous devenons conscients de nos véritables besoins. Nous pouvons découvrir que nous avons des habitudes qui nous contraignent à bouger d'une manière différente de celle que nous projetons ou croyons qu'on nous demande de le faire. Des habitudes de bouger et d'apprendre avec colère, peur ou tristesse peuvent apparaître au cours du processus. Tout au long de chaque leçon, on nous rappelle encore et encore d'utiliser nos besoins profonds d'amour, de tendresse et de joie pour apprendre à bouger de manière saine.

*La méthode Feldenkrais s'intéresse à l'éducation de notre observateur intérieur et à la qualité de la concentration que nous développons dans une modalité de prise de conscience pour apprendre à devenir libre et humain.*

Odette Guimond

**IT: Pouvez-vous parler un peu de la manière dont la méthode Feldenkrais et le travail en Emotional Body® s'influencent et se soutiennent l'un l'autre?**

OG: Les émotions sont présentes en permanence dans la qualité de notre respiration, de notre tonus musculaire, de nos habitudes, de nos expressions faciales. La méthode Feldenkrais s'intéresse à l'éducation de notre observateur intérieur et à la qualité de la concentration que nous développons dans une modalité de prise de conscience pour apprendre à devenir libre et humain.

Grâce à une meilleure utilisation du champ de la gravité, nous apprenons l'art de revenir à n'importe quel moment au neutre et à la verticale (à retrouver notre potentiel), à accroître notre sensibilité et à clarifier nos intentions, de sorte que nos actions en soient le reflet.

Comme nous sommes aussi, de toute évidence, des corps émotionnels avec des *patterns* fonctionnels, nous pouvons apprendre à différencier nos émotions de nos intentions en action. Il est important pour notre survie d'apprendre à utiliser de manière

sécuritaire les *patterns* reliés à la colère, à la peur et à la tristesse. Le travail en Emotional Body nous aide à apprendre comment, à partir de la neutralité, nous pouvons reconnaître les *patterns* émotionnels, les maîtriser, et bouger de manière sécuritaire des uns aux autres. C'est un cadeau offert par le travail en Emotional Body à la méthode Feldenkrais. La neutralité c'est la mobilité, et la mobilité est émotionnelle.



Odette Guimond

*Odette Guimond est une femme de théâtre et une éducatrice somatique, née à Montréal. Actrice, directrice artistique et pédagogique de **AUTOPOIESIS, école d'art Feldenkrais**, elle s'intéresse particulièrement à l'éducation somatique de l'acteur. Elle est également directrice artistique et générale du **Réverbère Théâtre**, où elle produit des créations en résonance avec cette vision artistique. Elle poursuit son apprentissage et son enseignement auprès du public en général au **Centre d'éducation somatique du Plateau**. Vous pourrez voir (et entendre) Odette lors du prochain **online Feldenkrais Summit** en mai 2020. Elle est membre de l'Association Feldenkrais Québec. L'AFQ est mandatée pour représenter la FGNA au Québec et fait partie de la Fédération Feldenkrais Internationale (IFF).*