

# Techniques théâtrales et créativité du comédien

Formation proposée par Alexandre Metratone  
« Le Défi de l'Imprévu » / Compagnie Équipages

*Mettre en lumière et en action ses propres ressources spontanées,  
celles de ses partenaires, celles de l'espace, celles de l'action. Simplement.*

*Unifier, au moyen d'une démarche globale et cohérente,  
les ressources, les pratiques et les objectifs du jeu théâtral.*

## Exercices de base

- Échauffement corporel, rythmique, vocal, etc.
- Mouvement, relaxation et dynamisme.
- Concentration et détente / Décontraction et mobilisation.
- Écouter, observer, etc.
- Appropriation de l'espace scénique.
- Présence - réactivité - spontanéité - simplicité.
- Entraînement au dialogue.
- Mise en condition de l'acteur.

## Voix

Mieux connaître et utiliser ses ressources vocales, au moyen de techniques accessibles à tous.

## Contact et présence

Première et dernière exigence du travail théâtral individuel et collectif, le contact est aussi - et d'abord - la ressource fondamentale de l'acteur. Établissons-nous vraiment le contact avec le partenaire, avec l'espace, avec l'action ?

Il ne s'agit pas, d'abord, de *faire* quoi que ce soit en scène, mais d'être *vraiment* là, simplement et pleinement - en scène. Il ne s'agit pas de *montrer* quoi que ce soit, mais de vivre une situation en tant que comédien, à sa place, dans l'espace de jeu, avec ses partenaires et les accessoires éventuels.

Le comédien n'a rien à prouver, ni au public, ni à ses partenaires, ni à lui-même. Il incorpore volontairement tous les éléments qui font partie de son monde : ainsi l'ensemble des comédiens se retrouve dans un espace pleinement investi, individuellement et collectivement, un espace réellement vivant, un espace d'action intérieure et extérieure.

## Travail théâtral approfondi

- Travail du personnage et de la situation dramatique.
- Improvisation et techniques interactives.
- Choix de thèmes. Création, élaboration de scènes originales, à partir des propositions des participants.

## Approches du texte / Le texte comme matériau créatif...

Vaincre la « peur du texte » par un travail global d'approche et d'intégration, aux niveaux de la voix, du corps, de la pensée, en unité.

Explorer les multiples dimensions et ouvertures d'un [même] texte, en découvrir et en expérimenter les ressorts ; rassembler et unifier dans cette approche tous les éléments du jeu théâtral ; en faire la base d'une création collective.

Le texte de la pièce n'est pas le "point de départ"... Il est au contraire, à chaque instant, le point d'aboutissement de tout un processus naturel et entièrement logique que nous vivons chaque jour, en toutes circonstances. Or c'est à la réalisation consciente et directe de ce processus que vise l'essentiel de la formation du comédien. Le "point de départ", c'est l'objectif, le mouvement logique de l'action, puis la pensée qui justifie et réclame la parole. L'acteur ne parle - avec justesse - que s'il en ressent simplement la nécessité. Et s'exprimer est une action qui engage tout le corps.

- ☛ Travail mené à partir d'un ensemble de « dialogues ouverts » et des textes proposés par les participants.