

Exercices de théâtre

Par Lorraine Hamilton

Pourquoi faire des exercices de théâtre?

Faire de la mise en scène, c'est enseigner des techniques, des règles, mais c'est aussi offrir au comédien des moyens pour trouver et explorer lui-même différentes facettes de sa personnalité qui contribueront à son jeu dramatique.

Pour jouer, le comédien utilise ses mouvements, sa voix, ses intonations, ses mimiques, sa gestuelle – bref, tout son corps! Celui-ci, tout comme son bagage d'émotions, est son outil de travail.

Pour aider les comédiens à bien exploiter leur « outil », je leur propose toujours des exercices de théâtre au début de chaque répétition. Avant chaque rencontre, je prends soin de choisir ou d'inventer quelques activités qui auront pour fonction de développer la créativité ou de travailler certaines faiblesses.

En voici une cinquantaine – adaptez-les à votre groupe et surtout, amusez-vous!

Pour aider à faire confiance et à développer la conscience de soi et des autres

La plume. Tous ensemble. Les participants soufflent sur une plume imaginaire tout en se déplaçant dans la pièce, sans toucher les autres au passage. Un support musical peut servir à accompagner les déplacements.

Le voyage farfelu. Tous ensemble. Les participants traversent différents lieux imaginaires, annoncés par l'animateur : une route de mélasse, un chemin couvert de crème fouettée, une rivière de colle, une montagne de ressorts, une échelle de bandes élastiques, un pont en caramel mou, etc.

Le boulet. Deux par deux. L'un s'accroche à l'autre (à sa jambe, à son bras, etc.), qui essaie d'avancer comme il le peut. Après quelques minutes, inversez les rôles.

La quille. Groupes de huit à dix. Un volontaire (la quille) se place au milieu du groupe, qui forme un cercle serré autour de lui. Il place ses bras en croix sur sa poitrine, pour éviter les blessures. Doucement, les participants poussent la quille de tous les côtés. Le volontaire, les yeux fermés, reste droit, mais s'abandonne au mouvement. Après quelques tours, changez de « quille ». *IMPORTANT : Ne faites cet exercice qu'avec un groupe démontrant de la maturité. Il faut en tout temps assurer la sécurité des volontaires et ne pas trahir leur confiance.*

Dos à dos. Deux par deux. Appuyés dos à dos, circuler dans la salle.

La cloche. Deux par deux. Dos à dos, bras dessus bras dessous, les paires se balancent à la manière d'une cloche, l'un soulevant l'autre sur son dos, en alternance.

L'aveugle et son guide. Deux par deux. L'un est aveugle (yeux fermés ou bandés), l'autre est le guide. Sans le toucher, le guide fait suivre un parcours à l'aveugle en lui indiquant les obstacles à contourner. Après quelques minutes, inversez les rôles.

Pour aider à mieux observer et se concentrer

Le bocal de verre. Tous ensemble. Guidé par l'animateur, chacun imagine un bocal de verre assez profond, en « voit » la forme, les dimensions. Il s'y installe dans une position confortable et en explore les parois, les rondeurs. Il regarde à travers le verre, essaie diverses positions : à genoux, debout, etc. tout en tenant compte de la forme et des dimensions du bocal.

Les poteaux de téléphone. Tous ensemble. Chaque participant personnifie un poteau téléphonique. Chacun reçoit des conversations provenant de partout dans le monde. D'une voix douce (et tous en même temps), les poteaux rapportent les conversations en cours. Plusieurs conversations sont ainsi exprimées. Petit à petit, le volume augmente, jusqu'à ce que l'on ne puisse plus distinguer les paroles.

Défense de rire! Deux par deux. Face à face, se fixer du regard sans rire ni se laisser distraire. (Truc : s'attarder sur la racine du nez.)

Zéro-huit. Tous ensemble. Chacun dessine d'une main un grand 0 et de l'autre (en même temps) un grand 8. Après quelques instants, alternez. (Vous pouvez aussi dessiner un triangle et un carré, changeant de main régulièrement.)

On se raconte sa journée! Deux par deux, face à face. Au départ, les yeux sont fermés. L'animateur donne la consigne : chacun se rappelle ce qui s'est passé la veille (du matin au soir) ou aujourd'hui (si l'exercice a lieu en soirée). Au signal de l'animateur, on ouvre les yeux et on se raconte, en même temps et sans se laisser distraire par l'autre, ce qu'on a fait durant la journée.

Pour exploiter attitudes et mouvements

Le miroir. Deux par deux, face à face. L'un devient le miroir de l'autre et fait les mêmes gestes que lui. Après quelques minutes, alternez les rôles.

Le cowboy. Deux par deux. Le cowboy est debout, l'autre est son « ombre », couché par terre sur le dos, leurs pieds se touchant. Un peu comme pour le miroir, le second emprunte toutes les postures du premier : enfiler sa ceinture, plier les genoux, dégainer, grimper sur son cheval, etc. Après quelques minutes, alternez les rôles. Attention à tous les Lucky Luke : il faut donner le temps à leur ombre de suivre leurs gestes!

Les pantins. Deux par deux. L'un est une marionnette à fils : des ficelles imaginaires retiennent diverses parties de son corps (tête, mains, coudes, genoux, etc.). L'autre est le marionnettiste : il donne à la marionnette diverses postures en « tirant » sur les ficelles. Après quelques minutes, alternez les rôles.

Le thermomètre. Le mercure est au plus bas, sous le point de congélation, puis il s'élève jusqu'au point d'ébullition... De même, les participants se mettent en position accroupie, puis s'étirent au maximum et enfin reviennent lentement à leur position de départ.

Exploiter sa chaise. Chacun a une chaise et trouve toutes sortes de manières de s'y installer : debout, couché en travers, accroupi en dessous, sur le siège tête en bas, etc. Il est possible aussi de mettre la chaise sur le côté, à l'envers, etc.

Pour exploiter imagination et émotions

Les charlatans. Au centre, déposez une boîte contenant divers objets : cuillère, chaussette, mouchoir de papier, etc. À tour de rôle, chacun choisit un objet, transforme son usage (par exemple, une brosse à cheveux devient un clavier d'ordinateur) et improvise une publicité expressive vantant ses mérites.

En l'an 3000. Par groupes de quatre. Chaque équipe dispose d'un sac contenant des objets du quotidien (ustensiles, vêtements, articles de bureau, etc.). À tour de rôle, les équipes présentent une scène où des archéologues, dans mille ans d'ici, découvrent ces objets et spéculent sur leur utilité. Usages farfelus préconisés!

Déchaussons-nous! Tous assis au sol. L'animateur demande à tous de faire semblant de se déchausser, comme si leurs pieds étaient tour à tour... mouillés, fatigués, douloureux, sales, puants, enflés, etc.

Un rêve réalisé! Tous en cercle. Les mains derrière le dos, l'animateur aborde chaque participant en lui disant : « Ça y est! J'ai cherché partout et je l'ai trouvé pour toi! » Il lui offre ensuite un cadeau imaginaire. Le participant doit recevoir ce cadeau et exprimer avec force l'émotion appropriée : joie, exubérance, reconnaissance, etc.

Le cadeau. Tous en cercle. On fait circuler une boîte imaginaire : chacun la prend à tour de rôle et l'ouvre comme s'il s'agissait d'un cadeau. En silence, par les mimiques seulement, on montre son émotion. (L'animateur peut imposer une émotion : joie, fierté, déception, colère, etc.)

Du courrier pour toi! Tous assis en cercle. À tour de rôle, chacun ouvre une enveloppe imaginaire et lit la lettre qui lui est adressée. En silence, par le regard seulement, il exprime les émotions suscitées par la lettre : celle-ci commence par de bonnes nouvelles, mais se termine par de mauvaises.

Dans la salle d'attente. Par groupes de quatre. Tous sont assis dans la salle d'attente d'une clinique médicale. En silence, par ses postures et ses mimiques, chacun exprime la progression de son impatience – en commençant par la patience, bien sûr!

Variation sur un même thème. Par groupes de quatre ou cinq. Après 15 secondes de préparation (pour répartir les rôles), les équipes improvisent une courte scène. Au signal de l'animateur, l'équipe refait exactement la même scène, mais avec une

émotion imposée : joie, colère, chagrin. L'équipe peut ainsi la reprendre quatre fois de suite, le tout s'enchaînant rapidement. (Ou bien, l'animateur impose un style : en chantant, en chuchotant, en pleurant, etc.) Suggestions de thèmes : pendant le souper, fiston s'étouffe; un client commande un repas au restaurant; une réunion de travail tourne mal; au salon funéraire, des amis de longue date se retrouvent; etc.

La partie de hockey. Deux équipes de cinq s'affrontent en jouant une partie de hockey avec une rondelle et des bâtons imaginaires. (Vous pouvez choisir un autre sport avec accessoires : baseball, tennis en double, volley, etc.)

Pour favoriser l'expression non verbale et la souplesse

Les papillons jumeaux. Deux par deux. Au départ, chacun est une chenille dans son cocon. Elle commence ensuite à briser son cocon, puis déplie ses ailes et finit par s'envoler.

Entraide. Par groupes de quatre. Assignez à chacun un handicap : sourd, muet, aveugle, manchot. En tenant compte de leurs handicaps respectifs, les équipiers doivent s'entraider. Proposez des situations diverses : faire son épicerie, préparer les bagages pour une randonnée, préparer un repas, laver une auto, etc.

Promenade sur la Lune. Tous ensemble. Ça y est! On est arrivés sur la Lune. Les participants se déplacent dans la pièce en faisant d'amples mouvements, comme les astronautes sur le sol lunaire.

Pierres de gué. Tous ensemble. Les participants traversent tous ensemble une rivière en posant les pieds sur des pierres instables. Ils s'entraident pour franchir le cours d'eau.

La pataugeoire. Par groupes de six. Les équipiers traversent la salle en transportant une pataugeoire de plastique remplie d'eau. Attention aux éclaboussures!

Le châssis vitré. Deux par deux. Les équipiers sont des déménageurs chargés de transporter un châssis vitré imaginaire – sans rien casser, bien sûr!

Pour favoriser la mise en train

Le mécanisme. Par groupes de huit à dix. L'un des équipiers est le chef, les autres forment les parties d'un mécanisme. Le chef met le mécanisme en marche : les parties font chacune un geste et un son en cadence. Le chef accélère et ralentit le rythme du mécanisme à son gré.

Photo de groupe. Par groupes de huit à dix. Un équipier est photographe, les autres forment un groupe qu'il prend en photo. Le groupe prend la pose quelques secondes. Alternez les rôles. (Suggestions de thèmes : photo de classe ou de famille, équipe sportive, alpinistes au sommet de l'Everest, etc.)

Main dans la main. Les participants sont debout, tassés le plus près possible les uns des autres, bras levés. Chacun saisit deux mains tendues. Au signal de l'animateur, les participants s'éloignent lentement les uns des autres, sans lâcher les mains saisies. Un cercle se formera, peut-être deux ou trois. Reprenez.

Pour favoriser la communication et l'improvisation

Message codé. En groupes de huit à dix. Les habitants d'un village éloigné n'utilisent comme moyen de communication que le son d'un bâton. Que peuvent-ils se dire? Les participants essaient d'entretenir une conversation en se servant de bâtons. (Un code peut être établi au départ.)

La girafe et la grenouille. Deux par deux. Une girafe et une grenouille se promènent ensemble sur la grande rue et se racontent ce qu'elles voient : gomme à mâcher écrasées sur les trottoirs, talons à aiguille des dames, nouveaux chapeaux à la mode, nids de pigeons sous les balcons, etc. et se parlent des dangers qu'elles rencontrent. Après quelques minutes, alternez les rôles.

C'est moi!!! Tous ensemble. À tour de rôle, les participants ouvrent une porte imaginaire et se présentent au groupe en disant « C'est moi!!! » tout en exprimant l'émotion imposée par l'animateur : rage, fierté, tendresse, peur, douleur, etc.

Phrases imposées. Par groupes de quatre. L'animateur note à l'avance, sur des bouts de papier, diverses phrases anodines : « Il fait chaud ici! » « J'ai oublié mon sac à la maison » « Combien ça coûte? », etc. Chaque participant tire une phrase au hasard et la tient secrète. Ensuite, chaque équipe improvise une scène où chacun (à l'insu des autres) doit insérer sa phrase dans le récit, le plus adroitement possible.

Personnages imposés. Par groupes de quatre. L'animateur note à l'avance, sur des bouts de papier, divers personnages : juge, médecin, militaire, peintre, etc. Chaque participant tire un personnage au hasard et le tient secret. Ensuite, chaque équipe improvise une scène où chacun doit jouer en fonction du personnage qui lui est assigné, sans le révéler aux autres.

Cas de conscience. Deux par deux. Dans diverses situations imposées (ex. : au magasin, en classe, au travail, etc.), l'un est la conscience de l'autre. Alternez les rôles.

Où suis-je? Par groupes de quatre. Improvisez une scène où quatre personnes qui ne se connaissent pas se réveillent ensemble dans un même lieu (hôpital, île déserte, planète farfelue).

Postures obligées. Par groupe de trois. Les participants improvisent sur un thème donné en respectant ces consignes : l'un est toujours debout, l'autre toujours assis, le dernier toujours penché. (Au signal de l'animateur, les participants changent de posture, tout en respectant les consignes.)

Objets vivants. Par groupes de quatre ou cinq. Les équipes donnent vie aux objets qu'ils représentent (thème imposé) et inventent une scène : les céréales dans un bol qu'on remplit de lait; les touches d'un clavier d'ordinateur; les poux dans les cheveux d'un enfant; les cordes d'une guitare; etc.

Objet polyvalent. Tous en cercle. Déposez au centre un objet quelconque, un marteau par exemple. Un participant va au centre, prend l'objet et mime une situation en se servant de cet objet de façon originale (par exemple, il se sert du marteau pour écrire). Au signal, il fige. Un autre participant prend la place du premier, en empruntant la même position avec l'objet, qu'il utilise de façon différente (par exemple, il se gratte le dos avec le marteau). Chaque participant vient ainsi à tour de rôle.

Histoire à la chaîne. Tous ensemble. L'animateur commence une histoire et s'interrompt après deux ou trois phrases. Un participant prend la relève en prenant soin de commencer par le mot « heureusement ». Après une ou deux phrases, un autre enchaine, débutant cette fois avec le mot « malheureusement ». Les participants inventent ainsi une histoire à la chaîne, alternant les événements heureux et malheureux.

Sons en cadence. Par groupes de huit à dix. Chacun choisit un son « mécanique » (grincement, claquement, etc.). Les équipiers répètent leurs sons à tour de rôle, toujours dans le même ordre, donnant ainsi l'impression d'une machine en mouvement. La machine démarre doucement et accélère graduellement son rythme, allant jusqu'à se détraquer.

Les militants. Tous ensemble. L'animateur note à l'avance, sur des bouts de papier, diverses « causes » farfelues à défendre : la protection des araignées ou des manteaux en simili cuir, le droit d'aller à l'école 12 mois par année ou de manger des insectes rôtis dans sa baignoire, etc. À tour de rôle, les participants tirent une cause au hasard et la défendent avec conviction devant le groupe.

Grands petits exploits. Deux par deux. À tour de rôle, chacun raconte à l'autre une chose banale qu'il a accomplie, mais le fait comme s'il avait réussi un exploit extraordinaire.