

EXERCICES - JEUX...

Les acteurs, **par deux**, se mettent dos à dos, et sans perdre l'équilibre ni s'aider des mains doivent s'asseoir et se relever debout. (A. Boal)

Sur la **coordination** : tenter d'effectuer en même temps dans l'air le dessin d'un cercle avec un main et celui de la croix avec l'autre ; échanger les mains. (A. Boal)

Imagination

« **Mot/Action !** » : Les acteurs en cercle reçoivent de l'animateur un mot et doivent *foncer* le premier au centre du cercle, pour accomplir ce que ce mot inspire à leur imagination. Dès que c'est fait, l'acteur qui a opéré se retourne vers le suivant et lui jette à son tour un mot.

(C'est au mot lui-même qu'il faut réagir, avec l'imagination et non la réflexion : la réaction doit être immédiate et irréfléchie. Imagination, ici, ne signifie ni clichée ni association d'idées.)

Improvisation

« **Le miroir !** » : Exercice du miroir avec des mouvements fluides, le but étant qu'on ne puisse savoir de l'extérieur qui mène. Garder cet objectif en changeant subrepticement de leader, puis augmenter la difficulté en changeant le rythme des mouvements.

(La première qualité dans l'improvisation est de ne jamais lâcher son partenaire ni de chercher à le décontenancer.)

La mémoire sensorielle

« **Le verre imaginaire !** » : L'acteur prend un verre imaginaire et y verse sa boisson préférée. Il doit en sentir l'odeur, puis le boire, se souvenir de son arrière goût, boire à nouveau. Même chose mais avec une boisson détestée et donc se donner des circonstances qui motivent le fait qu'on le boive quand même !
(Valérie Lumbroso)

« **Le demi citron !** » : Prendre un demi citron dans la main et **essayer de le sentir, de le voir** selon toutes ses faces, de sentir les différences de toucher, puis l'amener près de la bouche et amorcer seulement le fait de le goûter ; observer comment les sensations s'aiguisent mutuellement et convergent au point que l'acidité imaginaire déclenche le fonctionnement salivaire! Au bout du compte, mordre dans le citron et laisser venir les sensations (psycho-physiques) que cela provoque.

Centrer le groupe

« **Rattrape moi 1!** » : Un acteur au centre d'un cercle étroit fait avec les autres qui se touchent ; pieds joints et le corps raide, les yeux fermés, il se laisse tomber de ci de là, toujours rattrapé au bon moment par ceux qui l'entourent et sur qui il tombe. (*Exercice simple où le travail consiste à rechercher une décontraction totale. On peut demander à celui qui est au centre de chanter une chanson.*)

« **Rattrape moi 2!** » : Tout le monde est rassemblé en paquet au centre de la scène. L'animateur touche tour à tour chacun des acteurs qui doit s'effondrer sur lui-même, sans précipitation ni complaisance. Le groupe doit aussitôt se mobiliser pour le maintenir, en silence, sans rires ni exclamations. L'animateur peut varier le rythme des désignations, et ruser sur les anticipations du groupe à son égard.

Rattrape moi 3 ! » : Même chose mais cette fois-ci l'animateur demande au préalable aux acteurs de se choisir pour soi un chiffre parmi une fourchette donnée (plusieurs acteurs peuvent donc choisir secrètement le même chiffre, éventualité d'autant plus probable que la fourchette sera resserrée). Quand l'animateur énonce un des chiffres à voix haute, l'acteur (ou les acteurs) qui l'a choisi se laisse tomber sur lui-même et le groupe le rattrape. (Radu Penciulescu)

« **A la poursuite de ?** » : Les acteurs marchent au hasard sur l'espace scénique entier, puis, sans le dire ni le montrer, chacun se met à suivre quelqu'un qu'il a choisi sans qu'il s'en aperçoive, et cherche à se rapprocher de lui. Par la suite on peut chercher à suivre 2 pers. à la fois.

« **Marcher tout l'espace !** » : Les acteurs marchent au hasard sur tout l'espace de la scène et au *top* de l'animateur ils rétrécissent le champ pour n'occuper que le centre de la scène, sans cesser de marcher ; au *top* suivant ils éclatent et occupent de nouveau la totalité de la scène.

« **Marcher tout l'espace au signal !** » : Les acteurs debout, en cercle, se mettent en devoir d'aller, au *top* de l'animateur à l'opposé du cercle en passant par son milieu, de façon décidée, en silence et sans toucher quiconque. Recommencer plusieurs fois en s'impartissant, à chaque fois, un temps pour court pour la réflexion.

« **Déambulation légère** » (Une des qualités essentielles de l'acteur est d'investir l'espace et de se projeter dans celui-ci.) Les acteurs imaginent qu'ils sont si légers que quoi qu'ils fassent (se lever, s'asseoir, prendre une chaise et déplacer etc...) ils conservent cette légèreté.

L'animateur donne une note qui doit être reprise par chacun, tour à tour, **sans interruption**. Au cours de la circulation de la 1^o note, l'animateur peut lancer la circulation d'autres notes, dans le même sens de rotation ou dans l'autre.

Vigilance et disponibilité...

Les acteurs, debout en cercle, avec l'un d'entre eux au centre qui désigne successivement, mais dans le désordre, les acteurs du cercle en les nommant d'un nom d'animal ou d'un date de l'histoire ; par exemple :

Ane - Eléphant - Lapin - 1789 etc....

Dès qu'ils sont nommés, les acteurs doivent figurer sur le champ l'animal ou l'évènement de la date en question. Celui qui n'arrive pas à exécuter sa figuration le temps que l'acteur suivant soit nommé, vient au centre remplacer l'acteur qui nomme.

Quand une certaine virtuosité est acquise on peut passer à deux acteurs au centre. ***Cet exercice développe la vigilance et la disponibilité aux stimulations venant de l'extérieur.***

Relaxation .Assis sur une chaise, jambes écartées, laisser tomber le tronc entre les jambes et faire pendre la tête entre, en vocalisant.

.Rechercher à identifier les tensions nouées dans le corps en bougeant **lentement dans tous les sens** et en étant conscient de la respiration.

Vocaliser sur l'expire.

(La vocalisation ne doit pas donner l'impression d'une décontraction théâtrale plus ou moins exhibitionniste, mais elle est produite pour exprimer l'exact quantité de relâchement de la tension obtenue par la relaxation.)

.La marionnette : debout immobile, l'acteur ressent son corps comme s'il était pendu par la colonne vertébrale et la tête ; tout pend à partir de cette suspension principale : bras, mains, épaules, etc. Les yeux restent ouverts avec le regard fixe devant soi et l'acteur essaie d'imprimer à sa marionnette une grimace qui soit la grimace de sa marionnette. Quand la marionnette est prête, un fil se met à partir de son genou et tire verticalement sur une jambe, l'autre se réservant l'appui du corps au sol ; la suspension du fil principal par le dos continue cependant sa traction ! La jambe se lève et un pas se fait pour qu'ensuite ce soit au tour de l'autre jambe d'être levée et déplacée. Les marionnettes se déplacent toutes dans tous les sens, se rencontrent et peuvent se mettre à dialoguer, les fils ne cessant de les manipuler.

(Travail de relaxation assez fatigant et long à poursuivre. La colonne vertébrale est ici très sollicitée et l'acteur a tendance à réagir par la cambrure, or le bon fonctionnement des fils pour la marionnette exige justement une bonne relaxation du dos et du bassin. De même la jambe qui est levée par le fil doit être détendue et libre de toute tension inutile. Le travail permanent à effectuer est

que chaque modification de la position de la marionnette soit l'occasion de la vérification que de nouvelles tensions n'apparaissent pas.)

(Augusto BOAL « Jeux pour acteurs et non-acteurs »)

Exercices généraux

.Hypnose colombienne : Un acteur met sa main à quelques centimètres du visage d'un autre qui est alors comme hypnotisé et doit constamment maintenir son visage à la même distance de la main de l'hypnotiseur : les cheveux et les doigts, le menton et le poignet. L'hypnotiseur commence une série de mouvements avec sa main de haut en bas, à droite et à gauche, en avant et en arrière, la main verticale par rapport au sol, horizontale, en diagonale - son camarade doit faire toutes les contorsions possibles pour garder toujours la même distance. La main de l'hypnotiseur ne doit jamais faire de mouvements trop rapides qui ne peuvent pas être suivis et ne doit jamais non plus s'arrêter. L'hypnotiseur doit obliger son partenaire à prendre toutes les positions ridicules, grotesques, inconfortables. Son partenaire va ainsi mettre en mouv. une série de structures musculaires qui ne sont jamais ou rarement activées. Il va utiliser certains muscles oubliés de son corps.

.L'acteur « objet » :1. L'acteur protagoniste monte sur une table et se laisse tomber de dos sur les mains de huit (deux rangés de quatre) acteurs qui sont en bas.

2. L'acteur court et se jette sur les bras des huit acteurs. Avant de sauter il crie très fort. A son crie les huit acteurs tendent leurs bras, et se tiennent, face à face.

Dans les deux cas, l'acteur reste allongé sur quatre paires de bras qui se tiennent. A ce moment là un autre acteur va lui tenir ses bras et un dixième ses pieds. Sans se parler tous lancent le protagoniste en l'air, trois fois. Ensuite ils le soulèvent (tous ayant les bras tendus en l'air) et le font tourner trois fois. Après quand le protagoniste aura le ventre vers le sol (c'est très dangereux s'il a le ventre vers le plafond), les huit le lancent plus haut, s'agenouillent et le reçoivent en bas. Après il le font s'allonger part terre et commencent à lui faire un massage uniforme avec les deux mains, en prenant soin à ce que chaque partie du corps soit massé avec la même intensité : ni caresse ni agression.

Ensuite on le fait mettre sur le dos et on répète le même massage. L'acteur qui est à tête touche autour de la tête, les oreilles, le nez, le cou, les cheveux... Celui qui est à ses pieds, les pieds. Pour cet exercice, les acteurs doivent émettre un son également uniforme, pour le reposer, pour le faire dormir.

Lever quelqu'un d'une chaise : Quelqu'un s'assoit sur une chaise. Les autres autour de lui essaient de presser son corps contre la chaise et lui essaie de se remettre debout.

Chacun de toutes ses forces. A un moment donné quelqu'un crie « allez » et tous en même temps renversent le mouvement et le lancent en l'air.

Variante : La personne reste allongé par terre et tous autour d'elle la soulèvent, sans la lancer. Quand son corps est le plus haut possible, les acteurs qui la portent essaient de simuler les vagues de la mer.

.Equilibre du corps avec un objet : On prend un objet quelconque : un crayon, une balle, une chaise un livre, une table, un cartable, un morceau de papier, etc. On essaye de trouver toutes les positions corporelles dans lesquelles on peut tenir ces objets, quelquefois près du corps, quelquefois à distance, quelque fois au-dessus, quelque fois au-dessous - tout ce qu'on veut et qu'on peut. L'important est d'étudier les relations corps-objet-apesanteur.

.La moindre surface : Chaque acteur étudie toutes les positions qui permettent à son corps de toucher le moins possible le sol, tout en variant les possibilités : les pieds et les mains, un pied et une main, sur les fesses, la cage thoracique, le dos... Pendant ce temps-là il faut qu'à un moment où à un autre toute la surface du corps touche le sol.

Le passage d'une position à l'autre doit se faire très lentement, afin de stimuler tous les muscles qui interviennent dans la transition, et de permettre à l'acteur de s'en rendre compte.

Sentir la force ce la pesanteur, attirance vers le sol.

Dé mécaniser, dé structurer, dé monter !

Après quelques minutes, on demande aux acteurs de se mettre par deux : chacun doit toucher le corps de l'autre et s'appuyer sur lui tout en le touchant le moins possible et en ayant le minimum de contact avec le sol.

L'un doit équilibrer l'autre.

Les deux corps doivent bouger lentement et sans arrêt, en essayant chaque fois de trouver une nouvelle position, une nouvelle figure qui doit ensuite être changés pour une autre et une autre.

Après, on leur demande de se mettre par quatre, peut-être par huit. Peut-être tout le groupe - attention au sol. (Sol mou, pelouse, c'est mieux).

.Danse de dos : Deux acteurs se mettent dos à dos et dansent, sans musique. Il faut que chacun essaye de comprendre l'autre, et les intentions de son mouvement.

.Difficultés par rapport au corps et aux objets : Nous sommes habitués à faire des gestes mécaniquement - tout peut changer à la moindre altération du corps ou des objets. Si par exemple l'acteur à une main attachée dans le dos, comment pourra-t-il mettre la table ? S'il n'a qu'un œil ou une seule jambe, s'il ne peut pas avancer ou à peine reculer, si ses doigts se raidissent comment pourra-t-il s'habiller, caresser une femme ou masser son partenaire ? Toutes les déficiences physiques ou imperfections de l'environnement provoquent une augmentation immédiate de la sensibilité.

Les marches !

⇒ *Changer notre façon de marcher nous fait activer certaines structures peu utilisées et nous rend plus conscient des possibilités de notre corps :*

⇒ **A angle droit** : Les acteurs s'assoient par terre, bras en avant, // au sol, jambes étendues. Ils commencent à marcher avec les fesses, la droite puis la gauche, comme si c'était les pieds. C'est important que l'écart entre les acteurs soit le plus grand possible et qu'ils ne fassent pas la course - il ne s'agit que d'une marche, qui peut être lente. Quand ils auront parcourus une certaine distance, il faut qu'ils reviennent sur leurs « pas » en arrière. Les jambes et les bras doivent être toujours tendus en avant. Le dos ne doit pas s'arrondir, mais former un angle droit avec les bras et les jambes.

⇒ **Brouette** : Comme les enfants, un acteur par terre s'appuie sur les mains, l'autre le tient par les pieds. Il marche avec les mains, l'autre l'accompagne.

⇒ **Singe** : On marche avec les mains touchant toujours le sol, la tête traçant toujours un ligne horizontale par rapport au sol. Comme les singes. . .

⇒ **Crabes** : Les deux mains et les deux pieds par terre. On marche comme les crabes, vers la gauche et vers la droite, pas droit devant.

⇒ **Marche à quatre pattes** : Chaque acteur marche à quatre pattes en avant et en arrière.

⇒ **Marche du chameau**. Pied droit et main droite, pied gauche et main gauche - c'est-à-dire que l'on avance d'abord tout le côté droit puis tout le côté gauche.

⇒ **Danse de la pomme / balle de jongle** : Par deux, avec une balle/pomme entre les deux fronts - on marche, on danse, on court.

⇒ **Comme on veut** : On essaye de modifier sa marche normale, y compris son rythme.

⇒ **Course, inclinée l'un sur l'autre** : Deux acteurs, l'épaule droite de l'un contre l'épaule gauche de l'autre, tentent d'éloigner les pieds et de marcher ainsi inclinés. On peut essayer avec deux acteurs de chaque côté. Ou avec

quatre acteurs qui se touchent par le cou, éloignent les pieds et marchent dans toutes les directions.

⇒ **Eléphant** : Marche qui se fait en imitant les éléphants, pieds et mains par terre. On avance pied droit, main gauche et pieds gauche, main droite.

📖 Dans ces exercices physiques de communication musculaire, il est absolument interdit de parler, de faire des suggestions, ou de poser des questions : la communication, ici, est totalement musculaire ou visuelle, pas verbale. Parler, même à voix basse, est néfaste.

Il ne faut pas non plus essayer de faire des prouesses, d'être mieux que les autres. Pas d'héroïsme. Pas de risque, mais, dans la mesure du possible, il faut tout essayer sans obliger les autres à rien. On propose (« musculairement ») et on accepte, ou pas. 😊

Rythme

.Jeu de rythme et de mouvement : On forme 2 équipes. A un signal donné, les membres de la première équipe commencent à faire tous les bruits et les mouvements qui leur viennent à l'esprit. Ils ont 30 secondes pour unifier leurs mouvements, leurs rythmes et leurs bruits. Si au bout de ces trente secondes le groupe adverse considère qu'ils sont en train de faire, uniformément la même chose, il se met à les imiter. S'ils considèrent que leurs gestes ne sont pas uniformes, ils le signalent à l'arbitre. Si l'arbitre est d'accord, ceux qui faisaient des mouvements irréguliers perdent et sortent. Mais si l'arbitre n'est pas d'accord, le premier groupe a le droit d'éliminer un acteur du second groupe, à son choix. Une fois le jeu interrompu, on recommence de la même façon. S'il n'est pas interrompu (s'il n'y a pas eu signal de l'arbitre), le second groupe commence à imiter le premier, avec lui aussi, **trente secondes pour unifier mouvements, bruits et rythmes.**

.Ronde de rythmes et de mouvements : Les acteurs forment un cercle ; l'un d'eux (va au centre et) exécute un mouvement quelconque, insolite ou non, accompagné d'un bruit sur un rythme qu'il invente. Tous les autres le suivent en essayant de reproduire exactement ses mouvements et ses bruits en rythme. Puis on poursuit à tour de rôle, ou bien celui du centre défie quelqu'un à son tour. Celui qui va au centre doit essayer de faire le rythme corporel et musical qu'il veut, qui lui est agréable mais qu'il n'a pas l'habitude de faire dans sa vie réelle. **Il ne faut pas avoir peur du ridicule, du grotesque, de l'insolite.** Si tout le monde est ridicule, personne ne l'est ! Tous les autres doivent essayer de reproduire le plus précisément possible tout ce qu'ils sont capables de voir et d'entendre : les mêmes mouvements, la même voix, le même rythme...S'il y a une femme au centre, les hommes du cercle ne doivent pas imiter la version « masculine » du mouvement, mais reproduire exactement ce qu'ils ont perçu.

.La machine à rythmes : Un acteur va au milieu et s'imagine qu'il est une pièce d'un engrenage, d'une machine. Il commence à faire avec son corps un mouvement machinal, rythmique et de même avec sa voix. Tous les autres observent en cercle, assis par terre. Un autre avance et ajoute une autre pièce (son propre corps) à cet engrenage avec un autre mouvement et un autre son. Un troisième, en regardant les deux premiers, avance et fait de même de façon que tous les participants s'intègrent dans cette machine, qui est une seule machine, synchronisée, multiple.

Quand tout le monde est dedans, le *joker* demande à la première personne d'accélérer son rythme - tous les autres doivent suivre la modification, puisque la machine est un tout. Quand le paroxysme est atteint, le *joker* demande à la première personne de ne plus accélérer, de ralentir, jusqu'à ce que tous terminent lentement ensemble.

Pour que tout marche bien, il faut vraiment que chaque participant essaie d'écouter ce qu'il entend

.Rythmes en cercle : En cercle, par terre, quelqu'un commence un rythme qui doit suivre son cours dans le cercle ; ensuite la même personne fait un autre rythme puis un autre et tous les rythmes doivent suivre dans le cercle. Chaque participant sera toujours en train de faire un rythme jusqu'à ce qu'il le remplace par celui qui lui arrive la gauche.

.Orchestre : Quelques acteurs improvisent un orchestre, de préférence avec des instruments improvisés, inventés, voisés, et les autres doivent inventer une danse correspondante. Le rythme doit être fréquemment stoppé : les acteurs s'arrêtent où ils sont. A chaque modification de l'orchestre doit correspondre une modification de la danse.

.Balles, boules, billes, ballons : Chaque participant doit imaginer qu'il est en possession d'une balle, d'une boule, d'une bille ou d'un ballon, imaginer de quel matériau c'est fait, et doit jouer avec l'objet, avec tout son corps, en rythme, de façon que tout son corps joue et que sa voix reproduise, rythmiquement le son de sa balle, sa boule, sa bille ou son ballon.

Après quelques minutes, le *joker* dira « Préparez vous ». A ce moment, chaque participant doit choisir un partenaire et tous deux, face à face, doivent continuer à jouer et à se regarder dans les moindres détails. Au bout d'un moment, le *joker* dira « Echanger vos balles » et chaque partenaire doit prendre la balle, la boule, la bille ou le ballon de l'autre.

Encore une fois et encore une troisième fois, le *joker* dira « Préparez vous » et ensuite « Echangez vos balles ».

Finalement le *joker* dira « Récupérez vos balles » et à partir de ce moment-là, chaque participant doit essayer de retrouver son premier objet. Dès qu'il l'aura trouvé, il le dira à celui qui le porte à cet instant-là, qui sortira du jeu jusqu'à ce que tous aient retrouvés leurs balles, boules, billes, ballons... ce qui n'est pas souvent le cas.

.Les indiens dans la forêt : Une file de 5 acteurs. Le premier est le grand chef, il doit imaginer des situations réelles, possibles ou fantastiques, d'indiens dans une forêt - la guerre, la chasse, la pêche, la traversée d'un fleuve infesté de crocodiles, une danse religieuse, etc. Il donne donc un mouvement rythmique à son corps et imprime un rythme à sa voix, en se déplaçant dans la salle : les quatre autres l'imiteront et le suivront, le plus synchroniquement possible. De temps en temps le meneur de jeu change le grand chef : celui-ci va se placer en dernier et le deuxième prend le commandement. Il est très important que chaque grand chef, et les autres, imagine vraiment une situation, qu'il essaie de la visualiser, même si elle s'apparente plus à une vision hollywoodienne qu'à de véritables Indiens.

. Une file de cinq acteurs : Même jeu que le précédent, sauf que le premier de la file produit un geste et un son rythmique qui devront être répétés par tous les autres. Au bout d'un moment, il va se placer en dernier et le deuxième (maintenant le premier) rajoute quelque chose au mouvement et au geste rythmiques, jusqu'à ce que tous soient passés par la première place. Rien ne se perd tout se rajoute.

. Les sensibles boliviennes : Il existe une fleur qui s'appelle la sensitive. Quand on la touche elle tremble et change de position. On divise le groupe en couples - une « sensitive » et son partenaire. Celui-ci touche une partie du corps de la sensitive qui doit commencer à faire trembler cette zone, puis une surface plus grande, enfin tout son corps ; On reprend un fois. Puis deux supplémentaires, mais maintenant les mouvements doivent être rythmiques et accompagnés d'un son rythmique. Puis encore deux fois avec mouvements et son « mélodieux ».

. Traverser la salle : Deux acteurs traversent la salle, dans le sens de la largeur, sur un rythme constant. Les autres doivent traverser la salle dans le sens de la longueur, sans s'arrêter et sans heurter le couple. Après on utilisera deux couples puis trois couples, toujours sur le même rythme de marche et à petite distance l'un de l'autre, et de même faudra t-il traverser la salle sans les heurter.

. Un, deux, trois de Bradford : Dans chaque couple, la première personne dit « Un », la seconde « Deux », la première « Trois », la seconde « Un », la première « Deux », la seconde « Trois », ainsi de suite de façon que la première garde toujours la séquence « Un, Trois, Deux » et la seconde la séquence « Deux, Un, Trois ».

Ensuite le meneur de jeu dira à la première personne de remplacer rythmiquement le « Un » par un geste et son. Donc les séquences seront « geste 1, trois, deux » et « Deux, geste 1, Trois ». Après que les deux l'aient bien fait, le meneur demandera à la seconde personne de remplacer le « Deux » par un autre geste et un autre son en rythme également. Les séquences seront donc « Geste 1, Trois, geste 2 » et « geste 2, geste 1, Trois ». Après qu'elles seront bien entraînées, le meneur de jeu adjoindra à la première personne de remplacer le Trois par un autre geste et un autre son afin que les séquences soient

« Geste 1, Geste 3, Geste 2 » et « Geste 2, Geste 1, Geste 3 ». C'est difficile mais faisable. Essayer. Encore.

. **L'odeur des mains** : Comme la « file d'aveugle », à la différence que c'est un file de gens qui s'approche d'un aveugle (Il a les yeux fermés naturellement) chacun donne sa main à sentir en même temps qu'il doit dire son nom. Après que tous (5 pers. par ex.) sont passés devant lui, ils doivent revenir, mais cette fois dans un ordre différent, et l'aveugle doit dire le nom de la personne en essayant de la reconnaître à l'odeur de sa main.

. **Le bruit** : Le groupe se divise deux par deux, l'un est l'aveugle, l'autre le guide. Celui-ci fait un bruit (comme un animal, un chat, un chien, un oiseau où n'importe quoi) et l'aveugle fait attention. Ensuite les aveugles ferment les yeux et tous les guides, au même moment, commencent à faire leur bruit que les aveugles doivent suivre. Quand le guide s'arrête, l'aveugle s'arrête aussi. Le guide est responsable de la sécurité de son aveugle : il doit l'arrêter (c'est-à-dire arrêter de faire le bruit) pour éviter qu'il ne se cogne dans un autre aveugle ou contre un objet. Si son aveugle est « bon », c'est-à-dire, s'il est bien capable de le suivre, le guide doit s'éloigner le plus possible et faire son bruit le plus doucement possible. L'aveugle doit se concentrer sur ce bruit, même si à côté il y en a quantité d'autres. L'oreille fonctionne sélectivement.

. **L'aveugle et la bombe** [*Développement incroyablement les sens*] : Un acteur à les yeux bandés, les autres l'entourent. L' « aveugle » doit s'imaginer qu'une bombe explosera s'il touche quelqu'un pendant plus d'une seconde : à chaque contact, il s'éloigne donc le plus rapidement possible.

. **Qui a dit « Ah » ?** Tous ferment les yeux. Le meneur de jeu touche une personne qui doit exprimer quelque chose par « Ah ». Les autres, les yeux fermés doivent reconnaître qui a fait « Ah ! ».

. **La voiture aveugle (et muette)** : Une personne derrière l'autre, qui est la voiture. Derrière, le chauffeur indique les mouvements de la « voiture aveugle » en appuyant un doigt sur le milieu du dos (tout droit) ; sur l'épaule gauche (tourner à gauche - plus près de l'épaule sera cette pression, plus serré sera la courbe) ; avec la main sur cou, marche arrière. Comme plusieurs voitures aveugles circulent en même temps, il est important d'éviter les chocs. Les voitures s'arrêtent lorsque les chauffeurs cessent de les toucher. La vitesse est indiquée par une pression plus ou moins forte.

. **L'aimant négatif et l'aimant positif**

[Après relaxation, yeux fermés, intro pour danse contact] : Tous les participants se promènent dans la salle pendant quelques minutes, en essayant tous de ne pas se cogner. Il ne faut pas mettre les coudes en avant, parce que l'on risque de faire mal aux plus petits ; par contre si on bouge lentement, personne ne se fera mal. Au début, quand quelqu'un touche quelqu'un d'autre, les deux doivent reculer immédiatement : l'aimant est négatif. Il doivent se repérer dans la salle, tout en évitant de se toucher : cet exercice développe tous les autres sens.

Après quelques minutes, le *Joker* annonce aux participants que l'aimant est devenu positif. A partir de ce moment là, quand on touche quelqu'un on reste collé quelques instants : c'est très difficile, parce qu'il ne faut pas s'arrêter - les pieds doivent toujours marcher et parfois, pour rester collé il faut marcher de côté, en arrière, etc. Il faut éviter de toucher avec les mains : les autres parties du corps seront préférables. Si on se sent bien, on reste collé ; sinon, on a le droit de chercher encore. Celui qui a été refusé a le droit d'insister. Mais une seule fois, il ne faut pas pourchasser les autres. On peut rester collé à une, deux ou plusieurs personnes.

Ensuite le *Joker* donne la consigne de s'arrêter ; tout le monde s'arrête et chacun essaye de trouver un visage, et seulement un, avec les mains. La partie la plus belle commence là : chacun doit faire une traduction de sensations tactiles en image. C'est-à-dire, qu'en touchant le visage de l'autre, chacun doit imaginer comment est ce visage : les traits généraux aussi bien que les détails. Cette traduction est très délicate et aussi très agréable. Chacun peut toucher le visage et la tête, c'est tout.

Après quelques minutes, le *Joker* dit d'ouvrir les yeux et de comparer l'image que l'on s'est faite avec celle qui est devant soi.

. Dessiner son propre corps : Normalement on fait cet exercice au début d'une séance. Tous les participants s'allongent par terre et pensent à leur corps comme une totalité et aussi à chacune des parties : doigt, tête, bouche, langue, pieds, sexe, yeux, cheveux, nombril, jambes, cou, coudes, épaules, vertèbres, etc. Ils essayent de bouger délicatement la partie du corps à laquelle ils pensent. Après quelques minutes de concentration, le *Joker* donne à chacun un papier et un crayon (identique pour chacun). Le *Joker* demande à chaque acteur de dessiner son propre corps sur le papier, en ayant les yeux bien fermés. Ensuite, le *Joker* ramasse les papiers, les dispose par terre dans un ordre quelconque et, quand tous ont fini, il leur dit d'ouvrir les yeux et de regarder. Il leur demande ce qui les frappe le plus dans les dessins : y a-t-il des corps nus ou habillés, par terre ou debout, au repos ou au travail, en relation avec des objets ou isolés avec des détails importants comme les yeux et le sexe ou seulement les lignes générales ?

Enfin, le *Joker* les invite à découvrir leur propre dessin.

.Le chant de la sirène [Très difficile et très délicat]: Chaque acteur doit penser à une oppression qu'il a subie effectivement. Ensuite, tous doivent fermer les yeux et se mettre ensemble au milieu de la salle. Le premier qui le veut émet un son (un cri, gémissement, hurlement, lamentation, etc.) qui doit être la traduction en terme sonore de l'oppression à laquelle il pense. Le *Joker* le tient par la main et lui fait faire un tour autour de la salle. Il s'arrête à un coin. Même chose avec le deuxième. Trois, quatre personnes feront de même, chacune à sa façon avec son cri spécifique. Après les quatre ensembles. Ceux qui sont restés au centre doivent alors écouter les quatre et choisir le son qui convient le mieux à sa propre oppression : on forme quatre groupes. Ensuite tout le monde ouvre les yeux, on fait quatre cercles, et, dans chacun, chaque personne raconte aux autres

l'oppression à laquelle elle a pensé, l'épisode auquel elle a pensé. Ce n'est pas magique : il s'agit presque toujours du même type d'oppression, du même thème.

Série de l'espace

1. Sans laisser d'espace vide dans la salle, tous les acteurs doivent marcher très vite (sans courir) de façon que leur corps soit toujours plus ou moins équidistant de tous les autres et qu'ils soient éparpillés sur toute la surface de la salle. De temps en temps le *Joker* dira « *Stop !* ». A ce moment là, tous doivent s'arrêter aussitôt - il ne faut pas qu'on puisse voir d'espace vide dans la salle.

L'important c'est qu'on ne peut pas s'arrêter avant le « *Stop* ». Si on voit un espace vide, on va le remplir avec son corps, mais on ne peut pas y rester, donc il va être vide l'instant d'après, sauf si quelqu'un vient le remplir, mais il ne peut pas s'arrêter non plus.

2. Le *Joker* dit un chiffre au lieu de simplement « *Stop* ». Tous doivent former le plus vite possible des groupes selon le chiffre qui a été dit : groupe de 3, 5, 8, etc. Chaque groupe doit se placer le plus vite possible à équidistance des autres groupes afin qu'il n'y ait pas d'espace vide sur la surface de la salle.

3. Le *Joker* dit un chiffre et une figure géométrique : les participants doivent s'organiser en autant de figures géométrique que l'a indiqué le *Joker* : Quatre cercles, trois carrés, cinq triangles, etc.

4. Le *Joker* dit un chiffre et une partie du corps : par exemple, trois nez, sept pieds (étant donné que chaque personne en a, normalement, deux, on peut faire des variations - l'important étant que sept pieds se touchent). Il est important aussi que la surface de la salle soit toujours prise par les groupes équidistants.

5. On se touche pieds et mains sans rester isolés. Le *Joker* dira « *Stop* » et, à ce moment là, tous s'arrêtent où ils sont, mais il faut veiller à ce que chacun puisse toucher les autres avec ses deux mains et un pied, sans rester isolé dans un coin de la salle. Comme une toile d'araignée.

6. On court lentement (ce n'est pas marcher vite) et de temps en temps le *Joker* dit « *Collez !* » et immédiatement les acteurs se collent par groupe de trois, cinq ou plus, sans cependant s'arrêter : tous doivent continuer à courir - ce qui est extrêmement difficile. Ensuite le *Joker* dit « *Séparer vous !* » et tous doivent se séparer. Et on recommence, toujours en essayant de ne pas laisser d'espaces vides sur la surface de la salle.

Présentation

Δ Fausse présentation : Former des groupes de deux. Faire une fausse présentation du partenaire en imaginant tout sur lui : son prénom, son métier ou ses études, ses goûts, ses qualités et ses défauts. Tout sera faux (ou presque - on peut quelque fois être étonné. Le partenaire présenté doit avoir une attitude sérieuse et acquiescer à ce que dit son vis-à-vis. Pour imaginer de façon crédible,

il faut simplement s'inspirer de l'autre, de son regard, de son sourire, de son physique, de sa voix. . .

(⇒ Développer son imagination ; observer les autres ; s'inspirer des partenaires.)

Δ Je suis comme je suis : Il s'agit dans ce jeu de pouvoir une présentation de soi-même en suivant un canevas :

- nom, prénom,
- âge, profession ou activité,
- goûts et passions
- une qualité et un défaut

La difficulté consiste à tout inventer en faisant croire que c'est la vérité. Travailler avec autant de conviction et d'assurance que possible, en regardant bien le public.

La deuxième partie du jeu consiste à rétablir la vérité et à effectuer une vraie présentation de soi-même.

[Veiller à ce que la fausse présentation soit suffisamment éloignée de ce que vous êtes vraiment.]

(⇒ Développer son imagination ; avoir un regard différent sur soi.)

Projection sonore et vocale !

Δ Entre deux âges : A partir d'un poème ou d'un extrait de roman suffisamment long (min. 20 lignes), il est demandé dans un premier temps de diviser ce texte en trois parties pour l'interpréter sur trois voix différentes :

- la voix d'aujourd'hui ;
- la voix d'hier ;
- la voix de demain.

Autrement dit, voix naturelle de femme ou d'homme, puis une voix plus jeune, celle d'un enfant, et enfin une voix plus âgée, celle d'un vieillard.

[Faire au préalable quelques « vocalises » ou projection de sons afin de s'aider dans la recherche de ces différentes voix.]

(⇒ Déplacement de timbre de voix ; recherche des couleurs vocales)

Δ Divination : Face à face et deux par deux, les partenaires s'affrontent dans un dialogue peu équitable. L'un, en effet, doit prédire l'avenir de l'autre en citant des faits et événements marquants. En lui prenant la main, il tente d'interpréter ces consignes de jeu avec conviction et crédibilité. Le partenaire en face doit aussi jouer la situation en acquiescant ou en étant surpris, au choix selon les événements donnés. Ces réactions, en revanche, ne peuvent être exprimées que par l'utilisation d'onomatopées appropriées et suffisamment sonores.

[La concentration est de mise, car il faut toujours rester crédible, donc à l'écoute du partenaire et de soi-même.]

(⇒ Déplacement de la rapidité d'intervention ; Maîtriser les sons ; Ecouter le partenaire)

Δ Auteur - Compositeur : Par groupe de trois personnes : l'un des participants donne une phrase complète sur une intonation de son choix, son partenaire s'en empare et la chante à son tour sur une mélodie inventée instantanément. Le troisième doit danser cette phrase avec la précision du mime.

[Veiller à inventer des mélodies toujours différentes et des mimes dansés de plus en plus précis.]

(⇒ Sens du rythme ; Maîtrise des sons et des couleurs vocales)

Δ La machine humaine corporelle et sonore et son chef : Composer des personnages en passant dans une machine très spéciale !
Construire une machine humaine en utilisant les capacités corporelles de ses participants. Demander à chacun de créer un mouvement personnel, simple et mécanique, accompagné d'un son adapté. Ce mouvement son est différent pour chacun, mais tous doivent le faire ensemble de manière continue.
Demander à un participant de prendre la place de chef d'orchestre afin d'apporter nuances, relief, ruptures, etc.

Δ Les bulles sonores - « Conversation ! » : Deux par deux et face à face. L'exercice consiste à se projeter des sons, chacun son tour avec l'idée d'installer une vraie conversation. On peut émettre des sons plus ou moins longs, courts, saccadés, graves et aigus. Ils peuvent aussi exprimer des humeurs diverses comme la joie, la tristesse et le courage, la peur ou tout autre sentiment. Il est très important aussi de garder le principe de la conversation selon le modèle Question/Réponse.

[Veiller à ce que les sons de chacun soit suffisamment forts, d'une voix projetée et soutenue par une intention de jeu.]

Imaginaire ! Ecoute de l'autre.

Δ Mimer son film : On demande à l'un des deux participants de se placer face au public et d'inventer une histoire courte, dynamique, faite de suspense, d'action et d'événements originaux. Le deuxième participant doit simultanément exécuter tout ce que dit le récitant. Pour cela, il utilise toutes ces compétences gestuelles et corporelles.

[L'histoire ne doit pas être raconté trop vite afin que l'exécutant puisse tout accomplir. S'il est difficile d'inventer sur place, s'inspirer ou faire la lecture d'un texte adapté.]

Δ : Tirés de « 40 exercices d'improvisation théâtrale par Catherine Morrison.