



les
escapes
buissonnières



Le seul en scène : vérité d'interprétation et émotions au service du récit



10
stagiaires



56
heures



8
jours



1625 €HT
1950 €TTC

Chaque acteur est confronté à la question de sa crédibilité, au souci de la vérité de son interprétation. Des réponses à cette question ont été apportées par plusieurs études menées par des neuroscientifiques. Celles-ci, observant le cerveau de spectateurs en train de regarder des spectacles de théâtre, ont trouvé la trace d'une « résonance », constatant que plusieurs aires cérébrales s'activaient, notamment celles associées à l'empathie (capacité de se mettre à la place de l'autre, de comprendre ses intentions, ses pensées et ses émotions). Chaque action réalisée sur scène a donc une réaction physique chez le spectateur. Dès lors, ces études suggèrent que pour faire entrer le spectateur en empathie, faire « résonner » son cerveau, l'acteur devait faire appel à des émotions précises pour chacune de ses actions. Une émotion maîtrisée et convoquée au bon moment est donc une garantie pour l'acteur : la garantie d'une interprétation crédible, puissante, partagée et ressentie par le spectateur.

Profil professionnel des stagiaires

Comédien(ne)s souhaitant faire progresser le réalisme et la puissance émotionnelle de leur interprétation lors d'un seul-en-scène

Prérequis :

→ Expérience professionnelle significative d'artiste-interprète en tant que comédien(ne).

Objectifs pédagogiques

→ Lors d'un seul-en-scène, être capable de convoquer son histoire intime et ses propres émotions pour les mettre au service du personnage, de la situation et des histoires racontées.
→ Être capable de faire appel à ses propres émotions, savoir les utiliser et les maîtriser pour rendre un personnage et une histoire crédibles et captivants.
→ Savoir structurer le récit d'une histoire « vraie » - vécu, anecdote, souvenir- pour mieux saisir l'attention de l'auditoire.
→ Maîtriser différents modes d'adresse à un public, une assemblée, lors d'un seul en scène

Description (suite)

La formation « Le stand-up tragique » offrira un temps de travail et d'expérimentation autour de la question de la vérité de l'interprétation et du lien que l'acteur entretient avec son réservoir émotionnel.

Elle proposera aux participants de leur transmettre les « outils » pour être capable, lors d'un seul en scène, de convoquer son histoire intime et ses propres émotions afin les mettre au service du personnage, de la situation et des histoires racontées.

Le travail s'articulera autour des passages au plateau de chaque stagiaire sur le mode « stand up », dont une définition pourrait être : « Genre où un acteur seul, sans décor et sans accessoire, prend l'auditoire à témoin des histoires qui lui sont arrivées ».

Dans un premier temps, le travail sera volontairement non-théâtral et uniquement dédié au partage d'histoires vécues, d'histoires vraies, émotionnellement fortes, partagées comme en veillée autour du feu, sans aucune volonté de représentation, d'interprétation ou de performance de la part des stagiaires.

Un temps d'analyse sera pris pour chaque stagiaire et chaque histoire racontée : analyse des gestes inconscients d'interprétation et des moments d'émotion déclenchée, partagée à la fois par celui qui parle et par ceux qui écoutent. Le contenu même des histoires -parfois intimes ou personnelles- ne sera jamais évoqué ni repris lors de ce temps d'analyse et de réflexion.

Dans un deuxième temps, des textes non-dialogués seront choisis -monologues issus du répertoire classique, textes et nouvelles issus de la littérature contemporaine, ou propositions spécifiques des stagiaires- puis travaillés individuellement, par chaque stagiaire, dans le souvenir de ce premier temps de travail, lorsque les histoires, les mots et les émotions partagés étaient « vrais ».

Les interventions de Nicolas Gabion, sur la structure dramatique d'une histoire, et d'Hélène Monnier, sur les questions de régulation et de gestion personnelle de ses propres émotions, ponctueront le stage et enrichiront les stagiaires de ces données nouvelles

Les formateurs

Loïc Varraut

Comédien, auteur

Nicolas Gabion

Comédien, scénariste

Hélène Monier

Assistante de recherche et d'enseignement, spécialiste de la régulation émotionnelle



Le programme

jour
1

→ **Présentation :**

- Présentation du formateur
- Présentation de la formation

Il est important, dès le début du stage, d'instaurer un climat de confiance. La première partie du stage étant dédiée aux histoires personnelles des stagiaires, il est impératif de rappeler que :

- + le cœur du travail ne se portera pas sur le contenu des histoires racontées, mais sur ce qui a été ressenti par les interprètes au moment de l'interprétation;
- + le contenu même des histoires et des événements partagés ne sera abordé que du point de vue de leur structure dramatique.

Il sera également rappelé aux stagiaires les objectifs du stage :

- + être capable de convoquer son histoire intime et ses propres émotions pour les mettre au service du personnage et de l'histoire racontée.

- Présentation des stagiaires

Un premier passage informel sera demandé à chaque stagiaire pour se présenter, en quelques minutes. Ce passage sera une manière de faire connaissance, et d'expérimenter de manière ludique et déguisée un premier passage seul en scène et en adresse directe.

→ **Les histoires « vraies » - début**

Chaque stagiaire vient au plateau nous livrer son histoire « vraie » qui, d'après lui, mérite d'être partagée, racontée.

Il doit livrer cette histoire sur scène, en adresse directe au public. Le positionnement de l'auditoire est volontairement informel en début de stage : chaises en arc de cercle, pas de lumières spécifiques ni de micro pour l'interprète. L'objectif étant de trouver en premier lieu un geste simple de conteur : venir simplement partager une histoire, une anecdote, dans une mise en espace la moins inhibante possible, proche du groupe de parole.

D'une durée comprise entre cinq et dix minutes, sans texte écrit, dramatique, bouleversante, hilarante ou absurde, l'histoire racontée doit être « vraie ». Car c'est le réel, la véracité de cette histoire partagée qui va tisser, inconsciemment et instinctivement, le rapport du stagiaire à sa propre émotion.

→ **Analyse et commentaires du formateur**

Après chaque passage, un temps de discussion est pris pour aborder les différentes questions posées par l'interprétation :

- Situation géographique de la prise de parole (au milieu de la scène, en bord de scène, au lointain, d'un côté ou de l'autre du plateau...)
- Positionnement physique (debout, assis par terre, sur une chaise, un tabouret...)
- Mise en place (silence pris avant de commencer, regards, sourires, gestes quotidiens ou codifiés vers le public, départ instantané du récit...)
- Engagement émotionnel général du stagiaire

Ce temps d'échange est primordial, car c'est le moment où les questions les plus importantes seront posées. Il ne s'agit pas de donner des réponses arrêtées, mais de soulever les questions que chaque interprète devra se poser avant de retourner en scène pour les passages suivants, toujours dans l'objectif de rendre son histoire émotionnellement crédible et captivante.

jour
2



Le programme (suite)

jour
2

→ Les histoires « vraies » - suite

Chaque stagiaire vient au plateau nous livrer son histoire « vraie » une seconde fois.

Le premier passage était instinctif. Le deuxième passage doit être maîtrisé.

Pour son deuxième passage, le stagiaire doit montrer plus de maîtrise

dans la manière dont il aborde et vient partager son histoire. Il doit

suivre les pistes évoquées lors des échanges de la veille :

- positionnement dans l'espace
 - structure dramatique de son récit
 - attaque et désinence de sa prise de parole
 - engagement général, rythme, pic émotionnel...
-

jour
3

→ Les histoires « vraies-fausses »

La troisième journée est une journée de transition : il sera demandé au stagiaire de

venir livrer sur scène le souvenir d'un rêve, comme s'il s'était réellement produit.

Cette consigne sera donnée à chacun de manière discrète et individuelle, afin

de préserver le plus longtemps possible l'effet de surprise pour l'auditoire.

Ce rêve devra être raconté dans les mêmes conditions que les histoires « vraies » des

deux premières journées de travail : le stagiaire interprète devra nous faire croire que

le rêve est « vrai » et qu'il en est le protagoniste principal au moment où il le raconte.

L'histoire d'un rêve, les événements et péripéties qui le composent ne sont par

définition pas « vrais » car ils ne se sont pas produits dans le réel. C'est pourtant une

histoire personnelle, intime, que le stagiaire a la sensation d'avoir « vraiment » vécue.

C'est à ce titre que l'étape du rêve sera intéressante et productive dans le

déroulement pédagogique du stage. C'est une étape transitoire où le stagiaire

devra aller puiser dans un souvenir émotionnel tronqué, et cependant tout

faire pour le rendre crédible et véridique aux yeux des spectateurs.

→ Analyse et commentaires du formateur

Après chaque passage, un temps de discussion est pris pour aborder les différentes

questions posées à nouveau par l'interprétation, avec une importance particulière

accordée aux problèmes de structure dramatique et de crédibilité dans l'interprétation.

jour
4

La quatrième journée est une journée de recul et de

documentation, qui sera partagée en deux temps.

Le premier temps sera dédié à l'intervention de Nicolas Gabion, acteur et scénariste,

pour un rappel des bases de la structure dramatique d'une histoire, d'un récit.

Le deuxième temps sera dédié à l'intervention d'Hélène Monier, doctorante

et formatrice, spécialiste de la régulation émotionnelle.



Le programme

jour
4

→ Rappels théoriques sur les bases de la dramaturgie et du récit – Intervenant : Nicolas Gabion

- La structure en trois actes : une structure universelle
- Les ingrédients du récit : protagoniste, objectif, obstacles, conflits.
- Les trois niveaux de conflit / Savoir transposer des conflits d'une écriture de roman à la scène
- La colonne vertébrale du récit : incident déclencheur et climax
- Le thème : ce dont parle réellement l'histoire
- Les thèmes et contre-thèmes portés par les personnages
- Ligne d'intrigue objective / ligne d'intrigue subjective

→ La régulation émotionnelle - Intervenante : Hélène Monier

- Les causes et manifestations de l'émotion
- + Définir ce qu'est une émotion (vs humeur, affect, valeur, sentiment)
- + Identifier et analyser les émotions : des déclencheurs aux conséquences... sur l'individu, sur le collectif, sur la relation
- + Comprendre comment les émotions sont construites (approches constructiviste et cognitive de l'émotion) : le rôle de la catégorisation et du langage
- + Appréhender la composante émotionnelle des « signaux faibles » et de la communication non- verbale
- + Questions-réponses
- Les ressources et stratégies de régulation des émotions
- + Identifier et analyser les facteurs de stress et d'émotions, et leurs conséquences
- + Connaître les différentes stratégies et ressources de régulation des émotions et leurs effets sur la santé et sur la vigilance (qualité du travail de comédien) : gérer son « body-budget »
- + Envisager le déploiement de ses compétences émotionnelles
- + Questions-réponses

jours
5, 6, 7

→ Le « seul-en-scène » - développement sur 3 jours

Les cinquième, sixième et septième journées sont pour les stagiaires le moment des passages en scène sur des textes de fictions.

Deux types de textes seront proposés aux stagiaires :

- monologues issus de la littérature contemporaine
- monologues issus du théâtre contemporain

L'expérience des trois premières journées de travail est capitale pour la bonne progression pédagogique des trois dernières journées. Ces deux temps doivent être appréhendés en miroir. L'objectif étant de garder en mémoire les sensations d'interprétation développées lors des passages en histoires « vraies » :

- positionnement instinctif et naturel du geste d'interprétation
- connexion avec son propre réservoir émotionnel
- crédibilité absolue de l'engagement



Le programme

jours
5, 6, 7

L'interprétation au plateau de textes de « fiction » doit être réalisée dans les mêmes modalités que lors des premiers passages : seuls en scène et en adresse directe au public. Les interprétations doivent être faites dans le souvenir des sensations vécues et ressenties lorsque l'histoire racontée était « vraie ».

Les textes choisis seront d'une durée d'une vingtaine de minutes environ.

Le dispositif mis en place autour de l'interprète doit évoluer, pour progressivement l'emmenner d'une situation de prise de parole « horizontale » à une prise de parole « verticale ».

Le stagiaire interprète passera :

- d'un plain-pied à une scène ou un plateau
- d'une voix nue à une voix sonorisée
- d'un éclairage d'ambiance à une lumière spécifique de représentation

Il devra également passer du texte improvisé au texte lu et/ou su.

Ces trois journées seront ponctuées par des visionnages d'extraits de films, avec des prestations « historiques » d'acteurs de cinéma, sur le mode qui nous intéresse ici : monologue à fort engagement émotionnel.

Analyse et commentaires du formateur

jour
8

→ Synthèse / Mise en situation réelle

Chaque stagiaire présentera devant les autres participants et le formateur le seul en scène qu'il aura travaillé lors des trois jours précédents dans des conditions les plus proches possibles de conditions de représentation réelles (mise en lumière, possibilité pour les stagiaires de diffuser une musique ou un environnement sonore pour les accompagner durant leur interprétation)

→ Bilan

- Résumé des notions du stage
 - Conseils et ressources
 - Bilan pédagogique
-

Modalités pédagogiques

Techniques pédagogiques

→ Exercices

Jours 1, 2 et 3 (les histoires « vraies », les histoires « vraies-fausses »)
Evolution progressive de la difficulté des exercices proposés.

→ Entraînement

Développement d'un seul en scène au cours des jours 5,6 et 7

→ Mise en situation réelle

Présentation pour chaque stagiaire du seul en scène travaillé lors des jours 5, 6 et 7 (jour 8)

→ Exposé

Rappels théoriques sur les bases de la dramaturgie et du récit, exposé sur la régulation émotionnelle (jour 4)

→ Entretien avec des professionnels

Des échanges sont menés régulièrement avec les formateurs, tous des professionnels expérimentés en activité

→ Débat, discussion

A l'issue du débriefing des travaux (passages en scène) réalisés par les stagiaires

Moyens techniques

→ 1 grande salle de travail (100 m2) équipée en éclairage scénique

→ 1 système de diffusion son

→ 1 vidéoprojecteur + écran

Évaluation

L'évaluation est continue tout au long de la formation.
Des retours individuels et collectifs sont effectués par le formateur à l'issue de chaque exercice.

Evaluation en fin de stage

Elle s'effectue lors de la synthèse/mise en situation réelle proposée le jour 8
Le formateur évalue l'acquisition des objectifs pour chaque stagiaire à l'aide d'une grille d'évaluation dont les critères ont été déterminés en amont par le formateur et le responsable pédagogique.
Des bilans et synthèses personnalisés sont effectués par les formateurs.