

Atelier Corps et Voix

Dans le cadre de la préparation au GO, la **pédagogie du jeu théâtral** permet d'**accompagner les élèves dans l'estime de soi, dans la présence et dans l'engagement**

Objectif de l'atelier

Acquérir une présence à travers le corps et la voix

Conscientisation corps et voix (et perception)

Singularité, personnalité, sensibilité

Préambule

La prise de parole publique nécessite la mise en œuvre du **geste vocal** c'est-à-dire la maîtrise de l'**appareil phonatoire** constitué de trois parties : respiratoire (diaphragme et poumons) ; vibratoire (larynx et cordes vocales) et articulatoire (avec les résonateurs : langue, dents, palais...)

La phonation repose sur un triptyque : souffle pulmonaire, vibrateur, cavités de résonance.

Ce geste vocal s'inscrit dans **une situation** : celle de l'**examen** et répond à **une intention** : celle d'**exposer et d'échanger en argumentant (c'est-à-dire agir sur autrui dans une force de conviction)**

En même temps, le geste vocal révèle **une identité** et des traits de personnalité.

Le geste vocal du candidat est donc **porteur d'un sens** (verbal et non verbal) à l'attention de l'autre (les membres du jury)

Pour les jeunes gens, l'oral met en jeu :

- **Des facteurs émotionnels : timidité, anxiété**
- **Sociaux**
- **Voire handicaps (bégaiement, appareil dentaire...)**

Nous allons vous proposer plusieurs activités qui permettent de travailler les différents enjeux du GO et d'ajuster le geste vocal à l'auditoire. Ces activités peuvent se pratiquer non dans un temps dédié à l'oral qui serait ponctuel et chronophage mais dans **un temps ritualisé**, dans **une sorte de répétition** qui permet d'empiler, de nourrir, d'enrichir, d'explorer. Et de ce fait de donner confiance.

Car faire un discours, c'est se dévoiler aux autres.

Pour s'exercer à la prise de parole, il faut travailler au sein d'un collectif.

Les activités mettent en présence deux groupes : observé / observant

Chacun va explorer, expérimenter, être tour à tour « dedans / dehors » afin de construire ensemble des indices, des signes observables.

Retour constructif ou « feedback » ou proposition de rejeu (théâtre)

Activité 1

La première minute ou comment le « Je » inscrit sa présence ? (dans l'espace, face à un auditoire)

« Entrer en scène veut dire qu'il y a un corps qui entre en scène, ce n'est pas une idée qui entre en scène, ce n'est même pas une pensée qui entre en scène, c'est un corps d'acteur ou d'actrice. »

(Ariane Mnouchkine)

« La force de l'idée, c'est sa force de sortir de soi; La dignité de l'idée, c'est son exhibition »

(Philosophe Hegel)

Situation : Groupe d'observateurs (public) + 3 ou 4 personnes à l'extérieur de l'espace.

Entrée des 3 ou 4 personnes, l'une après l'autre.

Consigne de jeu : Entrée (ouverture et fermeture de la porte), déplacement (rythme de la marche), prise en compte de l'espace (d'où vais-je parler ?), regard...

Dire " Je m'appelle + un geste avec la ou les mains + J'enseigne en spécialité Théâtre + Je suis professeur au lycée....à....."

Peu importe l'ordre du propos. Mais assez long pour repérer des indices observables du groupe "observateurs"

Retours sur

- **La respiration** : on peut s'apercevoir qu'il y a des **blocages corporels**, des zones de noeuds : crispation de mâchoire, blocage du pharynx, des lèvres (fermées), nez pincé, souffle court, qui sont des signes de rétention.
- **La voix est le reflet, le miroir de l'âme humaine**. Lorsque nous nous trouvons dans une situation de **tension**, la voix est souvent **affectée** : un peu éraillée, un peu dure, un peu métallique
- **La verticalité et l'ancrage au sol**
- **Le geste et l'expressivité du visage (mimiques)** : celui qui prend la parole crée sa partition au fil des mots et son **éloquence verbale est liée à celle de son corps**. L'expression du visage et la richesse des gestes participent à l'éloquence de la voix. **Mimiques et gestuelle** sont intimement liées à la **production vocale**. Le geste ponctue le discours, le rend expressif. Il varie le rythme, l'intonation. Il module la voix. Il surligne, souligne, appuie le propos. A distinguer des gestes parasites (main cheveux...)
- Le regard capte l'attention d'autrui, l'implique dans l'échange verbal ou non verbal, ajuste son comportement vocal à la réaction des interlocuteurs.
- Les zones de proxémie (intime, personnelle, sociale, publique)

Refaire l'entrée avec 3 ou 4 autres personnes en utilisant les retours qui viennent d'être faits sur posture, rythme, regard...

Activité 2

Exercices spécifiques sur le regard, le silence, la voix

- **Le regard**

Une personne se place face au public : demandons lui de regarder par

- en dessous / timidité, soumission, crainte
- au-dessus / arrogance, mépris
- de côté / biaisé, détourné
- et maintenant d'aligner son regard sur un point. / netteté, clarté, ouverture, franchise

Que lit-on ? Retours des observateurs

Rappeler les notions de regard périphérique et d'alignement de son propre regard sur celui de l'autre.

Faire un à un une expérience d'alignement du regard vers le public.

Chaque observateur va appeler, d'une frappe de main, la personne qui va devoir aligner son regard dans les yeux de celui qui l'a appelé.

Les regards sont des capteurs en interaction. Rompre le regard, c'est rompre le lien.

Si petit groupe, regarder chacun alternativement ; si grand groupe, (point / secret) ; si auditoire en demi-cercle (regard périphérique)

- **Le silence**

« Dans toutes les relations humaines, deux grandes zones silencieuses apparaissent : avant et après la parole. Avant, on n'a pas encore parlé, on se trouve dans un état de pudeur qui permet à la parole de naître du silence, donc d'être plus forte en évitant les discours, l'explicatif. L'autre silence est celui d'après : quand on a plus rien à se dire. » « On ne sort du silence que par deux voies : la parole ou l'action. » (Le corps poétique- Jacques Lecoq)

Se mettre en cercle

Passage de 3 ou 4 personnes

A pose une question à B . B compte 3 secondes avant de répondre puis pose une question à C qui attend 3 secondes avant de répondre et ainsi de suite...

La question est simple, brève, de la vie quotidienne ou peut-être celle d'une leçon, d'une restitution...

La réponse peut-être un mot ou une phrase simple (brève).

Remarque : le silence qui précède le mot est plus constructif : effet d'attente.

Terminer avec cette citation de Peter Brook

« Je peux prendre n'importe quel espace vide et l'appeler une scène . Quelqu'un traverse cet espace vide pendant que quelqu'un d'autre l'observe et c'est suffisant pour que l'acte théâtral soit amorcé. »

(Peter Brook)

La voix

Il est nécessaire, comme toute autre muscle, de la décontracter, de l'étirer, de jouer avec la matière sonore...Il est important pour une bonne résonance de la voix que le visage et le corps soient détendus.

Echauffement corporel en cercle

- « claping » sur la tête, les os des pommettes, des mâchoires, masser le cartilage et le lobe des oreilles, le cou, les muscles du dos, l'attache du diaphragme.
- Imaginer un oeuf de caille posé entre la langue et le palais, puis il grossit de la taille d'un oeuf de poule, de cane, d'autruche, ce qui provoque un bâillement. Le bâillement implique une ouverture du larynx avec une ouverture (abduction) des cordes vocales
- Cycle respiratoire : inspirer par le nez, l'air entre dans les poumons en utilisant tout le volume de la cage thoracique. PUIS expirer, par la bouche, en gardant le plus longtemps les côtes ouvertes, en sollicitant les abdominaux et le plancher pelvien. Pensez à entrouvrir les lèvres pour une meilleure circulation de l'air.
- Le grimacier (plus facile avec le masque)
Cela détend la gorge sèche, la bouche pâteuse.
- Les centres de résonance : le son naît dans les cordes vocales qui sont de tout petits muscles. 80 % de la voix émise par le larynx se perd ensuite dans les muscles faciaux. Pour récupérer la voix, il faut éviter les tensions qui vont l'étouffer et travailler sur les résonateurs.

Leur lire le texte de Valère Novarina, extrait de *Lettre aux acteurs*

« Attaquer net (des dents, des lèvres, de la bouche musclée) et finir net (air coupé). Arrêter net. Mâcher et manger le texte. Mastication, succion, déglutition. Des bouts de texte doivent être mordus par les mangeuses (lèvres, dents); d'autres morceaux doivent être vite gobés, déglutis, engloutis, aspirés, avalés. Mange, gobe, mange, mâche, poumon sec, mâche, mastique, cannibale. »

Distribuer bandelettes de citations. Et donner éventuellement des contraintes vocales

Ces citations questionnent notre propre instrument vocal. On peut faire ce même travail avec des citations liées à l'enseignement disciplinaire.

Ne pas simplement dire à un élève : « articule » mais s'appuyer sur la charpente (les consonnes), sur le mot en tant que matière sonore.

- Dire à voix basse comme un secret oblige à travailler l'intensité du regard et l'expression du visage
- Dire comme si on s'adressait à un malentendant oblige à sortir la voix et à l'accompagner d'un parler gestuel
- Allonger les syllabes sur un mot (sorte d'élastique de 5 secondes) pour faire sentir et comprendre que les mots sont des sons portés par du souffle
- Suspendre l'énonciation de la phrase et y placer un silence (5 secondes) : ne pas tenir compte du signe de la ponctuation, ni du groupe syntaxique pour mettre en valeur le mot qui suit le silence.
- Chuchoter pour solliciter l'articulation des lèvres et l'ouverture de la mâchoire et travailler la qualité de l'émission et l'intention d'être reçu.

« La voix de bouche est la voix sonore formant société » (P.Guignard)

« La voix de gorge est la voix intérieure, intime » (P.Guignard)

« Faut pas faire les intelligents mais mettre les ventres, les dents, les mâchoires au travail »

(V.Novarina)

« L'écriture à haute voix, c'est le langage tapissé de peau » (R.Barthes)

« L'oralité est dans la bouche et dans l'oreille » (H.Meschonnic)

« Le silence est fait de paroles que l'on n'a pas dites » (M.Yourcenar)

« L'oralité est un travail de soi sur soi et vers les autres. Le rythme, ça s'entend. » (H.Meschonnic)

« L'homme est un tuyau sonore. L'homme est un roseau parlant ». (G.Bachelard)

« Expirer les voyelles et mâcher les consonnes » (J.Grotowski)

« Parler, c'est dessiner des images visuelles ». (C.Stanislavski)

« Pensez moins à parler à l'oreille, pensez plus à parler à l'œil. » (C.Stanislavski)

« Les mots sont des balles que le comédien jongleur doit lancer pour produire des mélodies et des battements rythmiques » (V. Meyerhold)

« Efforcez-vous d'oublier le volume et pensez surtout à vos inflexions ascendantes et descendantes, et aussi à vos pauses. » (C.Stanislavski)

« La parole est moitié à celui qui parle, moitié à celui qui l'écoute » (Montaigne)

Activité 3

Improviser (durée de 2 à 5 minutes)

Improviser, c'est admettre que le public est pour partie dans l'évolution du discours

C'est exprimer les idées au rythme où elles viennent

C'est être authentique au moment de la prise de parole

C'est être en permanence en prise avec le public et donc de ne pas le perdre de vue

Mais attention, l'improvisation ne naît pas de rien : lectures, expériences, connaissances.

C'est la forme donnée dans l'instant à une pensée qui s'est construite de longue date.

Le discours = Un slalom = point de départ, d'arrivée et des portes (passages obligés) Entre les piquets, une liberté

Le temps est donné par l'animateur.

Objectifs : prendre la parole en continu, adresser, solliciter les différences mémoires (perceptive, sémantique...), agir, réagir, mobiliser l'écoute

Se répartir : un acteur, un groupe d'écotants et un groupe d'observateurs

Première proposition

Je me souviens de...ma première prise de parole publique professionnelle ou non.

Cette activité peut renvoyer à « la narration », l'une des étapes de l'argumentation.

Premier passage assis ou debout sans consigne autre

(si assis, veillez à la position des jambes qui croisées sont un signe de fermeture qui empêche la respiration + premier tiers de la chaise pour la dynamique et l'engagement du corps)

Deuxième passage : à un signal (main levée ou clap dans les mains) d'un écotant, celui qui parle change un paramètre vocal : rythme, volume, silence

Si un écotant ne se sent pas concerné par manque d'adresse ou de conviction...il baisse le visage.

Deuxième proposition

« Etre ou n'être pas. C'est la question. » (monologue informatif ou délibératif)

Celui qui prend la parole improvise sur un thème de la spécialité : sujet politique, économique, écotatif, culturel, scientifique, sportif, sociétal, médical, technologique...

Un écotant envoie un ou deux mots énoncés dans le discours.

Le locuteur doit s'emparer de ce mot et le développer, le réfuter.

Dans le jury, il y a un professeur non spécialiste.

La nécessité d'écoute et de questionnement induit une nouvelle implication à l'autre.

Comment et par quoi réactiver l'attention ?

Qu'est-ce-que « l'écoute active » ?

- C'est la capacité à reformuler les propos de l'interlocuteur pour le conduire à préciser et à compléter sa pensée. Avoir des questions de relance.
- La reformulation / reflet : « donc si je comprends bien »...
- La reformulation / écho : répétition du dernier mot de la réplique : « complexe » « Complexe ? mais encore » ?
- La reformulation / clarification
- La reformulation / synthèse : « en somme, en fin de compte... »

En parallèle avec les figures textuelles de Michel Vinaver.

DUEL (Attaque, défense, esquive, riposte)

DUO (Mouvement vers...)

INTERROGATOIRE (Questions / réponses)

Activité 4 (facultative car pas le temps !!!)

Lecture offerte ou l'acte de transmission dans l'espace

Même si le candidat se présente sans notes, le fait de s'habituer à lire à voix haute lui permettra de travailler **la transmission et l'adresse**. De plus, sa voix résonne dans un espace. La prise de parole implique donc une portée de voix, une intensité, un volume sonore. Elle est liée à un espace, à une distance spatiale donc sociale.

L'engagement du "corps parlant" peut se travailler à partir des différentes zones de proxémie, notamment

- Personnelle (45 cm / 1m 30) conversation
- Sociale (1m20 / 3 m5) : interaction
- Publique. (3 m5 / 7 m...) : adresse groupes

La zone intime (15cm / 45cm) est réservée à une implication physique et à un échange sensorial.

Un texte par stagiaire : lire une ou deux fois le texte.

(Proposer 3 textes différents afin d'éviter une trop grande cacophonie)

Support de Muriel : **Le goût des mots** (Françoise Hériter) et **Trente et une pièces autobiographiques**

(Armando Liams)

Support de Sandrine : **Voix Off** (Denis Podalydès), **Egalité** (Leonora Miano), **Le langage** (Bergson)

Objectifs de celui qui lit : adresser, capter l'attention, s'engager.

Objectifs de celui qui écoute : DIAPO 13 et 14

Répartir tous les stagiaires dans l'espace en duo : lecteur / écouteur a les yeux fermés

Tous les textes sont dits en même temps.

Varié la relation spatiale et tous les paramètres de la voix : rythme, volume, silences, pauses, inspirations, mise en relief des mots...

Cercle de parole pour clôturer la séance. : *On ne parle pas devant mais à un public*

Donner les références qui ont nourri notre intervention

Hanrot Perrine, *Crier, parler, chanter*,(Premier Parallèle)

Knapp Alain, *L'improvisation ne s'improvise pas*, (Actes-Sud)

Podalydès Denis, *Voix off* (Folio)

Miano Léonora, *Ecrits pour la parole* (L'Arche)

Théâtre/public 142/143 *Les chemins de la voix* Article de Blandine Calais-Germain – sur l'anatomie