

CHRISTIAN FRANZ

---

# MEMOIRE DE FIN D'ETUDES

---

Sport et théâtre : étude  
comparative entre la pratique  
sportive et l'art de l'acteur



---

# Sport et théâtre : étude comparative entre la pratique sportive et le travail de l'acteur

Présenté par Christian Franz

---

Mémoire de Licence d'Arts du spectacle mention « parcours Art dramatique »

Saint-Etienne, mai 2023

Sous la direction de Mme Aude Laferrière

## REMERCIEMENTS

Avant de commencer à introduire mon sujet de recherche, je souhaite adresser quelques remerciements qui me semblent être particulièrement importants. Je voudrais remercier dans un premier temps ma tutrice de mémoire, Madame Aude Laferrière, maîtresse de conférences à l'Université Jean Monnet de Saint-Etienne, pour sa disponibilité lorsque j'avais besoin de précisions sur la réalisation de ce mémoire.

Je remercie évidemment les personnes qui ont accepté de répondre à mes questions pour enrichir ma réflexion. Notre parrain Adama Diop, qui est devenu un grand frère et un modèle d'inspiration en tant qu'artiste. Radouan Leflahi pour sa passion, son engagement dans le travail et sa loyauté auprès des personnes qu'il a rencontrées. Bruno Meyssat pour sa pédagogie unique, pour sa douceur, pour son partage d'expériences. Bryan Eliason, notre professeur de corps et de yoga, que je remercie chaleureusement pour ces trois années durant lesquelles nous avons ouvert des questions qui suivront ma vie d'acteur. Je pense à sa gentillesse, son écoute, sa bienveillance.

Je remercie également tous les intervenants qui sont venus créer avec nous, et plus particulièrement Evelyne Didi, cette grande dame que je respecte infiniment, son regard rempli d'amour me guide. Olivier Martin Salvan pour son exigence du jeu et ce nombre incalculable de fous rires qui m'ont rendu heureux.

Je souhaite remercier aussi ma directrice des études Duniemu Bourobou, et notre chargée de la scolarité Valérie Borgy, pour leur écoute à mon égard, et pour avoir créé un cadre dans lequel je me suis épanoui. Myriam Djemour, notre professeur de chant, qui m'a donné la possibilité d'éclorre et de me connaître mieux. Eulalia Sagarra, notre professeur de la méthode Alexander pour cet apprentissage précieux.

J'adresse une attention à mes camarades de la promotion 31, sans lesquels je n'aurais pas pris autant de maturité. Notre groupe éclectique est puissant, et je leur souhaite le meilleur car tout commence.

A titre personnel, je remercie évidemment mon entourage. Mes parents, mes amis d'enfance, ainsi que ma copine pour la lumière, la force et l'amour qu'ils m'apportent.

Pour finir, j'emprunterais les mots de Snoop Dogg : « I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for, for never quitting. »

## **TABLE DES MATIERES DETAILLEES**

**INTRODUCTION, page 3**

**Partie I : La préparation physique de de l'acteur et de l'athlète de haut niveau, page 8**

- 1. Les similitudes entre la préparation physique de l'acteur et de l'athlète, page 8**
  - A. Entraînement et répétition, page 8**
  - B. Outils et techniques utilisés, page 11**
- 2. Les différences entre la préparation physique de l'acteur et de l'athlète, page 17**
  - A. Les objectifs, page 17**
  - B. Les exigences physiques, page 19**

**Partie II : La préparation mentale de de l'acteur et de l'athlète de haut niveau, page 21**

- 1. Bruno Meyssat, ou l'art d'observer, page 21**
- 2. Dans le cerveau des comédiens et des athlètes, page 25**
  - A. Dans la tête des champions, le mental des médaillés, page 25**
  - B. Dans le cerveau des comédiens, page 27**
- 3. L'état de « flow », jouer dans la zone, page 29**
- 4. A la recherche du temps présent, page 32**

**CONCLUSION, page 36**

**BIBLIOGRAPHIE, page 38**

## INTRODUCTION

*« Le mental d'un sportif est extrêmement riche. Il se passe des choses entre un entraîneur et un athlète de haut niveau qui ont des ressemblances avec la relation du metteur en scène à son acteur. »<sup>1</sup>*

Mettre en parallèle le théâtre et le sport peut paraître contradictoire en raison de la perception souvent opposée de ces deux domaines dans la culture française. D'un côté, le théâtre est souvent associé à l'expression artistique, à l'imagination, à la créativité. De l'autre côté, le sport est généralement considéré comme étant plus physique, compétitif, technique, et basé sur la performance. Ces deux domaines peuvent donc sembler très différents, voire opposés, dans leur approche et leur finalité. Il existe une scission entre le monde de l'art vivant et celui du sport, avec des secteurs d'activité et des publics différents. La façon dont les médias couvrent les événements sportifs et culturels, ainsi que la place accordée aux pratiques sportives et artistiques au sein des institutions éducatives, renforcent cette séparation. Malgré ces différences, notons que ces deux disciplines présentent un fort potentiel émotionnel et physique. Interprète et athlète ont besoin d'une endurance physique, d'une concentration et d'une motivation. Ils doivent être capables de surmonter les obstacles et de gérer la pression. En explorant les similitudes et les différences entre ces deux domaines, nous pouvons découvrir de nouvelles méthodes de préparation physique et mentale, qui pourraient bénéficier aux acteurs et sportifs.

Mon premier souvenir sportif est à l'âge de 5 ans, lorsque mon père m'amenait jouer au football. Il m'a ensuite initié à l'athlétisme, au tennis, au tennis de table, à la natation et au cyclisme. De mon côté, je me suis intéressé aux arts martiaux, au volley-ball, au basket-ball et à la musculation. Le sport a été une forme de culture avec laquelle je me suis formé. Il occupe une place essentielle dans ma vie. Pratiquer un sport est un moyen d'évasion dans lequel je suis pleinement dans l'effort, dans le moment présent et qui me permet de me retrouver, de me centrer. Même si mes parents évoqueraient le moment où je ne voulais pas quitter la scène, lors d'un spectacle de fin d'année en Polynésie Française à l'âge de 3 ans, mon premier

---

<sup>1</sup> Extrait d'un entretien avec Bruno Meyssat, réalisé le 18 mars 2023.

souvenir sur scène remonte en 2008. Je découvre le théâtre en CM1 grâce à mon institutrice qui mène un projet tout au long de l'année. Elle a l'ambition d'écrire la pièce et de nous faire participer à la peinture de tableaux qui servent de décors. Cette rencontre fut déterminante dans mon parcours. En passant d'une *Nuit étoilée* au *Déjeuner sur l'herbe*, je voyage dans un nouveau monde. Mes premières sensations sur scène sont ancrées en moi : une grande liberté, un plaisir du jeu, être n'importe qui sans être jugé en tant qu'individu. C'est à ce moment-là que j'ai découvert ma vocation.

Cependant je ne continue pas la pratique du théâtre après cette année. Je préfère la pratique sportive, je trouve en celle-ci un meilleur épanouissement. J'ai donc grandi en pratiquant plusieurs activités sportives tout en ayant dans un coin de la tête ce désir de faire du théâtre. Après un long temps de réflexion sur le choix de mon sujet de mémoire, celui-ci me paraît être une évidence. Depuis que je suis élève en école nationale, je fais de plus en plus le lien entre le sport et le théâtre. La formation sur trois ans étant riche, avec un emploi du temps complet, elle requiert une discipline et une hygiène de vie proche de la pratique sportive. Je vois dans les répétitions, un endroit où l'on peut travailler et aiguiser son art comme le ferait un karatéka en répétant ses *kata*<sup>2</sup>. Je rapproche la compétition à l'exercice de représentation, où nous reconvoquons ce qui a été travaillé à l'entraînement, tout en gérant différents facteurs liés à la présence d'un public. Appliquer des principes d'entraînement sportif à la pratique artistique. Cela signifie que l'acteur considère son travail sur scène comme une performance sportive. Tout comme un athlète qui s'entraîne régulièrement pour améliorer sa force, sa vitesse, son endurance et sa technique, l'élève comédien doit travailler régulièrement pour améliorer sa voix, sa posture, son expression corporelle, sa concentration. En appliquant ces principes, il est possible de mieux gérer le stress et la pression inhérents à la performance en direct, et avoir une plus grande confiance en sa capacité d'interprétation et de connexion auprès de ses partenaires, public inclus. En fin de compte, penser son art comme un athlète peut aider l'acteur à développer une pratique plus rigoureuse, tout en améliorant sa santé physique et mentale.

---

<sup>2</sup> Enchaînement de techniques réalisées dans le vide simulant un combat réel.

L'art de l'acteur et la performance d'un athlète sont des déclencheurs d'émotions chez le spectateur. D'une part un interprète a la faculté de nous émouvoir en disant des mots qui vibrent en nous. Nous savons que le théâtre a d'abord eu une valeur cathartique. « Traduit par purification, il (le mot « catharsis ») désigne la façon dont les émotions sont épurées à l'intérieur de l'âme par le moyen du spectacle, comme par une alchimie de séparation du pur et de l'impur. [...] Ainsi la mise en scène de la cruauté, de l'ambition ou de la colère libérerait les spectateurs de ces mêmes tendances chez eux. Le spectacle de la violence serait le gardien des vertus civiques »<sup>3</sup>. D'autre part, dans le sport, l'émotion peut être déclenchée par l'effort physique, le dépassement de soi, la compétition. La pratique sportive peut offrir un exutoire pour ces émotions en permettant de se défouler. Une finale de coupe du monde peut créer une joie immense, une déception ou du stress. Comment expliquer qu'un match perdu puisse provoquer autant de tristesse chez les supporters ? Est-ce de l'empathie ? Ou une manière de vivre ces émotions et de les évacuer de cette manière ? Ou les deux ?

Pierre Philippe-Meden<sup>4</sup> développe quatre thèmes pour rapprocher théâtre et sports : l'interpénétration des langues du sport et du théâtre, le théâtre comme ornementation du sport, le sport comme préparation aux métiers du théâtre, la nature entre sports et théâtre<sup>5</sup>. Sa formation d'historien l'incite à développer historiquement ces points cités ci-dessus. Selon moi, il manque une approche concrète, une « enquête de terrain » qui permettrait de dégager des axes précis pour faire le lien entre le théâtre et les sports. Outre cette recherche, je n'ai trouvé aucune étude comparative de ces deux domaines. Le cadre théorique de cette recherche reposera sur plusieurs concepts issus de pédagogies d'acteur, de la pratique sportive chez les athlètes de haut niveau et d'artistes. Ces personnes ont à la fois un pied dans le domaine artistique, de la création et un passé sportif. La recherche s'appuiera aussi sur mon expérience en tant que sportif et élève en formation.

---

<sup>3</sup> TISSERON Serge, « La catharsis purge ou thérapie ? », *Les cahiers de médiologie*, 1996/1 (N° 1), p. 181-191. DOI : 10.3917/cdm.001.0181. URL : <https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-de-mediologie-1996-1-page-181.htm>

<sup>4</sup> Maître de conférences en cirque (histoire & esthétique) au Département théâtre et spectacle vivant, de la Faculté des Lettres, arts, philosophie et psychanalyse, de l'Université Paul-Valéry Montpellier 3

<sup>5</sup> Pierre Philippe-Meden, Éléonore Martin. Sport, Théâtre et Arts Vivants. *Revista Brasileira de Estudos da Presença [Brazilian Journal on Presence Studies]*, 2014, 4 (1), pp.103-137. 10.1590/2237- 266036964. hal-01566891

C'est en ce sens qu'il sera intéressant de déterminer les similitudes, et par conséquent les différences, entre la pratique sportive et le travail de l'acteur.

Afin de traiter le sujet, des entretiens ont été réalisés dans le but de recueillir leur point de vue, leurs expériences, leurs sensations. D'ailleurs la notion de « sensation » sera souvent évoquée car c'est un terme essentiel dans sa propre perception aux expériences vécues. Ces entretiens d'une trentaine de minutes environ ont été réalisés auprès de personnes qui ont marqué mon parcours durant ces trois années à l'École de la Comédie de Saint-Etienne. Ces échanges sont d'abord guidés, je commence par introduire le sujet de la même manière pour qu'ils partent tous d'un même endroit de réflexion. Puis l'entretien s'adapte en fonction des réponses de l'interlocuteur et de son expérience artistique. Par exemple quand il s'agit d'acteurs, je questionne leur préparation pour le rôle. Les artistes rencontrés sont à un niveau professionnel, à un endroit dans leur expérience artistique, qu'on pourrait qualifier « d'athlète de haut niveau ». J'ai choisi ces personnes car, pour la plupart elles viennent d'abord du sport. Ainsi nous pouvions être sur la même longueur d'onde et aborder ce sujet avec des points communs. Lorsque nous pratiquons un sport et que nous glissons vers le théâtre, le parallèle sport-théâtre se fait inconsciemment. Pour compléter et nourrir ce sujet, je m'intéresse évidemment aux sensations des sportifs, et notamment sur la préparation mentale. S'inspirer de grands athlètes pour faire des liens avec le « sport de scène ».

L'objectif de ce mémoire est de pouvoir développer une réflexion en faisant une étude comparative entre deux secteurs qui ont permis de m'émanciper. En d'autres termes, mettre des mots sur des sensations, prendre le temps de rédiger autour d'une problématique qui m'est chère. Le sport est une manière de cultiver le corps, l'art est une manière de cultiver l'âme. La transmission théâtrale et la direction d'acteur sont intrinsèquement liées à l'art de l'acteur et c'est en voyant les autres sur scène que nous apprenons le plus. Construire une passerelle entre ces deux thèmes, pourrait être une nouvelle approche d'enseignement auprès de nouveaux publics, et cela nécessite un travail approfondi. Interroger ce sujet me permet donc d'aller au-delà de l'exercice de mémoire, pour éventuellement découvrir une nouvelle méthode ou pédagogie liée à l'art de l'acteur. Par ailleurs, cette étude argumentée peut me faire prendre conscience de nouveaux paramètres qui seront utiles pour mon parcours d'acteur et de sportif.

Il est intéressant d'aborder le mémoire sous plusieurs axes en ne négligeant jamais le sujet. L'intitulé soulève deux axes principaux. Il s'agira de prêter attention aux similitudes et différences entre la préparation physique et mentale de l'acteur et de l'athlète de haut niveau. Ces analyses permettront dès lors de présenter les outils utilisés dans ces deux disciplines, et ainsi découvrir ce qu'elles peuvent s'apporter mutuellement.

# **PARTIE I : LA PREPARATION PHYSIQUE DE L'ACTEUR ET DE L'ATHLETE DE HAUT NIVEAU**

## **1. Les similitudes entre la préparation physique de l'acteur et de l'athlète**

La préparation physique représente une étape cruciale dans l'entraînement des sportifs. Elle permet d'améliorer les performances des sportifs dans leur discipline respective tout en réduisant les risques de blessures. En effet, la préparation physique est un élément incontournable de la performance sportive. Elle en est même devenue indissociable, qu'elle soit gérée par l'entraîneur lui-même ou par un préparateur, la préparation physique constitue un processus d'entraînement rigoureux et spécialisé, adapté aux besoins et aux exigences de chaque sportif, et visant à maximiser leur potentiel. La préparation physique au théâtre existe peu, voire pas du tout. Pourtant certaines expériences théâtrales peuvent raisonner avec cette notion.

### **A. Entraînement et répétition**

A la boxe tu ne peux pas mettre un coup de poing comme ça. Tu es obligé de décomposer tout le mouvement : cheville, épaule, hanches, poing... Tu apprends que chaque effort physique doit être contrôlé. Au basket il y a des systèmes, le meneur qui amène la balle etc... Au foot US avec le quarterback qui énonce les techniques. Ceux qui ne les étudient pas ne deviennent pas des professionnels. Ce n'est pas juste un effort physique, où tu dois être une bête. Tu dois être une bête intelligente. Acteur c'est ça aussi, tu dois être une bête intelligente. Tu ne dois pas mentir. Évidemment que tu contrôles ce que t'es en train de faire mais tu ne peux pas mentir. Comment tu travailles le fait d'être une bête intelligente avec toutes les émotions que tu dois donner. Mais en même temps, je dois contrôler parce que je dois faire attention s'il y a un accident, je dois faire attention à l'espace, aux marques, à la lumière. Au théâtre c'est pareil, on lâche le fauve, en revanche il y a un périmètre, les cadres, dans lesquels tu circules. C'est là où le théâtre et le sport ont un lien, on t'apprend que tout effort physique doit d'abord être maîtrisé. Au théâtre on t'apprend que toute émotion ne vient pas comme ça, tu dois d'abord effectuer un travail en amont, pour maîtriser chaque soir une technique qui te permet d'être au niveau. Si ce soir je n'arrive pas à pleurer, je sais qu'à l'intérieur de moi, je vous donne à entendre mes pleurs même sans larmes.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Extrait d'un entretien avec Radouan Leflahi, réalisé le 02 avril 2023.

Radouan Leflahi est un acteur qui est intervenu lors de notre première année de formation. Ancien pratiquant d'athlétisme, le rapport au corps est imprégné dans son approche du jeu. L'investissement physique et corporel des acteurs et actrices a occupé une place importante. Radouan répétait que des mots sans corps ne sont rien d'autres que du vent. Une fois dits, si ceux-ci ne vibrent plus en nous alors ils disparaissent. Lors de notre entretien, lui aussi voyait le lien entre le théâtre et le sport. Dans l'extrait ci-dessus, il évoque la préparation et la maîtrise. Il est vrai que le sport demande constamment cet effort de répétition. Même les plus grands athlètes du monde maintiennent cette discipline. Lorsque Cristiano Ronaldo, connu pour son hygiène de vie irréprochable, arrive en premier à l'entraînement et part en dernier, il prouve que son travail paye et qu'au plus haut niveau, l'entraînement est facteur de performance. Au karaté nous répétons chaque technique plusieurs fois, derrière le professeur. Nous étudions sa posture, nous sommes attentifs à la décomposition du geste. Il vient ensuite corriger chaque élève, et nous répétons, encore et encore. Tout cela fait partie de la maîtrise. Nous devinons que la maîtrise est rattachée à la préparation car en se préparant à une compétition, nous répétons, nous travaillons nos points forts et nos points faibles et par conséquent nous nous approchons d'une maîtrise du geste. Radouan souligne que nous ne sommes pas uniquement des bêtes façonnées à un effort, mais que nous devons solliciter notre intelligence. Connaître les règles du jeu pour être performant. Au théâtre il n'y a pas de règles prédéfinies. Il existe des conventions, comme le fait qu'un acteur peut faire exister les choses par les mots. Par exemple lorsqu'un acteur entre sur scène et dit « je suis Hamlet », il n'a pas besoin de le prouver. C'est un pacte signé entre le public et l'acteur. Les règles deviennent des cadres créés en répétitions avec le metteur en scène. Ces cadres peuvent être composés des marquages au sol, des lumières, des « top »<sup>7</sup> etc... Ici l'intelligence fait preuve de sensibilité et de conscience du plateau. Nous évoluons dans un espace imaginaire dans lequel nous avons fixé des événements. La maîtrise est un concept intéressant en interprétation. Nous apprenons à faire pour défaire. Faire entendre un texte comme s'il était dit pour la première fois, et même lors de la 54<sup>ème</sup> représentation. Rendre vivant et ramener le présent dans les enjeux. La répétition au théâtre permet de reconvoquer chaque soir au même moment la même émotion. La mémoire du corps est essentielle à l'art de l'acteur. C'est en passant par le corps que les choses s'inscrivent en nous. Le rire ou les

---

<sup>7</sup> Moment prédéfini en répétition qui correspond à l'entrée ou sortie d'un acteur, à un changement lumière, à une musique etc...

larmes sont des résultats purement physiques. Et cette recherche se fait en répétition, pour débloquer tous les verrous et accéder à ces endroits de jeu. La maîtrise laisse place au lâcher-prise.

Depuis mon entrée en école nationale, le parallèle entre l'entraînement d'un sportif et la répétition au théâtre, est devenu une évidence. Lorsque j'arrive pour répéter, je prends le temps de m'échauffer physiquement, même si le projet artistique ne requiert aucun travail corporel. Chauffer son corps est une manière de préparer son outil à une session de répétition. Il est essentiel d'être mobilisé par le corps, pour que l'intellectualisme lié aux recherches du projet puisse décanter, et se déposer dans le corps. On nous dit souvent qu'il faut passer par le corps et éviter de mentaliser. Ce moment est un temps personnel et précieux dans lequel je me recentre. Nous faisons un art collectif, de groupe et il est nécessaire d'être à un endroit de disponibilité et d'engagement. Cet endroit de disponibilité exige dans un premier temps un retour à soi : être bien avec soi avant d'être bien avec les autres. Cet échauffement existe à travers des étirements, des exercices de mobilité que je pourrais effectuer avant une séance de sport. Une ostéopathe m'a recommandé d'étirer régulièrement le psoas car les acteurs sont souvent debout. Situé au niveau des hanches, il peut être responsable de blocages mécaniques et de douleurs aux lombaires s'il n'est pas suffisamment souple. Lorsque les muscles fléchisseurs de hanches sont trop tendus, cela peut causer des problèmes de posture. Une fois le corps échauffé, mon esprit devient disponible pour le travail qui suit, la répétition. La répétition est la « séance de travail au cours de laquelle on répète une œuvre musicale, dramatique, chorégraphique en vue de son exécution, de sa représentation en public »<sup>8</sup>. Concevoir la répétition comme un entraînement, concevoir la répétition sous le prisme d'un athlète. Considérer les retours de jeu, non pas comme une critique, mais comme un retour qui permet d'évoluer. Cet angle de vue me permet de prendre de la distance avec ces retours. Ce n'est pas moi qui suis jugé, mais mon travail et c'est dans l'intérêt du projet. L'interprète est souvent à fleur de peau car il y a une sorte de mise à nue. Nous jouons avec notre voix, notre corps, nos émotions, et la distance entre le travail sur scène, et l'être social que nous sommes est fine. Je suis persuadé que la rigueur, la discipline et l'humilité des athlètes sont des clés à prendre pour le comédien.

---

<sup>8</sup> Définition du CNRTL (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales)

## **B. Outils et techniques utilisés**

Afin de donner une direction à la réflexion de cette partie, nous partirons des outils et techniques utilisés lors de mon cursus à Saint-Etienne, et de les transposer dans une pratique sportive. En effet, les outils et techniques de préparation physique sont spécifiques à chaque sport, il est donc plus intéressant de développer dans ce sens.

La formation au sein de l'École de la Comédie de Saint-Etienne propose à ses élèves des cours réguliers. Dans un premier temps il y a des cours de corps, parmi lesquels on découvre la méthode Alexander, dispensé par Eulalia Sagarra. Diplômée de l'Université de Barcelone en Éducation Physique, et de l'École Supérieure de Danse et d'Art Dramatique, Eulalia commence son parcours professionnel par l'enseignement puis s'engage pendant quinze ans dans une carrière de danseuse professionnelle en Espagne et en France. Cet enseignement vise à prendre conscience de nos réponses habituelles inadéquates et ainsi refuser la réaction automatique ou habituelle. Cette technique propose de se donner des consignes mentales qui vont induire des changements neuromusculaires. C'est une éducation personnelle pour une plus grande conscience de nos actes, de notre façon de faire et d'être, dans le respect des mécanismes de l'équilibre, du soutien et de la respiration. Eulalia répète souvent ces deux phrases :

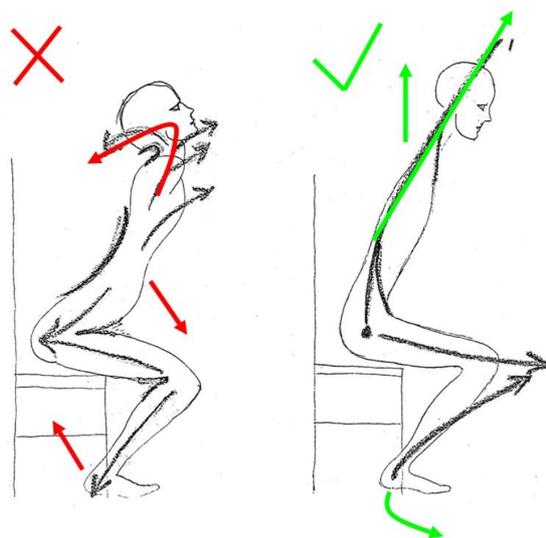
*« La tête guide et la colonne suit. »*

*« Je laisse mon cou libre, pour que ma tête puisse se dégager vers l'avant et vers le haut, pour laisser mon dos s'allonger et s'élargir et mes genoux aller loin des hanches, vers l'avant et vers l'extérieur. »*

La technique Alexander propose un équilibre de la tête sur le corps. La qualité de l'équilibre de notre corps est continuellement modifiée par nos réactions à différents stimuli, qu'ils proviennent de l'environnement extérieur ou de notre propre état interne. En effet, nos réactions émotionnelles, nos tensions musculaires et notre posture sont autant de facteurs qui peuvent influencer cet équilibre en permanence. Elle est bénéfique pour toute personne qui aspire à dépasser ses limites en travaillant sur ses habitudes physiques et mentales. Cette méthode permet de prendre conscience de nos schémas comportementaux habituels, souvent inconscients, qui peuvent limiter notre potentiel. En travaillant sur ces habitudes, il

est possible d'améliorer sa posture, sa respiration et son mouvement, pour une performance optimale dans la pratique sportive. Cet outil, comme toute chose, prouve ses effets sur le long terme, en répétant, en s'entraînant. C'est un excellent complément à une pratique sportive et artistique.

Au cours de ma première année, j'ai eu une remise en question sur la notion de posture. L'idée que j'avais sur le fait de se tenir droit était fausse. J'avais tendance à cambrer ou à bloquer la respiration, je restais donc en apnée. Pour avoir un meilleur alignement, une meilleure posture, j'ai appris l'alignement tête/colonne, avec l'image de me « tirer vers le haut » en visualisant que l'arrière du sommet de mon crâne allait vers le ciel. La respiration aide à trouver une détente à l'intérieur. Tout cela enlève des tensions dans les jambes et facilite leur mobilité notamment par le pli de l'aîne et des genoux, donnant ainsi plus de liberté. J'ai pris conscience de mes supports, du poids réparti, et des tensions inutiles dans mon corps dans les trapèzes, le cou, la mâchoire. La connexion esprit/corps ouvre une multiplicité de choix et évite de répondre à un stimulus ou à une mauvaise habitude. Être conscient de son corps dans l'espace et faire des choix sont des choses que j'ai développées cette première année. Ces notions facilitent aussi l'incarnation. Connaître sa verticalité pour pouvoir ensuite travailler des rôles différents.



Croquis montrant une utilisation courante de la technique Alexander.<sup>9</sup>

Le document ci-dessus montre à gauche toutes les directions opposées pour se lever d'une chaise. Par habitude, nous nous levons avec une mauvaise conscience de notre corps. La

<sup>9</sup> <https://vocal.media/longevity/turn-your-life-around-with-the-alexander-technique>

posture de droite montre qu'en étant conscient de la connexion tête/colonne et de la direction vers le haut, le corps s'organise de telle sorte qu'il se lève simplement.

Comment la pratique de la technique Alexander aide l'acteur au plateau ? Je dirais qu'elle permet une meilleure conscience de son corps dans l'espace. A titre personnel, j'avais tendance à me pencher en avant et à avoir le menton levé, créant une « cassure » au niveau de la nuque. Cette posture, ce corps, raconte déjà quelque chose sur scène. Connaître cela aide à un retour à soi, à retrouver une verticalité, pour ensuite explorer d'autres corporalités. J'ai appris à rentrer le menton pour le rapprocher du cou, à allonger ma nuque, à allonger mes jambes tout en ayant un pli au niveau des hanches, à me « poser sur mon dos ». Toutes ces modifications facilitent ce retour à la verticalité, et à une disponibilité dans les déplacements. Je suis plus libre pour marcher dans l'espace. Cette nouvelle posture est contraignante physiquement puisqu'elle engage des muscles profonds qui sont moins utilisés. La perception est différente, la sensation de marcher avec une immense pliure, comme un chimpanzé. Pourtant la verticalité est retrouvée.

Il m'arrive souvent sur scène de penser à cette méthode. Elle me mobilise pleinement. Elle me permet de trouver une respiration. Je trouve qu'il n'y a rien de plus appréciable que de voir un interprète respirer sur scène, cela apporte de la vie, quelque chose de commun à chacun. C'est un outil qui peut améliorer les performances d'un acteur et sa présence sur scène, ou soulager leurs douleurs musculaires ou articulaires.

Comment la pratique de la technique Alexander aide le sportif dans sa pratique ? Sébastien Egret, praticien de la technique, dit qu'elle permet aux sportifs « d'améliorer leur équilibre et leur coordination, d'être plus légers dans leurs déplacements, d'avoir de mouvements plus libres, d'être plus précis, de dépenser moins d'énergie tout en augmentant la puissance développée et donc d'être plus endurants, d'améliorer leur fonctionnement respiratoire, de réduire les tensions inutiles, prévenir les troubles musculo-squelettiques, de réduire le temps de récupération après une blessure<sup>10</sup> ». Lors de ma pratique sportive, j'essaie d'appliquer les déclics que j'ai en cours. Conscientiser l'allongement de la nuque, et l'équilibre de la tête sur

---

<sup>10</sup> <https://www.sebastienegret.com/technique-alexander-lyon-pour-qui/sportifs>

la colonne en course à pied, contribue à une meilleure posture et par conséquent à une meilleure gestion de l'effort, à une meilleure prévention face aux blessures.

Le second outil de préparation physique de ma formation qui peut également être un outil dans le sport est le yoga. Les cours de yoga nous sont donnés par Bryan Eliason, danseur de formation et aujourd'hui professeur de yoga. La pratique du yoga est de plus en plus répandue dans le milieu sportif et artistique. Elle répond à une recherche de compréhension de soi, d'écoute de son corps et de son souffle pour trouver de la détente et de la relaxation. Elle permet également de découvrir de nouveaux endroits dans le corps et de questionner la performance physique. Cette pratique invite à « se pousser » pour apprendre, à conscientiser et à ne pas arriver à un résultat mais de faire uniquement pour découvrir. Elle pose également la question du rythme et de la lenteur. En effet, le yoga est une éloge de la lenteur et permet de découvrir un autre rapport à l'espace-temps. Cette pratique demande de la rigueur dans le temps, de la régularité et de la routine, des choses pour lesquelles les acteurs sont moins habitués, contrairement aux sportifs qui ont cette autonomie. Avoir conscience de la respiration est une des clés de la pratique du yoga pour se reconnecter avec soi-même. Ainsi, la pratique du yoga offre une expérience riche et complète pour ceux qui souhaitent améliorer leur performance physique tout en développant une meilleure compréhension de soi. Dans une préparation physique du plateau, le yoga est riche de sensations. Il donne accès à la recherche d'une détente durant un effort physique. Les positions durent le temps de plusieurs respirations complètes. La respiration offre la possibilité d'aller plus loin dans le mouvement, de détendre les endroits du corps qui n'ont pas besoin d'être engagés. Nous avons la chance d'avoir régulièrement des cours collectifs de yoga. J'insiste sur le collectif car il y a un parallèle avec la troupe au plateau. Nous sommes ensemble mais seul dans un effort qui nous est propre, en fonction de ses capacités, en fonction de son endroit de travail. A la différence du sport qui peut appeler à une compétition avec d'autres personnes, ici, c'est une compétition avec soi-même. Avec l'objectif de se connaître plus, d'aller plus loin, de tenir plus longtemps ou de prendre réellement conscience de sa respiration, ce qui n'est pas la chose la plus aisée. Les temps d'échange en fin de séance donnent accès aux sensations de chacun. Mettre des mots sur nos expériences pour comprendre ce qui a été traversé durant la pratique du jour. Je me suis rendu compte des endroits de mon corps qui gagneraient à être déverrouillés afin de bénéficier de nouveaux espaces de liberté, de disponibilité corporelle. Le yoga donne accès à une sincérité et une humilité dans le travail. Privilégier l'alignement tête/colonne au lieu

d'arrondir le dos pour tenter d'aller plus loin. Se dire qu'aujourd'hui « je ne peux aller qu'ici mais ce n'est pas grave, la qualité d'abord ». Cette recherche dans le geste admet une tolérance envers soi.

Dans une pratique sportive, le yoga est évidemment une clé dans la préparation physique. Yoga et sport sont complémentaires. De nos jours, de plus en plus d'athlètes professionnels, tels que Novak Djokovic, LeBron James, Tony Parker et Zinédine Zidane, reconnaissent les bienfaits du yoga et l'intègrent pleinement dans leur routine de préparation physique. Les sportifs de haut niveau s'engagent souvent dans des préparations physiques intenses, couplées à des séances de musculation, sollicitant ainsi leur corps à 100%. Cependant, cette intensité peut entraîner une fatigue prématurée et une diminution des performances. C'est là que le yoga intervient pour équilibrer un corps trop sollicité. Grâce à sa pratique, les sportifs peuvent acquérir à la fois force et souplesse, tout en prévenant les douleurs articulaires. En intégrant le yoga dans leur routine d'entraînement, les sportifs prennent le temps de se reconnecter avec leur corps. Ils renforcent leur musculature tout en travaillant leur souplesse et leur équilibre de manière douce et progressive. Cette pratique permet aux athlètes de prévenir de nombreuses blessures et de maintenir leur corps en bonne santé pour de meilleures performances.

En effet, cette année pendant la préparation pour les JO de Tokyo, je me suis gravement blessée au dos. Le Yoga et le Pilates m'ont beaucoup aidée au moment de la rééducation. Ils m'ont permis de gagner en mobilité, en gainage et de récupérer un dos solide en travaillant en profondeur. Moi qui étais sujette aux problèmes de dos, je n'ai plus rien depuis que j'ai intégré ces séances à mes entraînements. Le Yoga est également un excellent moyen de se détendre et libérer l'esprit. Pendant les compétitions il y a beaucoup de stress alors savoir respirer pour retrouver son calme est primordial.<sup>11</sup>

Au-delà de la préparation physique, nous notons que le yoga accompagne le sportif dans sa rééducation post-blessure. Il en est de même pendant la phase de récupération. Nous parlons alors de récupération active qui désigne le fait de pratiquer une activité physique à une intensité modérée ou faible, dans le but d'aider le corps à récupérer plus efficacement après un effort intense.

---

<sup>11</sup> Laura Tarantola, rameuse de l'équipe de France d'aviron et vice-championne olympique aux Jeux Olympiques de Tokyo

Des capsules de Hot Yoga ont été installées dans les camps d'entraînement anglais. Dans ces capsules : parfum apaisant, musique relaxante et forte chaleur (environ 37°C). Pour les athlètes, allier la pratique du yoga à la chaleur est un excellent moyen de récupérer après les matchs ou les entraînements mais aussi pour continuer de travailler en douceur le renforcement du corps.<sup>12</sup>

Nous apercevons des points de connivence dans la méthode Alexander et du yoga. L'équilibre de la tête sur la colonne vertébrale et la respiration sont les points communs qui apparaissent. Ces enseignements m'ont poussé à m'interroger sur la qualité du mouvement. Comment s'inspirer de la qualité d'un danseur dans son geste ? C'est une question qui m'est venue en début de troisième année de formation. J'ai partagé ma réflexion avec Bryan, qui m'a conseillé de « marquer » comme le ferait un danseur, c'est-à-dire effectuer des mouvements sans dépenser d'énergie, pour la mémoire. Aller à l'essentiel, avec un peu de nonchalance, pour être au plus proche de l'intention juste. De cet échange est née une nouvelle question : quel est l'effort juste ? La recherche de l'effort juste peut prendre toute une vie. Penser avec le corps. Être disponible, être avec soi, un retour à soi pour être plus ouvert aux autres. « Less is more », moins d'effort ou de tonus, c'est plus de mouvement. Autoriser à laisser son corps. Du fait de ma pratique sportive depuis mon plus jeune âge, j'ai souvent fait les choses avec tonicité. Il faut rajouter de la fluidité. Dans un second temps avec Myriam Djemour, notre professeur de chant et de voix, nous avons abordé la différence entre la puissance et la force. La force appelle à la contraction, à la tension alors que la puissance appelle à la détente. Je me suis rendu compte que ma discipline et ma rigueur liées au sport avait associé la paresse à la fainéantise. Myriam m'a donné l'image suivante : le chat dort – l'oiseau passe – l'oiseau est mort – le chat dort. Faire les choses avec tranquillité, c'est questionner l'effort juste sous un nouvel angle : quelle tension minimale ai-je besoin ?<sup>13</sup> Deux notions se sont découlées, la précision et la respiration. La précision dans le texte comme partition de jeu, la précision dans le corps et dans la voix. La respiration dans l'action de prendre le temps de respirer, se laisser faire et se laisser transporter par l'autre. La détente est différente de la non-action, ne pas être en train de produire ne signifie pas être figé, mais se laisser produire par ce qui nous entoure. Une fois la théorie posée, nous sommes passés à la pratique lors d'un cours individuel de yoga. Bryan m'a proposé de travailler uniquement la posture 1 de la salutation

---

<sup>12</sup> <https://www.olybe.com/notre-blog/la-pratique-du-yoga-chez-les-sportifs-professionnels>

<sup>13</sup> Nouvelle question découverte avec Bryan lors d'un cours individuel.

du soleil, qui consiste à être debout. Les deux hallux sont collés l'un contre l'autre, les autres orteils sont étalés dans le sol et les talons ne se touchent pas. Les mains sont sur la couture du pantalon, dirigées vers le sol. Les jambes sont engagées avec comme idée de faire « monter la rotule ». Le sternum est haut, il se pause après l'expiration sans déconstruire la posture. Le menton est baissé afin d'allonger la nuque. Il y a un travail sur l'axe, sur l'importance du centre, sur l'effort de tenir et sentir où les choses peuvent se poser à l'intérieur. Par exemple en danse classique, la tenue solide du corps permet le mouvement. Je me suis rendu compte que la posture 1 est plus complexe et éprouvante qu'elle ne semble. Dans cet effort de tenir, il est vrai que d'autres endroits se libèrent. Se connaître pour être subtil, juste, être affecté par le texte, par l'autre. L'effort et la détente sont deux choses qui paraissent éloignées. Or ces deux notions se retrouvent chez l'acteur et l'athlète.

## **2. Les différences entre la préparation physique de l'acteur et de l'athlète**

La préparation physique est un aspect important à prendre en compte pour les acteurs et les athlètes. Ces derniers tendent à chercher à optimiser leur performance physique dans leur discipline, tandis que les acteurs cherchent plutôt à développer leur corps, leur sensation afin de mieux servir les projets dans lesquels ils jouent.

### **A. Les objectifs**

C'est lors de mon entretien avec Bryan Eliason que nous avons abordé les différences entre la préparation physique de l'acteur et de l'athlète. Il me disait qu'il existe un parallèle entre ces deux domaines mais l'objectif reste différent.

La démarche n'est pas la même. C'est pour ça que je ne me considérais pas comme un athlète ou un sportif. Dans le sport tu dois réussir les règles du jeu. Même si on parle de jeu au théâtre, il n'y a pas de règles. Même si on peut retrouver de la performance dans les deux, ce n'est pas ce qu'on va mettre en avant sur scène.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Extrait d'un entretien avec Bryan Eliason, réalisé le 24 mars 2023.

Le sport de haut niveau fait appel à la performance physique afin d'accomplir des exploits et battre des records. Un échauffement physique qui conditionne le corps à l'effort est obligatoire chez les athlètes. Au théâtre l'interprète n'est pas obligé de s'échauffer physiquement.

Pendant longtemps je pensais qu'il fallait que je me prépare physiquement pour aller sur le plateau. Et puis finalement je me suis rendu compte au fur et à mesure des expériences, chaque rôle définit sa propre préparation. Y a des rôles pour lesquels je ne faisais rien, je ne m'étirais pas. L'état physique et mental dans lequel était la figure que je jouais, y avait un truc où il était fatigué. Ne te mets pas dans l'état, mais mets-toi dans l'humeur de cette figure.<sup>15</sup>

Lorsque je fais une séance de musculation, je consacre un échauffement spécifique à la mobilité. J'utilise des élastiques pour préparer mes articulations. Je cible la coiffe des rotateurs dans le but d'éviter les blessures à l'épaule. J'étire le psoas pour avoir une plus grande amplitude de mouvement dans les jambes. Il est aussi conseillé de faire dix minutes d'exercice cardiovasculaire pour faire grimper la température du corps et par conséquent, celle des muscles. Tout cela reste spécifique à ma pratique en salle de sport. Je pourrais faire cette préparation avant de monter sur scène. Cependant ce n'est pas ce qui me préparerait le mieux. Là où un sportif est spécialisé dans sa discipline, un acteur est amené à jouer différents rôles tout au long de sa carrière, et donc à être dans des humeurs différentes, dans des corporalités différentes.

Dans la majorité des disciplines sportives, l'objectif est extrêmement clair, le résultat est objectif. Il faut souvent aller le plus vite pour finir premier ou marquer le plus de points. Au théâtre la notion de résultat n'existe pas. Cela reste un art et un art est subjectif. Chez les acteurs, il y a une volonté de faire disparaître la sensation de la performance, la technique.

Pour citer Yoshi Oida<sup>16</sup> :

Il [l'acteur] est une marionnette retenue et manipulée par les « fils » de son esprit. Si le public aperçoit les « fils », la représentation n'est pas intéressante. Même s'il est nécessaire de maintenir à tous moments une intense concentration, que ce soit en cours d'action ou dans l'immobilité, cela ne doit pas jamais être visible. Il ne faut jamais que le public ne s'aperçoive qu'on se concentre.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Extrait d'un entretien avec Radouan Leflahi, réalisé le 02 avril 2023.

<sup>16</sup> Acteur, metteur en scène et écrivain japonais.

<sup>17</sup> Yoshi Oida, *L'acteur invisible*, Actes Sud, 2008, p. 38.

Il faut que cela paraisse facile, alors que voir un athlète dans l'effort est au contraire galvanisant pour le spectateur. Dans ma pratique théâtrale, mes intervenants ont souvent parlé de la recherche au plateau. Nous ne venons pas présenter un objet artistique fini et figé chaque soir. Nous travaillons une matière organique, que nous affinons chaque soir. Evelyne Didi<sup>18</sup> disait que ce n'est pas une restitution mais la suite du travail, avec en plus des invités qui viennent à la maison. Nous restons dans une quête du présent. Nous ne cherchons aucune performance, le grand spectacle n'est pas au centre du travail. Chaque personne définit ses objectifs, ce que je dis ici peut être contredit par quelqu'un d'autre qui a une autre vision du théâtre. Notre objectif serait comparable à l'artisan qui travaille son bois. Le lendemain de chaque représentation le metteur en scène nous fait des notes sur ce qu'il a vu, nous prenons le temps de peaufiner les transitions techniques, nous perfectionnons les scènes. Cette recherche permanente rend unique la rencontre avec le public. Le résultat n'est pas aussi manichéen qu'il peut être au sport.

## **B. Les exigences physiques**

Les exigences physiques pour un athlète de haut niveau sont très élevées. Les athlètes doivent posséder une condition physique exceptionnelle pour maintenir un effort prolongé pendant les compétitions. L'un des meilleurs exemples est Kobe Bryant<sup>19</sup> qui explique :

Si vous voulez devenir un excellent basketteur, vous devez avoir une excellente condition physique. Tout le monde se souvient de mes séances à la salle de gym et de mes entraînements, mais j'ai aussi fait en sorte que mes jambes et mes poumons tournent au maximum de leur capacité. Quand je faisais du cardio, je me concentrais sur la récupération – je parle ici du temps de récupération entre les sprints. Pourquoi ? Parce que, le basket, vous courez le plus vite possible sur des temps très courts. Ensuite, vous avez un temps pour récupérer, puis vous sprintez à nouveau. Je voulais être sûr d'être toujours prêt pour le sprint suivant. A l'intersaison, je faisais des séances chronométrées sur la piste et je réduisais progressivement le temps entre deux sprints. A la fin de l'été, mon temps de récupération était presque réduit à zéro.<sup>20</sup>

L'acteur est un athlète endurant, qui doit répondre présent chaque soir avec le même engagement et la même disponibilité. Jamais un sportif n'est appelé tous les jours pour performer. Le comédien peut traîner cette image de l'artiste névrosé, qui ne vit qu'au travers

---

<sup>18</sup> Comédienne de théâtre et de cinéma, qui est intervenue lors de ma première année à Saint-Etienne.

<sup>19</sup> Joueur américain de basket-ball, évoluant aux Lakers de Los Angeles entre 1996 et 2016.

<sup>20</sup> Kobe Bryant, *Mamba Mentality, ma façon de jouer*, Hugo Sport, Paris, 2019, p. 39.

de son art, mais une hygiène de vie est nécessaire pour durer dans le temps. Jouer sur scène n'est pas un sprint mais un marathon. Selon les projets, l'interprète peut être amené à danser, chanter, engager intensivement son corps. Sur une longue tournée seule une bonne condition physique facilite l'interprète à jouer. Les bénéfices d'une bonne hygiène de vie sont l'humilité car la personne est dans la capacité de recevoir les indications, de se remettre en question sur son travail, elle est disposée à travailler avec les autres. La rigueur personnelle permet la rigueur avec le groupe, elle offre une meilleure clarté, une meilleure présence.

Les sports individuels, c'est toi et toi tout seul. Du coup c'est toi qui décides jusqu'où tu peux aller, où tu vas pousser ton corps, c'est vraiment un état d'esprit. Se dire jusqu'où je vais pouvoir aller tous les soirs, avoir l'énergie. Comment tu fais tous les soirs pour pouvoir la même énergie ? En fait ça dépend de toi. L'engagement que tu vas avoir, l'état d'esprit dans lequel tu vas être etc.

Ce qui est le plus important, ce n'est pas de faire un effort physique intense pendant 1 heure, mais plus de tenir cette heure sans s'arrêter. C'est facile d'arrêter, c'est magnifique d'aller jusqu'au bout. Et c'est magnifique quand tu fais un spectacle de 3h40, c'est de se dire que mon énergie je sais comment je vais pouvoir la gérer, pour pouvoir aller jusqu'au bout.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Extrait d'un entretien avec Radouan Leflahi, réalisé le 02 avril 2023.

## **PARTIE II : LA PREPARATION MENTALE DE L'ACTEUR ET DE L'ATHLETE DE HAUT NIVEAU**

Le mental englobe les processus intellectuels et psychologiques d'un individu, tels que ses pensées, ses convictions et ses émotions. Ces éléments, issus de nos expériences, sont intégrés en un tout qui influe sur les comportements inconscients qui régissent la plupart de nos actions. Dans la plupart des situations à haute intensité, le mental joue un rôle essentiel. Face à un enjeu stressant, il peut prendre le dessus et avoir un impact sur le corps et le bloquer. Dans le sport de haut niveau, le mental est un véritable outil qui peut changer la donne. Les athlètes qui performant au plus haut niveau ont déjà travaillé énormément, ils ont suivi une préparation physique adaptée. Désormais ce qui peut faire la différence se trouve dans la préparation mentale. Le journal *L'équipe* la définit comme :

Un entraînement qui consiste à développer les habiletés mentales et cognitives dans l'objectif d'optimiser la performance (...) La préparation mentale est une discipline issue de recherche en psychologie du sport. Elle dispose de théories et d'outils performants et validés scientifiquement pour améliorer et optimiser les habiletés mentales et le bien être des sportifs (...) a pour objectif le bien être du pratiquant et développe ses habiletés (concentration, motivation, confiance en soi, gestion des émotions...)<sup>22</sup>

Que se passe-t-il dans le cerveau des comédiens et des sportifs ? En quoi le mental affecte les performances sportives et la pratique du théâtre ? Comment réagit l'acteur dans les coulisses à quelques minutes de la représentation ? Comment réagit l'athlète dans les couloirs du stade ? Nous tenterons de déterminer des hypothèses à partir de mon expérience sportive et lors de stages. Des témoignages de scientifiques, d'athlètes et d'artistes nous servirons également d'appui dans cette réflexion.

### **1. Bruno Meyssat ou l'art d'observer**

Bruno fait partie de ces rencontres pédagogiques précieuses. Metteur en scène et pédagogue, sa compagnie est « *Théâtres du Shaman* » dont l'objet est « la recherche artistique tendant à la création de spectacles. L'axe de cette recherche prend en compte pour partie importante le son, l'image, le mouvement. Plus largement cette association s'attache

---

<sup>22</sup> <https://www.lequipe.fr/Coaching/Archives/Actualites/Preparation-mentale-5-idees-recues/743539>

à pratiquer un théâtre qui privilégie l'action scénique et un travail sur les ambiances plutôt qu'une mise en espace d'un texte préexistant. Son approche pédagogique est unique, nous ne travaillons aucun texte. Nous explorons des exercices et de situations de travail qui impliquent la personne et ses capacités à accueillir et vivre des matériaux subconscients qui l'habitent. Ces situations, que l'on pourrait qualifier de jeux, explorent des états où le partenaire (acteur ou objet) convoque des mémoires ou des liaisons avec des domaines discrets mais agissants de nos vies. En parallèle, Bruno nous proposait de tenir un journal de bord (une page pour chaque journée) organisé en trois rubriques. La première est pour noter ce qui caractérise la journée, ce qui fait que la journée est différente de la veille. Dans la seconde nous mentionnons les moments où il y a une ouverture, quelque chose que nous qualifions de bien qui se passe par rapport à avant, des territoires découverts, le positif en somme. La dernière rubrique sert à regrouper ce qu'on considère comme « raté », de ce fait nous reformulons un projet : que faire la prochaine fois pour s'améliorer ? Ou ce que l'entraîneur soulignerait comme problème. Ce processus d'écriture évite à l'élève de ne pas se fixer sur l'échec et de retraverser la journée.



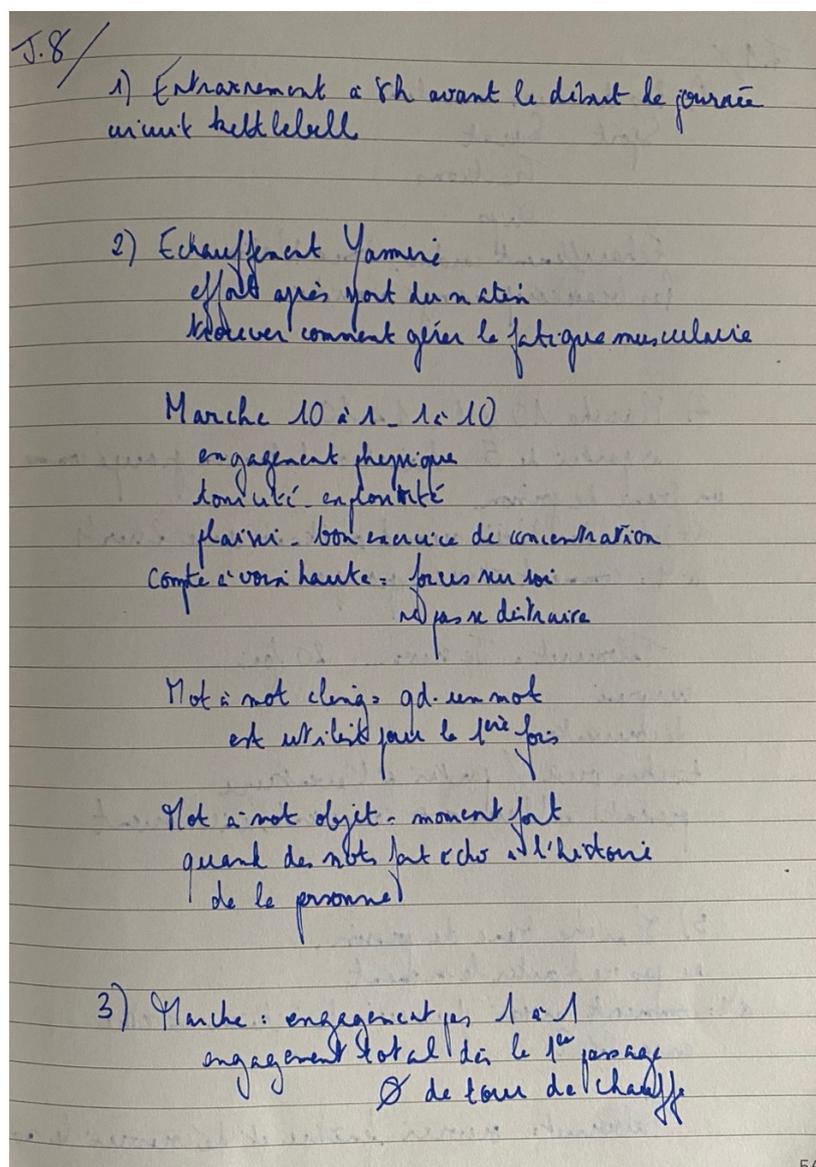
Photo d'un exercice proposé par Bruno Meyssat, lors du stage *Observations*, en octobre 2021.

De prime abord les exercices partagés par Bruno semblent éloignés d'une pratique théâtrale. Par exemple le premier jour, nous nous mettons en cercle et nous faisons circuler un bâton à travers le cercle. Dans mon journal j'ai noté « plaisir, jeu, vivacité, ludique ». Avec de la pratique, je me suis rendu compte qu'un simple exercice comme celui mobilisait des outils d'acteur comme l'écoute, la disponibilité et l'engagement. En effet pour la personne qui lance

le bâton, elle doit assurer une qualité de geste qui permet la bonne réception de l'objet. De l'autre côté, les autres personnes doivent se rendre disponible pour que la personne qui envoie le bâton ne se retrouve pas seule. Le second exercice était la « marche en deux minutes ». Le but du jeu est de parcourir une distance en se rapprochant de deux minutes. Cet exercice met l'accent sur le rapport singulier au temps. La perception du temps sur scène est modifiée, parce que l'écoute n'est pas la même que dans la vie de tous les jours. « Le mot à mot » avec deux personnes, consiste à dire des mots communs sans réfléchir, il est question d'écoute avec l'autre et d'association d'idées, sans pour autant tomber dans le même champ lexical. On se rend rapidement compte que le groupe développe un vocabulaire commun, les mêmes mots s'enchaînent après plusieurs passages. La subtilité de cet enseignement réside dans le fait que Bruno rajoute progressivement de nouvelles règles. Nous suivons parfois un grand nombre de règles qui nous mettent dans une situation de stress, ou d'échec obligatoire, nous aidant ainsi à trier les expériences et à questionner notre rapport à l'échec. Les exercices cités ci-dessus ont évolué pendant le stage, en augmentant le nombre de participants, et de nouveaux s'exercices se sont ajoutés.

Bruno s'intéresse à ce qui se passe dans le mental des personnes dans l'effort quand il s'agit de progresser. Transformer une expérience en mémoire sur laquelle s'appuyer pour reproduire si possible la réussite. Lors de notre entretien, il m'a confié être intrigué sur la façon dont l'imagerie médicale et la neuroscience ont pu décrire comment on fonctionnait à la rencontre des événements. Comment on se remémore les choses, comment on trie les expériences, comment les stocker au bon endroit et les re convoquer. On transforme quelque chose qu'on manipule en compétence qu'on se sollicite pour une « performance », pour renouer à un état qu'on juge propice à la qualité d'un acteur. Un système de notation qui fait que l'entraînement est un chemin d'expériences qui fait qu'en s'organisant, on sait où puiser pour retrouver les bonnes conditions. C'est une façon efficace de faire un tri assez tôt des expériences pour ne pas emmagasiner trop de choses. Il ajoute que la chose principale est le tri. Dans l'idée de revisiter à l'issue d'une séance, trier permet de se remémorer ce qui s'est ouvert. Comment un acteur peut exprimer cela ? Il a souvent vu des acteurs faire des choses intenses, quitter le travail et faire comme si rien ne s'était passé. Il s'est demandé si l'acteur allait se souvenir, et il faut s'intéresser à ses réussites pour les discerner, en faire des mémoires. On sait qu'on aura une réponse et un placement dans l'espace à la situation. Et

que faire des échecs ? On a tendance dans nos cultures à privilégier les échecs, qui deviennent ensuite un poids. Cette profusion d'échecs dans l'esprit sert le savoir-faire de l'échec. Si on redoute c'est important de faire une grosse boulette. Si on redoute on a de fortes chances d'échouer. Cette méthode de notation où il faut associer la situation d'échec à un projet permet de se dire « si jamais je suis dans cette circonstance, je vais tenter de faire ceci ». Un rebond ou une ouverture qui n'est pas liée à un échec brut mais à un projet. La prise de notes sauve de la disparition d'évènements. Celui qui s'organise bien dans son esprit a forcément plus de chances de réussir.



Exemple d'une journée rapportée dans mon journal de bord

La conscience est comme un îlot ou une barque qui flotte sur un lac de subconscient, d'évènements qui ne sont pas conscients. Il y a peu de place pour la conscience dans l'apparition mentale. Comment être

acteur en ignorant tout ça ? Comment enrichir le passage du conscient au subconscient ? Franchir cette frontière est un agrandissement de ses capacités. En improvisation, les choses conscientes sont souvent très justes. Pour beaucoup le conscient est un endroit de limitation. Plus on frotte avec cette frontière, plus cela enrichit l'imaginaire, et plus on recherche des images fines, justes. En abordant le texte, je fais en sorte que l'acteur exerce des zones de travail où son subconscient lâche et remonte. Le subconscient a un rôle majeur dans nos comportements, j'essaie d'exciter cette sensibilité pour que cette zone soit convoquée dans le travail.<sup>23</sup>

## **2. Dans le cerveau des athlètes et des comédiens**

Dans un premier temps nous relaterons et regrouperons les informations découvertes dans un documentaire qui permettent d'enrichir la réflexion. Cette étape nous permettra de voir les similitudes avec les expériences d'un acteur.

### **A. Dans la tête des champions, le mental des médaillés<sup>24</sup>**

*Dans la tête des champions, le mental des médaillés* est un documentaire diffusé sur Arte qui suit la préparation psychique de plusieurs habitués des podiums, entremêlé d'analyses de scientifiques. Antonio Damasio est un des experts mondiaux du cerveau à l'université de Californie au Brain and Creative Institute dont les recherches portent sur la place des émotions dans la prise de décisions. Ici, il s'appuie sur un témoignage de Florent Manaudou qui a débloqué ses freins intérieurs grâce à un travail d'association entre une émotion positive et un mot. Damasio explique qu'il n'aurait pas été capable d'accomplir ce qu'il a fait sans émotions ni sentiments. L'idée que l'on puisse utiliser un mot ou une phrase pour déclencher un processus particulier, est tout à fait légitime d'un point de vue scientifique. Premièrement, le plus important, est d'avoir une description précise du film qui se déroule dans votre tête. Un film avec des éléments visuels, sonores, ou encore liés au toucher voire à l'odorat. Lors de sa séance de musculation, Florent Manaudou va mobiliser plusieurs zones de son cerveau pour ancrer ce souvenir. Le cortex visuel va stocker l'image de la machine de musculation. Le cortex auditif va enregistrer le son des poids qui s'entrechoquent. Le système limbique va mémoriser l'émotion et l'énergie positive qu'a ressenti Florent durant sa séance. L'hippocampe qui joue un rôle important dans l'apprentissage va mémoriser ce souvenir

---

<sup>23</sup> Extrait d'un entretien avec Bruno Meyssat, réalisé le 18 mars 2023.

<sup>24</sup> Documentaire de Jean-Yves Cauchard (France, 2021, 52mn).

associé au mot « puissance ». Tous ces éléments désormais ancrés n'attendent plus que le rappel du mot « puissance » pour être réactivés et agir sur le corps pour en libérer l'énergie associée. Il construit alors un chemin neuronal pour faire appel à tout ce dont il a besoin pour performer.

Second point, la douleur physique liée à la pratique sportive. Les sportifs de haut niveau supportent des douleurs beaucoup plus élevées que celui qui est un pratiquant de club par exemple. Thierry Marivain, chercheur à l'université de Rennes, accompagne un rameur dans la gestion de la douleur. Il explique qu'il existe différents moyens de gérer la douleur, et cela passe par une série de questionnements comme : « est-ce que vous avez imaginé passer la ligne d'arrivée ? ». C'est ce qu'on appelle la pensée magique. C'est une manière de se dissocier par rapport à une douleur. Ou alors une autre manière de présenter la chose, c'est de dire « est-ce que vous avez essayé de baisser un peu votre tempo ? ». Parce que sinon vous alliez passer à des douleurs totalement intolérables.

Autre point auquel est confronté un champion, la gestion du stress lors de la compétition. Hans Cellier met en évidence la réaction physiologique du corps face aux attaques extérieures qui lui sont infligées. La professeure Marie-France Marin, chercheuse en neurosciences à l'institut universitaire en santé mentale de Montréal, poursuit ses recherches. Elle dit que le stress est le meilleur allié pour un athlète. Lorsque le cerveau perçoit une situation stressante, il y a une cascade hormonale qui va s'enclencher. Le cerveau va libérer différentes hormones dans la circulation sanguine, puis jusqu'au glandes surrénales et enfin jusqu'à la sécrétion de l'adrénaline et du cortisol (hormone du stress). Lorsqu'elles sont libérées, elles servent à mobiliser l'énergie pour faire à la menace.

Il existe deux types de stress : le bon stress et le mauvais stress. Pour le premier, il faut convertir les sensations comme l'anxiété ou la tension en énergie et concentration. Pour le deuxième, c'est lorsque nous sommes écrasés sous le poids du stress.

Philip Lahm, ancien joueur de football allemand est célèbre pour avoir eu zéro carton rouge dans toute sa carrière, sachant qu'il a évolué au poste de latéral, un poste qui appelle à faire de nombreux tacles. Il raconte que le mental peut faire la différence, en travaillant sa discipline, en connaissant les règles et les limites du sport. Cela lui a permis d'acquérir une

discipline émotionnelle et de se concentrer sur l'essentiel, de ne plus avoir l'esprit sur autre chose mais de se focaliser sur ce qui compte.

## **B. Dans le cerveau des comédiens<sup>25</sup>**

Ce que fait Florent Manaudou en associant un mot à une sensation, est proche d'un travail d'acteur. A partir du texte, l'interprète traduit des émotions, qui sont d'abord physiques. Par exemple le rire entraîne la respiration et l'activation du diaphragme. Reprenons le cas de Bruno Meyssat pour qui l'action de relier est importante. Il raconte que la capacité de relier y est prépondérante. Relier une idée avec une autre, une couleur avec un son, un objet avec un lieu, un souvenir avec un bruit. Relier est un acte de création, peut-être même le principal et intime dont on dispose sur les plateaux. Aussi il est important d'explorer les dispositions intérieures favorisant cet acte qui, parfois malcommode au départ, peut ensuite devenir très gratifiant. Relier c'est explorer ses possibles.

Frank Bellivier, chef du département de psychiatrie et de médecine addictologique aux hôpitaux universitaires Saint-Louis soutient que si une personne est triste dans une situation qui déclenche en elle de la tristesse, elle est triste, mais elle ne sait pas que je le suis. Elle l'est a posteriori, elle identifie qu'elle triste après être triste. Si elle vit quelque chose d'heureux, ça va déclencher automatiquement en elle une émotion, mais elle n'y pourra rien. Les acteurs font le chemin inverse. Ils partent d'un texte qui est prescrit, qui va faire l'objet d'un apprentissage, et ils vont travailler la capacité à déclencher les émotions qui s'y rapportent.<sup>26</sup>

La gestion de l'effort est un aspect que l'acteur doit prendre en compte. Olivier Martin Salvan, qui est intervenu à deux reprises durant notre formation, nous a d'abord fait travailler le neutre, ou la base. Être là et purement ici, devant les autres pour se laisser regarder pleinement. Ne pas tout jouer, ne pas tout prendre charge, ne pas être « sur les genoux du spectateur », faire confiance en son intelligence. Nous n'avons pas besoin de tout prendre en charge. « Jouer en creux » c'est être proche de soi, dire les mots pour les faire résonner dans l'espace, créer cette arborescence qui permet à chaque personne du public d'imaginer sa propre histoire. L'humain est complexe, alors pourquoi mettre toute son énergie à jouer une

---

<sup>25</sup> En référence au livre d'Anouk Grinberg, *Dans le cerveau des comédiens*, Odile Jacob, Paris, 2021.

<sup>26</sup> Page 125 de l'œuvre.

seule couleur ? Ce qu'Olivier nous offre comme outil facilite la détente chez l'acteur et donc une meilleure gestion de l'effort.

Adama Diop parle aussi de cette détente, comme en sport. Il est impossible de jouer toutes les choses. Adama explique qu'il accepte l'état de son corps. Lors de notre entretien, il prend le cas d'un spectacle de onze heures dans lequel il a joué. Il confie qu'au bout de huit heures de représentation, il sait qu'il reste trois heures et qu'il reste poreux, sensible à ce qui a été traversé depuis. Vivre les événements étape par étape sinon nous subissons. C'est déjà quelque chose de se dire « je suis là ». Il ajoute que lorsqu'on est dans ce processus, cela se passe bien, même avec la fatigue car dans ses moments des choses plus intéressantes arrivent.<sup>27</sup>

La partie que le documentaire aborde et qui est intéressante de relier à ce qui se joue dans le cerveau des comédiens est la gestion du stress. Radouan Leflahi distingue la pression du stress. Il définit la pression comme le fait d'avoir une exigence qui donne envie d'être bon. Le stress, pour lui, équivaut à de la peur et relativise en se disant que ce n'est que du théâtre. Pourquoi avoir peur ? On ne décide pas de l'avenir du monde. Néanmoins, il souligne que ce qu'il va faire peut devenir important dans un souci de représentation auprès de la jeunesse grâce au pouvoir de l'identification.

Personnellement, j'essaie de transformer cette boule dans le ventre, en énergie positive, que nous pouvons nommer l'adrénaline. C'est un sentiment qui me connecte au présent et aux enjeux de la représentation. Nous aborderons dans la suite du mémoire des méthodes et techniques pour parvenir à se servir du stress comme source de cette recherche du présent.

---

<sup>27</sup> Entretien avec Adama Diop, réalisé le 07 avril 2023.

### 3. L'état de « flow, jouer dans la zone.

Le terme « flow » est utilisé principalement dans le sport à haut niveau mais qui peut, je pense, s'employer dans des expériences d'acteurs. Le flow est cet état qui survient lors de ces moments où tout semble parfait, tout se met en place naturellement, tout devient simple et fluide. Comme si le corps savait quel est le bon mouvement.

Afin de justifier l'utilisation de ce mot dans mon approche du jeu, je souhaite partager une expérience de théâtre que je qualifierais comme étant la plus marquante de ma vie. La rencontre de notre promotion a eu lieu à Paris avec notre parrain Adama. La semaine était dédiée à la rencontre au plateau à travers des exercices d'improvisation. L'un de ces exercices consistait à jouer par deux, sans dire un mot, une situation qui tenait en une phrase. Pour illustrer, Adama m'a proposé de jouer la situation suivante que les autres devaient deviner : il est mon bourreau qui vient me chercher pour ma peine de mort. Je suis évidemment déboussolé à l'annonce des enjeux, et sans avoir le temps de réfléchir, nous allons sur scène. Je suis face à lui, quelques mètres nous séparent, il approche vers moi en souriant. Nous nous regardons, j'ai la sensation d'être dans un tunnel et de ne voir qu'Adama. Il me prend dans ses bras, me donne une tape dans le dos et je pleure instantanément. Sans aucune préparation, sans parler. Il s'est passé un réel moment de connexion et de vérité qui me marque encore aujourd'hui. C'est pour ce genre de moment que je veux monter sur scène. Pour vivre des moments forts, puissants, émouvants, qui nous dépassent. Durant l'interview avec Adama nous nous en sommes reparlés. Il raconte que nous deux, nous connaissons la situation et qu'une tension se crée. Ce qui est beau est le mystère, cette part qui nous échappe. Laisser opérer cette chose devient puissant puisque justement nous ne savons pas ce qui va arriver. Accepter la part de mystère dans ce qu'on fait. Il faut accepter que quelque chose opère comme de la chimie. La lumière, la musique, le silence, un texte, un mot, ma présence, le public, et que parmi tout cela, l'air vibre. Parler et regarder des gens est déjà un événement parce que le temps du théâtre est un temps particulier, l'écoute au théâtre est une écoute particulière. Se regarder vraiment, sentir ce qui nous lie et là il y a une tension, cette chose existe. Damien Lafont, diplômé en sport et auteur, cite dans son livre<sup>28</sup> un journaliste sportif qui donne une belle image : « La Zone c'est le jour parfait. Les sourires sont plus grands, le cœur est comblé, et le coucher de soleil est magnifique. Malheureusement,

---

<sup>28</sup> *Entrer dans la zone*, Damien Lafont, éditions amphora, Juin 2011, Paris, page 13.

visiter la Zone n'est pas permis tous les jours ! ». Cette recherche de sensations, de questionner ce que nous avons traversé pendant les répétitions pour affiner notre jeu, c'est mon envie de visiter cette zone avec mes partenaires, cet endroit de pur présent vécu avec mon parrain.

Le concept de "flow" correspond à un état de parfaite adéquation entre les exigences de l'activité et les compétences de l'athlète. Pendant cet état, l'individu perd sa conscience de soi et se concentre entièrement sur la tâche en cours. Ce phénomène conduit à une expérience agréable et intrinsèquement gratifiante. Pour certains, la zone est plus facilement atteinte lorsque la tâche est plus difficile que d'habitude et qu'ils peuvent se surpasser. Si la tâche est trop facile, ils s'ennuient, et s'il est trop difficile, ils peuvent devenir anxieux. En considérant les éléments externes tels qu'ils sont, il est possible de se concentrer sur le processus en cours et d'entrer dans un état d'absorption totale, souvent appelé "fusion". Cette sensation d'union entre l'action et la conscience crée un sens aigu du mouvement et une unité avec le mouvement qui, dans l'état de flow, se produit sans effort<sup>29</sup>. Adama Diop avoue que ce n'est pas la même manière de le convoquer au théâtre. Dans le sport cela demande beaucoup d'intensité et d'entraînement, pour que durant le jour de compétition, cela ne dure même pas une minute. Au plateau, il existe un rapport à la littérature, une chose plus intérieure, plus bouleversante parce qu'il y a d'autres personnes en jeu. Dans une représentation, le plus bouleversant n'est pas ce qu'il traverse lui, mais la perception qu'il a de ce que son partenaire est en train de traverser aussi. C'est plusieurs corps qui sont en train d'expérimenter en même temps une émotion et cela crée aussi une émotion forte<sup>30</sup>.

Une autre dimension est la capacité de contrôle. Tom Kite, ancien golfeur atteste que : « Lorsque cela arrive, vous êtes en total contrôle. Rien ne vous dérange ». Nous prenons confiance en nos compétences et nous savons que la mission est faisable. C'est une sensation que j'ai eue lors d'une finale d'un tournoi de tennis de table. Le match se déroule en trois sets gagnants. Le public est présent, le soleil surexpose la table de tennis de table, beaucoup d'éléments qui peuvent parasiter mon attention. Je perds de peu le premier set. A ce moment-là, j'ai l'impression que le temps ralentit, ma perception est modifiée, je me sens

---

<sup>29</sup> Page 19 de l'œuvre.

<sup>30</sup> Entretien avec Adama Diop, réalisé le 07 avril 2023.

étrangement détendu. Je mets mon attention sur mon souffle et par conséquent mes muscles se détendent et sont justement au service de l'effort demandé. L'effet d'avoir une demi-seconde d'avance par rapport à mon adversaire. Je suis confiant, je sais que je ne vais pas perdre. Naturellement, j'ai un avantage sur le mental mais ici, malgré la pression, je me sens apaisé et je gagne le match trois sets à un. Damien Lafont cite Christine Le Scanff, professeur en psychologie du sport à l'université Paris Sud : « Le sport permettrait d'atteindre un état modifié de la conscience, et ce de façon biologique du fait de la sécrétion par l'organisme de ses propres drogues biologiques : endorphines, enképhaline, adrénaline, substances liées à l'augmentation de la vigilance, et pourrait expliquer les éclats d'hyperconscience des sportifs »<sup>31</sup>.

Connaître son corps est l'un des premiers pas pour faire l'expérience de la zone. Une fois conscient de son corps et confiant en ses qualités, l'athlète ou l'interprète peut être plus détaché. Ce détachement est lié à l'idée de lâcher prise, qui peut effrayer certaines personnes, à l'image de Radouan qui confie :

Parfois cela peut arriver et c'est hyper plaisant mais j'ai tellement un truc sur le contrôle, et je me demande si ce n'est pas le sport qui m'a fait ça. J'explique le contrôle par le fait que je sais ce que je dois faire, à quel moment. Quand les choses ne se passent pas comme elles doivent se passer, même si je ne fais jamais pareil, les lignes restent les mêmes, mais dès que je sens que le cadre bouge, je vais contrôler. Je ne me laisse jamais entraîné par cette nouvelle chose. Des fois je peux avoir cette sensation là mais en même temps j'ai l'impression que cela demande une conscience et un contrôle total pour comprendre ce lâcher prise, le conscientiser pour ensuite pouvoir travailler dessus. Comme les apnéistes, il y a un moment où tu contrôles ta respiration, et puis y a un moment où t'as l'impression d'être dans une méditation, ton cœur bat doucement, tu sens ton sang couler. J'ai la sensation que pour atteindre ce stade-là, il faut commencer par 1'30 d'apnée où t'es en difficulté, puis 5 ' puis 10' etc. Donc pour l'instant je crois avoir déjà touché cette chose-là et en même temps je ne pourrai même pas dire si c'est vraiment ça ou du lâcher prise.<sup>32</sup>

Se laisser absorber dans l'expérience. Le lâcher prise c'est faire enfin confiance à son corps, s'abandonner au mouvement, se détacher du résultat et être seulement dans le présent. Cela peut paraître paradoxal quand on parle de contrôle puis de lâcher prise, mais c'est

---

<sup>31</sup> Page 68 de l'œuvre.

<sup>32</sup> Extrait d'un entretien avec Radouan Leflahi, réalisé le 02 avril 2023.

abandonner le contrôle conscient et intentionnel et laisser l'esprit intuitif reprendre le dessus. Le plus difficile est de calmer son esprit et de faire taire l'esprit conscient. Calmer l'esprit signifie moins penser, calculer, juger, s'inquiéter, craindre, espérer, moins faire d'effort, moins regretter, moins contrôler. Vouloir contrôler la zone revient à la perdre immédiatement.

#### **4. A la recherche du temps présent**

La préparation physique et mentale sont essentielles à l'acteur et à l'athlète. Cela fait partie intégrante de leur travail. Le jour du rendez-vous, que ce soit le jour de match ou le soir de représentation, ces moments convoquent un espace où le temps se cristallise. Tout peut arriver malgré le travail en amont. La quête du présent est une recherche de tous les moments. Nous verrons dans cette partie des outils que nous avons à disposition pour se relier au moment présent, des techniques qui peuvent être appliquées dans une pratique sportive et théâtrale.

Durant nos cours individuels avec Bryan Eliason, nous sommes invités à venir avec une réflexion, une problématique sur laquelle nous souhaitons échanger. A l'un de ses cours j'ai donc parlé de la recherche du présent car le temps n'est qu'un enchaînement d'instant. Nous avons parlé de la méditation. Il existe trois termes en sanskrit pour parler de la méditation. Le premier est « Dhāraṇā », la capacité à se concentrer sur un objet, une direction, une idée et la maintenir un certain temps. Cela permet d'être avec l'autre, avec le texte, avec le public et de ne plus être centré sur soi. Le second est « Dhyānam » en lien avec « Dhāraṇā », c'est parce que j'établis une connexion qu'il y a un retour sur soi, comme l'effet d'un miroir. Être connecté avec l'autre et c'est ce dernier qui vient apprendre sur soi, qui vient nous surprendre avec l'inattendu. Le troisième « Samādhi », l'objet et moi ne font qu'un, c'est la disparition de soi en tant qu'égo. Autre terme partagé par Bryan, « Samyama », une méditation ou une réflexion répétée dans le temps qui s'approfondit, faisant ainsi une capacité surdéveloppée. A titre personnel, l'effort juste englobant principalement la tension maximale et la détente, est une réflexion importante à laquelle s'est ajoutée le rapport au présent. Avant le spectacle, il est important de s'ouvrir aux autres. La préparation autour de ces réflexions se font avant,

au quotidien. Se connecter aux autres est l'enjeu principal. J'ai demandé à mon parrain comment il se préparait mentalement avant de monter sur scène :

J'ai beaucoup de changé de méthodes. Au début, une nécessité de m'isoler pour me retrouver. Aujourd'hui ma recherche est d'être au contact du présent, être là, là. Oublier tout le quotidien, ce qui peut polluer ce temps présent. Les sons, ce qui est là, devant moi, qu'est-ce que fait la personne devant moi. Et une fois que t'es dans ce rapport-là, cela te permet de plonger assez rapidement dans ce que tu as à jouer. J'essaie de m'ajuster le plus possible au spectacle, à la mise en scène et aux codes du metteur en scène. Dans la mise en scène d'Othello de Jean-François Sivadier, il n'y a pas de quatrième mur, on parle aux gens, il y a un truc qui est très là, très présent, dans une forme de simplicité, pas besoin d'un coup de rentrer.<sup>33</sup>

Récemment, j'ai mis en place un repos actif avant de monter sur scène qui consiste à passer un moment allongé en position semi allongée. Je pense à rentrer mon menton pour aligner le cou dans le prolongement de ma colonne. Je laisse agir l'effet de la gravitation sur le corps en contact avec le sol. Je reste présent sur ma respiration sans chercher à exercer un contrôle au début, puis je les allonge en faisant « ujjayi » qui signifie « victorieux » en sanskrit. Cette pratique de respiration est souvent appelée la « respiration de l'océan » en raison du son apaisant de l'expiration qui ressemble au bruit des vagues. Je laisse la respiration annuler les tensions inutiles. Avant j'activais mon corps de manière tonique mais je me suis rendu compte qu'il était plus adapté de me calmer, de me détendre. C'est par ailleurs un endroit de méditation, où je visualise ce qui pourrait s'apparenter à une détente, à un mouvement fluide, continu, à l'effort juste. L'image de l'eau et le mouvement d'un danseur sont les idées qui me viennent le plus. Considérer le jeu comme une forme de méditation est une clé pour atteindre cette détente. Sans détente, je ne suis pas apte à réceptionner des informations sur l'autre, je ne suis plus poreux, plus sensible à mon environnement.

Dans le documentaire *Dans la tête des champions, le mental des médaillés*, nous apprenons que des athlètes ont intégré la méditation dans leur préparation mentale, comme l'équipe de football allemande, le joueur de tennis Novak Djokovic, ou encore le célèbre coach de basketball Phil Jackson. La méditation permet de développer son calme et sa lucidité à l'entraînement et lors des compétitions. Il y a un rapport de l'instant présent, un plaisir de

---

<sup>33</sup> Extrait d'un entretien avec Adama Diop, réalisé le 07 avril 2023.

jouer et tout paraît fluide. En méditant le rythme cardiaque et la pression sanguine diminue. Le cortisol diminue également. Le docteur Günes Sevinc au département de psychiatrie du Massachusetts General Hospital, constate que la densité de matière grise présente dans l'hippocampe augmente. Cette augmentation correspond au temps passé à méditer. Donc plus ces personnes méditent plus il y a de changement dans l'hippocampe. Pendant la méditation nous accueillons nos pensées stressantes avec une ouverture d'esprit, avec curiosité, sans réagir à ces pensées. Et cet état méditatif nous permet de se détacher de ces pensées négatives. L'hippocampe est une structure essentielle car elle permet de mémoriser que ces pensées ne sont plus menaçantes et de diminuer la charge émotionnelle liée au mauvais stress. Autre forme de méditation, la visualisation. Nous parlons aussi d'imagerie motrice qui est la représentation mentale qu'un athlète va faire de sa performance en incluant des modalités sensorielles. Des analyses montrent que les endroits du cerveau qui s'activent lors d'une performance sont semblables aux endroits activés pendant une visualisation du mouvement. Olivier Martin Salvan m'a confié qu'il se faisait le parcours mentalement comme le skieur en haut de la piste avant de monter sur scène. La visualisation chez l'acteur peut donc aussi être un outil de préparation mentale. Faire confiance à la mémoire du corps. Un ami m'avait raconté que pour un projet, il avait réuni son équipe pour faire leur parcours de la représentation. A l'image de la patrouille de France, et de leur méthode que les pilotes nomment la musique. « C'est le leader qui répète vocalement tout ce qu'il va dire pendant le vol, et comme nous le suivons dans l'avion avec la voix, avec ce qu'il nous dit, et cela nous permet de retravailler complètement le vol mentalement avant de partir dans l'avion. A telle phrase, on sait qu'on va appliquer tel geste dans l'avion pour que cela soit le plus propre possible ».<sup>34</sup>

Kobe Bryant dévoile qu'il profitait de chaque instant de l'hymne national. Pendant ces moments, il était à l'écoute de tous les bruits de la salle, il s'imprégnait de l'énergie. Il profitait de l'occasion pour réaliser pleinement où il était, avec ses coéquipiers autour de lui, c'était un moment de concentration totale<sup>35</sup>. Son entraîneur Phil Jackson introduit son équipe à la méditation. Il découvre que c'est en se relâchant, qu'ils parviennent à avoir de meilleures performances. Le joueur est assis, calme et immobile avec les yeux ouverts, et concentré sur

---

<sup>34</sup> Capitaine Sylvain Courtot, propos recueillis par *Le Télégramme*, <https://www.dailymotion.com/video/x169q7b>.

<sup>35</sup> Kobe Bryant, *Mamba Mentality, ma façon de jouer*, Hugo Sport, Paris, 2019, p. 87.

sa respiration. Le but de l'exercice est d'atteindre un esprit calme et tranquille, une attention et une conscience pleine de l'instant présent. Les athlètes qui ne sont pas tendus dans les moments de stress sont dans le flow. En plus du relâchement, Phil Jackson tente de développer chez ses joueurs l'intuition de l'interconnexion entre leurs mouvements et ceux des autres sur le terrain. Cette connexion, il la crée en partie grâce à la respiration<sup>36</sup>. Prendre le temps de respirer dans ce rythme intense. Au théâtre il est essentiel de respirer, c'est ma clé essentielle pour retrouver ce présent. En effet, cela m'apprend à aimer l'instant, à le savourer. Respirer ensemble, partager le même espace que ses partenaires et le public, afin de trouver quelque chose au-delà du théâtre, cette chose de l'ordre de la croyance qui nous dépasse.

---

<sup>36</sup> *Entrer dans la zone*, Damien Lafont, éditions amphora, Juin 2011, Paris, page 106.

## CONCLUSION

Ce mémoire avait pour ambition de mettre en parallèle la pratique sportive de haut niveau et l'art de l'acteur. Chaque discipline présente des outils qui nourrissent l'autre. Nous avons découvert des bienfaits croisés. L'interprète est un athlète émotionnel qui se prépare physiquement et mentalement, tout comme le sportif, dont nous connaissions déjà les fruits d'une bonne préparation physique et mentale. Il a fallu dans un premier temps trouver ce qui rapprocher le sport et le théâtre, en commençant par le lien entre la répétition et l'entraînement, puis en déterminant des pratiques corporelles comme le yoga et la méthode Alexander. Ces deux outils qui sont dispensés au sein de la formation à l'école de la Comédie de Saint-Etienne, amènent également les sportifs à de meilleures performances. Le second point sur lequel il était important de faire des recherches : la préparation mentale. « Un esprit sain dans un corps sain » comme dirait Juvénal. Contrairement à la préparation physique où nous avons nommé des différences, la préparation mentale présente essentiellement des similitudes. D'une part les outils de préparation mentale sont les mêmes dans le sport, un joueur de basket ou de tennis pratiquent la méditation et l'imagerie mentale. D'autre part la méditation est autant une pratique inspirante pour les comédiens que pour les champions. L'expérience qui m'a permis de réaliser ce rapprochement des deux domaines était l'atelier avec Bruno Meyssat, dont la notion de relier et de tri est aussi présente dans le sport.

Il était intéressant de partir de questions comme : quel est l'effort juste ? Quelle est la tension maximale dont j'ai besoin pour ce geste ? Quels endroits peuvent se relâcher ? Quel est mon rapport au présent ? En effet elles sont le moteur d'une réflexion permanente de mon art, et elles ont guidé inconsciemment ou non des endroits de recherches. Partir de mes expériences théâtrales et sportives et les rapprocher d'analyses scientifiques, de témoignages d'acteurs, de pédagogues et d'athlètes de haut niveau. Définir l'état de flow était une de mes principales motivations dans le choix de ce sujet. Le flow serait le chemin, la voie pour accéder à la zone, cette expérience ultime, cette réponse à la quête du présent. Pouvoir être sensible, poreux, et donc disponible à toute éventualité.

Cette étude comparative était nécessaire dans mon parcours, car sport et théâtre me sont essentiels. Je pense sincèrement que cela peut devenir un outil de transmission, une nouvelle

direction d'acteur. Cette recherche peut évidemment donner à une étude analytique avec des données précises, des examens, où l'on pourrait suivre le parcours d'un sportif et d'un interprète afin de déterminer scientifiquement des points communs concrets. Par ailleurs il serait pertinent de faire une recherche sur la danse qui fait appel à d'évidentes qualités physiques, athlétiques tout en ayant une démarche artistique.

## **BIBLIOGRAPHIE**

### **Ouvrages :**

- Yoshi Oida, *L'acteur invisible*, Actes Sud, 2008
- Kobe Bryant, *Mamba Mentality, ma façon de jouer*, Hugo Sport, Paris, 2019
- Anouk Grinberg, *Dans le cerveau des comédiens*, Odile Jacob, Paris, 2021
- Damien Lafont, *Entrer dans la zone*, éditions amphora, Paris, Juin 2011

### **Documentaire :**

- Jean-Yves Cauchard, *Dans la tête des champions, le mental des médaillés*, France, 2021, 52mn