

■ Fiche d'Exercices

Le dédoublement de l'acteur :

Ramener le personnage à soi

Bienvenue dans cette fiche d'exercices fondamentale.

Philiboss vous partage une vérité qu'il a apprise à ses dépens : **ne jamais fusionner totalement avec le personnage.** Toujours ramener le personnage à soi.

Cette leçon peut vous sauver de dégâts psychologiques réels.

usement

Stanislavski lui-même, dans *La Formation de l'acteur* (1936) parle de « transformation totale ». Il parle du « revêtement du personnage ».
Grrr... grrr...

LEÇON : Philiboss a vécu cette erreur. Il peut donc l'enseigner avec une authenticité que peu possèdent. Le théâtre doit vous construire, pas vous détruire.

■ Exercice 1 : Identifier votre nature profonde

Avant de jouer un personnage, vous devez d'abord savoir QUI vous êtes profondément. Prenez le temps de répondre honnêtement aux questions suivantes.

- Quels sont vos trois traits de caractère dominants ?

- Quelles émotions exprimez-vous facilement ?

- Quelles émotions avez-vous du mal à exprimer ?

- Quelle est votre réaction naturelle face au conflit ?

- Dans quelles situations vous sentez-vous pleinement vous-même ?

hou... hou »

■ *Ne méditerait-elle pas que l'acteur qui se connaît lui-même Jung parlait de « l'individuation » — le processus de devenir*

« La maîtrise de soi, c'est ce qu'on apprend d'abord. Avant ça faut se maîtriser soi-même. »

LEÇON : La connaissance de soi est le fondement. Sans elle, vous êtes comme une maison sans fondations — tout peut s'effondrer.

■ Exercice 2 : Analyser un personnage opposé

Choisissez un personnage que vous devez jouer ou que vous admirez, mais qui semble diamétralement opposé à votre nature.

- Nom du personnage et œuvre :

- En quoi ce personnage est-il opposé à vous ?

- Quelles sont ses réactions qui vous semblent étrangères ?

- Qu'est-ce qui vous attire malgré tout dans ce personnage ?

■ Exercice 3 : Trouver les points communs

Maintenant, cherchez ce qui dans ce personnage « opposé » RÉSONNE quand même avec votre nature profonde.

- Quelle émotion du personnage avez-vous déjà ressentie ?

- Quelle situation vécue par le personnage vous évoque quelque chose ?

- Y a-t-il un désir du personnage que vous comprenez ?

- Quelle qualité du personnage admirez-vous et possédez-vous un peu ?

« La FUSION TOTALE est la clé ! Oublie qui tu es ! Mon pro
ACTEUR-CAMÉLÉON-PRO™ : 997€ ! »

« Même un moustique a un mobile plus complexe. Grotowski
celui qui se donne sans se PERDRE. »

■ Exercice 4 : Ramener le personnage à vous

C'est l'exercice central. Vous allez « traduire » le personnage dans votre propre langage émotionnel.

- Si VOUS viviez la situation du personnage, comment réagiriez-vous ?

- Comment pouvez-vous exprimer l'émotion du personnage À VOTRE MANIÈRE ?

- Quelle facette de VOTRE personnalité peut incarner ce personnage ?

- En quoi ce personnage devient-il un PROLONGEMENT de vous ?

■ Exercice 5 : Pratiquer le dédoublement conscient

Maintenant, passez à la pratique. Travaillez une scène en maintenant consciemment le dédoublement.

Scène choisie :

- Pendant la scène, suis-je conscient d'être MOI qui joue ?

- Est-ce que je « sens » mes propres limites ?

- Le personnage est-il un masque que je PORTE ou une prison ?

- Après la scène, est-ce que je « reviens » facilement à moi-même ?

- Comment cette pratique me renforce-t-elle personnellement ?

■ Méditation finale

« Je... je crois que je commence à comprendre. Le théâtre c'est pour asservir ? »

« Exactement. Le théâtre est un outil de développement personnel. Le personnage à toi, tu te découvres, te renforces. »

Peter Brook : « Le théâtre est un véhicule d'exploration de soi-même. Hou... hou... »

LEÇON ULTIME : Le théâtre est un microcosme de l'existence. Le dédoublement conscient vous libère. C'est la différence entre l'acteur qui grandit et celui qui se perd.

Vous avez maintenant les outils. À vous de pratiquer avec conscience.