

# **La formation de l'acteur Constantin Stanislavski**

**Notes de lecture par Gaëlle CABAU**

**Constantin Sergueïevitch Stanislavski** (de son vrai nom **Alexeïev**) (en [russe](#) : Константин Сергеевич Станиславский), né le [5 janvier 1863](#) à [Moscou](#) et mort le [7 août 1938](#), est un [comédien](#), [metteur en scène](#) et professeur d'[art dramatique russe](#).

Il est l'un des créateurs, avec [Vladimir Nemirovitch-Dantchenko](#), du [Théâtre d'Art de Moscou](#) et il est l'auteur de [La Formation de l'acteur](#) et de [La Construction du personnage](#). Lorsqu'il meurt en [1938](#), son enseignement a bouleversé toute l'Europe, et depuis, son système a marqué à jamais l'art du comédien et du metteur en scène.

## **Préface**

- Démonte préjugés
- Méthode quotidienne de travail
- Exemple pour André Antoine, Jacques Copeau
- Le premier interprète d'Anton Tchekov : théâtre russe jeune et qui n'est étouffé par aucune tradition.
- Fait parler Tortsov en son nom : demi-fiction.

## **Chapitre I- Premier contact avec la scène**

- Je sentais mes mains, mes bras, mes jambes, mon visage se mouvoir malgré moi, et jusqu'au plus profond de mon être quelque chose me poussait à jouer.
- Il n'est pas facile d'éveiller en soi le désir de créer, mais il en faut bien peu pour le faire disparaître.
- Jeune comédien qui fait fondre une tablette de chocolat et se l'applique sur le visage pour jouer Othello.
- Paul s'occupait uniquement de l'aspect intérieur du personnage de Iago.
- Mon texte, au lieu de m'aider, me gênait à tel point que j'aurais préféré m'en passer complètement.
- **Il ne faut pas répéter sans cesse, ni trop longtemps à la même place**, ce qui est devenu trop familier.
- Jusqu'à maintenant mon interprétation du maure ne pouvait s'adapter au Iago de Paul.
- **Lorsque je me suis avancé sur le plateau, l'énorme ouverture de l'avant-scène m'est apparue comme un gouffre**, dont les limites se perdaient à l'infini.
- Je me sentais comme cerné par le décor.
- Je me sentais obligé d'intéresser les spectateurs.
- Costume + j'avais le sentiment de m'exhiber à tous les regards.
- Je ne sais ce qui fit ressurgir en moi l'automatisme de mon jeu, mais, une fois de plus, c'est ce qui me sauva.
- J'étais prêt à me livrer à eux, à leur révéler tout ce qui était en moi ; et pourtant, jamais je ne m'étais senti aussi vide.

- En lançant la fameuse réplique : « Du sang, Iago, du sang ! », je ressentis toute la blessure qui venait d'être faite à l'homme qui découvre que sa confiance a été trompée.
- Il suffit d'une bonne entrée, d'un mot, et le public est pris.

## **Chapitre II- Où jouer devient un art**

- Vous devez, par-dessus tout, rechercher dans l'art ce qui est beau et essayer de le comprendre.
  - Ce qui peut arriver de mieux pour un acteur, c'est d'être complètement pris par son rôle. Involontairement, il se met alors à vivre son personnage.
  - Salvini disait qu'un grand acteur doit être habité par des sentiments, qu'il sentier son personnage, et vivre ses émotions
  - Vous devez apprendre avant tout à créer consciemment et avec beaucoup de justesse, car c'est le meilleur moyen d'ouvrir la voie à l'épanouissement du subconscient, et par là à l'inspiration.
  - Vous devez penser, lutter, sentir et agir en communion avec votre personnage.
  - Le but fondamental de notre art est de créer la vie profonde s'un esprit humain et de l'exprimer sous une forme artistique.
  - Vous devez le vivre en éprouvant réellement les sentiments qui s'y rapportent.
  - Créer la vie d'un esprit humain et l'exprimer sous une forme esthétique et artistique.
  - Créer une technique psychologique.
- 
- Se différencie de « l'art de représenter » pour qui la recherche du personnage est une étape mais non un but. Vivre son rôle n'est pas le but essentiel.
  - Dans notre art, c'est à chaque instant de votre rôle, et chaque fois que vous jouez, que vous devez vivre votre personnage.
  - Autre méthode : personnage fixé de façon permanente et simplement reproduit sans qu'aucune émotion profonde y participe. Danger de la répétition mécanique. Se contenter de répéter des gestes, des intonations.
  - Faire attention également à l'imitation pure et simple, qui n'a rien à voir avec la création artistique.
  - Ne pas travailler devant un miroir car l'acteur apprend à l'observer de l'extérieur et non de l'intérieur.
  - L'art n'est pas la vie, ni même son image. L'art est en soi créateur : il crée sa propre vie, qui, toute abstraite qu'elle est, possède une beauté par-delà le temps et l'espace.
  - Ecole de Coquelin : le théâtre est une convention, et la scène est trop pauvre en ressources pour réussir à créer l'illusion de la vie. Il n'y a donc aucune raison pour que le théâtre cherche à éviter les conventions.
- 
- Il arrive souvent que les acteurs préparent chez eux et portent à la scène quelque chose qui n'est ni important ni essentiel pour leur rôle.
  - Limites qui séparent l'art véritable du jeu mécanique : masque inanimé, vide de sentiments, avec des clichés (porter la main sur le cœur pour exprimer l'amour, couvrir ses yeux pour pleurer)... méthodes mécaniques toutes faites

qui peuvent s'acquérir facilement par un exercice constant... les effets de théâtre remplacent l'expression vraie.

- Dans un rôle qui n'est pas encore solidement construit sur des sentiments, que chaque vide soit comblé par des clichés, voilà le danger.
- Emotions théâtrales qui ne sont que des sortes d'imitation artificielles de la forme extérieure et physique des sentiments.
  
- Même pour jouer mécanique on ne peut se passer de technique.
- Tentation de l'exhibitionnisme + ridicule + danger de préparer son rôle en voulant impressionner le public.
- Vous avez été attiré par l'aspect extérieur d'un noir (Othello), et vous vous êtes hâté de le reproduire sans même penser à ce que Shakespeare avait écrit.
- **Le jeu mécanique utilise des clichés bien travaillé / le jeu outré prend les premières conventions venues et les emploie sans même les affiner ou les travailler pour la scène.**
- Ne vous permettez jamais de représenter extérieurement quoi que ce soit que vous n'avez pas vous-même éprouvé intérieurement et qui ne vous intéresse pas.
- Shakespeare n'a pas écrit la Mégère apprivoisée pour qu'une élève puisse montrer au public ses petits pieds ou flirter avec ses admirateurs. Vous avez voulu montrer votre beauté... notre art est fréquemment exploité à des fins personnelles.
- En plus de l'entraînement théâtral, cours de chant, de gymnastique, de danse, d'escrime : le développement des muscles nécessite un long entraînement, complet et méthodique.

### **Chapitre III- L'activité**

- Premier exercice : le rideau se lève, et vous êtes assise sur la scène. Vous êtes seule, et vous vous contentez de rester assise, jusqu'à ce qu'enfin le rideau tombe.
  - Changement de position
  - Quelqu'un en moi cherchait à distraire le public, pour qu'il ne s'ennuie pas ; un autre moi me disait de ne pas faire attention à lui.
  - Plus facile de prendre une pose affectée que d'être naturel.
  - Il resta assis sans rien faire ni essayer de faire quoi que ce soit ; mais son attitude était saisissante. En l'observant nous tentions de savoir ce qui se passait en lui. Il souriait et nous en faisons autant. Il avait l'air de réfléchir, et nous nous demandions ce qui se passait dans son esprit. Le directeur ne nous avait pas prêté le moindre intérêt, et cependant nous nous étions sentis fortement attirés par lui.
  - **Tout ce qui se passe sur scène doit avoir un but /** Se donner en spectacle vous entraîne en dehors du domaine de l'art vivant.
  - Lorsque vous êtes sur la scène, vous devez toujours être en train de faire quelque chose. L'activité, le mouvement sont la base de l'art de l'acteur.
  - **Lorsque vous êtes sur la scène, soyez toujours en action, que ce soit physiquement ou spirituellement.**

- Deuxième exercice : une broche a disparu, vous la cherchez. Je vais épingler la broche dans un pli du rideau, et vous devrez la trouver.

- 1<sup>er</sup> passage : en fait trop et oublie la broche
- 2<sup>ème</sup> passage : cette fois elle allait plus lentement, mais nous étions sûrs qu'elle ne perdait pas une seconde et que son émotion était vraie bien qu'elle ne fit aucun effort pour nous en persuader.
- La première fois, vous ne cherchiez pas la broche, vous n'y pensiez même pas.
- Lorsque vous êtes sur scène ne courez pas pour le seul plaisir de courir.

- Assis sur des chaises, vous allez exprimer pour eux-mêmes, ces sentiments : vous, la jalousie, vous, la souffrance, vous, le chagrin.

- Nous sentions l'absurdité de notre attitude.
- Peut-on rester assis et être jaloux ?
- En aucune circonstance, on ne peut présenter sur la scène une action qui soit uniquement destinée à susciter un sentiment pour lui-même.
- Ces sentiments résultent d'évènements antérieurs, et c'est à eux que vous devez penser de toutes vos forces.

- On ne jouera qu'avec un but.
- Fermer une porte pour une raison précise : arrêter un courant d'air, ne pas être entendu, empêcher un fou furieux d'entrer.
- Vous pouvez tuer le roi sans épée, et vous pouvez allumer le feu sans allumette. C'est votre imagination qui doit brûler.
- Si une action n'a pas une raison profonde, elle ne peut retenir votre attention : ranger des chaises pour un dîner, pour que les convives soient placés par affinités, âges... // avec les enfants qui se créent un univers propre.
- Le véritable acteur est celui qui désire créer une autre vie plus profonde, plus intéressante que celle qui l'entoure en réalité.
- Toute action au théâtre doit avoir une justification intérieure, être logique, cohérente et vraie (exercice du fou à empêcher d'entrer, exercice du feu à allumer).

- Les divers fonctionnements du si

- Je ne vous ai pas dit qu'il y avait un fou derrière la porte. Le secret du si réside d'abord dans le fait qu'il n'a recours ni à la menace ni à la force, et n'oblige pas l'acteur à quoi que ce soit.
- Il provoque une activité intérieure réelle.
- Scène de Tchekov : un homme dévisse un boulon de rail pour lester sa ligne et est jugé.
- Si celui qui doit jouer le rôle du fermier a du talent, il vous prouvera par son jeu qu'il n'a absolument pas conscience de sa culpabilité.
- Il vous est facile de croire sincèrement à l'existence de ce que vous êtes appelés à faire sur scène.
- Le si éveille non subconscient grâce à une technique consciente.
- Si est le point de départ. Les circonstances proposées (décors, costumes...) sont le développement. Le si donne l'impulsion à l'imagination latente, tandis que les circonstances proposées constituent la base même du si.

- Commencez par examiner les circonstances proposées, la conception du metteur en scène, et votre propre conception artistique. Toute cette matière donnera les grandes lignes de la vie du personnage que vous devez incarner.
- Nous faisons vivre ce qui est caché derrière les mots, nous faisons passer nos propres pensées dans le langage de l'auteur, et nous établissons nos propres rapports avec les personnages de la pièce.
- Tous les matériaux se trouvent filtrés à travers notre personnalité et complétés par notre imagination.
- Point de départ toujours dans l'intention : écrire une lettre, ranger une pièce...
- Réaliser une telle ressemblance avec la vie qu'il vous soit facile de croire en ce que vous faites.

### **Chapitre V- L'imagination**

- Sur la scène, la réalité n'existe pas. Le but de l'acteur est de se servir de sa technique pour transformer la pièce en une réalité dramatique.
- Vous croyez que l'auteur fournit aux acteurs tout ce qu'ils doivent savoir de la pièce ? Peut-on en une centaine de pages ?
- Tout doit être rempli et approfondi par l'acteur.
- Ne pas devenir une marionnette entre les mains d'un metteur en scène qui vous imposera son imagination.
- Erreur de forcer son imagination au lieu de l'inviter.
- Que bois-tu ? Du Thé. ET si c'était de l'huile de ricin. Où es-tu assis ? Sur une chaise. ET si c'était un fourneau.
- Exercices liés aux simples objets qui nous entourent : il n'est pas trois heures de l'après-midi, il est trois heures du matin.
- Transformer le monde matériel qui nous entoure. L'intégrer dans notre vie imaginaire.
- Exercice de visualisation mentale : Où souhaiteriez-vous être ? Dans ma chambre. Qu'y-a-t-il autour de vous ?
- Que feriez-vous si vous deviez concevoir une vie qui vous serait totalement étrangère ?
- Devenir un participant actif à cette vie imaginaire : vous ne vous verrez plus vous-même, mais seulement ce qui vous entoure et vivant réellement dans ce milieu vous réagirez intérieurement.
- Naît une continuité d'images, à la façon d'un film.
- Les images se fixent dans notre mémoire visuelle.
- Je vais demander à Paul d'imaginer qu'il est un arbre.

- Si j'étais un vieux chêne, placé dans telle et telle condition, que ferais-je ?
  - Décrire dans le détail son existence de chêne
  - Si l'imagination des élèves est paresseuse, je leur pose des questions très simples. L'élève parvient à voir quelque chose, soit de mémoire, soit en imagination...puis le répéter pour que cela s'imprime dans son imagination.
  - Ou alors proposer quelque chose que l'élève accepte ou rejette.
  - Ensuite décrire ce que vous entendez en étant un vieux chêne. Pour quelle raison êtes-vous seul ?
  - Il manque encore l'action nécessaire sur scène : **trouvez en vous une nouvelle circonstance qui éveille en vous des sentiments et vous incite à agir.**
  - Même un thème d'improvisation passif peut provoquer une réaction intérieure et inviter à l'action.
- Chaque invention de l'imagination de l'acteur doit être travaillée à fond et solidement appuyée sur des faits. Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ?
  - Il faut que l'acteur sente le besoin de répondre par l'action, tant physiquement qu'intellectuellement.

## **Chapitre V- La concentration**

- Quatrième mur ouvert sur l'immense trou noir du proscenium : nous ne faisons plus attention à nos partenaires, mais nous cherchions à être bien vus et bien entendus de la salle.
  - La séduction du public est plus forte que le drame qui se passe sous vos yeux.
- **Pour détourner votre attention de la salle, il faut vous intéresser à quelque chose sur la scène.**
  - A partir du moment même où je me concentrais sur un objet en deçà de la rampe, je cessais immédiatement de penser à ce qui se passait de l'autre côté.
  - L'acteur doit avoir un centre d'intérêt et ce centre d'intérêt ne doit pas être dans la salle : (démêler un bout de ficelle, étudier un objet).
  - Si vous regardez intensément un objet, vous finissez par avoir envie d'en faire quelque chose. Et si vous faites quelque chose, vous l'observerez plus attentivement.
  - Il faut réapprendre complètement à vivre en public : réapprendre à marcher, à vous asseoir.

- Etre attentif et avoir l'air attentif sont deux choses différentes.
  
- Plus d'aisance. Détendez-vous.
- Le regard de l'acteur qui se pose sur un objet et qui le voit vraiment attire l'attention du spectateur, et lui indique ce qu'il doit lui-même regarder. Tandis qu'un regard vide détournera son attention de la scène.
  
- Fixer pendant trente secondes un objet, faire le noir, le décrire avec précision.
  - Nous forcer à examiner les objets et à les décrire dans le moindre détail.
  - Réduire le temps d'observation jusqu'à deux secondes.
  
- Champ d'attention : il se compose de toute une zone, plus ou moins étendue, englobant une série d'objets indépendants.
  - Cercle de lumière, espace réduit : il est facile de concentrer son attention et d'examiner divers objets dans leurs moindres détails.
  - Isolement en public
  - Petit champ d'attention, champ moyen, grand champ d'attention.
  - Retrouver le sentiment du petit champ d'attention en pleine lumière : faire appel à notre imagination pour délimiter notre champ d'attention.
  - Empêcher votre attention d'aller au-delà en la cadrant par des objets.
  - Dès que les limites commencent à se brouiller, retirez-vous rapidement dans un cercle plus petit.
  - Rassemblez votre attention, et redirigez-la le plus vite possible vers un point unique.
  
- Emmener le petit champ d'attention chez vous.
- Projecteur qui suit les pas.
- En marchant avec un cerceau autour de soi, on obtient l'image du champ d'attention mobile qu'il faut apprendre à déplacer avec soi.
  
- Attention extérieure dirigée vers des objets matériels situés en dehors de nous.
- Attention intérieure centrée sur les choses que l'on voit, que l'on entend, que l'on touche, dans notre vie imaginaire.
- Exercice : quand vous vous couchez le soir, exercez-vous à repasser dans votre tête toute la journée. Rappelez-vous aussi précisément que possible la physionomie de vos amis, les différents endroits où vous êtes allé.

- Lorsque vous jouez, vous avez besoin d'une autre forme d'attention qui provoque en vous une réaction émotive. Il faut trouver quelque chose qui vous intéresse véritablement.
- L'objet ne change pas, mais l'on crée des circonstances imaginaires qui peuvent transformer et changer la nature des sentiments qu'il peut vous inspirer.
  
- Le talent sans travail n'est rien de plus qu'une matière brute.
- Ne pas laissez ses yeux fixer le premier rang.
- Eviter de regarder vers ce quatrième mur inexistant, ou au-delà, tant que vous n'aurez pas maîtrisé la technique.
  
- L'acteur doit avoir de l'esprit d'observation, non seulement sur scène, mais également dans la vie réelle.
- Comment faire pour amener un homme inattentif à observer ce que la nature et la vie essaient de lui montrer ?
  - Prendre une petite fleur et essayer d'expliquer pourquoi cet objet nous plaît.
  - Chercher la beauté et son contraire.
- Parfois l'imagination est plus intéressante que la vérité simple. Je ne suis pas un reporter, dont le rôle est de recueillir des faits exacts, mais un artiste qui doit rassembler des matériaux capables de faire naître en lui des sentiments.

## **Chapitre VI- La relaxation**

- Faire attention aux crispations musculaires et à la tension physique.
- Les traits se durcissent et le visage tendu, déformé, ne peut plus exprimer les sentiments de l'acteur.
- La tension physique peut paralyser vos mouvements. Elle empêche la vie intérieure de s'exercer normalement.
  
- Méthode qui consiste à créer une sorte de contrôle, à devenir son propre observateur : système de self contrôle pour supprimer toute tension inutile.
  - Même dans les moments d'exaltation
  - Détente des muscles qui doit devenir un phénomène normal.
  
- Exercice
  - S'étendre à plat dos sur une surface lisse et dure et noter les divers groupes de muscles inutilement contractés... les décontracter.
  - Pour laisser une empreinte parfaite sur une surface molle, il faut libérer de toute tension musculaire son corps.

- Exercice avec des chaises : nécessaire contraction de certains muscles pour garder une position + étude des points d'équilibre + importance des centres de gravité.
- Chaque pose doit être soumise au self contrôle mais doit aussi être motivée par une idée imaginaire et soutenue par des circonstances proposées.
  - Lever la main comme s'il y avait une pêche à cueillir au-dessus de ma tête/ Ecraser une mouche sur le plancher.
  - Ne jamais prendre une pose sans motif.
- Chaque attitude du corps comporte trois phases :
  - 1<sup>ère</sup> : une tension superflue liée au public
  - 2<sup>ème</sup> : relaxation grâce au self-control
  - 3<sup>ème</sup> : Justification de l'attitude.
- Un but actif et une action réelle font naturellement et inconsciemment intervenir la nature. Et la seule nature peut contrôler intégralement nos muscles, les tendre ou les détendre à bon escient.
- Passer des attitudes fixes aux gestes.
  - Lever la main droite sans être crispé
  - Etre plus souple, plus agile, plus expressif / des imperfections qui passent inaperçues dans la vie réelle se remarquent sous le feu de la rampe : le public examine comme avec une loupe.
  - Exemple du chat qui réserve toute son énergie pour une action, ne gaspille aucune force en contractions superflues.
  - Il est impossible pour un corps crispé de se sentir à l'aise sur scène ou d'y vivre réellement.

## **Chapitre VII- Séquences et objectifs**

- Une pièce ou un rôle peut se diviser en divers éléments.
  - Imaginez qu'au lieu d'être une dinde, c'est une pièce en cinq actes. Pourriez-vous l'avalier en une seule bouchée ? Il faut donc la découper d'abord en gros morceaux, les grandes divisions... Puis recouper chacun en petites bouchées... assaisonnez-la avec une sauce de « si » magiques.
  - Comment délimiter ces séquences ?
- Comment faire ?
  - Suivre les séquences importantes comme des bouées : trouver l'objectif général.
  - Puis diviser chaque séquence, en étudier les moindres détails et les reproduire.
  - Division qui doit rester temporaire : ni le rôle, ni la pièce ne doivent rester en fragments / Il ne faut pas perdre toute la notion de l'ensemble.
  - Ne morcelez pas une pièce plus qu'il n'est nécessaire. Ne vous servez pas de détails pour vous guider. Construisez-vous une route délimitée par les grandes divisions que vous avez travaillé à fond jusqu'au moindre détail.

- Demandez-vous : quel est le nœud de la pièce, ce sans quoi elle ne peut exister ? Puis vous passez en revue les points principaux, sans entrer dans les détails : découvrir la ligne intérieure de la pièce.
- Au centre de chaque séquence se trouve un objectif.
- Les objectifs doivent composer une suite logique et cohérente : lien organique profond.
- L'erreur que commettent la plupart des acteurs, c'est de ne penser qu'au résultat au lieu de penser à l'action qui doit l'amener.
- Exercice : Imaginons que nous sommes amoureux de Maria, et que nous lui avons fait tous les deux une déclaration. Que ferons-nous ?
  - Objectifs intérieurs qui poussent à agir.
  - Ne pas choisir des objectifs pour eux-mêmes mais pour l'action qu'ils peuvent faire naître. Choisir les objectifs les plus justes.
- Les objectifs justes
  - Doivent rester dans les limites de la scène, être dirigés vers les acteurs et non les spectateurs.
  - Doivent être personnels et cependant conformes au caractère de votre personnage.
  - Doivent être créateurs et artistiques, car leur fonction doit être d'atteindre au but de notre art : créer un personnage vivant et l'exprimer sous une forme artistique.
  - Etre réels vivants et humains et non pas morts, conventionnels ni théâtraux.
  - Etre vrais, de sorte que tout le monde puisse y croire.
  - Etre capable de vous séduire et de vous émouvoir.
  - Etre bien définis et adaptés au rôle que vous interprétez. Ne tolérez aucune imprécision.
  - Avoir une valeur et un contenu intérieur qui correspondent à la vérité profonde de votre rôle. Ne pas rester en surface.
  - Etre actifs afin de stimuler votre jeu.
- Trois objectifs :
  - Extérieur ou physique
  - Intérieur ou psychologique
  - Psychologique élémentaire
- L'objectif doit exercer une forme d'attraction sur l'acteur et lui donner le désir de l'accomplir.
- Souvent plus simple de choisir un simple objectif physique : vous allez vers quelqu'un et vous lui donnez une claque. Si vous voulez faire ce geste avec sincérité, il faut imaginer les ressorts psychologiques.
- Comment déterminer un objectif en partant d'une séquence ?
  - Donner à cette séquence un nom susceptible de caractériser le plus exactement son essence profonde.
  - Le nom juste, en cristallisant l'esprit de la séquence, révèle son objectif fondamental.
  - Attention à définir l'objectif et non la séquence. Ne pas évoquer uniquement un concept intellectuel. On ne peut pas représenter quelque chose par une image statique.
  - Chaque objectif doit porter en lui une source d'action.
- Le verbe être est statique.

- Liste de désirs : je désire serrer mon enfant contre moi plus fort que jamais et ne jamais le laisser partir / mieux que « je désire me souvenir de mon enfant mort ».
- Les verbes amènent des pensées et des sentiments qui à leur tour provoquent intérieurement une action.
- Définir l'action par un verbe plutôt que par un nom.

### **Chapitre VIII- La foi et le sens du vrai.**

- Tous cherchent le porte-monnaie de Maria
  - On percevait dans tous vos gestes un sens de la vérité.
  - Ne pas confondre l'art et la réalité.
  - Problème de sincérité quand il s'agit de jouer cette action : la première fois il fallait trouver le porte-monnaie, la deuxième fois, ce n'était plus nécessaire.
- Il y a deux sortes de vérité et de foi en nos actes :
  - Celle qui naît automatiquement, et sur le plan de l'action réelle
  - Celle de la scène, qui est tout aussi vraie, mais qui trouve son origine sur le plan de l'imagination artistique.
- Dans la vie courante, la vérité est ce qui existe réellement, ce qu'on connaît. Tandis que, sur la scène, elle est faite de choses qui n'existent pas réellement, mais qui pourraient arriver.
  - Problème de la vérité alors que tout est fictif y compris la dague d'Othello/ Ce qui compte c'est la vie intérieure de l'acteur capable de justifier son suicide.
  - Ce qui compte c'est l'existence réelle de la vie intérieure d'un être humain dans un rôle, et la foi en cette réalité. Nous n'avons pas à nous préoccuper de la réalité de ce qui nous entoure sur scène.
  - La vérité sur la scène, c'est tout ce en quoi l'acteur peut croire avec sincérité, en lui-même comme chez ses partenaires.
- Le sens du vrai suppose également le sens du faux.
  - N'exagérez pas votre amour de la vérité ni votre aversion pour le mensonge. Ne jouez pas la vérité pour elle-même.
  - Attention à ne pas fournir une somme de gestes parfaitement inutiles destinés à représenter des sentiments.
  - Retranchez quatre-vingt-dix pour cent.
- Exercice : dépister ce qu'il y a de faux dans chacune de nos actions.
  - Ne recherchez le faux que dans la mesure où il vous aidera à trouver le vrai.
  - L'acteur sur qui tombe la critique cesse involontairement de rechercher la justesse de son jeu pour exagérer la vérité même au point de la rendre fausse.
  - Dites sincèrement si vous croyez ou non à ce que vous avez entendu et vu : relevez les passages les plus convaincants.
  - Le public désire croire tout ce qui se passe sur la scène.

- Il faut soigner les détails concrets pour nous convaincre de la vérité matérielle de ce que vous montrez sur la scène.
  - Exercice : faire des liasses de billets : doucement, avec tous les détails
  - Exercice : avaler un verre d'eau.
- Travailler la vérité physique du geste.
  
- A partir de la pièce Oncle Vania, de Tchekov
- Exercice : quitter votre travail un instant pour aller dans l'autre pièce où votre femme vous appelle pour regarder le bébé prendre son bain.
  - Gestes imperceptibles que l'on omet.
  - Tendances à exagérer les détails qui, elle aussi, détourne de la vérité.
- Exercice : empêcher un billet de brûler puis rester immobile.
  - Montrez une action, même insignifiante, mais qui soit vraie.
  - Exemple : femme à qui on annonce la mort de son mari. Ne se prend pas la tête entre les mains, mais reste immobile, avec expression figée, le masque de la mort car elle revoit en esprit toute leur vie : activité psychologique.
  - Si vous ne pouvez pas croire à une action dans son ensemble, réduisez-la en parcelles de plus en plus petites : ligne continue d'actions vraies.
  
- En travaillant la scène de l'argent brûlé, nous avons ébauché une ligne d'actions physiques.
  - Enlever les mauvaises habitudes.
  - Construire une série d'actions physiques simples et la répéter en ne se préoccupant que des actions physiques.
  - Pas plus sur le plateau que dans les coulisses, l'acteur ne doit admettre de coupure dans la vie de son personnage car les vides ainsi produits se trouvent envahis par des pensées qui n'ont rien à voir avec le rôle.
  
- Maintenant que vous avez créé le comportement physique de votre personnage, nous pouvons commencer à lui donner une âme.
  - Tout acte physique, à condition qu'il ne soit pas mécanique, a pour origine un sentiment.
  - Expliquer la difformité de Vania : a été sacrifié à la naissance pour sauver sa sœur.
  - Justifications qui font naître de véritables émotions : tout le succès dépend du « si » magique. Inventer des histoires, les vivre, et les croire réelles.
  
- Comparaison entre l'acteur et le voyageur :
  - Dans un voyage, vos sentiments changent avec le paysage.
  - C'est votre sens du vrai, qui, en accord avec la conviction que vous avez en vos actes, vous empêchera de vous égarer dans une mauvaise direction.
  - Importance de la sincérité de l'acteur : moments de simple vérité physique

- Exemple : Que fait Lady Mac Beth au point culminant de la pièce : elle cherche à faire disparaître de ses mains une tâche de sang. Ce geste exprime à lui seul tout son drame intérieur.
  - Dans la vie réelle, les grandes émotions ne se manifestent souvent que par un geste très ordinaire.
  - Partir de gestes physiques, d'un rôle physique. Plus l'action physique sera simple, plus il vous sera facile de la saisir, de la laisser vous guider vers son véritable objectif.
  - Si on vous demande « du tragique », ne pensez pas à éprouver des sentiments, pensez à ce que vous allez faire.
- Attention à ne pas aller droit aux sentiments. Sentir le rôle ne suffit pas.
  - Attention aux détails : prendre un morceau de bois dans les bras comme si c'était un bébé.
  - Un « si » peut faire ressurgir des sentiments intérieurs déjà connus. Faire intervenir des circonstances imaginaires.
- Vérifier notre sens du vrai.
    - Je cherche la vérité, vous vous contentez de son apparence.
    - Je recherche la conviction, vous comptez sur la confiance de vos spectateurs.
    - Vous n'allez pas me faire croire que les plus grands écrivains du monde ont écrit des chefs d'œuvres pour que leurs héros se livrent à des exercices physiques.
  - On ne peut pas porter à la scène n'importe quelle forme de vérité. Ce qu'il nous faut c'est la vérité transformée par l'imagination créatrice en un équivalent poétique.
  - Avoir le sens de la mesure, éviter tout ce qui va à l'encontre de la nature, de la logique, et du sens commun.

## **Chapitre IX- La mémoire affective**

Exercice du fou :

- Attention au jeu fabriqué, faux, sans conviction. Ce qui intéresse le spectateur, ce n'est pas vos mouvements que ce qui se passe en vous. C'est votre vie intérieure adaptée à votre rôle, qui doit animer la pièce.
- Ne pas tout recopier de l'extérieur.
- Au lieu de chercher à vous protéger du fou, vous cherchiez à vous exhiber devant nous. AU lieu de revivre, de recréer, vous avez reproduit.
- L'imprévu est souvent un excellent moyen de déclencher le travail.
  - Une forme extérieure toute prête est trop tentante pour l'acteur.
  - Retrouvez une mémoire affective et revivez tous les sentiments que vous avez éprouvés.
  - Amener de nouveaux éléments imaginaires capables de réveiller vos sentiments.

- La mémoire affective peut ressusciter des sentiments qu'on croyait oubliés jusqu'au jour où une pensée ou un objet les fait soudain resurgir avec plus ou moins d'intensité.
- Importance également de la mémoire sensorielle : le goût pour jouer un repas savoureux.
  
- Drame du tramway avec un homme écrasé / tramway qui déraile / Italien qui pleure un singe mort.
  - synthèse du souvenir, plus vaste, plus profond.
  - Le temps est un merveilleux artiste. Il choisit parmi les souvenirs, il les épure et transforme en poésie jusqu'aux détails les plus pénibles et les plus réalistes.
  - Il ne faut pas vous attendre à retrouver toujours la même impression.
  - Ne perdez pas votre temps à poursuivre une inspiration qui a favorisé une fois par hasard. Rassemblez tous vos efforts pour créer une nouvelle inspiration.
  - Introduire dans le jeu des sentiments inattendus / mais aussi importance des sentiments répétés : l'acteur tisse l'âme de son personnage de sentiments qui lui sont plus chers que ceux de la vie quotidienne. **L'artiste choisit le meilleur de lui-même pour le porter sur la scène.**
  - N'oubliez jamais que sur scène vous restez un acteur. Ne vous éloignez pas de vous-même. **Dès que vous perdez ce contact avec vous-même, vous cesserez de vivre réellement votre rôle**, et à votre place apparaîtra un personnage faux.
  - On peut comprendre un rôle, sympathiser avec le personnage et se placer dans les **mêmes conditions que lui afin d'agir comme il le ferait. C'est ainsi que naîtront chez l'acteur des sentiments analogues à ceux du personnage, mais qui n'appartiendront pas à l'acteur.**
  - Lorsque vous êtes en scène, jouez toujours votre propre personnage, vos propres sentiments. Vous découvrirez alors une infinie variété de combinaisons dans les divers objectifs et les circonstances proposées que vous avez élaborées pour votre rôle, et qui ne sont pas fondus au creuset de votre mémoire affective.
  - Vous ne serez jamais capable de bien jouer les rôles pour lesquels vous ne possédez pas les sentiments requis.
  
- Réaménagent une pièce : chacun avait son idée différente sur la disposition des pièces, suivant les souvenirs personnels qu'il voulait faire concorder avec une certaine ambiance.
- Effets de lumière et de bruits pour créer des atmosphères différentes : l'ambiance extérieure a une grande influence sur la vie affective.
- Lien entre vie spirituelle et conditions matérielles.
  - le metteur en scène devra faire son possible pour donner à l'acteur l'impression véritable d'être dans une église, lui permettant ainsi de sentir son rôle beaucoup plus intensément.
  - Si la mise en scène est mauvaise, au lieu de se sentir attiré par le décor, l'acteur se trouvera rejeté vers la salle.
  
- Vous avez tous choisi une attitude qui correspondait à votre état d'esprit.

- Exercice : Noter les souvenirs, les sentiments qu'évoque en nous la disposition des objets.
- Exercice : s'exprimer dans un décor déjà préparé.
  - placé dans des décors en contradiction directe avec notre état d'esprit.
  - Le metteur en scène ne cherche pas à impressionner le public. Il essaie par tous les moyens de faciliter à l'acteur son travail de concentration sur scène et d'exciter sa mémoire affective.
  - Apprenez à voir les objets qui sont autour de vous, à faire attention uniquement à ce qui se passe sur le plateau. Profitez de tout ce qui peut exciter vos sentiments.
  - On ne peut pas répéter un sentiment qu'on a éprouvé accidentellement sur scène. Il vaut mieux essayer de créer quelque chose de nouveau que de perdre ses efforts sur des choses mortes. Ne pensez pas au sentiment en lui-même, mais appliquez-vous à découvrir ce qui l'a provoqué. Ne partez jamais du résultat.
- Plus grande est votre mémoire affective, plus riche sera votre matériel de création intérieure.
  - souvenir d'une gifle qui vous met en colère.
  - Nos souvenirs affectifs ne sont pas une copie exacte de la réalité : passage de la sympathie au sentiment lui-même.
  - Nous employons non seulement nos sentiments comme moyen de création, mais encore ceux que nous avons éprouvés par sympathie pour autrui.
- Nécessité pour l'acteur de mener une vie intense, belle, intéressante, variée. Il faut qu'il sache ce qui se passe dans sa ville, un village lointain, une usine.
- L'acteur doit être perpétuellement à l'affût.
- Notre idéal doit être de tendre vers ce qui est éternel dans l'art, ce qui ne mourra jamais et restera toujours jeune et accessible au cœur humain. Notre but, de transmettre les messages des grands classiques.

## **Chapitre X- Le contact**

- Exercice : fermez les yeux, et bouchez-vous les oreilles, et essayez de découvrir avec qui vous êtes mentalement en communication.
- On peut aussi bien regarder en voyant que regarder sans voir. Un regard vide reflète une âme vide.
- Il est important pour l'acteur d'exprimer dans son regard toute le contenu et la profondeur de son esprit.
- Le théâtre repose sur un contact direct des personnages entre eux. : si les acteurs veulent réellement capter et retenir l'attention d'un grand public, ils devront faire tous leurs efforts pour maintenir entre eux un échange continu de sentiments, de pensées et d'actions, dont le contenu intérieur devra intéresser les spectateurs.

- Le contact avec soi-même.
  - Monologue : comment trouver une raison profonde pour faire sur scène ce que je e ferais jamais autrement ?
  - Avec quoi doit s'établir la communication ?
  - Chez les Hindous, énergie vitale qui s'appelle le Prana.
- Le contact avec le partenaire
  - chercher à atteindre son âme, sa vie intérieure.
  - Que lisez-vous dans mes yeux ?
  - La plupart des acteurs, sans même en avoir conscience, ne font un effort de communication que lorsqu'ils disent leur propre texte. Dès que le partenaire commence sa réplique, ils n'écoutent plus...et s'arrêtent de jouer.
- Le contact avec un objet imaginaire, irréel, et inexistant, comme par exemple une apparition.
  - Ce qui importe, ce n'est pas l'apparition elle-même, mais son attitude intérieure vis-à-vis d'elle.
  - N'essayez pas de communiquer avec autre chose qu'un objet vivant.
- Le contact avec le public
  - Si vous voulez vérifier l'apport du public, jouez devant une salle complètement vide. / Comme chanter dans une salle sans résonance.
  - Dans les vieilles farces françaises, les acteurs s'adressent constamment au public.
- Il est plus difficile de communiquer véritablement avec son partenaire que de représenter extérieurement ce contact.
- Ne pas débiter un texte. On ne fait même pas attention au sens des mots, ni à leur portée. On ne songe qu'à impressionner.
- Etablir un véritable contact entre la scène et le public.
  - Ne pas réciter le texte sans le vivre.
  - Ne pas s'exhiber, jouer mécaniquement.
  - L'acteur ne peut pas être un infirme, il a besoin de tous ses organes, de tous ses sens.
  - Impression d'une sorte de courant qui émane de vous.
- Exercice : Transmettez-moi vos sentiments sans une parole, en vous servant uniquement de vos yeux.
  - Si vous désirez me faire comprendre vos sentiments, il faut que vous éprouviez vous-même ce que vous voulez me transmettre.
  - Irradiation
  - Opération inverse qui consiste à capter ce courant.
  - Dans la vie ordinaire, nous n'avons pas besoin d'accrocher constamment, mais à la scène, surtout dans la tragédie, c'est absolument nécessaire.
  - Accrochage : activité intérieure intense.
  - S'appuyer sur des sentiments liés à la mémoire affective.
- Eveiller un sentiment que vous voulez transmettre, le choisir et le communiquer.

## **Chapitre XI – L’adaptation**

- Adaptation : les moyens tant physiques que spirituels mis en œuvre pour s’adapter les uns aux autres dans un jeu très varié de circonstances, et dans le but d’accomplir un objectif précis.
- Entrer constamment en contact les uns avec les autres et s’adapter en conséquence.
  - déployer toute sa force de persuasion pour m’apitoyer
  - se mettre à la portée d’un simple d’esprit
  
- Exercice : vous voulez partir avant la fin du cours : que faites-vous ?
  - Ne pas chercher à distraire le public mais vouloir communiquer des sentiments.
  - S’adapter à son partenaire, poser sa voix et articuler correctement.
  
- L’adaptation peut s’effectuer consciemment ou inconsciemment.
- Sur scène, les adaptations se font toujours consciemment. Tentation du cliché / ajustement mécanique
  
- Adaptation intuitive.
- Ajustement demi-conscient
- Pour accentuer l’impression d’un passage particulièrement tragique, vous pouvez soudain vous mettre à rire.
- Souplesse de votre appareil corporel.

## **Chapitre XII- Les moteurs de la vie psychique**

- Il suffit de « sentir » son rôle pour qu’immédiatement tout s’harmonise et que l’instrument corporel d’expression se mette à fonctionner.
- L’esprit dirige l’acte créateur.
- Faire naître une sorte d’aspiration artistique. Impatients de bondir sur la scène.
  - Grâce à l’esprit
  - Il suffirait de croire en quelque chose
- Il existe trois moteurs de notre vie psychique : le sentiment, l’intellect et la volonté, qui jouent un rôle important en donnant l’impulsion au travail créateur.
- Ne pas oublier l’importance des sentiments. Il y a trop d’acteurs ou de metteurs en scène purement intellectuels/ Création vraie, vibrante.
  
- L’acteur fait pénétrer dans son texte (le monologue d’Hamlet) une grande part de sa propre conception de la vie. Il veut que le spectateur sente la vérité de ce qu’il dit.
- Amener la volonté en action.
- Tantôt le sentiment domine, tantôt la volonté ou le désir.

### **Chapitre XIII- La ligne de comportement du personnage**

- Relire la pièce plusieurs fois pour saisir l'essentiel de son rôle. Au début, l'acteur n'a qu'une idée très générale du sens profond de la pièce. Il n'en touchera pas l'essentiel tant qu'il n'aura pas repris pour son propre compte la démarche même de l'auteur.
- Toute création artistique doit forcément avoir une ligne continue : le travail de création ne commence que lorsque cette ligne se dégage dans sa totalité.
  
- Exercices : remonter le fil du passé, puis anticiper le fil du futur. Former une ligne continue et intégrale qui relie le passé au futur à travers le présent, du premier instant de la journée jusqu'à la nuit.
- Les tronçons indépendants se fondent.
- Au théâtre, il y a toujours **de nombreux vides à combler**. L'auteur ne nous présente que quelques instants de la vie de ses personnages.
  
- Chaîne ininterrompue de notre attention dans la vie réelle, concentrée tantôt sur un objet, tantôt sur un autre, de manière logique ou fortuite.
- Si l'acteur restait concentré sur un seul objet pendant toute la scène, ou même toute la pièce, il finirait par être complètement déséquilibré et deviendrait la proie d'une idée fixe. L'attention de l'acteur passe constamment d'un objet à un autre.
- Risque de ne coller à son personnage que par intervalles.

### **Chapitre XIV- L'état créateur**

- De la fiction qu'est la pièce, les comédiens tirent une vie qui la rend plus réelle, et plus convaincants ses objectifs.
- Croire en la possibilité réelle de ce qui se passe sur la scène.
- Solitude en public : une salle pleine est pour l'acteur une magnifique caisse de résonance.
- Dès l'instant où vous introduisez une fausse note, la vérité devient une convention théâtrale. La conviction, la foi en un jeu mécanique. Les objectifs réels et humains deviennent artificiels. L'imagination disparaît et est remplacé par un vulgaire bavardage de cabotin.
- En public, l'artificialité est constamment en lutte avec la vérité.
  
- Ne pas oublier la préparation intérieure.
  - Arriver deux heures avant son entrée en scène pour se préparer.
  - Comme le chanteur exerce sa voix avant un concert.
  - Passer en revue les éléments essentiels de votre rôle.

Salvini disait : « L'acteur vit, pleure et rit sur la scène, cependant qu'il observe ses propres larmes et ses sourires. C'est cette double fonction, cet équilibre entre la vie et le jeu, qui fait son art. »

- Ne pas se contenter d'effleurer le rôle. Il faut creuser en profondeur.
- Sentez exactement comment se ferait cet acte dans la vie réelle. Vous devez organiser toutes vos forces intérieures, et, pour déterminer votre objectif, imaginer diverses circonstances données.

### **Chapitre XV- Le super-objectif**

- Vastes projets des auteurs : super-objectif de la pièce / intentions superficielles et théâtrales.
  - Donne sa profondeur à la pièce
  - Parfois l'acteur doit trouver le super-objectif et l'approfondir
  - Ex Le Malade imaginaire : Je désire être malade / Je désire paraître malade pour faire ressortir le comique de la pièce et dénonciation des charlatans
  - Souvent nous ne saisissons pas exactement le thème principal tant que la pièce n'est pas montée.
- Continuité ou ligne d'action principale : ligne de force qui guide l'acteur d'un bout à l'autre de la pièce.
- Sans cette ligne vous ne faites qu'exécuter une série d'exercices incoordonnés qui ne suffisent pas à créer le rôle.
- **Des fragments de statue ne peuvent prétendre être une œuvre d'art.**
- Est-il possible de donner une nouvelle tendance à une pièce sans la disloquer ?
  - On peut parfois greffer une idée moderne sur un vieux classique et le rajeunir mais il faut que l'élément rajouté soit inclus dans le thème central
  - Veiller à maintenir le super-objectif et la ligne d'action principale et se méfier de toute tendance extérieure et de tout objet qui soient étrangers au thème principal.
- Mon système ne vous fabriquera jamais de l'inspiration. Tout ce qu'il peut faire, c'est lui préparer un terrain favorable. Lancez un rôle dans la bonne voie, et il avancera de lui-même. Il grandira et s'approfondira et finira par vous mener à l'inspiration.

### **Chapitre XVI- Au seuil du subconscient**

- Le but de la psychotechnique est de nous placer dans un état créateur à l'intérieur duquel le subconscient agira naturellement.
  - // avec la grammaire en poésie : ne doit pas étouffer le sens poétique mais est indispensable.
  - Réellement vivre des impressions : impressions semblables à celles que j'aurais éprouvées dans la réalité.
  - L'acteur sent parfois sa propre vie à l'intérieur de celle de son personnage, et la vie de son personnage identique à la sienne propre.
- Parfois il suffit d'un simple accident extérieur : introduit une parcelle de vérité dans laquelle l'acteur croit.
- Un accident fortuit peut être utilisé pour ouvrir la voie au subconscient.

- Se relaxer entièrement
  - Pas de muscle crispé
  - Pas d'attention tendue qui est une barrière entre vous et le subconscient.
  - Pour y arriver, chercher une base réelle au travail.
- L'inspiration n'est qu'un accident, on ne peut pas toujours s'appuyer dessus.
  
- Pousser ses actes le plus loin possible.
- Aller au seuil du subconscient.
- Réaliser en soi un état créateur vrai pour pouvoir le faire en public. Trouver une pointe de vérité.
- Obstacle de l'imprécision : le thème de la pièce peut être vague, ou la mise en scène imprécise. Il se peut qu'un rôle ait été mal construit, ou que ses objectifs soient mal définis. L'acteur peut être incertain des moyens d'expression qu'il a choisis.
  
- Objectifs doivent être absorbés par l'objectif principal de la pièce. La ligne d'action principale est composée d'une série de grands objectifs. Imaginez le nombre d'objectifs plus petits, transformés en acte subconscients.
  
- Ne pas chercher un thème central purement intellectuel. Il sera peut-être très juste et très intelligent, mais il manquera de charme pour l'acteur.
- Il faut un super-objectif qui soit en rapport avec les intentions de l'auteur, et provoque en même temps une réaction chez l'acteur. Ce qui signifie que c'est non seulement dans la pièce, mais en nous-mêmes qu'il faut le rechercher.
- Avant d'entreprendre l'étude détaillée de la pièce ou du rôle, exécutez un petit acte physique avec sincérité : entrer dans une pièce par exemple.
- Il faut toujours vous placer dans une situation analogue à celle de votre personnage : atteindre un réel degré d'intimité avec le rôle pour faire pénétrer vos sentiments dans votre état créateur
- Vous libérer de tout ce qu'il y a d'artificiel et de mécanique.