

Argent & Vie

pratique

N° 119

Réalisé par **PARIS NORMANDIE** et **LeParticulier**
QUOTIDIEN NORMAND

Faire du Théâtre pour s'épanouir au quotidien

LOISIRS Technique souvent favorable au développement personnel, le théâtre permet notamment d'augmenter sa capacité d'écoute et de réactivité au quotidien (travail, vie sociale, relations interpersonnelles). Cet apprentissage créatif favorise l'épanouissement et l'expérience d'un mode de fonctionnement collectif.

Se centrer sur soi-même et être à l'écoute des autres constitue le cœur de l'approche pédagogique de Patrick Forian, comédien professionnel. Dans son atelier de formation, le port du masque fait partie du jeu. Une démarche d'apprentissage qu'il décline en 4 axes : « développer sa relation au groupe, prendre conscience de sa gestuelle (langage non-verbal), se concentrer sur sa respiration et découvrir son état émotionnel intérieur grâce au masque neutre ».

Revenir à soi, s'ouvrir aux autres

Au théâtre, un travail en groupe équivaut à celui que réalise un ensemble vocal (chœur). Il se base sur l'implication de chacun pour tous. L'espace devient à cet égard un terrain d'écoute.

Au quotidien, l'exercice peut être utile. Il permet d'apprendre à interagir de manière plus simple en étant plus réceptif aux autres. « Développer sa relation au groupe, c'est aussi prendre conscience de comment est occupé l'espace, comment les gestes peuvent le sculpter et comment on se déplace selon l'attention que l'on porte à soi-même et aux autres », livre Patrick Forian. « Quelqu'un de trop expansif va s'épuiser et épuiser les autres. Il y aura déséquilibre », donne-t-il en exemple.

Savoir bien gérer sa respiration est un point important. « Quand on est concentré, on a parfois le mauvais réflexe de se mettre en apnée. Être concentré ne signifie pas se fermer, ni s'extraire de son environnement.

À SAVOIR

La pratique du théâtre en amateur est accessible à tous et à tout âge. Chacun peut l'utiliser comme bon lui semble, en fonction de ses besoins : manque de confiance en soi, prise de parole en public, gestion de groupe. Cela permet de prendre conscience de ses capacités physiques d'expression : savoir « faire silence », avancer, reculer, se positionner.



En se concentrant sur sa respiration, on peut évaluer l'influence de ses émotions sur son souffle », explique Patrick Forian. Ce type de formation permet de respirer de manière plus appropriée. L'objectif est d'appréhender le volume respiratoire et les tensions musculaires de son corps. Cela permet alors de moduler davantage les sons de sa voix, du grave à l'aigu. Pratique, pour une prise de parole en public.

Le langage pour communiquer à bon escient

« Pour adopter un langage plus audible, il est bon de distinguer 2 types de gestes : le culturel et l'universel ». Devant ses stagiaires, le comédien, s'explique : « Tendre la main à quelqu'un s'intègre dans une culture occidentale. Ouvrir les bras est universel : synonyme d'accueil. Faire la distinction entre ces 2 gestes permet de se situer par rapport à la culture et de mieux interagir avec l'autre ».

Tout l'intérêt de cette technique théâtrale repose aussi sur le travail de l'amplitude du corps. « Quand l'acteur prend le temps de poser son geste, il gagne en intensité ». Il est ainsi plus facile de prendre conscience de ce qui est perçu par un public quand on s'exprime. « Cela incite à repousser ses limites et à s'exprimer avec beaucoup plus de richesse et de clarté », précise le comédien. ♦ C. C.

À retenir

Le masque neutre est un outil pédagogique. À la différence des masques de la commedia dell'arte destinés à la scène, il permet d'impliquer le corps tout entier. Le comédien amplifie son expression et agrandit son regard.

