

## Proposition pour une méthode de travail vocal

Marie Danielle Boucher

Numéro 18, automne 1995

Le regard du spectateur

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/041266ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/041266ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Société québécoise d'études théâtrales (SQET)

ISSN

0827-0198 (imprimé)

1923-0893 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Boucher, M. D. (1995). Proposition pour une méthode de travail vocal. *L'Annuaire théâtral*, (18), 133–159. <https://doi.org/10.7202/041266ar>

**Marie Danielle Boucher**

# Proposition pour une méthode de travail vocal

## INTRODUCTION

Nous présentons ici diverses techniques de travail qui sont autant d'outils permettant à l'acteur de connaître son organe vocal, ses appuis et de développer son vocabulaire des sons, ainsi que la tessiture de sa voix. Ces techniques s'inscrivent dans une discipline quotidienne de travail, personnalisée et principalement physique. À partir de l'impulsion de la respiration, elles aident l'interprète à corriger ses faiblesses vocales, la plupart du temps issues d'une maîtrise incomplète du corps et de l'appareil phonateur.

Nous proposons la démonstration d'un outil visant l'exploration et l'utilisation d'une «gestuelle vocale», où le son amène le geste et où du geste découle le son. Toujours à partir de l'impulsion de la respiration, cette «gestuelle vocale» devient ainsi un véritable réchauffement quotidien. Mais au-delà, elle est une force de création essentielle.

Notre méthode vise à mettre en pratique et en inter-relation les trois grandes approches du travail vocal: traditionnelle, semi-traditionnelle et alternative. Pour ne pas restreindre le travail vocal de l'acteur à une seule d'entre elles et pour lui donner accès à un éventail de connaissances, nous entendons les regrouper toutes trois en une même approche, sous la formule de *L'A.C.I.S.E.*

L'A.C.I.S.E constitue une Approche du Corps, de l'Intellect, de la Spiritualité et des Émotions de l'acteur. Elle cherche à les utiliser comme fondements du jeu et du travail vocal. Elle est ouverte à toute technique ayant

pour but d'éveiller le potentiel et de stimuler les ressources de l'acteur. Elle prône une approche globale du travail vocal, impliquant l'être dans son entier — soit des exercices faisant appel à son corps, à son intellect, à sa spiritualité, ou son sens du sacré, ainsi qu'à ses émotions.

Nous suggérons d'amorcer le travail vocal avec des *exercices corporels* suivis d'*exercices vocaux*. Nous avons retenu et/ou créé ces exercices pour leur simplicité et leur efficacité à mettre en pratique notre approche pédagogique, voire l'A.C.I.S.E. C'est aussi la phase de détente et de musculation. Elle prépare l'acteur à l'étape suivante du travail de la voix que nous avons développée en laboratoire pour l'exploration et la construction vocales.

Nous la nommons *la gamme*. Cet exercice développe la tessiture et la texture de la voix à l'aide d'un ballon qui permet à l'acteur de se conscientiser à sa respiration et aux vibrations du son dans son corps. Il apprend à reconnaître les notes — ou sonorités — correspondant aux différents résonateurs subjectifs de son propre corps. L'exercice aide l'acteur à trouver son ton fondamental<sup>1</sup>, ainsi que des résonances qui lui sont propres.

L'exercice de la Gamme est suivi par celui que nous nommons *l'harmonisation*. Il s'agit ici d'improvisations sonores permettant d'explorer l'écoute, l'imagination, l'expression vocale et corporelle, la confiance et la non-censure, de manière à la fois individuelle et collective. Comme en musique, nous

---

<sup>1</sup> Otoman Zar-Adusht Ha'nish, *Cours d'harmonie par le chant*, «s.l.», Aryana, «s.d.», p. 10 et 15.

L'auteur nous a fait prendre connaissance du concept du Ton Fondamental. La base de toute chose dans la nature, c'est le ton, nous dit-il. Si nous trouvons notre ton fondamental — qui selon Ha'nish se situerait entre l'UT et le FA — et que nous le prenons comme base de départ, tous les autres tons s'ouvrent à nous. Il mentionne que nous écoutons tous les tons supérieurs à notre ton fondamental avec l'oreille droite et tous les tons inférieurs avec l'oreille gauche. Il ajoute que les tons élevés que nous percevons avec notre oreille droite se rapportent aux choses qui nous sont révélées objectivement tandis que les tons inférieurs que nous percevons avec notre oreille gauche se rapportent aux choses qui nous sont encore cachées, intérieures.

travaillons les arpèges, les intervalles, différents rythmes et tempos. Or, dans cette phase et par le biais de la voix, nous cherchons à harmoniser, voire à équilibrer l'aspect «émetteur-récepteur» de l'acteur, tout d'abord en lui-même, mais aussi en l'accordant avec le groupe et son environnement.

Nous terminons le travail vocal avec ce que nous intitulons *l'étude progressive en cinq étapes menant à la construction du personnage* : respiration + mouvement & son + incarnation + histoire + texte. Cet exercice d'improvisation et d'exploration dans l'espace se fait seul ou en groupe et mène au jeu. Cette étude permet d'enrayer des stéréotypes et encourage l'acteur à tendre vers une création personnalisée et originale tout en le rendant autonome dans le travail. L'exercice lui permet aussi de comprendre et de conserver de manière organique le lien qui existe entre le moteur, la source, l'essence d'un personnage et le point d'impulsion de son inspiration.

*L'étude progressive en cinq étapes* mène à la construction d'un personnage brut. Étant donné que c'est un outil de recherche et d'exploration, l'acteur ne doit pas confondre ce travail avec celui de la construction du personnage au théâtre. S'il sent qu'un pont existe quelque part entre cet exercice et le théâtre, c'est peut-être qu'ayant développé l'habitude d'établir une cinergie entre sa respiration, ses mouvements, ses émotions, sa voix et sa pensée dans un entraînement quotidien, l'acteur finit par l'instaurer de façon spontanée dans son travail au théâtre.

## **POUR UNE APPROCHE TRADITIONNELLE DU TRAVAIL VOCAL**

La voix évolue tout comme le corps. En la développant, nous augmentons par le fait même nos techniques de communication, de séduction, de pouvoir, de

chant, de prière. Malheureusement, chez la majorité des gens, la voix est prise pour acquis et ne reçoit pas d'entraînement physique<sup>2</sup>.

Nous avons donc voulu intégrer à notre recherche des exercices pratiques et des connaissances théoriques enseignant à l'acteur à s'approcher de lui-même et à se construire une voix, des personnages et une discipline de travail qui lui permettent d'exploiter et de démontrer sa particularité, vocale, gestuelle et individuelle.

Ainsi, nous présenterons nos divers choix d'exercices physiques et vocaux — traditionnels, semi-traditionnels et alternatifs — permettant à l'acteur de développer son langage et son potentiel personnel. À travers la proposition de cette *méthode de travail vocal* pour l'acteur, nous démontrerons son incidence sur la construction du personnage.

Nous débutons le travail vocal avec des exercices physiques. Nous suggérons à l'acteur de vérifier — de façon générale — son état physique et psychologique avant de faire de nouveaux exercices. Cela évite les blessures ou les traumatismes au cours du travail. Chaque journée est différente d'une autre: conditions d'emploi, stress ou tensions accumulées.

Pour réussir les exercices, il est donc important que l'acteur soit à l'écoute de lui-même et de ce qui l'environne. Pour acquérir la qualité de présence dans sa voix et dans son jeu, il doit garder contact avec le moment présent, ici et maintenant. Ses gestes, sa voix, souvent mécaniques et ennuyeux dans le cadre d'exercices techniques, deviennent ainsi plus «habités».

---

<sup>2</sup> Pourtant, lorsque nous avons un corps chétif, gauche, bruyant, malodorant, de trop forte stature, nous cherchons à l'améliorer pour être en meilleure harmonie avec nous-mêmes et avec notre milieu social. Or notre voix présente souvent les mêmes types de faiblesses!

Louis-Jacques Rondeleux dit que «le corps est la matière de la voix»<sup>3</sup>. Mais la voix est aussi la résonance du corps. Plus notre corps est musclé et souple, plus la voix, de son côté, acquiert des qualités propices au jeu. C'est donc dire, tel corps, telle posture, tel état, telle respiration: telle voix. Voici quelques exercices corporels efficaces, mettant en valeur ces correspondances.

### Le cerceau

Nous débutons le réchauffement corporel par cet exercice car c'est un excellent moyen de se départir des inhibitions du corps et de l'esprit et de se réchauffer rapidement de manière générale. Voyons, ce que la maîtrise de l'exercice du cerceau exige.

Les pieds sont ancrés au sol. Les jambes sont fortes et souples, alertes et détendues. Le bassin est mobile et dessine un cercle avec le coccyx. Le centre du corps où se situe le diaphragme est allongé et les muscles abdominaux travaillent en douceur. Les bras peuvent prendre différentes positions confortables. Le thorax est ouvert et paisible tout comme le cou et le visage.

Cet exercice permet de mettre deux ellipses en mouvement simultanément: celle produite par la respiration et celle produite par le cerceau. L'une verticale et l'autre horizontale. Le mouvement de la respiration circule le long de la colonne vertébrale et alimente le système nerveux. Ces mouvements simultanés permet-

tent à l'énergie potentielle de l'acteur d'être libérée et de se transformer en énergie cinétique, le préparant ainsi à l'ensemble du travail vocal qui suivra.

Le cerceau nous apprend aussi à travailler dans l'infiniment petit et plus en profondeur: peau, chair, os. Le mouvement de l'une des ellipses par rapport à l'autre dépend de la maîtrise que nous avons de cet exercice. Plus le mouvement est petit, plus la respiration est calme, complète et soutenue. C'est ainsi qu'elle prend toute sa valeur.

On utilise aussi le cerceau pour faire travailler d'autres parties du corps comme les bras, les pectoraux, les jambes, les muscles fessiers, les doigts, le cou, etc.

Mais le travail avec le cerceau n'est pas que cela. Cet objet que les enfants adorent faire tourner autour de leur taille a aussi de nombreux avantages et utilités à offrir à l'acteur. En voici quelques-uns:

---

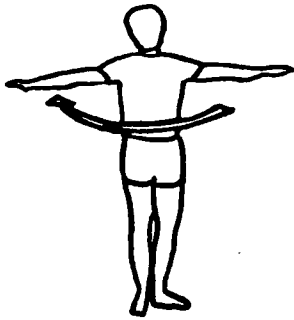
<sup>3</sup> Louis-Jacques Rondeleux, *Trouver sa voix: petit guide pratique de travail vocal*, Paris, Seuil, 1983, p. 158.

- 1/ il développe la concentration et la maîtrise de soi;
- 2/ il fait comprendre qu'une petite action peut donner de grands résultats;
- 3/ il nous apprend à travailler avec un objet;
- 4/ l'acteur découvre l'importance du plaisir par le simple mouvement et, en faisant tourner le cerceau, il entre dans une méditation dynamique;
- 5/ l'exercice du cerceau permet d'éliminer certains blocages physiques;
- 6/ l'acteur constate qu'à trop vouloir il devient tendu et n'obtient pas le résultat voulu;
- 7/ le travail avec le cerceau donne un support à la voix en renforçant les muscles abdominaux;
- 8/ il apprend à se concentrer sur le rythme et à le garder;
- 9/ la notion d'action-réaction est aussi très importante; avec le mouvement du cerceau, bougeant de différentes manières autour de son corps, l'acteur apprend à connaître la répercussion qu'ont les actes sur les événements;
- 10/ cet exercice est calmant lorsqu'il est bien maîtrisé et permet à l'acteur d'être en contact avec lui-même, avec son environnement, ici et maintenant;
- 11/ cet exercice exige, à la base, pour être maîtrisé, que l'acteur respire de façon simple et décontractée. Pas facile! Surtout si l'on considère les efforts que cela lui demandera pour réussir à tenir le cerceau autour de sa taille.
- 12/ il comprend que la logique du corps est aussi impitoyable que celle d'un ordinateur. Si nous n'obtenons pas ce que nous désirons, c'est que nous omettons de faire les bonnes commandes!

Lorsque le corps est réchauffé et débarrassé de ses tensions de manière générale, nous proposons des exercices de détente et de musculation du corps. Les exercices suivants ont été sélectionnés à cet effet.

### Les cinq rites corporels<sup>4</sup>

#### Premier rite



Cet exercice a pour but d'augmenter la vitesse de l'énergie du corps et tous les enfants du monde l'utilisent dans leurs jeux.

Il s'agit de se tenir debout en tendant les bras horizontalement dans le prolongement des épaules, puis de tourner sur soi jusqu'à avoir une sensation de léger vertige. Ensuite, s'étendre pour le rite suivant. Nous devons tourner de gauche à droite en marquant chaque tour par un ralentissement. Nous pouvons en obtenir les plus grands bienfaits en le pratiquant

moins de douze fois, pour ne pas entraîner un affaiblissement des forces vitales et assurer ainsi une stimulation équilibrée des centres d'énergie.

#### La respiration

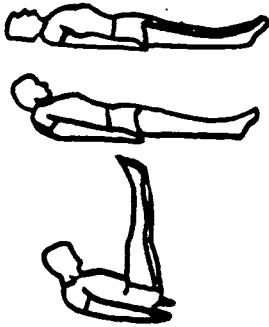
Inspirer et expirer, en gardant la poitrine ouverte et le centre du corps allongé. Les épaules sont détendues. Les yeux sont ouverts. Le regard ne s'accroche pas aux objets extérieurs. Il reste vaste, présent et disponible. C'est comme si, en tournant, on voyait les deux mains à la fois, dans un angle de 180°.

---

<sup>4</sup> Peter Kelder, *Secrets Tibétains de jeunesse et de vitalité*, Genève, Éditions vivez soleil, 1992.

Peter Kelder a mieux fait connaître les cinq rites tibétains au monde occidental. Des mystiques orientaux soutiennent que le corps possède sept centres d'énergie moteurs, qui correspondent à sept glandes endocrines. Les hormones sécrétées par ces glandes régleraient, selon eux, nos fonctions corporelles. Quant à nous, nous trouvons ces exercices assez complets pour muscler et assouplir le corps en une quinzaine de minutes par jours. Grâce à eux, un contact s'établit entre le mouvement du corps et la respiration, dans une juste mesure et une juste qualité. Nous reprendrons le terme 'rites' utilisé par Kelder, mais dans un sens un peu différent: non pas celui de rituels religieux, mais plutôt d'exercices devant être repris quotidiennement, en quelque sorte rituellement. Pour une plus grande efficacité, il est préférable de faire les cinq rites tibétains dans l'ordre proposé.



**Deuxième rite**

Ce rite accroît la souplesse, la volonté et la force.

Il s'agit de s'allonger sur le dos, sur un plancher qui n'est pas froid ou sur un lit. Les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol, chaque main étant *légèrement* tournée en direction de l'autre. On soulève ensuite les jambes tendues, si possible, jusqu'à la verticale. Nous suggérons de le faire les genoux pliés au départ tant que les muscles abdominaux ne sont pas assez forts, pour éviter de faire forcer le bas du dos en compensant. Cette partie du dos doit rester au sol durant l'exercice. Si possible, on poursuit le mouvement des jambes, pliées ou non, en direction de la tête, puis on redescend lentement les jambes vers le sol. On se détend quelques secondes avant de recommencer.

**La respiration**

Inspirer. Expirer en levant la tête et le haut des épaules pour regarder vers les pieds.

Inspirer. Expirer en ramenant les jambes perpendiculairement au sol les premières fois et vers la tête pour les fois suivantes.

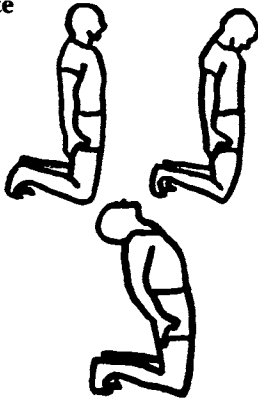
Inspirer. Expirer en ramenant les jambes au sol en terminant avec la tête et les épaules.

Inspirer. Expirer.

Recommencer l'exercice deux autres fois. On peut répéter les exercices des dizaines de fois avec le temps. L'important est de se souvenir qu'il ne s'agit pas ici de performance mais plutôt de muscler le corps et de l'assouplir de façon naturelle. Il est préférable de s'arrêter au moindre signe de malaise.

L'élève apprend à allier la respiration à l'action et à éviter de bloquer sa respiration en créant des tensions inutiles dans sa voix et dans son jeu. Cet exercice lui enseigne à prendre l'inspiration qu'il lui faut pour accomplir l'effort qu'il va déployer et lui démontre qu'il est nécessaire d'expirer dans l'effort puisque cela provoque automatiquement et de façon naturelle, le soutien abdominal nécessaire.

## Troisième rite



Ce travail accroît la concentration. Il doit être effectué immédiatement après le 2e rite.

Il s'agit de se mettre à genoux confortablement, en plaçant la paume des mains sur le côté des cuisses, puis d'incliner la tête aussi loin que possible en avant, en sorte que le menton touche la poitrine. Ensuite, on se penche le plus loin possible en arrière en levant la tête et en tirant le menton vers le haut.

## La respiration

À genoux. Le dos droit. Les orteils pliés vers l'avant. La paume des mains sur le côté des cuisses. Les yeux ouverts ou fermés.

Inspirer en imaginant que l'on débute au coccyx, que l'on remonte dans le dos jusqu'au devant de la tête dans les ailes du nez et dans les pommettes des joues.

Expirer en laissant les muscles abdominaux se contracter légèrement pour rentrer l'abdomen avant de dégonfler les côtes du thorax.

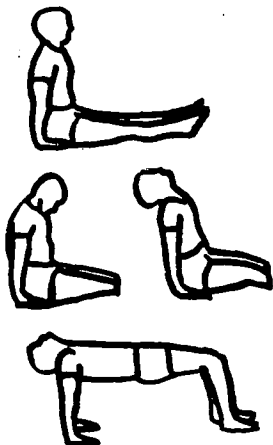
Inspirer graduellement le long du dos, à partir du coccyx jusqu'aux ailes du nez, tout en inclinant *lentement* le menton vers la poitrine. Détendre le cou. Garder le centre du corps confortablement allongé. Arrêter lorsque l'on sent une *légère* tension. C'est l'indication que notre corps nous donne de la limite à ne pas dépasser. Il faut écouter son corps, être confortable en tout temps.

Expirer en relevant *lentement* le menton à la position de départ.

Inspirer doucement en relevant le menton vers le plafond. Garder le centre du corps allongé. Le cou ne doit pas casser. Faire l'étirement vers l'arrière *avec la poitrine*, sans faiblir au bas du dos, jusqu'à la sensation d'un étirement au niveau du plexus, du nombril ou du pubis.

Expirer en revenant doucement à la position de départ.

Ne pas pousser trop loin l'étirement avant ou arrière car on serait en train de tendre et de contracter les vertèbres de la colonne. Imaginer que celle-ci est comme un élastique que l'on tend et détend. Il se produira une chaleur le long de la colonne vertébrale comme cela se produit avec l'élastique. Comme lui, elle deviendra plus souple et plus longue avec le réchauffement.

**Quatrième rite**

Cet exercice stimule les centres d'énergie. Il peut être très difficile au départ mais après quelques jours, il devient plus accessible.

Il s'agit de faire une table avec le corps. S'asseoir au sol avec les jambes allongées et les pieds écartés à la largeur des hanches. Puis, placer les bras le long du corps et appuyer les mains sur le sol, les doigts collés et placés vers l'avant. Lever ensuite le corps du sol en poussant sur les mains et en pliant les genoux. Les jambes et les bras se retrouvent ainsi verticaux au sol. Le reste du corps, des genoux aux épaules, se trouvera alors à l'horizontale. Il faut mettre le menton bien au contact de la poitrine, puis, avant de lever le corps à l'horizontale, laisser tranquillement descendre la tête vers l'arrière aussi loin que possible, confortablement. On revient ensuite à la position assise et on se relaxe quelques instants avant de répéter l'exercice.

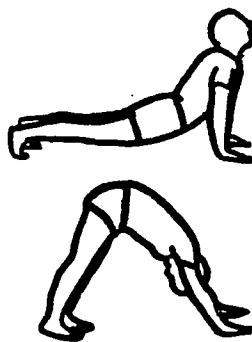
**La respiration**

Assis au sol, inspirer du coccyx aux narines en penchant la tête vers l'avant et en arrondissant un peu le dos. Sentir le dos s'ouvrir ainsi que les côtes au fur et à mesure que l'inspiration monte vers le nez. Garder le centre du corps confortablement allongé.

Expirer en poussant sur les mains et les pieds pour faire un dessus de table le plus droit possible avec la tête, le cou, le tronc et les cuisses puis, quatre pattes de table, avec les bras et les jambes.

Inspirer dans cette position. Allonger le centre du corps, ouvrir la poitrine et relever le bassin.

Expirer en revenant à la position de départ.

**Cinquième rite**

Cet exercice ressemble au salut au soleil. La meilleure façon d'accomplir ce rite est de s'étendre face au sol et de placer les mains sur le sol à la hauteur de la poitrine ou des épau-

les, à une distance d'environ 60 cm, puis de tendre les jambes avec appui sur le dessous des orteils, les pieds écartés à environ 60 cm et la tête en arrière. On peut débiter en prenant appui sur le sol. On lève ensuite les hanches aussi haut que possible en s'appuyant sur les orteils et sur les mains en détendant les chevilles et en amenant le menton en contact avec la poitrine. Puis, on laisse le corps revenir tranquillement à la position de départ, parallèle au sol, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière aussi loin que possible, sans casser le cou. Lorsque l'exercice sera devenu facile à exécuter, on laissera le corps redescendre vers le bas sans toucher le sol.

### La respiration

Le corps allongé sur le ventre, les paumes des mains au sol de chaque côté de la poitrine, le front au plancher. Inspirer doucement dans cette position, du coccyx aux narines.

Expirer en poussant sur les mains le coccyx vers le plafond et en rentrant le menton vers la poitrine.

Inspirer dans cette position, du coccyx aux narines, en laissant la respiration arrondir un peu le dos et ouvrir les côtes.

Expirer en ramenant la tête en avant et le bassin au sol. Garder le centre du corps bien allongé. Soutenir avec les muscles abdominaux et avec la poitrine ouverte afin de ne pas faiblir ou de ne pas forcer par le bas du dos.

### Les exercices personnalisés

Ceux-ci sont complémentaires aux *cinq rites corporels*. Les exercices personnalisés permettent de muscler et d'assouplir des régions spécifiques de notre corps que nous désirons fortifier pour différentes raisons personnelles. Il est préférable ici de se faire conseiller par des spécialistes dans ce domaine afin que les exercices répondent bien aux besoins de l'acteur.

### Les exercices pour la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est le pivot du corps, celui avec lequel nous nous centrons et celui auquel s'attachent *peau, chair et os*. La circulation de l'air et du son ainsi que le soutien musculaire dépendent aussi de la verticale et de la souplesse de la colonne. Il existe quantité d'exercices pour le corps en ce sens. L'important est de trouver ou de créer ceux qui conviennent à nos besoins et à notre quotidien. Il faut aussi allier l'utile à *l'agréable* car, même si nous sommes adultes, c'est toujours l'enfant en nous qui apprend et l'adulte qui en dispose. Par exemple, les exercices suivants se sont avérés efficaces lors de nos laboratoires:

- les ondulations de côté, avant-arrière et en diagonale de la colonne, comme une flamme plus ou moins petite et plus ou moins fébrile;
- les mouvements lents avec rotations de la colonne dans l'espace comme le tai chi, par exemple;
- le bercement avant-arrière du corps couché sur le dos, les pieds au sol et les genoux pliés: un étirement en douceur de

la colonne — ce que font les bébés dans leur berceau;

- les rotations sur la base de la colonne, le coccyx, assis au sol ou sur une chaise ou un ballon;
- la simple respiration, couché au sol.

### Les cinq rites vocaux

Aux cinq rites corporels quotidiens, se sont ajoutés cinq rites vocaux. Nous les avons établis dans un ordre particulier, de façon à travailler de l'extérieur-avant vers l'intérieur-arrière de la bouche. Chacun d'entre eux a pour fonction d'assouplir et de muscler en douceur et avec précision des parties spécifiques de l'appareil phonateur.

Durant les exercices, il faut se souvenir que travailler dans l'infiniment petit, comme pour le cerceau, donne de meilleurs résultats que de déployer de l'énergie en trop. Celle-ci risquerait de blesser ou d'irriter notre appareil phonateur ou d'autres parties de notre corps. Nous apprenons toujours mieux lorsque nous laissons pénétrer en nous le plaisir et que nous nous abandonnons sans censure à des jeux et à des images comme le font les enfants.

#### Premier rite: les lèvres

##### Le bateau à moteur

Tous les enfants ont fait ce jeu dans leur verre de lait ou de jus. Il s'agit de faire vibrer les lèvres ensemble sur la lettre «P». Puis, de s'imaginer dans un petit bateau de pêche sur un lac. L'on est le moteur.

Bien inspirer par le nez, comme si l'on sentait une rose, en ouvrant les ailes du nez tout

doucement. Cela permettra de ne pas défaire le moule qui a été donné à la bouche.

Par exemple, le son du moteur fluctue avec les vagues et la vitesse. Le moteur peut se noyer ou s'éteindre. Aller là où l'imagination emmène. Mais essayer différentes choses: lèvres molles ou contractées, menton haut ou bas, notes graves ou hautes, avec ou sans son, avec différentes voyelles.

Cet exercice très simple fait travailler les premières et deuxième coulisses musculaires des lèvres, le voile du palais, le centre et l'arrière de la langue, le pharynx, le larynx, la trachée, les cordes vocales, le diaphragme, les muscles abdominaux, ainsi que la visualisation et la créativité.

#### Deuxième rite: la langue

##### Le marteau-piqueur

J'ai déjà vu un bébé d'environ un an et demi prendre un plaisir fou à faire vibrer ce son dans sa bouche et à nous en donner le spectacle. Cet exercice, beaucoup le font quoique certains n'y arrivent pas encore.

Il s'agit de faire vibrer la langue dans le souffle avec un «R» comme le ronronnement d'un chat. Le son ne doit pas être fait avec la gorge. La langue vibre sur le palais dur, derrière les dents du haut.

Que l'on soit un marteau-piqueur sur un champ de construction ou un chat qui ronronne, rester bien en contact avec son image. Devenir ce que l'on visualise. Ne pas respirer par la bouche car c'est la meilleure façon de s'étourdir en hyper-ventilant. On peut varier en

jouant avec l'ouverture de la bouche, de la gorge, la puissance, les sons.

L'exercice permet de muscler et d'assouplir la langue tout en amenant notre esprit à se sensibiliser à ce qui ce passe en avant de la bouche. Par exemple, la position du devant, du centre et de l'arrière de la langue et l'ouverture de la bouche. Mais aussi celle de la gorge permettant la sortie d'une plus ou moins grande quantité d'air.

### **Troisième rite: le palais La trompette à sourdine**

Je l'ai appelé ainsi car ce son me fait penser à celui des trompettes à sourdines utilisées durant les années '30 à '50, par certains musiciens jazz, notamment. Ce son donnait un petit goût suave et romantique à la musique, car il ressemblait au chant des chats qui se font la cour.

Ici, plus on prend l'allure «cool» et séductrice, plus on sent l'atmosphère du bar et plus notre musique nous plaît, plus le son est beau et plus on s'amuse.

L'exercice fait travailler l'arrière de langue, le palais mou et ferme l'accès aux résonances nasales. Le moule intérieur de la bouche ressemble à celui du «O» et l'on prononce le son «OUA».

Respirer par la bouche pour ne pas défaire le moule que l'on a placé dans le palais mou. Ici, l'ouverture de la gorge est à son minimum. En avant la musique!

### **Quatrième rite: les dents Le moustique**

L'intérêt de cet exercice, c'est que, selon la note que nous prenons, le son peut devenir un bourdon, une abeille, ou une mouche, par exemple.

L'air passe entre le palais dur, juste derrière les dents du haut, et le bout de la langue. Les dents doivent être dans la position du «ZZZ»; la vibration se fait dans les dents et dans le voile du palais. Le son part du voile du palais et aboutit, comme dans un filtre, entre les dents.

Imaginer une mouche qui vole autour de soi. Immobile, on attend qu'elle se pose pour l'attraper. Ensuite, un petit moustique arrive près de l'oreille. Travailler aussi au niveau du diaphragme en donnant de petites secousses pour faire fluctuer le rythme, la force et la note.

Cet exercice est excellent pour faire travailler les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers, en douceur, ainsi que le diaphragme. Plus nous limitons la quantité d'air qui sort et plus nous travaillons dans l'infiniment petit, plus le son est clair et pénétrant. Cet exercice est fait pour cela. Les lèvres ne bougent presque pas.

### **Cinquième rite: la gorge La bouteille vide**

Qu'on se rappelle le son produit par le souffle dans une bouteille vide? C'est un son grave et apaisant que l'on aime répéter.

On peut le faire en imaginant que le goulot est notre pharynx et que la bouteille est un long tube qui relie notre coccyx à notre crâne en passant par le centre du corps. Le son se promène dans notre nez et notre bouche mais la vibration passe aussi dans toute la colonne vertébrale.

On peut l'expérimenter assis, debout, couché, immobile ou en mouvement. La première posture à explorer devrait être debout, les mains sur les genoux et le dos presque plat.

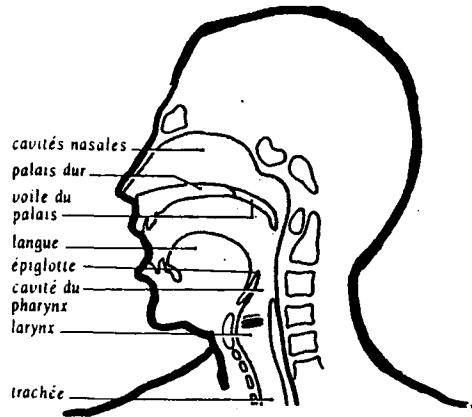
Fermer les lèvres, prendre une note dans le médium de sa voix et ouvrir le pharynx comme si on baillait la bouche fermée.

De cette façon, dire «OUI» comme un ventriloque et laisser le son sortir par le nez. S'imaginer que l'on est la bouteille.

Ce jeu fait travailler le résonateur nasal, l'arrière de la gorge, la langue, les lèvres, les narines, le voile du palais.

Ces petits exercices, un peu à la façon des rites tibétains, sont excellents pour réchauffer la voix en douceur lorsque l'on n'a qu'une quinzaine de minutes à y consacrer. Après avoir fait les cinq rites, sans pousser ou forcer quoi que ce soit, on se sentira reposé et la voix sera prête à entamer des textes ou du chant. Si l'on sent le besoin de faire d'autres sons, écouter son corps; car il est bon de faire une telle exploration en soi.

L'acteur doit tout de même tenir compte de ses particularités vocales et de ses capacités actuelles. Parfois, il arrive qu'il soit incapable au début de faire certains exercices. Advenant le cas, il vaut mieux qu'il en trouve d'autres qui lui



conviennent mieux et qui donnent, à peu de chose près, le même résultat. Ainsi, il fonctionne selon ses capacités tout en se motivant à en développer d'autres.

## POUR UNE APPROCHE SEMI-TRADITIONNELLE DU TRAVAIL VOCAL

### La gamme: construction d'une résonance corporelle

La gamme a pour but d'apprendre à l'acteur à localiser sa respiration et les vibrations de sa voix dans des endroits spécifiques de son corps. Couché sur un petit ballon qui lui sert de guide, les genoux pliés et les pieds au sol, l'acteur fait circuler celui-ci par étapes, le long de son corps.

Dans un premier temps, il doit prendre l'impulsion de son inspiration à l'endroit précis de son corps où il a placé le ballon. Puis, dans un deuxième temps, il doit sentir, à l'endroit opposé au ballon, les vibrations produites par un son qu'il émet. Il explore ainsi, avec le ballon, une gamme de respirations, de sons, de vibrations et de résonances. Il fera vibrer son corps tout le long de sa colonne vertébrale, en débutant au coccyx et en allant vers le sommet de la tête, pour terminer sur le devant du corps, au front, et redescendre vers les organes génitaux.

L'exercice permet aussi de développer la qualité de l'écoute et de l'émission du son, de bien utiliser l'appareil phonateur dans la détente et la précision et de permettre de comprendre la différence entre résonner et projeter<sup>5</sup>.

À l'aide du ballon, l'acteur apprend à reconnaître et à maîtriser les sons qu'il émet. Le ballon l'aide ainsi à prendre connaissance de sa respiration et des vibrations sonores produites par sa voix. Il travaille avec le ballon en l'utilisant

---

<sup>5</sup> Nous prônons qu'une voix qui résonne est préférable à une voix qui projette (jeter dehors, jeter en avant, avec force) car la résonance permet une plus grande amplitude de la voix et s'intègre au concept d'être et d'entrer en résonance.



comme outil de reconnaissance de l'impulsion de sa respiration et des vibrations du son qu'il émet. Il explore, de cette façon, des lieux précis de son corps, le long de sa colonne vertébrale, aussi précisément que s'il appuyait sur des touches, le long du manche d'un saxophone. Son corps devient alors pour lui un instrument de musique concret et, comme tout musicien, il apprend à en jouer et à en connaître la substance, le caractère et la nature vocale. Comme pour un musicien qui débute, l'exercice apprend à l'acteur à commencer par la base — donc en faisant «des gammes» — afin que son instrument soit pourvu d'une qualité de résonance riche et personnelle<sup>6</sup>.

## POUR UNE APPROCHE ALTERNATIVE DU TRAVAIL VOCAL

### Jeux vocaux individuels

Cet exercice fait suite aux cinq rites vocaux et à la gamme. Il propose à l'acteur d'exploiter les nouvelles résonances qu'il vient d'expérimenter et des images qu'elles lui inspirent. Il peut choisir différentes façons de procéder.

Par exemple, il peut explorer des sons dans l'ordre des cinq rites, c'est-à-dire ceux qui concernent d'abord les lèvres, puis la langue, ensuite le palais, les dents et enfin la gorge. L'acteur peut aussi travailler des sons en allant du devant jusqu'à l'arrière de la bouche, ou encore, partir de diverses régions du corps. Il peut approfondir des sons par catégorie: les bruits d'eau, de forêt, d'animaux,

---

<sup>6</sup> Notre corps est *un instrument à vent*. Nous avons expérimenté, dans le travail de la gamme, qu'à chaque vertèbre de la colonne peut correspondre un son, une vibration et une résonance — subjective ou non — qui nous sont personnels. La situation est la même pour chaque autre lieu sélectionné par l'acteur dans ce travail vocal, si grand ou si petit soit-il. Tout à coup, le voilà qui repère des endroits dans son corps — ou hors de son corps — comme s'ils étaient des touches sensibles sur lesquelles il promène les mouvements de sa respiration. Celle-ci déclenche les mouvements de son corps. Puis, ensemble, la respiration et le mouvement font jaillir à leur tour «la musique des sons» permettant ainsi à la présence de l'acteur de se manifester dans une résonance enveloppante.

les instruments de musiques, les accents, les chants de différents pays et cultures, les rythmes, les intervalles, les harmonies, les arpèges, les octaves, les styles de musique.

Son imagination peut l'amener à tenter d'exprimer les sons que pourrait faire la circulation de son sang dans le corps; à travers des sons nouveaux, il peut jouer à faire parler ses cellules, ses maux, ses blessures, des êtres inventés, des minéraux, des végétaux et les sons des éléments de la nature.

Il est important de noter que les principes de vibration et de résonance intégrés précédemment dans l'exercice de la gamme s'ajoutent à cet exercice. La respiration, le mouvement corporel, l'état et le son sont en accord et s'expriment à travers une histoire qui se dessine. Ceux-ci sont particuliers à chaque acteur.

L'exercice est personnalisé, créateur et développe entre autres l'autonomie, l'écoute, la non censure, la tessiture, le son, le mouvement. On peut y intégrer des idées qui nous amusent ou encore qui nous permettent de travailler sur des sons ou des thèmes précis.

Nous nous sommes intéressée aux jeux vocaux des Inuit, aux chants araméens, à ceux du Tibet, de la Mongolie et de différents autres pays, à la flûte amérindienne, au erhu chinois, à la bombarde, à des bruits, des accents, des langues, des gens de divers âges et professions... Nous avons remarqué que cet exercice inspire chez l'acteur le plaisir, le jeu, l'écoute, l'observation, l'imagination, la générosité.

### **Jeux vocaux collectifs: l'harmonisation**

Après avoir assimilé les exercices cités plus haut et appris à en maîtriser les bases, les jeux vocaux collectifs permettent à l'acteur d'apprendre à communiquer aux autres acteurs ses images mentales et l'univers qu'elles véhiculent. De la même manière, l'exercice lui enseigne à recevoir les images des autres et à respecter les univers que celles-ci suggèrent et qui ne sont pas nécessairement les siennes.

L'harmonisation propose donc de travailler dans un but individuel autant que collectif. Aussi, l'acteur apprend concrètement à investir ses énergies et à réagir sur le moment présent, sur ce qui se trouve ici et maintenant. Cela est excellent pour développer la concentration ainsi que le rapport «action-réaction».

Mais le but de cet exercice est avant tout d'établir une *harmonisation* entre la respiration, les sons, les mouvements corporels et l'imaginaire, en soi, mais aussi pour le groupe lui-même. On y travaille le rythme, l'écoute, l'expression, la notion du risque, la générosité, l'humilité, la notion du silence, la prise de conscience de la mémoire collective et individuelle, l'observation et l'interprétation.

Ces jeux vocaux collectifs apportent autre chose. Ils s'utilisent aussi dans le but de créer ou de mettre en situation des personnages et d'inventer des histoires, des rapports, des oppositions dans le cadre de l'improvisation, de l'exploration ou de l'étude.

L'expérience, le vécu, à la fois réel et imaginaire, qu'offre cet exercice, donne des moyens d'expression et des nuances au jeu des acteurs ainsi qu'à leurs personnages. Mais avant tout, les acteurs prennent conscience que dans l'interprétation d'un texte, il existe quelque chose d'essentiel qui se situe «au-delà des mots».

Cela, ils le partagent entre eux dans la simplicité de l'exercice qui exige d'eux de ne pas se censurer, d'être à l'écoute, de respirer et de jouer avec des sons et des mouvements en croyant aux images qu'ils perçoivent. Les acteurs se dévoilent de la manière à la fois la plus vulnérable et la plus forte parce qu'ils plongent généreusement dans le vide de l'inconnu.

À cette étape du travail vocal, il leur faut explorer tous les sons et tous les thèmes possibles. En laboratoire, nous avons improvisé et travaillé, par exemple, sur des idées telles que «autour du feu», «l'eau», «voyage au Tibet, en Italie, au Japon, en Allemagne», le «Jazz bar», etc.

## La gestuelle vocale

La gestuelle vocale est un exercice de réchauffement vocal efficace et très important, qui s'adapte à l'acteur qui l'utilise. L'exercice part des mêmes principes que les jeux vocaux mais l'acteur y ajoute le déplacement de son corps dans l'espace. Il doit incarner ce qui veut se dire et se faire à travers le mouvement et le son, en se déplaçant dans son espace environnant plutôt qu'en restant sur place comme dans l'harmonisation.

Cela se fait un peu à la manière d'une méditation corporelle à travers laquelle l'acteur est à l'écoute des vibrations et des mouvements à la fois intérieurs et extérieurs à son être. La *respiration* amène d'abord le *mouvement*. Puis, ensemble, ils entraînent le *son* et l'*état intérieur* à s'exprimer.

Ces quatre composantes — la respiration, le mouvement, le son et l'état intérieur — agissent alors simultanément, et cela, jusqu'à ce que l'acteur puisse réagir intuitivement et de manière organique à n'importe quelle commande de l'une ou l'autre d'entre elles. L'acteur doit aussi incorporer ce qu'il perçoit du monde environnant à son monde imaginaire. La respiration, le mouvement et le son nourrissent des images en lui. Son espace environnant se trouve donc intégré à son espace vital, par le médium des ondes et des vibrations corporelles et vocales.

Cet exercice se fait généralement les yeux fermés pour débiter, de manière à donner toute la place à l'écoute. Cela permet à l'acteur d'intégrer plus aisément les sons et les mouvements au monde imaginaire qu'il incarne. Fermer les yeux oblige aussi l'acteur à travailler l'équilibre, la verticale, le déséquilibre, de nouvelles perceptions (images) de son corps dans l'espace.

Le fait que cet exercice se fasse sans autre guide visuel que sa propre vision mentale et sensorielle de l'espace environnant a, enfin, un dernier avantage. Quand l'acteur parvient à maîtriser l'exercice de la gestuelle vocale, son corps et son esprit s'accordent et se nourrissent l'un l'autre par le seul biais du flux, du reflux et du rythme de la respiration. L'acteur effectue donc ce mouvement

de flux et de reflux, physiquement et vocalement, à travers l'inspiration et l'expiration.

Les participants à nos laboratoires ont apprécié l'efficacité de la gestuelle vocale et l'ont intégrée à leur discipline de travail vocal quotidien. Cet exercice leur a permis d'allier le corps à l'esprit de manière organique et intuitive, un but qu'il nous tenait grandement à cœur d'accomplir au cours de nos recherches en travail vocal, pour l'acteur. La gestuelle vocale est aussi un excellent outil de méditation.

## POUR UNE A.C.I.S.E. DU TRAVAIL VOCAL

### Étude progressive en cinq étapes menant à la construction du personnage<sup>7</sup>

Il nous est venu à l'esprit — et c'est le cœur de notre recherche — que les nuances de notre voix et la façon dont elle est habitée peuvent venir du fait que l'on prend «l'impulsion» de notre respiration à des endroits bien précis du corps. Le personnage, l'essence qui le véhicule, le souffle qui l'anime, son moteur, naît là où l'on prend l'impulsion de notre respiration. C'est cette impulsion de notre respiration qui permet de rappeler en nous le lieu où est né le personnage et *ce*

---

<sup>7</sup> Nos recherches nous amènent à conclure que notre méthode, à travers tous ses exercices, rend possible un travail simple, rapide, efficace et assez complet, offrant à l'acteur de meilleures dispositions physiques et vocales pour entamer son travail théâtral. C'est ce que doit faire toute bonne technique vocale. Cette méthode de travail vocal propose aussi, dans le même souffle et non dans un second temps, des éléments variés d'exploration du jeu.

Mais, il n'en reste pas moins que ces exercices — aussi pertinents et innovateurs soient-ils — demeurent dans le créneau du réchauffement et de l'exploration théâtrale. Les formes d'expression créatives qui en ressortent ne sont pas encore du théâtre. Car, avant de trouver une forme artistique quelconque, l'acteur devra aborder son personnage d'une toute autre façon, et cela, avec une mise en scène et un texte précis. En ce sens, nous devons comprendre que ces techniques de travail vocal ne peuvent pas mener, tel que nous l'entendons communément dans le métier, à la construction d'un «personnage de théâtre».

*qui l'habite*. En exploration, cinq étapes principales permettent de passer de cette impulsion au personnage.

### **La respiration — L'écoute**

Pour que l'acteur puisse garder contact avec son corps, nous lui demandons de partir de la respiration, de rester conscient d'elle au cours de l'exercice le plus souvent possible pour découvrir ses propres faiblesses, ses tensions, ses impulsions intérieures et extérieures ainsi que ses forces.

Il doit tout d'abord rester à l'écoute de ce qui cherche à se dire et à se faire dans son corps — une tension dans l'épaule, une peine qu'on sent dans la jambe, ou un frisson de plaisir dans le dos, pour ne donner que ces exemples. Il peut s'agir aussi bien d'une région que d'un tout petit point du corps. Puis nous proposons à l'acteur de situer la première impulsion de son inspiration à l'endroit où il sent que cela se produit. Il le fait comme s'il respirait par cet endroit; il peut aussi se dire, si cette image l'aide, que cet endroit lui-même se remplit d'air, à la manière d'un poumon.

L'acteur provoque ainsi une ouverture graduelle et physique à l'endroit précis où son inspiration a pris son impulsion. Parallèlement, il doit accomplir une fermeture physique, à l'opposé de ce point d'impulsion. Par exemple, s'il s'agit d'un tout petit point, situé précisément au centre du dos, il refermera, dans la région opposée — celle du plexus — le point correspondant.

Il est actif dans la poussée d'ouverture et, parallèlement, passif, dans la tension de la fermeture. L'acteur se situe au cœur d'une opposition créatrice et libératrice. En effet, lorsque se présente, dans son existence ou son travail une tension, une contradiction ou une expérience négative, l'acteur est mieux à même de dépasser ces contraintes et de rester ouvert, actif. L'exercice lui aura appris qu'à toute tension correspond une ouverture active et une libération, et que par sa volonté il peut passer de la première à la seconde.

En expirant, l'acteur pousse sur le point d'impulsion de départ — en l'occurrence, le centre du dos — créant ainsi, à l'opposé, une ouverture graduelle du plexus. Le dos est maintenant fermé et le plexus ouvert; ce qui était actif dans l'ouverture est maintenant passif dans la fermeture et vice-versa. L'acteur apprend ainsi à donner ce qui l'habite de façon généreuse et naturelle, dans son travail comme dans son existence.

Ce type de respiration demande une écoute de soi, une attention et une concentration sur le point d'impulsion de l'inspiration première. Il demande aussi d'encourager un mouvement de flux et de reflux de la respiration et de rester sensible à notre espace vital.

#### **Le mouvement et le son — L'expression**

Dans la deuxième étape, nous proposons à l'acteur d'accentuer le mouvement et la respiration. Il est important que l'acteur soit à l'écoute du mouvement corporel et/ou vocal qui veut s'exprimer. Pour cela, il ne doit pas se censurer. L'acteur engage tout son être dans ce qui l'anime. De plus, c'est à cette étape qu'il entre en relation *de jeu* avec l'espace dans lequel il évolue, qu'il soit seul ou avec d'autres.

Nous suggérons que la respiration et le mouvement s'accompagnent d'un son, issu de l'état intérieur et extérieur qu'ils proposent à l'acteur. Celui-ci y ajoutera également des mouvements larges, des émotions, des images, des expressions, des sons qui lui seront personnels et qui lui viendront naturellement, organiquement, intuitivement.

#### **L'incarnation — La construction**

Les sons, les mouvements, les inter-relations, font en troisième étape, surgir un animal, un objet ou un personnage, intéressant et personnalisé. Nous proposons aux acteurs de l'explorer. Ici, tous les sens sont en éveil. Graduellement, l'acteur se sentira habité par une forme d'énergie vivante qui n'est pas lui mais qui vient de lui et ne lui est plus étrangère. Son rôle est de l'incarner sans

la censurer, sans l'analyser. Il doit tout simplement accueillir ce qui veut se faire tout en y intégrant les étapes précédentes: respiration, mouvement et son.

### **L'histoire — L'interaction**

À la quatrième étape, nous voyons s'ajouter le personnage «social». Déjà plus humanisée, cette forme est encore brute. Le personnage s'exprime, en effet, par des sons et un langage inventé. L'acteur incarne le monde imaginaire qui l'habite et interagit avec ce qui l'entoure. Un lieu, des situations, des inter-relations, des objectifs, des obstacles, des odeurs prennent forme dans le monde imaginaire qu'exprime l'acteur. Il y croit, il joue, s'y investit et y crée de nouvelles dimensions de la réalité. Une histoire vient de naître.

### **Le texte — Le jeu parlé**

Aux quatre étapes définies vient se greffer l'étape finale d'exploration. Les acteurs font intervenir et parler leur personnage dans un langage connu, à l'aide d'un texte déjà existant ou d'une création. À ce stade du travail, les paroles ne sont pas dites machinalement, ou selon la personnalité de l'acteur. Elles sont habitées, de manière personnelle et originale, par la respiration, les gestes, la voix et le personnage qui ont été développés durant la gestuelle vocale. L'acteur nous dévoile une présence vibrante et une voix résonante, qui lui sont propres.

L'intérêt de cette approche expérimentale de la construction du personnage, est qu'elle propose à l'acteur des outils lui permettant d'éviter certains stéréotypes, en lui donnant les moyens de se construire et de travailler vocalement et physiquement de façon personnalisée. L'acteur prend aussi conscience de lui-même et des autres, des limites, des forces et des particularités de chacun.

Cet exercice peut faire partie d'une discipline quotidienne de travail parce qu'elle évolue avec l'interprète, selon ses besoins et son rythme de travail. Cette étude enseigne aussi que la respiration et le mouvement s'influencent. Ils donnent au son et à la voix, leur «anima». Le fondement de cette recherche était de montrer que la voix de l'acteur rend le fond du personnage — sa vibration



intérieure — tandis que son corps lui donne sa forme — sa vibration extérieure. On joue comme on respire. Comme on vit, on respire.

## CONCLUSION

Nous avons tenté au cours de nos recherches de démontrer qu'il est nécessaire de faire un travail de réchauffement et d'exploration vocale et physique comme préambule au travail théâtral. Un acteur qui n'a pas de discipline de travail quotidienne risque de ne pas être en état de maîtriser tous ses moyens lorsqu'il sera convié à accomplir son métier. De plus, par cette lacune, il se confine à répéter ce qu'il sait déjà, une sorte de radotage et de carcan dans lequel il aura vite fait d'être classé.

Un acteur doit évoluer et pour cela il doit travailler chaque jour, même lorsqu'il n'a pas de contrat. Le travail de l'acteur n'est pas ce que l'on voit sur la scène ou à l'écran. Ce que nous y constatons en tant que spectateur, c'est plutôt le résultat de son travail. Et cela ne peut s'improviser à brûle pourpoint une fois placé dans la situation de représentation. C'est un long processus de mûrissement, de questionnement et de travail solitaire et personnel.

Nous avons remarqué qu'en processus de formation il est difficile de faire comprendre aux acteurs combien il est important pour eux d'appliquer une discipline de travail quotidienne étant donné qu'ils n'ont pas le privilège de milliers de travailleurs qui bénéficient, eux — de moins en moins, il est vrai —, d'une certaine régularité d'emploi. Mais lorsque l'acteur a compris l'importance de ce moment qu'il accorde à son travail dans chaque journée, il reste malgré tout découragé devant la rigueur d'une telle responsabilité parce qu'il n'a personne d'autre que lui-même pour se motiver. L'acteur est habitué à travailler et à créer sous une certaine tension, une urgence ou un trac. Lorsqu'il a du temps devant lui, c'est là que, sans en être conscient, l'acteur est le plus en péril: il s'engourdit, s'ennuie, s'endort et s'atrophie.

Il est capital que l'acteur soit à l'affût de ce qu'il y a de nouveau comme formation dans son domaine, tout en accomplissant son métier<sup>8</sup>. Il doit avoir introduit dans son quotidien une discipline de travail qui lui convient et qui lui plait. En effet, le côté ludique est une partie essentielle du travail d'acteur. Cette discipline, cette rigueur, seront peut-être des bases qui le garderont actif et créateur et qui lui permettront de parvenir à persévérer et à réussir à contourner les obstacles qui se présenteront dans le métier.

Pour ces raisons, nous avons cru bon de chercher à développer justement une discipline quotidienne de travail. Nous avons voulu que les exercices imaginés puissent être simples, ludiques, accessibles, à des gens qui n'ont aucune formation théâtrale comme à des acteurs chevronnés cumulant des années d'expérience. Mais, pour servir à différents niveaux d'expérience, il fallait que cette méthode de travail puisse évoluer avec celui qui l'utilise et selon la quantité de travail qu'il y met. Il fallait aussi qu'elle permette à chacun d'exprimer ses différences et son expérience, donc, qu'elle soit personnalisée.

Ensuite, nous désirions que l'approche du travail soit globale, c'est-à-dire, qu'elle englobe l'acteur dans son tout, qu'elle lui permette — à travers des exercices de réchauffement et d'exploration — de mettre à profit et en interrelation son corps et son esprit, et cela, dans son rapport à l'autre.

Mais la question de la qualité de présence restait essentielle au succès de ce travail. Il fallait «habiter» ces exercices et non les répéter techniquement. Ce travail devait être vécu organiquement et spirituellement.

---

<sup>8</sup> Des institutions comme l'Université du Québec à Montréal permettent ce genre de chose à l'acteur. Ayant le droit d'étudier à temps partiel et aussi celui de travailler dans son domaine, l'étudiant peut à la fois recevoir une formation pratique et théorique en art dramatique et faire face à la réalité de son milieu de travail. À la sortie de son Baccalauréat, il aura déjà acquis une expérience sur le marché du travail, établi des contacts avec des employeurs, mis en pratique les enseignements qu'il aura reçus et confronté ses rêves et son potentiel avec la réalité ainsi qu'avec ses collègues dans un contexte professionnel. Les risques d'une crise existentielle à la sortie d'un nid trop douillet peuvent être évités si l'acteur sait profiter des avantages que lui offre de genre d'école.

Sachant que la crédibilité du jeu de l'acteur était en grande partie véhiculée par la voix, nous avons remarqué que celle-ci, lorsqu'elle était maîtrisée, nous rendait aussi la qualité d'être au présent de l'acteur. L'auteur — par les mots, leur sonorité et les signes de ponctuation qu'il intègre au texte — indique à l'acteur le tempérament du personnage et la façon dont celui-ci bouge et respire. Partant de cette respiration, un corps s'impose et de cette posture, de ces émotions et de cette respiration naît une voix. Cette résonance apporte une qualité de présence et une crédibilité au jeu de l'acteur, tout en lui donnant du charisme.

Ensuite, il était important de faire ressortir le point suivant: qui dit travail vocal dit aussi travail physique. Car, ce que nous donnons au corps, nous l'offrons aussi parallèlement à la voix. Ils se nourrissent l'un de l'autre. Un maître chinois du 2<sup>e</sup> siècle, Wei Po Yang, a dit: «Le dragon fait passer sa respiration dans le tigre et le tigre reçoit l'esprit du dragon. Ils s'inspirent l'un de l'autre. Ils se mangent et se dévorent mutuellement»<sup>9</sup>. Cette osmose existe entre voix et corps. Le corps est mouvement de la voix et la voix, résonance du corps. La respiration les unit tous deux. L'entraînement vocal devient ainsi de même nature que l'entraînement physique: travailler sa voix exige donc de développer et d'appliquer une technique du corps.

Nous voulions aussi concentrer notre recherche sur l'élaboration d'outils permettant à l'étudiant, au comédien, d'explorer et d'utiliser une *gestuelle vocale* déterminée à partir des compétences personnelles de chacun. Moins formel que d'autres techniques, le processus de travail de la voix qu'est la gestuelle vocale, apporte à l'acteur, nous en sommes convaincue, une meilleure conscience et une compréhension approfondie de l'énergie cinétique qui s'établit entre les mouvements de la respiration, de la posture, de l'état intérieur psychologique et émotionnel, de la pensée et de la voix.

Apprendre à l'acteur à découvrir son propre vocabulaire des sons; l'aider à élargir la tessiture de sa voix, à développer des nuances sonores; offrir des

---

<sup>9</sup> Lu Tsou, *Le secret de la fleur d'or*, Paris, Médicis, 1969, p. 24.

techniques *dépassant le simple exercice* et permettant la création; travailler la voix pour apporter à l'acteur, sur la même lancée, une résonance corporelle et vocale qui, lorsqu'elle sera utilisée sur scène, fera *vivre* un texte, une œuvre et fera *vibrer* le spectateur; il s'agissait là d'une contribution ambitieuse. Nous croyons que cette recherche en a établi au moins les bases principales.