

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL**

**PROBLÉMATIQUE DU RYTHME DANS LE JEU DE L'ACTEUR  
DIMENSION CORPORELLE**

**Mémoire de maîtrise**

**CAROL JONES**

**ÉCOLE SUPÉRIEURE DE THÉÂTRE**

Mémoire présenté comme exigence partielle en vue de l'obtention du grade de  
Maître ès Arts en Théâtre

© Carol Jones, 2002

## TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos .....	4
Introduction .....	4
Problématique .....	6
<b>A. LE RYTHME EN GÉNÉRAL ET AU THÉÂTRE .....</b>	<b>12</b>
1. Genèse du temps.....	12
2. Les premières intuitions .....	14
3. Évolution de l'espèce humaine .....	16
4. Le rythme chez l'humain .....	18
4.1 Le rythme chez l'enfant.....	18
4.2 Le rythme chez l'adulte .....	22
4.2.1 La chronobiologie.....	23
4.2.2 Les rythmes circadiens .....	27
4.2.3 L'électroencéphalogramme (EEG) .....	31
4.2.4 Les émotions .....	34
4.2.5 Activité du centre respiratoire .....	39
4.2.6 Mémoire procédurale.....	40
4.2.7 Première définition du rythme.....	40
Entre temps, la musique peut vraisemblablement nous venir en aide. Nous nous pencherons donc, dès à présent, sur l'étude de la polyrythmie instrumentale africaine, une forme musicale à redécouvrir dans notre monde occidental multiple. ....	42
<b>B. LANGAGE MUSICO-DRAMATIQUE DES RYTHMES VAUDOU ET JAZZ .....</b>	<b>42</b>
5. Polyrythmie africaine .....	45
5.1 Vaudou .....	47
5.1.1 Structures et archétypes .....	47
5.1.2 Langage dramatique et intégration des structures.....	48
5.2 Jazz.....	51
5.2.1 Structures et archétypes .....	51
5.2.2 Langage dramatique (intégration des structures jazz) .....	52
Présentation des ateliers .....	54
6. Conclusion .....	64
6.1 Synthèse du rythme chez l'acteur .....	64
6.2 Synthèse des lignes directrices .....	70
ANNEXE I.....	75
ANNEXE II.....	81
ANNEXE III .....	82
ANNEXE IV .....	83
BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE .....	84

## Résumé

Omniprésent dans la vie, le rythme a une influence importante sur notre intelligence du monde et notre façon de l'évoquer ou de le recréer sur scène. Le présent mémoire se concentre sur la problématique du rythme dans le jeu de l'acteur, dans son vécu corporel plus spécifiquement.

Le rythme étant perçu comme le mouvement de la durée dans le temps, nous retracerons d'abord les grandes lignes de l'évolution de notre conception de celui-ci. Nous en suivrons ensuite l'évolution chez l'humain, chez l'enfant puis chez l'adulte, en prenant compte des plus récentes découvertes dans le domaine de la cognition. Ayant identifié les rythmes, communs à tous les humains, nous poserons les bases de la problématique du rythme dans le travail de l'acteur.

Ayant identifié que le problème de rythme peut provenir d'un conflit entre les mots, les déplacements et une compréhension superficielle de la situation dramatique, causant à l'acteur des tensions et des problèmes d'ancrage, de réflexes, de concentration, etc., nous avons expérimenté diverses formes d'ateliers exploratoires que nous vous présenterons succinctement.

Après avoir défini le rythme et son importance dans la représentation théâtrale, particulièrement dans la problématique du corps de l'acteur en scène, nous verrons comment, par l'utilisation des sons et des rythmes du corps, nous pouvons apporter un éclairage à ce problème, dans le respect de la pensée de l'auteur et du metteur en scène.

Nous associerons des paramètres scientifiques au travail de l'acteur en répétition puis sur scène en s'appuyant sur la théorie des émotions-tâches. Enfin, nous verrons qu'une méthode se développe en utilisant les affinités qui s'établissent entre la science et la polyrythmie africaine. Nous examinerons l'utilisation des sons et des rythmes du corps en tant que langage dramatique à partir de structures rythmiques traditionnelles, occidentale et africaine, en faisant appel à deux cultures, le Vaudou (haïtien) et le Jazz.

Nous aborderons le phénomène de l'induction, c'est-à-dire l'éveil des mémoires affectives par le biais de rythmes exprimés corporellement. Notre objectif sera de reconnaître les rythmes organiques du "corps-dans-la-vie" et de favoriser leur éveil afin de servir l'acteur/personnage, la situation et le spectacle entier. Outil de création fondamental, le travail sur les rythmes corporels nourrit et consolide l'œuvre, en plus d'être une étape enrichissante dans la formation de l'acteur.

Visant l'organicité, notre exploration intègre des exercices préparés dans des situations dramatiques et "archétypales" puisées dans le vaudou et le jazz, où le travail rythmique et corporel est entrevu à travers des motifs improvisés. Le vocabulaire chorégraphique est basé sur la dynamique et non sur la forme. Les échanges rythmiques s'effectuent librement dans la seule contrainte d'une structure dramatique et constituent, à proprement parler, le dialogue.

En conclusion, nous situerons les utilisations possibles de cette méthode de travail dans la formation de l'acteur comme dans celle du danseur, et ce, aussi bien en atelier spécifique qu'en processus de création, quelle que soit l'esthétique théâtrale envisagée.

## Avant-propos

“Les recherches théoriques et pratiques sur le rythme interviennent à un moment de rupture épistémologique : après l’impérialisme du visuel, de l’espace, du signe scénique à l’intérieur de la mise en scène conçue comme la visualisation du sens, on en vient, autant en théorie qu’en pratique (Vinaver, Vitez), à chercher un tout autre paradigme de la représentation théâtrale, celui de l’auditif, du temporel, de la séquence signifiante, bref de la structuration rythmique.” (Pavis, 1998)

À mon père, musicien de jazz (batterie), et à ma mère, infirmière...

## Introduction

“Tout acteur, tout metteur en scène connaît intuitivement l’importance du rythme dans le travail vocal et gestuel ainsi que dans le déroulement du spectacle.” (Pavis, 1998 :) Notion constitutive de la fabrication même du spectacle, le rythme se perçoit dans la globalité de la représentation, c’est-à-dire, non seulement dans le jeu des acteurs – situation, personnage, action – mais aussi dans l’alternance des noirs et des blancs, des entrées et des sorties, dans les successions de scène, etc.. Le rythme scénique se révèle donc à travers des configurations complexes qui interagissent de maintes manières : en séquence, parallèlement, *multiplement* et simultanément. De plus, ces différents modèles rythmiques peuvent inclure ceux de la préparation, des activités en coulisse, de l’auditoire, etc.. Pour l’anthropologue et danseuse britannique, Janet Goodridge, les rythmes concernent même les activités post-représentations, tels les notes du metteur en scène et le travail des techniciens. (Goodridge, 1999 : 65).

Par ailleurs, le rythme agit sur le spectateur. Ce dernier, en effet, s’appuie sur cette dynamique pour apprécier le théâtre qu’on lui offre. La fluidité, la monotonie ou, à l’inverse, la variation rythmique engagent automatiquement un processus physique chez l’acteur qui se répercute sur son dynamisme et est perçu par la sensation cénesthésique du spectateur. (Barba, 1995 : 197) Dans cet échange émotionnel privilégié, c’est donc par le mouvement corporel que se perçoit d’abord le rythme. Ici, le lieu théâtral, enceinte d’histoires passées, présentes et futures, réelles et fictives, devient un “espace-temps” où corps humains et, par prolongement, corps universels se

fondent, car à des niveaux mécaniques quantiques<sup>1</sup>, les limites sont floues, indéfinies. Le corps se déploie telle une vague, une fluctuation, une convolution ou une perturbation localisée dans un champ quantique plus large, l'univers. (Chopra, 1996 : 69 dans Goodridge, 1999 : 28).

Reliés à la nature cyclique des processus écologiques, dominés par notre source première d'énergie, le soleil, les grands rythmes universels – métaphysiques; morphogéniques<sup>2</sup>, entropiques, etc. – comprenant les rythmes environnementaux – saisonniers, lunaires, etc. –, influencent manifestement le travail de l'acteur et suscitent de nombreuses questions qui ne seront pas répondues dans le présent mémoire. Notre recherche se concentrera sur **le rythme corporel**.

Pour l'acteur, constater l'omniprésence du rythme, c'est d'abord s'apercevoir qu'une “ pluri-rythmie ” (Garcia-Martinez, 2000 : 71) gouverne sa vie corporelle – physique et spirituelle – en répétition puis en représentation. L'acteur doit également admettre, comme valeur scientifique, l'explication que lui fournit la physique et la biologie sur la vie ou l'être. En effet, ces sciences contribuent sans cesse à l'évolution de notre conception du rythme, simple accident dans l'écoulement du temps, événement signifiant, en se questionnant sur l'identité rythmique de l'être, c'est-à-dire sa structure temporelle, à la fois propre et universelle. En réalité, soutenant la relativité du **temps “ physique ”** (Einstein, 1915), les scientifiques en sont progressivement venus à croire, tout autant, au caractère relatif du **temps “ biologique ”** et du **temps “ psychologique ”**. Comme l'esprit ne peut mesurer le **temps objectif** avec la précision d'une horloge, il “ doit construire son propre **temps subjectif**, qui n'est qu'un modèle de la réalité, et se trouve souvent être une fiction, une métaphore, une œuvre d'imagination ” (Campbell, 1986 :15). Par exemple, une visite chez le dentiste, d'une durée normale, peut s'avérer éternellement longue pour l'un qui les déteste, tandis que pour l'autre, qui ne craint pas les obturations, même à froid, ce même temps peut s'écouler beaucoup plus rapidement. De la sorte, l'acteur donne sens au

---

<sup>1</sup> L'histoire des quanta (quantum au singulier signifie quantité en latin) commence avec Max Planck en 1900 quand ce dernier s'attaqua au problème du rayonnement du corps noir. La mécanique quantique est la théorie qui décrit le monde microscopique des atomes et des particules. Développée au début du XXe siècle, cette théorie a grandement remis en question la physique classique, héritage d'Isaac Newton et de Galilée. Effectivement, dans le monde quantique, l'observateur n'est pas “ neutre ”, il influencerait le comportement du système mesuré. Ainsi, une particule se comporte de manière fondamentalement différente selon qu'elle évolue librement ou qu'elle interagit avec un appareil de mesure.

personnage et à la situation par le temps et le rythme qu'il leur impose. Le “ **tempo-rythme**<sup>3</sup> ” donc, détermine l'être, l'acteur, puis le personnage et leur rapport propre au temps. Notre genèse du temps, illustrée à travers les plus éminents **physiciens**, nous permettra de comprendre que la **vie intérieure (temps subjectif)** de chaque individu s'est peu à peu démarquée de celle de l'autre, partie d'une **vie commune extérieure (temps objectif)**, et ce, dans un **continuum spatio-temporel infini**. (*voir* chap.1) Ces principes rappellent les systèmes mis en œuvre dans la **polyrythmie africaine instrumentale**. Nous les présenterons sommairement, de même nous examinerons les langages dramatiques **vaudou** (haïtien) et **jazz**; deux **formes musicales** nées de l'esclavage transatlantique puis américain. (*voir* chap.5) Mais d'abord, notre chapitre sur l'évolution **biologique** de l'espèce humaine viendra enrichir notre propos et soutenir notre hypothèse. (*voir* p.13)

En vérité, c'est d'abord par l'univers de la musique, indissociable du mouvement humain, que le **rythme corporel** fait son apparition dans nos préoccupations de metteurs en scène/formateurs. En effet, jusqu'à tout récemment, le rythme a été un sujet peu étudié en dehors du monde musical, comme le fait remarquer Garcia-Martinez. Pourtant, nous assistons en ce moment, et ce, tant dans plusieurs domaines scientifiques qu'au théâtre, à un éclatement ou plutôt à un retour aux idées du début du siècle dernier, que nous présenterons à travers deux formateurs qui se sont questionnés sur les rythmes du corps et dont l'influence sera déterminante; **Émile Jaques-Dalcroze** et **Konstantin Stanislavski**. (*voir* chap. 2) Leurs intuitions nous ont permis de préciser les bases de notre problématique.

## **Problématique**

Pour l'acteur, les obstacles contrevenant le flot rythmique proviennent d'un conflit entre les mots, les déplacements et une compréhension superficielle de la situation dramatique, causant à celui-ci des tensions et des problèmes d'ancrage, de réflexes, de concentration, etc.. Le problème commence donc aussitôt qu'il veut unir corps et texte<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> À ce sujet, voir les recherches du metteur en scène Alexandre Martin.

<sup>3</sup> Expression appartenant à Konstantin Stanislavski.

Structure souvent **polymétrique**<sup>5</sup>, le **texte théâtral** se reconnaît à l'histoire qu'elle raconte à travers un ou des personnages. De cette manière, évoluant à travers les **séquences rythmiques** du texte, les personnages, déterminés par des **structures temporelles**, des **tempi**, des **durées** (longues et brèves), des **timbres** (bas et hauts), des **modes** (caractères), etc., ont des buts, des intentions et agissent en vue d'atteindre leurs objectifs. Autrement dit, ils font des **actions**. Pour Stanislavski, toute passion humaine, tout état de l'être, toute expérience émotionnelle se traduisent à travers des actions et " dès qu'il y a action, il y a mouvement; s'il y a mouvement, il y a tempo; s'il y a tempo, il y a rythme. " (Stanislavski, 1930 : 226). De l'action corporelle naît l'émotion. Différenciées par leur **rythme** propre, comme l'expliquait Stanislavski, une marche militaire et une promenade, peuvent toutes deux être réglées sur le même **tempo**, c'est-à-dire à la même vitesse. Par exemple, l'**intensité**<sup>6</sup> de la **cadence** dans la marche militaire comparée à celle de la promenade du jeune enfant, définissent des rythmes distincts. Chez l'enfant, la cadence sera davantage marquée par des combinaisons de **silences**, de **crescendo**, d'**accelerando**, de **ritardando**<sup>7</sup>, etc. signifiant les nombreux détournements de son attention. Ces diverses particularités caractéristiques déclenchent des états d'esprits précis. Ainsi, " Le tempo-rythme possède en lui-même des pouvoirs qui non seulement affectent directement nos comportements, mais aussi notre vie intérieure, nos sentiments. " (p.225)

Si l'émotion naît de l'action corporelle, il faut donc d'abord que l'acteur se demande en quoi consiste le **rythme corporel**. Que représente-t-il pour lui? Porte-t-il son rythme propre? Qu'est-ce qu'un acquis rythmique? Est-ce que le rythme est inné? Qu'est-ce qu'une perte ou un manque de rythme pour l'acteur? En d'autres mots, qu'est-ce qu'un **blocage rythmique**? Comment, en 2002, prendre conscience de tout cela? Quels sont nos outils? Et enfin, comment s'en servir?

En fait nous voulons prendre conscience de nos structures rythmiques propres. Nous croyons y parvenir en développant une certaine forme d'intuition quant à la nature rythmique de

---

<sup>4</sup> Voir annexe IV : liste des divers milieux rythmiques du texte proposée par Garcia-Martinez.

<sup>5</sup> Ensemble de différentes mesures.

<sup>6</sup> En musique, l'intensité est le paramètre qui accompagne tout phénomène sonore. En effet, toute production sonore, qu'elle fasse appel à la durée, à la hauteur ou au timbre, s'exprime dans une intensité particulière (fort, doux, moyennement fort, etc.). En théâtre, tout comme en musique, l'intensité est un élément très expressif, voire essentiel dans toute activité de création (musicale). Le **silence** qualifie également l'intensité. En physique, l'intensité accompagne le phénomène lumineux.

<sup>7</sup> Les crescendo, accelerando, ritardando sont différentes articulations du son.

l'être/l'acteur dans son environnement. " Des rythmes invisibles se trouvent à la base de tout ce que nous assumons être constant à la fois en nous-mêmes et dans le monde qui nous entoure. La vie est un flux continu et le changement n'est pas chaotique " <sup>8</sup>. (Luce 1973:16 dans Goodridge, 1999 :29) Nous croyons que cette intuition s'acquiert, entre autres, par le développement de **l'écoute**. Dès lors, nos intuitions s'appuient sur des preuves scientifiques. Cette prise de conscience, pour l'acteur, commence nécessairement par la révision de ses acquis rythmiques, par ce qui lui provient de son bagage génétique et ancestral.

Pour Piaget, l'intelligence temporelle de l'enfant découle de l'activité sensori-motrice. (Piaget, 1966). Si, pour l'enfant, le temps devient signifiant grâce à l'action motrice, c'est-à-dire corporelle, il nous faut donc d'abord comprendre comment le rythme se manifeste dans son corps. De ce point de vue, nous examinerons les origines possibles du blocage rythmique. (*voir* chap. 4.1.)

La structure neurologique, que nous pouvons maintenant décoder grâce à la chronobiologie, comprend les systèmes fondamentaux de la vie humaine. Nous étudierons l'organisation rythmique de cette structure chez l'acteur adulte cette fois. (*voir* chap. 4.2.) Nous aborderons, plus particulièrement, les rythmes circadiens et les ondes de l'activité cérébrale, fonctions reliées à la constitution temporelle, motrice et sensorielle, innée de l'être.

Essentiellement liée à l'émotion, c'est-à-dire à l'extériorisation de l'affectivité, la fonction posturale, pour Ajuriaguerra, est, à la fois, " action sur autrui et assimilation d'autrui ". (A.S.T.P. <sup>9</sup> 1994 : 15) Espace et temps expressifs de l'acteur, son corps en mouvement (ou en détente active) et l'énergie qui en découle sont devenus notre point focal tant en répétition que sur scène.

Comme nous l'avons vu, l'émotion naît de l'action corporelle entraînant sur son passage une série de réactions physiologiques mesurables, parfois associée à de très vieux réflexes. En réalité, avant de chercher à concevoir la progression du temps, l'homme luttait pour sa survie. De ce fait,

---

<sup>8</sup> Luce in particular stresses the need for awareness and understanding of our own rhythmic structure" and for "feeling our rhythmic nature" (Luce 1973: 10). She writes, "Invisible rhythms underlie most of what we assume to be constant in ourselves and the world about us. Life is in continual flux and the change is not chaotic". (Luce 1973: 16)

<sup>9</sup> Association Suisse des Thérapeutes de la Psychomotricité



notre évolution, marquée par la disparition des dinosaures, il y a quelque 70 millions d'années, façonne nos styles de vie et nos modes d'expressions actuels. Héritière d'un bagage ancestral important, l'espèce humaine a, encore aujourd'hui, un comportement émotionnel déterminé, notamment, par le **réflexe de combat ou de fuite** qui se présente lors d'une situation d'urgence. Pour l'acteur, l'action de représenter les actions de son personnage en scène peut devenir une urgence, particulièrement devant un public. Dans ce cas, où l'acteur lutte pour sa survie, peut apparaître un **blocage rythmique** relié cette fois, non pas à la petite enfance, ni aux émotions de son personnage, mais plutôt à ses propres émotions de stress. Comment l'acteur peut-il gérer ce blocage? Comment s'abandonner pour retrouver le plaisir de jouer? Comment peut-il réussir à reconnaître ses propres "tempo-rythmes" et les conjuguer à ceux de son personnage?

Puisqu'il s'agit de réflexes et de configurations ancrés dans le système neurologique, nous nous proposons de revoir cette évolution en se concentrant sur quelques-uns des concepts rythmiques du cerveau humain, à l'aide de certains principes élaborés par la psychologie cognitive ou encore la psychologie de la performance. (*voir* chap. 3) Plus précisément, nous nous familiariserons avec l'activité cérébrale perçue à travers le mouvement des ondes cérébrales et l'électroencéphalogramme (EEG). (*voir* chap. 4.2.3.) Mettant en relief les styles d'individus sur le plan émotionnel, nous verrons en détail la réaction de combat ou de fuite, vieux réflexe primitif. (*voir* chap. 4.2.4) Nous aborderons, dans cette même section, la théorie des émotions reliées au stress de l'acteur, c'est-à-dire les **émotions-tâches**. Nous verrons également comment le rythme s'associe à la respiration. (*voir* chap. 4.2.5)

Enfin, ayant identifié les origines possibles du problème rythmique de l'acteur, c'est-à-dire la relation conflictuelle entre les mots, les déplacements et une compréhension superficielle de la situation dramatique, nous avons expérimenté diverses formes d'ateliers exploratoires afin de prendre conscience du rythme et de s'en servir pour maximiser la concentration et pour nourrir la création.

Nous avons étudié le rythme, la technique, ses qualités inductives, ses qualités expressives. Nous vous le présenterons d'abord succinctement dans la section qui synthétise le chapitre sur les émotions-tâches (*voir* p. 31 : Une première définition du rythme), puis, plus en détail, dans celle

qui traite de la **polyrythmie africaine instrumentale** et, plus particulièrement, l'**intégration des langages dramatiques des musiques vaudou et jazz**. (voir chap. 5.1.2 et 5.2.2)

“ J’ai conscience du monde par le moyen de mon corps ” s’exclamait Merleau-Ponty en 1945. (A.S.T.P., 1994 : 16) Pour l’acteur, prendre conscience des rythmes du personnage c’est donc prendre conscience des actions de celui-ci dans son environnement par le biais des rythmes corporels. De ces actions et interactions naissent les **émotions-prototypes** (Konijn 2001) telles la jalousie, la colère, l’amour, la haine, etc., incarnées à travers le personnage.

Ici, l’acteur, l’être, veut utiliser sa sensibilité artistique sans la mettre en péril... Mais quels peuvent donc être les outils qui, à la fois, offrent des dimensions technique et interprétative? La méthode stanislavskienne sur les “ tempo-rythmes ” et la rythmique corporelle dalcrozienne que nous verrons plus en détail (voir chap. 2), ont, toutes deux, été mises au point pour aider l’acteur et le musicien à incarner, à atteindre (vivre) l’organicité. Précurseurs intelligents, sensibles, Stanislavski et Jaques-Dalcroze reconnaissent les “ poly-rythmes ” corporels et environnementaux. Pour Jaques-Dalcroze, le grand rythme universel se compose de milliers de rythmes organiques incroyablement divers qui se rencontrent en une synchronie. (1898 :75). Aujourd’hui, dans notre monde multiple, où l’homme peut voir jusqu’à 150 millions d’années lumières, comment voir et entendre cette polyrythmie sans se questionner sur son fonctionnement<sup>10</sup>? Les peuples primitifs, poursuivait Jaques-Dalcroze, “ sont, dans le domaine de la polyrythmie, extraordinairement plus ingénieux et plus originaux que nous. Effectivement, les musiques vaudou et jazz expriment, à travers divers instruments, appuyés sur le tambour – au cœur de l’action –, des injustices, des libertés, des amours, des haines, des luttes... Musiques organiques, les facteurs émotionnels contenus dans les récits qui se trouvent à leurs bases, présentent une kyrielle d’archétypes se trouvant être des personnages de tempo-rythmes précis. De telle sorte, ces musiques nous lèguent de nombreux exercices rythmiques qui permettent à l’acteur d’explorer tant l’objectivité de la technique que la subjectivité de l’interprétation. Nous verrons dans la deuxième section qui porte sur la polyrythmie africaine instrumentale, à travers

---

<sup>10</sup> Le Dr Hubert Reeves, astro-physicien, a ajouté les humains à la liste des espèces menacées d’extinction et répète sur toutes les tribunes que les voyants sont au rouge. Si le saccage environnemental se poursuit à ce rythme, le scientifique affirme qu’il peut être raisonnable de douter des capacités de survie de la race humaine sur un horizon très court. (Journal le Voir, semaine du 17 au 23 octobre 2002, p. 8)

les musiques vaudou et jazz, comment ces langages apportent des solutions à l'acteur. (voir chap. 5.1.1 et 5.2.1)

Pour l'illustre Freud, le Moi est d'origine corporelle, mais cette corporéité, c'est le corps lui-même qui la fait naître et ceci en relation avec l'autre (la mère). (A.S.T.P., 1994 : 15) Dans notre approche l'instrumentiste (l'acteur) devient l'instrument (le corps). Par conséquent, notre outil de travail principal devient le corps comme moyen de relation à soi, à l'autre et à l'environnement (espace, temps, objet). Nous croyons que la polyrythmie africaine peut permettre à l'acteur d'“ **Accorder son instrument** ” et l'aider à trouver son rythme, son harmonie, son mode, sa voix qui fait vibrer et sonner la métrique du texte.

En effet, il ne s'agit pas d'opposer la communication non verbale à celle verbale. Pour nous, elle est un *tout intégré*. L'idée, c'est de passer par le corps de l'acteur pour construire une base sensori-motrice, rythmique, puis faire appel à son imagination et sa sensibilité artistique pour donner progressivement un sens et retrouver le plaisir, la gratification de jouer la colère, par exemple.

Déterminée par l'affect et l'expression brute de la personnalité<sup>11</sup>, l'inconscience évoque directement la structure temporelle à la base de l'être.<sup>12</sup> (voir chap.3) Nous croyons donc qu'un travail conscient sur la rythmique corporelle pourrait aider à édifier et enraciner le rythme interne. Il s'agit de tramer, façonner les tensions et les souffles, les relâchements du personnage, de la situation et du spectacle entier, entrevu à travers tout ce qui, dans le corps, contribue au mouvement (muscles, nerfs, flux), tout ce qui vibre, se tend et se détend, circule, sous l'action de la pulsion et du stress provenant des milieux intérieurs et extérieurs. Cet apprentissage à *être* en tant qu'acteur – individuel et social – pourrait faire germer, chez lui, dans son corps, une juste présence scénique qui permet enfin à la voix de jaillir précisément dans le bon ton, timbre, temps du sous-texte, du texte, de répertoire, classique, contemporain et improvisé.

---

<sup>11</sup> L'affect concerne la douleur et le plaisir. La personnalité teinte les réponses physiologiques et expressives involontaires et concerne la pulsion plutôt que l'intention.

<sup>12</sup> Consulter SCHERER, SCHORR, JOHNSTONE, 2001, *Appraisal processes in emotion: theory, methods, research*, Oxford University Press, New York, 478 p

## A. LE RYTHME EN GÉNÉRAL ET AU THÉÂTRE

Notre conception du rythme, événement temporel défini, découle de notre perception du temps. Au cours du XX<sup>e</sup> siècle, celle-ci a évolué sous le choc d'importantes découvertes scientifiques. En effet, Albert Einstein et Edwin Hubble ont développé les théories qui soutiennent notre compréhension actuelle de l'espace-temps. Attardons-nous donc, en tout premier lieu, à l'évolution de cette conception du temps qui est d'abord marquée, en occident, par la vision des Grecs anciens.

### 1. Genèse du temps

Pour les Grecs anciens, l'espace et le temps sont conscris dans une toile fixe autour d'une terre centrale accomplissant une révolution complète toutes les vingt-quatre heures, le tout régi grâce à l'action de Dieu, l'horloge maîtresse, le moteur premier.

Au Moyen Âge et à la Renaissance, les Copernic (1473-1543), Gallilée (1564-1642), Bruno (1548-1600), Kepler (1571-1630) font évoluer notre conception vers un système où les planètes se meuvent, à la fois, sur elles-mêmes et autour d'un soleil central. Puis Newton (1642-1727), pourtant premier à aborder le temps subjectif, développe le concept de temps absolu. Ainsi, tous les événements, où qu'ils se produisent, deviennent des moments définis dans le cours à écoulement régulier du temps (un jour, une semaine, un mois, une année, etc.). Ce concept suppose l'existence d'un " maintenant " universel, le même pour tous les observateurs.

Quelques deux cents ans après Newton, le physicien Albert **Einstein** (1879-1955), démontre par sa **théorie de la relativité** que le statut indépendant du temps est dépourvu de toute réalité. Effectivement, en 1915, et c'est là l'une de ses grandes contributions à la philosophie, Einstein ne décrit plus l'univers seulement avec le temps. En faisant intervenir un nouvel absolu dans sa théorie – la vitesse de la lumière –, Einstein, conçoit l'espace et le temps comme des concepts fondamentaux interdépendants. Pour lui, le temps n'a pas de présent universel car la vitesse constante de la lumière entraîne un écoulement non uniforme du temps, non identique pour tous les observateurs. En d'autres mots, la distance entre deux événements diffère pour chacun, de

même que la durée qui les sépare. En un sens, **distance et durée sont de nature subjective** et il y aurait autant de temps différents que d'observateurs.

Ainsi, la relativité générale ramène le concept de temps au sein d'un royaume plus vaste : l'espace-temps. Bref, si l'espace qui, depuis les penseurs grecs, ne pouvait exister sans Dieu, qui, avec les scientifiques du Moyen Âge et de la Renaissance, avait été savamment négligé, c'est l'espace en revanche, qui, depuis Einstein, colore le temps, lui donne sa forme.

Dix ans après la relativité, l'astronome américain Edwin **Hubble** (1889 – 1953), l'un des pères de la cosmologie moderne, découvre, dans les années 1920, que les galaxies de l'Univers s'éloignent de la nôtre et que, plus elles sont éloignées, plus elles se déplacent rapidement. Cette loi sur **l'expansion de l'Univers**<sup>13</sup> constitue le fondement de la théorie du Big Bang. À l'instar de cet univers éternel, **le temps – vertical, horizontal – n'a pas de commencement ni de fin**. Cette infinitude, dans les approches d'Einstein et de ses disciples, rappelle l'entrecroisement rythmique perpétuel, principe fondamental de la **polyrythmie africaine traditionnelle**. (*voir* chap. 5) Cette musique, qui dit-on fut présente au temps des Grecs anciens, sinon dans sa forme actuelle – qui n'a pas changée depuis le Moyen-Âge –, mais du moins originelle, a probablement accompagné Toumai<sup>14</sup>, l'homme fossile, notre ancêtre du Tchad (Afrique), dont l'âge est estimé à 6 ou 7 millions d'années.

Dans cette lignée, deux formateurs-artistes, contemporains d'Einstein et de Hubble, se sont penchés sur les rythmes corporels et leurs portées signifiantes pour le musicien ou l'acteur : Émile Jaques-Dalcroze et Konstantin Stanislavski. Peu d'outils existent pour étudier le rythme au théâtre mais, ensemble, ils nous ont légué des principes importants qui font encore écho à nos préoccupations d'acteurs et tous deux ont bâti leurs expériences à partir du principe fondamental de la polyrythmie.

---

<sup>13</sup>Aujourd'hui, les plus récentes théories soutiennent que l'Univers aurait des cycles perpétuels d'expansion-contraction.

<sup>14</sup> "Le berceau de l'humanité se trouve au Tchad. Toumai est votre ancêtre" déclare le paléontologue Michel Brunet. Appartenant à une nouvelle espèce baptisée Sahelanthropus tchadensis, le fossile de Toumai a été trouvé dans le Sahel tchadien en juillet 2001 avec des fragments de mâchoire et plusieurs dents. On estime son âge entre 6 et 7 millions d'années, et il pourrait être ainsi un million d'années plus vieux que les plus anciens fossiles hominidés trouvés à ce jour. Il a été découvert il y a un an dans le désert par Ahuunta Djimdoumbaye, un étudiant de la Mission paléanthropologique franco-tchadienne conduite par Michel Brunet de l'université de Poitiers.

## 2. Les premières intuitions

### Émile Jaques-Dalcroze

En 1898, le musicien et pédagogue suisse, **Émile Jaques-Dalcroze**, constate chez la plupart de ses étudiants en musique un problème d'intégration du rythme causé principalement par les méthodes pédagogiques utilisées, c'est-à-dire des procédés qui privilégient le sens musculaire d'une part (lecture à voix haute) et le sens visuel d'autre part (transposition, notation) mais qui écartent le sens auditif. Jaques-Dalcroze veut dès lors établir des communications plus directes entre les sens et l'esprit par un enseignement qui vise l'oreille. C'est par le mouvement corporel qu'il parvient à cette réunification. Effectivement, la rythmique dalcrozienne recherche une incarnation (une organicité) de la musique en unissant au rythme musical **les rythmes des déplacements corporels et des gestes**. Essentiellement active, cette technique établit ou consolide l'harmonisation des facultés de perception (sensorielle), de conscience (pensée) et d'action (motricité). Elle est donc à la fois une méthode d'éducation musicale et une méthode musicale d'éducation.

Le prochain tableau présente les trois principes méthodiques de la rythmique de Jaques-Dalcroze.

#### Tableau 2.1

##### Principes méthodiques de la rythmique dalcrozienne

1. Le vécu sensoriel et moteur est la première forme de compréhension et fournit la base de la formation musicale.
  2. La connaissance intellectuelle ne porte que sur le vécu sensoriel et moteur. Le solfège se greffe sur le mouvement corporel et le chant de l'élève.
  3. L'improvisation sous diverses formes (corporelle, verbale, musicale) est pratiquée à tous les niveaux.
    - 3.1. Par exemple : disparition du texte et remplacement par l'étude métrique : étude des accents, des respirations, du phrasé, de la relation espace-temps, etc.
    - 3.2. Utilisation de la chorégraphie.
-

Incidentement, pour Jaques-Dalcroze, les rapports exacts du temps, de l'espace et de l'énergie donnent la forme au mouvement mais pour que ce dernier soit rythmé, reconnaît-il, il faut en **accentuer**<sup>15</sup> et **nuancer**<sup>16</sup> les différents degrés de force. L'étude de la **polyrythmie**<sup>17</sup>, conclut-il, entraînera aussi celle de la **polydynamique**.

Pendant qu'Émile Jaques-Dalcroze développe sa méthode, un fort mouvement de libération du corps transforme la danse, à travers des personnalités charismatiques telles Nijinski, Loïe Fuller et l'épouse de Gordon Craig, Isadora Duncan. L'organicité est à l'honneur et le travail de pionnier de Stanislavski en témoigne.

### **Konstantin Stanislavski**

Au premier quart du vingtième siècle, **Konstantin Stanislavski**, pour qui la scène est un “ **chaos rythmique** ”, présente dans l'un des principaux volets de son œuvre, *La construction du personnage*, sa notion de tempo-rythme, devenue à la fois cruciale et mythique pour l'acteur du XX<sup>e</sup> siècle. Effectivement, après avoir abordé “ l'état intéri--eur de création ” dans le premier volet de son œuvre, *Formation de l'acteur*, Stanislavski se rend compte de la portée du **tempo-rythme intérieur**<sup>18</sup> et de son influence sur cet état créatif. Composante importante de sa méthode sur les actions physiques, le tempo-rythme du mouvement et du langage fait directement appel à une vie intérieure plus dynamique et plus immédiate que l'introspection.

Dans son enseignement, Stanislavski désire amener l'acteur à prendre conscience du chaos scénique, organisé, fait de temps rapides et lents qui l'entoure de toutes parts. L'acteur doit reconnaître le chaos apparent, en extraire les tempo-rythmes vitaux, essentiels, et les regrouper afin de tracer les lignes indépendantes, individuelles, du rôle : vitesse et mesure de l'élocution, du mouvement, de l'expérience affective du personnage. Pour le maître, recréer un tempo-rythme

---

<sup>15</sup> L'accent : Point focal, noyau du rythme, autour duquel les temps inaccentués sont regroupés, et en relation avec lequel ils sont entendus.

<sup>16</sup> La nuance est une qualité interprétative et subjective.

<sup>17</sup> Consiste en la superposition de figures rythmiques (2 ou plus) possédant chacune son articulation propre telles que les configurations qui la constituent – déterminées par l'accentuation, la modification de timbre ou l'alternance des durées – viennent s'intercaler à celles d'autres figures, créant l'effet d'un perpétuel entrecroisement.

<sup>18</sup> Musique du corps. Manifestation de la pulsation et du rythme dont les bases sont fixées à partir de la structure temporelle innée de l'acteur.

avec netteté équivaut à faire vivre d'abord les images intérieures qui lui correspondent. En d'autres mots, c'est parvenir "à suggérer certaines circonstances qui créent les états affectifs liés aux objectifs et aux actions à accomplir". (p.225) Intimement imbriqués les uns dans les autres, chacun de ces éléments tempo-rythmiques donnent naissance et forme à l'autre – "la circonstance donnée stimulant le tempo-rythme, le tempo-rythme provoquant le déroulement de la pensée à propos des circonstances données". (p.225)

En fait, ces méthodes mises de l'avant par Konstantin Stanislavski et Émile Jaques-Dalcroze manifestent un renouvellement de la conception primitive selon laquelle la rythmique est inséparable du mouvement humain. En effet, dès le I<sup>er</sup> siècle de notre ère, le musicographe grec, **Aristide Quintilien**, seul de son temps à différencier rythmique et métrique, associe l'harmonique à la voix, la **rythmique au mouvement corporel** et lie la métrique au texte. Son étude des caractères, unissant les **modes**<sup>19</sup> à l'*ethos*, constitue l'un des fondements de sa théorie. Ainsi, les Grecs anciens – Platon, Plutarque, Aristote, etc. – se servent de la modulation<sup>20</sup> harmonique, rythmique et métrique pour équilibrer les trois parties de l'âme: le rationnel (pensée), le concupiscent (paresse) et l'irascible (colère).

Pourtant, il nous faut remonter le temps beaucoup plus loin pour comprendre le fonctionnement "tempo-rythmique" de l'homme. Car l'évolution de notre conception du temps a d'abord été précédée par celle de l'humain lui-même dans sa lutte pour la survie.

### 3. Évolution de l'espèce humaine

Nos modes de vie et nos formes d'expression se sont façonnés tout au long de notre évolution qui fut marquée de façon déterminante il y a quelques 70 millions d'années. En effet, la disparition massive, encore inexploitée, des reptiles géants amenèrent les niches écologiques diurnes occupées par les dinosaures et leurs pairs à rester vacantes. Ceux-ci, en compagnie des reptiles volants et de tous les reptiles marins, à l'exception des tortues, furent rayés de la carte. Mais la

---

<sup>19</sup> Au nombre de sept, du grave à l'aigu : mixolydien, lydien, phrygien, dorien, hypolydien, hypophrygien, hypodorien.

<sup>20</sup> Changement dans le système adopté au départ et dans caractère – voix, corps –. Pour l'instrument sonore : passage d'une tonalité à l'autre.



végétation terrestre fut épargnée, ainsi que les mammifères désormais libres de quitter le refuge de l'existence nocturne et d'émerger en tant que créatures du jour.

Pour le biologiste anglais Jeremy Campbell, il semble probable que le repli stratégique des mammifères en direction du refuge qu'offraient les ténèbres ait fait passer au premier plan le temps comme dimension principale permettant d'explorer l'espace à distance. Ainsi, l'espace devint temporel et le temps spatial, et par ce processus le cerveau grandit. (Campbell, 1986 : 212) Par exemple, la distance que parcourt le son émit lorsque la main est placée à quelques centimètres devant la bouche est de courte durée et signifie un espace exigu, tandis que le son de longue durée signifie un espace plus grand. Ainsi, grandeur et durée devinrent étroitement liées. En même temps donc que s'acquiert, pour certaines espèces, une vue plus perçante dont la structure se modélise sur l'ouïe de type mammifère et s'organise au niveau du cerveau antérieur, à savoir le **thalamus** et le **cortex**, cette nouvelle réalité spatiale, que provoque la disparition des grands prédateurs, amène les mammifères à développer des cerveaux soutenus par des organismes plus volumineux.

Pour le scientifique Harry Jerison, ces dons devinrent les traits distinctifs de l'espèce humaine et nous pouvons les admettre comme structures cognitives dotées d'une portée temporelle aussi bien que spatiale. "Lorsqu'il fut sélectivement avantageux de construire une réalité dépassant la modalité notionnelle immédiate, alors s'ouvrit la voie de l'hominisation.<sup>21</sup>" (Harry Jerison, 1973 : 429 dans Campbell, 1986 : 211)

Aujourd'hui en 2002, ces traits fondamentaux de l'humanité, c'est-à-dire l'espace et le temps, influencent nos plus brillantes explorations scientifiques. En effet, la **chronobiologie** seconde la quête des plus récentes recherches, en psychologie et neuropsychologie notamment qui, plus que jamais, veulent démystifier et apprivoiser la **structure temporelle de l'être**. Pour Campbell, cette science "de la durée du vivant" se démarque de façon encore plus radicale des idées de Platon et de Newton que de la pensée d'Einstein et de ses successeurs. Si le temps "physique" n'est pas un absolu, alors le temps "biologique" et le temps "psychologique" le sont encore moins. Rappelons-nous, l'esprit ne peut mesurer le temps objectif avec la précision d'une horloge

---

<sup>21</sup> JERISON H., *Evolution of the Brain and Intelligence*. New York, Academic Press, 1973 : 429

et construit son propre temps subjectif. Son modèle de la réalité devient une œuvre d'imagination. Il n'y a pas que l'acteur qui se raconte des histoires, le propre de l'homme serait de jouer, c'est-à-dire trafiquer un large pourcentage de sa réalité au profit d'une fiction. Derrière des expressions telles " J'ai failli en perdre ma chemise! " ou encore " Je mangerais un cheval! " se dévoilent des personnalités – des structures temporelles –, où la métaphore, selon le cas, prend des allures d'exagération, d'embellissement, de ridicule, etc.. Ainsi, le " tempo-rythme " détermine l'être/l'acteur, le personnage et leur rapport propre au temps. En réalité, plusieurs temps se côtoient, se rencontrent et s'affrontent pour ne laisser qu'une illusion, une empreinte, une trace... Le temps psychologique se dégage des temps physique et biologique, telle une sirène au-dessus des vagues de l'océan. Le vivant se présenterait donc comme un système démocratique, lieu de tensions et d'échanges entre divers groupes de pression, plutôt qu'une aristocratie ou encore un régime totalitaire où la logique du système impose un rythme unique.

Voyons tout de suite comment le rythme se développe chez chaque individu.

#### **4. Le rythme chez l'humain**

Possédant des qualités vibratoire et sonore, le rythme est inné, autonome et largement inconscient. Il se reconnaît dans la pulsation<sup>22</sup> cardiaque et la marche dont les modes sont binaires, et la respiration dont le mode est ternaire (2 secondes d'inspiration, une suspension, 3 secondes d'expiration). De plus, le rythme s'impose dans la structure neurologique, thème que nous aborderons sous peu.

##### **4.1 Le rythme chez l'enfant**

Propre à chaque homme, dès sa jeune enfance, le rythme devient important dans le développement de sa coordination, sa conscientisation et le contrôle de ses émotions. De même, l'intelligence temporelle, apprend-on avec Campbell, peut être considérée comme une association de facultés mentales.

---

<sup>22</sup> Mesure isochrone, elle constitue l'étalon de temps, le régulateur commun qui synchronise l'ensemble des parties en présence et, conséquemment, elle coordonne la superposition des diverses périodes ou événements rythmiques.

L'apprentissage du temps est un processus qui se poursuit graduellement durant l'enfance et implique certains concepts fort complexes. L'intelligence temporelle, qui est bien autre chose que l'aptitude à s'accorder automatiquement aux microstructures du langage et de la musique, est étroitement corrélée avec le quotient intellectuel de l'enfant. À la maternelle, les enfants ont une bonne notion des rythmes quotidiens lumière/obscurité et sommeil/éveil, mais possèdent moins bien le cycle été/hiver/printemps/automne, moins immédiatement familier. (Campbell, 1986 : 233)

Le temps serait donc un concept abstrait, fluide et le rythme viendrait lui donner un sens de plus en plus complexe au fur et à mesure que s'écoule celui-ci.

Pour Piaget, l'intelligence (de l'enfant) découle de l'activité sensori-motrice. Cette dernière organise le réel en construisant par son fonctionnement – son action et son interaction corporelle – les grandes catégories de l'activité que sont “ les schèmes de l'objet permanent, de l'espace, du temps et de la causalité, substructures des futures notions correspondantes ”. (Piaget, 1966 dans A.S.T.P., 1994 : 15). L'action corporelle serait donc à la base de l'intelligence.

Le rythme, fonction motrice, s'acquiert tout au long d'une période située entre 0 et 6 ans. À l'aide du prochain tableau d'Albert Brigance (1986 : 9) mis à jour par des données fournies par le biologiste Simone Dalla Bella (2001), examinons d'un peu plus près comment le rythme se manifeste chez l'enfant. (*voir* tab. 4.1.1)

**Tableau 4.1.1**

## Acquisition du rythme chez l'enfant

Âge	Acquisition
1	Réagit de tout son corps au rythme de la musique
2.6	Chante à peu près juste en suivant la musique (le chant est une fonction propre au langage)
4	Réagit à la musique par des mouvements de diverses parties distinctes du corps (taper du pied, dodeliner de la tête, battre la mesure <sup>23</sup> , etc.) Marche en cadence
5	Tente de suivre le rythme (avec des instruments à percussion) Bat la cadence avec des instruments à percussion sur des airs faciles
6	Galope, saute et court en cadence sur des airs faciles (6)
5 (2001)	Perçoit les émotions suscitées par le tempo de la musique. Fait le lien entre tempo : <b>rapide = joie, lent = peine</b>
6 (2001)	Distingue à la fois l'effet émotionnel du tempo et celui du mode : <b>majeur = gaieté, mineur = tristesse</b>

Pour Freud, le Moi est d'origine corporelle, mais cette corporéité, c'est le corps lui-même qui la fait naître et ceci en relation avec l'autre (la mère). Le développement de l'enfant, entre zéro et un an, est essentiellement centré sur les apprentissages sensori-moteurs, tel réagir de tout son corps au rythme de la musique. L'œuvre musicale, pour ainsi dire, absorbe dans tout son corps et dans toute sa conscience l'enfant particulièrement captivé. Puis, entre un et quatre ans, le développement du rythme accuse un léger ralentissement car pendant ce temps, l'enfant doit acquérir ses facultés propres à la communication et poursuivre ses apprentissages moteurs globaux, tels courir et sauter. Tout de même à 3 ans, il est intéressé et enveloppé dans une attitude de profond éblouissement par le son cristallin du triangle. À partir de 5 ans, il prend un véritable plaisir à chanter et danser sur le rythme de la musique.

<sup>23</sup> Groupe de pulsations d'égale durée, groupe considéré comme une unité, et présentant les caractères suivants : l'une des pulsations est accentuée, le groupe se répète en principe d'une manière périodique.

D'autre part, les plus récentes recherches en biologie indiquent que le tempo est déterminant dans les émotions ressenties. À 5 ans, les enfants font le même lien que les adultes entre la vitesse du tempo et la gaieté ou la tristesse selon le cas. À 6 ans, les enfants distinguent à la fois l'effet du tempo et du mode (caractère de la voix). Par exemple, le mode majeur est associé à la gaieté et le mode mineur, à la tristesse. À l'âge de six ans, ceci constitue le stade de développement normal moyen avant l'école.

Bref, l'enfant acquiert l'habileté motrice, dont le rythme, avant le langage. En vérité, il doit apprendre à utiliser son appareil vocal avant de pouvoir découvrir une langue en terme de règles syntaxiques et grammaticales. (MATTHEWS & al., 2000: 131) Puisque l'habileté motrice précède le niveau verbal, il faut donc envisager, pour l'acteur, l'étude du rythme en commençant par la rythmique (corps) et l'harmonique (voix) avant la métrique (texte).

De l'enfance à l'âge adulte, durant cette période, le développement physiologique apporte peu de nouvelles structures, mais organise plutôt un ordre de priorité et placera le rythme sexuel à l'avant plan, en interaction avec les rythmes sociaux normés.

En observant le tableau sur l'acquisition du rythme chez l'enfant (*voir* tab. 4.1.1), nous comprenons que le rythme est inné<sup>24</sup>. Nous saisissons également que l'apparition du langage n'entraîne pas la disparition du rythme. Si le bagage génétique engendre une série d'apprentissages innés, très tôt les phénomènes de socialisation, d'acculturation et d'éducation encadrent le développement de l'enfant et s'imposent dans son passage vers la vie adulte. Si l'acteur se présente à l'école de théâtre avec un blocage, il nous faut peut-être remonter à la petite enfance pour l'aider à 1) réviser ses bases rythmiques, 2) à acquérir progressivement une sensibilité plus grande aux pouvoirs expressifs du son et du rythme et 3) à exprimer de façon spontanée les caractéristiques tempo-rythmiques de son corps dans son environnement. Autrement dit, il s'agit de développer son écoute active et sa confiance face à des intuitions qu'il pourra accompagner de tempo-rythmes justes. Ici, “ **percevoir** ”, “ **faire** ” et “ **réagir** ” forment les mots clés.

---

<sup>24</sup> Voir vidéo d'accompagnement : extrait no.1.

De ce fait, nos recherches abordent le phénomène de l'induction rythmique, c'est-à-dire la stimulation, l'éveil des mémoires affectives par le biais de rythmes. L'enjeu ici est de reconnaître et de comprendre les rythmes organiques du " corps-dans-la-vie " et ainsi, favoriser la découverte de rythmes vivants qui servent l'acteur/personnage, la situation et le spectacle entier. Voyons comment ces rythmes organiques se donnent à lire pour la science contemporaine.

## 4.2 Le rythme chez l'adulte

Dans notre approche, l'instrumentiste (l'acteur) devient l'instrument (le corps). Notre outil de travail principal est le corps comme moyen de relation à soi, à l'autre et à l'environnement (espace, temps, objets). " Accorder l'instrument ", c'est harmoniser l'ensemble des notes du corps, des hautes et des basses, des longues et des brèves. C'est découvrir l'intensité de l'action et l'accentuer au besoin. En d'autres mots, c'est non seulement prendre conscience (percevoir) des fonctions rythmiques binaires, tels la marche, la pulsation cardiaque et la respiration en mode ternaire, mais c'est aussi découvrir (réagir) le mode multiple. Nous croyons que cette prise de conscience permet une libération progressive des obstacles à l'action (faire) de cette coordination. Voyons tout de suite comment prendre conscience de ce mode multiple.

La **structure neurologique**, que nous pouvons maintenant décoder grâce à la **chronobiologie**, comprend les systèmes fondamentaux de la vie humaine. Nous étudierons l'organisation rythmique de cette structure chez l'acteur adulte, structure à redécouvrir dans notre monde pluri-rythmique.

Comme nous l'avons vu, l'émotion naît de l'action corporelle, entraînant sur son passage une série de réactions physiologiques mesurables. Espace et temps expressifs de l'acteur, son corps en mouvement (ou en détente active) et l'énergie qui en découle sont devenus notre point focal tant en répétition que sur scène.

Selon la psychologue Elly Konijn, l'acteur peut ressentir d'intenses émotions lorsqu'il fait l'action de représenter les actions de son personnage en scène. Cette situation de stress fait naître des réactions physiologiques précises. Aussi, peut apparaître un blocage rythmique relié cette

fois, non pas à la petite enfance, ni aux émotions du personnage, mais plutôt à des émotions de stress. Le problème qui s'impose dorénavant est celui de la gestion de ce blocage. Le but ultime de cette gestion devient la réussite de l'acteur à reconnaître ses propres " tempo-rythmes " et leur conjugaison avec ceux de son personnage.

(Référence : démonstration de l'EEG : étude du mouvement des ondes cérébrales alpha et bêta.)

#### 4.2.1 La chronobiologie

Ingénieuse enquête informatique, la chronobiologie, conjointement à d'autres domaines du savoir, nous a permis d'apprendre, d'une part, que le cerveau humain a deux façons de se modéliser : 1) la représentation symbolique (formation de la pensée par le vécu, l'expérience) et 2) le mode binaire de la structure neurologique. Simplement dit, à **l'éveil**, on est en **alpha** ou en **bêta**, on est au **repos** ou on est **actif**. On fait des actions : on se lève, déjeune, se lave, s'habille, on part, etc., etc.. D'autre part, toutes les performances du système nerveux central (attention, coordination motrice, mémoire), du système nerveux autonome (fréquence cardiaque, respiration, digestion, etc.), du système nerveux somatique (réaction cutanée, musculaire, température du corps, etc.), toutes les fonctions du corps, sont quantifiables. Même les performances du système limbique, responsable des émotions, système largement méconnu à ce jour mais dont l'exploration est en pleine effervescence, peuvent être quantifiées. Ensemble, ces mesures constituent, le mode multiple – polyrythmique – de l'être.

De plus, le biologiste Franz Halberg soutient que la caractéristique majeure de la structure temporelle biologique de l'être est la relation rythmique (harmonique) qui unit les diverses fréquences de son spectre (*ultradien, circadien, infradien*). (*Voir Les rythmes circadiens*, p. 25) Ici, l'expression " musique du corps " prend un tout nouveau sens. Dans cette relation de résonance, les composantes elles-mêmes paraissent être des " harmoniques ou des sous-harmoniques - des multiples ou des sous-multiples -, de sept, chiffre qui a joué un rôle immense dans la civilisation humaine, que ce soit dans le mythe, la religion, la magie ou le calendrier. " Entre ces fréquences multiples, " ce sont les résonances qui unissent les êtres vivants et l'univers ", affirme William Hrushevsky, de l'Université du Minnesota. La résonance peut être perçue comme une espèce de

sympathie, d'entente entre vibrations d'une fréquence donnée, et le défaut de résonance entraînant une sorte d'indifférence, de mésentente. (Campbell, 1986 : 105)

Également, nous apprenons qu'une armée d'horloges gouverne le corps. Nombreuses et toutes différentes, aucune n'est toute-puissante, aucune ne peut servir seule à expliquer le comportement de toutes les autres. Cependant, situé dans la partie antérieure de l'hypothalamus (*voir* fig. 4.2.1.1), un amas de cellules nerveuses spécialisées, appelées collectivement noyau supra-chiasmatique, NSC, est une horloge éminente. (*voir* tab. 4.2.1.1) Pour Ernest Powell, professeur d'anatomie à la faculté de médecine de Little Rock en Arkansas, le NSC joue un rôle important dans la médiation des messages temporels issus du cycle jour/nuit qui parviennent aux yeux. Il semble faire la liaison entre temps extérieur et intérieur. Mais notre système nerveux central comprend d'autres structures au moins aussi importantes que le NSC, affirme Powell. (Campbell, 1986 : 78)

Fait notoire pour les scientifiques, l'une des quêtes les plus passionnantes de notre temps n'est pas celle d'un centre de contrôle unique et simple situé dans le NSC, centre qui commanderait tous les rythmes biologiques, de haut en bas, mais la recherche du fonctionnement d'un système souple de composantes spectrales harmoniquement et *rythmiquement* liées, chacune contribuant de manière coopérative à cette symphonie polyrythmique qu'est l'organisation temporelle des êtres vivants. (Campbell, 1986 : 108)



### Tableau 4.2.1.1

#### L'horloge du noyau supra-chiasmatique

- 
1. Elle est la première à recevoir du milieu l'information sur la lumière et l'obscurité ambiantes.
  2. Les signaux lumineux parviennent à la rétine, puis sont codés et expédiés le long d'une voie spécifique jusqu'au NSC, qui relaie le message vers d'autres systèmes d'horlogerie, les synchronisant les uns avec les autres et avec le cycle jour/nuit du système réticulé activateur (SRA).
  3. La formation réticulée<sup>25</sup> possède de nombreuses connexions ascendantes avec le cortex cérébral et des connexions descendantes avec la moelle épinière. La stimulation de certaines parties de la formation réticulée provoque une augmentation de l'activité corticale. C'est pourquoi une partie de celle-ci est appelée le système réticulé activateur (SRA). Lorsque cette région est stimulée, de nombreux influx montent dans le thalamus et se dispersent dans de vastes régions du cortex cérébral. Ce phénomène provoque une augmentation généralisée de l'activité corticale.
  4. Il existe des liaisons entre le NSC et l'épiphyse, ainsi qu'entre l'hypophyse et certaines parties de l'hypothalamus et du système nerveux central.
  5. Elle présente également une **période** plus stable entre deux valeurs maximales du cycle que celle de l'horloge surrénale<sup>26</sup>, même si elle n'a pas directement accès aux indications temporelles externes, et qu'elle affiche plus de cohérence dans la programmation de ses hauts et ses bas.
- 

Cette période, ci-haut décrite, intrinsèque, naturelle, symbolisée par la lettre grecque **tau** ( $\tau$ ), est innée. Tau ne subit pas l'impression perceptive de l'extérieur et ne peut être acquis ni par

---

<sup>25</sup> Réseau complexe de petits groupes de cellules nerveuses ramifiées et dispersées parmi les faisceaux de fibres qui prennent naissance dans le bulbe rachidien, puis s'étendent vers le haut à travers la partie centrale du tronc cérébral. L'activation de ces cellules provoque une alerte générale ou un comportement vigilant.

l'apprentissage, ni par l'expérience. Spécifié par des instructions codées dans les gènes, l'altération d'un seul gène peut engendrer sa modification. Comme les empreintes digitales, le tau n'appartient qu'à son propriétaire. Il se présente sous une forme similaire chez les membres d'une même espèce, mais diffère sensiblement d'un individu à l'autre. Il fluctue dans les limites de la moyenne de l'espèce. (Campbell, 1986 : 85) **Il y a donc, scientifiquement, un rythme propre à chaque individu.**

En réalité, le NSC assure le réglage fin. Sa caractéristique principale étant sa viabilité, son rôle dans le système circadien serait de coordonner et de synchroniser les rythmes du corps, d'empêcher les horloges moins stables de se décaler, telle la surrénale, notamment. Lorsqu'elle fait défaut, les rythmes ne cessent pas d'exister, mais les relations temporelles tendent à se faire chaotiques. Par exemple, un NSC défectueux chez le tout petit pourrait perturber sa sieste de l'après-midi.<sup>27</sup>

Par ailleurs, selon le Dr Chantal Lafrance, spécialiste des rythmes circadiens, professeure au département de psychologie de l'UQAM, le NSC est responsable du comportement en intervenant dans la mesure du temps de vigilance. En moyenne, chez l'homme, le temps de vigilance optimal se trouverait entre 16h et 22h tandis qu'il accuserait une baisse marquée entre 13h et 14h. Chez nous, dans l'hémisphère nord occidental, les gens ont plutôt tendance à associer cette baisse de vigilance à la digestion du repas du midi!

Autrement, dans l'exécution de leur tâche, les horloges seraient plus fiables que le " câblage " qui les connecte entre elles. Celui-ci serait moins uniforme d'un individu à l'autre que les horloges elles-mêmes, qui présentent des propriétés remarquablement similaires parmi toutes les espèces vivantes. Aussi, l'homme peut exceptionnellement présenter des troubles de l'humeur et de l'affectivité; ceux-ci résulteraient de pannes ou d'anomalies du câblage lui-même plutôt que des horloges. L'entraînement permettrait donc d'éviter les pannes et les défauts. Ainsi, l'acteur devra connaître les fondements élaborés par la psychologie de la performance afin d'accroître les

---

<sup>26</sup> L'horloge surrénale gère les glandes qui sécrètent l'adrénaline et la noradrénaline en réaction à la stimulation exercée par les neurones préganglionnaires sympathiques.

<sup>27</sup> Des expériences révélèrent que le rythme de sécrétion corticosurrénale, d'absorption des liquides ainsi que le rythme du déplacement dans l'espace disparaissaient chez les rats lorsqu'on ôtait leur NSC. (Campbell, 1986 :77)

chances de réussite dudit entraînement. (*Voir app. III*) D'autre part, pour assurer la maintenance du câblage, la " body percussion ", technique de percussions corporelles que nous verrons plus en détail dans un prochain temps, est tout à fait indiqué.

Enfin, les horloges du corps ont pour rôle de l'orienter vers les changements prévisibles – le plus prévisible d'entre tous étant l'alternance du jour et de la nuit. Ainsi, le rythme circadien inné, soutenu par le NSC, appelé Tau, c'est-à-dire le cycle du sommeil et de l'éveil, de durée, de type normatif, d'environ 24 heures, demeure, pour les scientifiques, le plus spectaculaire et le plus mystérieux d'entre tous. (Campbell, 1986 : 134)

Que représente ce rythme pour l'acteur? Comment est-il relié aux émotions de ce dernier (et de ses personnages)? Le tau définit la structure temporelle de l'acteur. Cependant, examinons d'un plus près les rythmes circadiens afin d'obtenir une réponse plus claire.

#### **4.2.2 Les rythmes circadiens**

Dans le spectre de fréquences de l'activité rythmique des fonctions physiologiques humaines, la fréquence circadienne (*voir tab. 4.2.2.1*) apparaît – mais pas toujours – le plus nettement.

**Tableau 4.2.2.1**  
Les rythmes circadiens

<b>Fréquence</b>	<b>Type de rythme</b>
Moins de 24 heures	Infradien
24 heures	Circadien
Plus de 24 heures	Ultradien
3 jours et demi	Circasemisepténaire
7 + ou – 3 jours	Circasepténaire
14 + ou – 3 jours	Circabisepténaire
21 + ou – 3 jours	Circavingténaire
1 an + ou – 2 mois	Circa-annuel

En effet, l'être humain dort et reste éveillé pendant un cycle assez constant de 24 heures appelé **rythme circadien**. À l'éveil, le cerveau peut réagir consciemment à divers stimuli. Il est donc en processus perpétuel de traitement de l'information. La fatigue neuronale précède le sommeil et les signes de celle-ci disparaissent après un temps de repos. De plus, les enregistrements électroencéphalographiques (EEG) montrent qu'au cours du sommeil, la transmission d'influx régresse. La période de repos serait donc salutaire au maintien. Car, très actif durant l'état de veille, le cortex cérébral envoie constamment des influx à travers le corps. Liée à celle de l'activité du cortex cérébral, la stimulation du SRA entraîne la montée de nombreux influx dans le thalamus et se dispersent dans de vastes régions du cortex cérébral, générant une activité corticale accrue.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Le réveil ou la sortie d'un sommeil profond, comporte aussi une augmentation de l'activité du système réticulé activateur (SRA) Afin que le réveil se produise, des signaux, tels des stimuli douloureux, une lumière vive ou la sonnerie d'un réveille-matin, doivent stimuler le SRA. Une fois ce dernier activé, le cortex cérébral est activé à son tour et la personne se réveille. D'autre part, issus des aires somesthésiques, du cortex moteur ou du système limbique, des influx nerveux en provenance du cortex cérébral peuvent également stimuler le SRA. Dans ce processus, celui-ci active à son tour le cortex cérébral puis le réveil se produit. Assuré par un système de rétroaction – action parallèle – composé de nombreux circuits, le réveil puis son maintien sont dû à l'activation conjointe du SRA et du cortex.

Comme nous l'avons vu plus haut, la formation réticulée partage également, avec la moelle épinière, un système de rétroaction – action parallèle – composé de nombreux circuits. Les influx provenant de la formation réticulée descendent dans la moelle épinière, puis se rendent aux muscles squelettiques, en passant par les faisceaux réticulo-spinaux. La contraction des muscles amène les propriocepteurs à retourner des influx qui activent le SRA. Les deux systèmes de rétroaction (à partir du cortex et des muscles squelettiques) maintiennent l'activation du SRA qui, à son tour, maintient l'activation du cortex cérébral. Il en résulte un état de veille ou encore de vigilance (attention), appelé conscience. L'électroencéphalogramme (EEG) peut nous aider à visualiser cette activité cérébrale.

En définitive, depuis Einstein, la lumière qui parvient au SRA, puis sous forme codée au NSC, voyage toujours à une même vitesse absolue (300,000 km/s). Cependant, en observant notre cycle jour/nuit, nous remarquons bien que l'intensité lumineuse du soleil varie progressivement en decrescendo, du matin au soir, puis en crescendo, du soir au matin. Ainsi, le tau définirait, en partie, la structure temporelle, la pulsation plus précisément. Le tau de l'acteur déterminerait donc la nature de son rapport au cycle circadien, c'est-à-dire le cycle jour/nuit, basée sur 24 heures. Ainsi, nous comprenons d'où vient la différence qui existe entre gens du matin et gens du soir.

En réalité, la moyenne du rythme circadien chez l'homme est de 25.2 heures mais peut varier de 22 à 28 heures. Ces données, concernant cette période interne innée, ont été obtenues à partir d'expériences conduites dans des bunkers de l'armée. Éloigné de la lumière du soleil, le NSC de chacun des sujets, dans ces conditions, peut fournir précisément la valeur de la pulsation circadienne propre à chaque homme. Nous l'avons dit, le tau est responsable de la pulsation du rythme circadien. Le NSC étant sensible à la lumière, utilise, comme **valeur absolue**, une période de 24 heures environ. Mais qu'en est-il de la **valeur subjective**? Pourrions-nous conclure que la différence d'ajustement à la hausse entre 22 et 24 heures pour l'un ou encore la régularisation à la baisse de 28 à 24 heures pour l'autre aurait un impact sur le temps subjectif? Par exemple, " x " a une pulsation circadienne de 22 heures, il n'aurait donc que 2 heures à gagner pour s'ajuster à la norme, tandis qu'à l'autre extrémité, pour se conformer, " y " ayant un rythme circadien de 28 heures, devrait réduire son cycle de 4 heures. Illustrons ce problème par un exemple concret : " x " et " y " attendent l'autobus. Ce moyen de transport commun et fiable s'en tient à un horaire

précis. “ X ” et “ y ” sont, tous deux, en retard et ont raté l’autobus de 8h00 et doivent donc attendre le prochain autobus qui n’est qu’à 8h14. On s’en doute, l’évaluation de la durée d’attente sera différente pour chaque individu. Dans le présent cas, pourrait-on dire que “ x ” aurait tendance à vivre ce moment plus rapidement que “ y ” qui doit prendre 2 fois plus de temps pour s’ajuster au cycle de 24 heures? Voilà une question que nous laisserons entre les mains des scientifiques. À ce jour, aucune donnée n’est disponible à ce sujet. Nous savons par contre qu’il existe des dissemblances notables entre les types extraverti et introverti et leur rapport propre au cycle circadien. (*Voir* “ Les styles d’individus ” p. 33)

#### **4.2.2.1 Les rythmes environnementaux**

Enfin, au même titre que les rythmes circadiens, les cycles sociaux, tels les heures de travail et les journées de congé, les fêtes, le calendrier scolaire, etc. permettent à l’homme de régler ses horloges internes. Pour l’acteur, le dérèglement externe, tels un stress dû à des heures de travail prolongées, un calendrier social trop chargé, les responsabilités familiales, les exigences du milieu, etc., s’inscrirait donc dans tout son être, dans sa structure neurologique notamment. Tel qu’énoncé dans notre problématique, le flot rythmique nous préoccupe particulièrement, non seulement en répétition mais également en représentation. Pourtant, c’est sans doute par l’étude du blocage rythmique que nous viendra une solution.

Dans notre approche l’acteur-instrumentiste devient le corps-instrument. À l’inverse du cœur, de la marche et de la respiration, l’activité neuronale est encore, à ce jour, inaudible, sauf après une période intensive d’exercices ou lorsque frappe la maladie. Cependant, l’EEG peut nous aider à percevoir cette musique mystérieuse, à harmoniser l’instrument en accord fin avec l’environnement.

La scène constitue, dans une large proportion, l’environnement de l’acteur. Le stress d’y être fait émerger toutes sortes de rythmes qui peuvent affecter la qualité de l’état de veille, de l’attention, causant, par exemple, une perte de mémoire chez l’acteur. Le désastreux “ blanc ” qui donne envie de crier “ texte ” même dans les moments les plus inopportuns. Comment analyser

précisément cette congestion corticale en rapport avec l'environnement? Il nous apparaît sensé de faire appel au biofeedback.

#### **4.2.2.2 Le biofeedback**

Outil qui recouvre un ensemble de techniques, le biofeedback a justement recours à l'EEG pour rendre accessible aux sens des signaux biologiques dans le but de faire prendre conscience des états qu'ils reflètent ou de faire acquérir un contrôle (direct ou indirect) sur ces signaux. Un exemple de contrôle indirect serait des contractions musculaires volontaires pour faire monter la température corporelle. Également, elle permet de conscientiser la qualité de l'attention dans un état de stress donné.

Mieux connu du milieu des affaires, le biofeedback utilise l'EEG pour permettre au businessman qui, par exemple, éprouverait des difficultés à livrer aisément des analyses de résultats financiers devant son conseil d'administration, de prendre conscience de la qualité de son état de veille et des moyens corporels dont il dispose pour avoir emprise sur lui-même. Plongeons dès à présent dans l'étude de l'activité cérébrale perçue à travers le mouvement des ondes cérébrales et l'EEG. Elle nous permettra non seulement de prendre conscience de ladite activité mais également de comprendre plus facilement certains principes élaborés par la psychologie cognitive ou encore la psychologie de la performance.

#### **4.2.3 L'électroencéphalogramme (EEG)**

Il y a dans le cerveau quatre bandes principales de fréquences (*voir* tab. 4.2.3.1) qui sont associées à certains types d'activité cérébrale. (Tortora, Grabowski, 1999 : 96)

À tout instant, les cellules cérébrales génèrent des millions d'influx nerveux (potentiels d'action) et de potentiels gradués (potentiels postsynaptiques excitateurs et inhibiteurs). Ces potentiels électriques joints ensemble sont appelés ondes cérébrales et témoignent de l'activité électrique du cortex cérébral. Les ondes cérébrales traversent facilement la boîte crânienne et sont détectées grâce à des senseurs appelés électrodes. L'EEG est l'enregistrement de ces ondes cérébrales. (Tortora, Grabowski, 1999 : 442)

**Tableau 4.2.3.1**  
Les ondes cérébrales

<b>Onde</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Rôle</b>
Alpha	8 à 13 Hz * / par seconde	Repos
Bêta	14 à 30 Hz	Activité mentale – sensorielle
Thêta	4 à 7 Hz	Stress émotif
Delta	1 à 3 Hz	Sommeil

\*Le hertz est fréquemment employé comme unité de base de la fréquence; 1 Hz = 1 cycle par seconde.

Les ondes **alpha** sont présentes dans l'EEG de presque toutes les personnes normales. Elles ont une fréquence qui varie de 8 à 13 Hz et se manifestent lorsque le sujet, au **repos**, est éveillé. Fermer les yeux permet d'obtenir de l'alpha plutôt rapidement. Ces ondes disparaissent complètement durant le sommeil. Les ondes **bêta** ont une fréquence qui varie entre 14 et 30 Hz. Elles apparaissent habituellement lorsque le système nerveux est en activité, c'est-à-dire durant les périodes d'**activité mentale et sensorielle**. Pour sa part, la fréquence des ondes **thêta** varie entre 4 et 7 Hz. Elles sont produites chez les enfants et les adultes en état de **stress émotif**. Elles surviennent au cours de plusieurs maladies cérébrales. Enfin les ondes delta ont une fréquence située entre 1 et 3 Hz. Normalement présentes chez les enfants éveillés, elles surviennent lorsque le sujet est dans un état de sommeil profond. Elles indiquent un dommage cérébral quand elles sont produites chez un adulte éveillé.

**Figure 4.2.3.1** Types d'ondes cérébrales enregistrées sur un électroencéphalogramme (EEG)

Nous cherchons à outiller l'acteur et le rendre conscient de ses possibilités rythmiques afin de maximiser le succès, de parer l'échec. Grâce à des chercheurs britanniques, les niveaux d'éveil, apprend-on, affectent le succès, c'est pourquoi les investigations sur le stress et la performance



évaluent ces données avec soin. Nous l’aurons compris, la vigilance se réfère à l’état général de la personne ou à son niveau d’activité. Son continuum actif peut se définir de différentes façons :

1. État général du comportement tels le repos ou l’éveil.
2. Vigilance et émotion subjective.
3. Les dessins des ondes évidentes dans l’EEG en tant qu’indicateur des changements d’états comportementaux.
4. Indicateur de l’activité du système nerveux périphérique tel que le battement cardiaque et l’activité électrodermale.

Les circuits cérébraux unissant le cortex cérébral aux structures sises dans la moelle épinière telle la formation réticulée, sont considérés comme ayant une influence capitale sur ces nombreuses manifestations du niveau de vigilance.

**Tableau 4.2.3.2**

Les manifestations du niveau de vigilance

<b>Comportemental</b>	<b>Émotionnel</b>	<b>Électro-cortical</b>	<b>Système nerveux autonome</b>
Vigoureux mais désorganisé	Agitation et excitation	Mode bêta	Activation cardiaque et électrodermale; tension musculaire; vasoconstriction; etc.
Comportement moteur normal	Vigilance		
	Relaxation	Mode Alpha	Désactivation électrodermale et cardiaque;
	Éveil		
Léthargie	Étourdissement		
Sommeil léger	Inconscience	Mode Thêta	Relaxation musculaire;
Sommeil profond		Mode Delta	vasodilatation; etc.
Coma			

Les ondes alpha, bêta et thêta ont particulièrement retenu notre attention dans la présente étude, nous les avons observées sous différents angles.

Durant les répétitions, l'acteur produit de l'alpha et du bêta de façon normale, c'est-à-dire équilibrée. En effet, situation d'exploration réalisée dans un cadre intimiste – seul le metteur-en-scène (ou à peu près) constitue le public, la répétition est un contexte de faible niveau de stress pour l'acteur. Mais bientôt, le fruit de ses découvertes sera jugé par un public en attente, en processus d'évaluation<sup>29</sup> des émotions prototypes (émotions de base : amour, haine, jalousie, colère, etc.) du personnage incarné et, de nature tout à fait différente, des émotions reliées au stress de l'acteur lui-même.

#### 4.2.4 Les émotions

La théorie cognitive des émotions soutient que ces dernières sont des réactions fonctionnelles liées au bien-être de l'individu, à son souci de composer avec les exigences de l'environnement et d'y établir des relations. Si le travail en répétition s'est bien déroulé, s'il y a régné un climat de confiance, c'est-à-dire si grâce à l'entente qui s'est développée entre lui et son metteur en scène, l'acteur parvient à maîtriser aisément les actions propres au personnage, il y a de bonnes chances que le défi suscité par cette performance, c'est-à-dire l'action de leur représentation scénique, provoque un stress positif<sup>30</sup>. En pareil cas, l'adrénaline<sup>31</sup> nécessaire générée par le corps aide à vivre cet événement de façon constructive. Mais qu'arrive-t-il à l'acteur en état de stress non contrôlé, en état de panne sèche? Comment parer l'échec?

L'être performe chaque fois qu'il s'engage dans une activité liée à un but. Le degré d'exigence de cette dernière peut varier diamétralement qu'il s'agisse d'ouvrir une porte, piloter un avion ou encore performer en public. D'un haut niveau de performance, cette dernière action – parler en

---

<sup>29</sup> Voir Appraisal processes...

<sup>30</sup> Voir également le chapitre sur les mémoires du système cognitif en page .

<sup>31</sup> À la fois neurotransmetteur et hormone sécrétée par la médullosurrénale, elle exerce une action semblable à celle qui résulte d'une stimulation sympathique; aussi appelée épinéphrine. (La médullosurrénale est la partie interne d'une glande surrénale constituée de cellules qui sécrètent l'adrénaline et la noradrénaline en réaction à la stimulation exercée par les neurones préganglionnaires sympathiques.)

public – est généralement considéré comme particulièrement stressante. (Jackson et Latané, 1981; Martin, 1990 dans Féral, 2001 : 238)

La psychologie de la performance, avenue scientifique incontournable dans notre monde multiple et hautement compétitif, scrute ce phénomène en s'intéressant tout particulièrement au stress que peut occasionner une situation telle que la nôtre, c'est-à-dire celle de l'acteur qui joue un personnage devant un public. Cette science nouvelle souhaite décoder chez l'individu ses comportements initiés par le désir d'être compétent ou même excellent dans une situation intentionnellement choisie.

Le style de l'individu se distingue par ses prédispositions organiques – vigilance du cortex –, son style cognitif – complexité et besoins en cognition – et ses traits de personnalité – extraverti, névrotique, rigide, avide de sensation –. Par exemple, dans une étude comparant les niveaux d'éveil de l'introverti et de l'extraverti, les chercheurs ont constaté que le premier sujet atteint des maxima plus élevés et sa réaction sensorielle est plus grande. Par contre, le sujet **antinomique** préfère les tâches routinières mais exigeant un niveau élevé d'attention de courte durée et présentant peu d'opportunités pour les stratégies impulsives, les stimuli ou les stress externes. L'introverti tend à “performer” dans des conditions opposées. Enfin, ils présentent des rythmes circadiens inverses. L'extraverti tend à être un type du soir et l'introverti, du matin. (MATTHEWS, 2000 : 169) Ce style, poursuit la théorie cognitive des émotions, en interaction avec la situation-stimulus, détermine grandement la nature de la réaction émotionnelle.

À l'origine de la théorie des émotions-tâches, la psychologue néerlandaise, Elly Konijn, pense que l'acteur est un être qui a besoin de suspense, d'excitation et qu'il vit souvent intensément. Le contexte scénique lui sied tout à fait. De plus, il a un besoin urgent de beauté. Effectivement, l'acteur s'engage dans un personnage, mais plus encore, il recherche le plaisir dans l'action de jouer la colère, par exemple, selon une certaine esthétique. Enfin, il est entièrement conscient de la présence des spectateurs qui évaluent, en fonction de leurs attentes et d'un point de vue critique, sa compétence.

Selon, Elly Konijn, le besoin d'être compétent est l'une des principales préoccupations de l'acteur. Sa théorie s'appuie sur une étude empirique réalisée auprès d'environ trois cents acteurs néerlandais, américains et belges qui disent avoir éprouvé, à un moment donné, soit la peur de la prise de parole en public, soit l'inquiétude d'être objet du regard d'autrui ou soit encore le souci de performer. La théorie des émotions-tâches prend donc en compte les exigences spécifiques de la représentation dans l'étude des émotions et examine celles-ci reliées à l'action d'accomplir une tâche sur la scène.

D'après cette théorie, la situation de représentation actuelle combinée au contexte de travail constituent ensemble une source d'émotions telle pour l'acteur que les émotions personnelles ou imaginées – comme le sont celles du personnage – s'en trouvent absolument refoulées. Enfin, visant la communication : vouloir bien performer – c'est-à-dire bien jouer et bien remplir les tâches de jeu devant un public – constitue en soi une tâche difficile. De plus, ne l'oublions pas, souvent l'acteur n'est pas seul à composer en scène, il se trouve en situation d'échanges avec d'autres comédiens probablement pris avec leurs propres émotions déchaînées.

Prenons par exemple, le cas où un acteur, par manque de temps, voit en survol un passage du texte. Ce problème persiste jusqu'au jour de la première qui incidemment, se déroule devant une salle comble. L'acteur se sent menacé dans son estime de soi et devant cette urgence, il réagira en fonction de son potentiel d'action dans cette situation devenue délicate. Une menace faite à l'image de soi peut éveiller des émotions intenses, particulièrement sous le regard d'un public. On s'en doute, la réussite ou l'échec auront des répercussions monstres sur l'acteur. C'est par un vieux réflexe primitif, celui de **réaction de combat ou de fuite**, qu'il réagira à ce stress et une série de réactions physiologiques, orchestrées par le système sympathique<sup>32</sup>, s'en suit. Examinons la régulation psycho-physique de ce stress, également appelée homéostasie, dans le prochain tableau.

---

<sup>32</sup> Le système sympathique prépare le corps aux situations d'urgence. Il est surtout relié aux processus qui entraînent une dépense d'énergie. Lorsque le corps est en homéostasie, la fonction principale du système sympathique est de combattre les effets parasympathiques (système de conservation et de rétablissement de l'énergie) juste assez pour permettre les processus normaux qui nécessitent de l'énergie. Pendant un stress physique ou émotif toutefois, le système sympathique domine le système parasympathique.

#### **Tableau 4.2.4.1**

##### Régulation psycho-physique de la réaction de combat ou de fuite

1. La dilatation des pupilles favorisant la vision de loin.
2. L'augmentation de la fréquence cardiaque, la force des contractions et la pression artérielle.
3. La contraction des vaisseaux sanguins des organes non essentiels tels que la peau et les viscères, occasionnant la pâleur et la perte d'appétit.
4. La dilatation des vaisseaux sanguins d'organes qui luttent contre le danger (ou qui participent à un exercice) – les muscles squelettiques, le muscle cardiaque, le foie et le tissu adipeux – afin d'accélérer le débit sanguin. (Le foie dégrade les triglycérides en acides gras; le glucose et les acides gras permettent tous deux aux fibres musculaires de générer de l'ATP (protéine régulatrice).
5. Une respiration plus rapide et profonde de même que la dilatation des bronchioles afin de permettre une circulation plus grande d'air à l'intérieur et à l'extérieur des poumons, parce qu'en réalité le corps se prépare à courir – à fuir ou à se battre –.
6. L'élévation de la glycémie (présence de glucose dans le sang) au fur et à mesure que le glycogène contenu dans le foie est transformé en glucose.
7. La stimulation de médullosurrénale afin de libérer de l'adrénaline et de la noradrénaline, hormones qui intensifient et prolongent les effets sympathiques mentionnés plus haut.
8. L'activation des glandes sudoripares entraînant l'augmentation de la sécrétion de la paume des mains et de la plante des pieds, permettant de grimper aux arbres ou de mieux agripper sa victime.
9. La stimulation de la sécrétion de rénine; permettant ainsi de délimiter son territoire!
10. Les processus qui ne sont pas essentiels en vue d'affronter la situation de stress sont inhibés. Ainsi, les mouvements musculaires du tube digestif et les sécrétions digestives sont ralentis ou même arrêtés. Et enfin, la vasoconstriction des glandes salivaires ce qui réduit la production de salive... (Tortora, Grabowski, 1999 : 536)

Pour le comédien, c'est l'enfer! Cette situation d'activité intense amènera la production d'ondes bêta à fonctionner à plein régime. En pareil cas d'arythmie<sup>33</sup>, quels sont ses points d'ancrage, de concentration?

Après observation en situation de stress<sup>34</sup>, nous serions tentées de conclure que le blocage rythmique équivaut à celui de la production des ondes alpha. Ces dernières possèdent une organisation rythmique mieux structurée que les ondes bêta, nous apprend André Achim, professeur de neuropsychologie à l'UQAM. La production de l'alpha est généralement attribuée à un état de détente fonctionnelle du système. En réalité, il s'agit d'un traitement cérébral de l'information exécuté à bas régime. Le blocage peut alors être perçu comme la reprise à haut régime du traitement de l'information. Ainsi, pour pouvoir produire l'alpha, il faut pouvoir se maintenir dans un état "cool" de traitement, d'abandon, de disponibilité, d'où l'utilité d'exercices spécifiques. Certains utiliseront les mantras, d'autres des techniques de visualisation telles "open focus"<sup>35</sup>. Pouvons-nous consciemment opérer une action concrète et réelle afin de rétablir ce déséquilibre?

Nous avons découvert en atelier que nous pouvions agir sur ce foutu stress, tout simplement en multipliant par 2. La séquence obtenue par le fractionnement nous conduit à des quantités de plus en plus petites et, de ce fait, liées tellement elles sont rapprochées. Pour l'acteur, c'est génial, lorsque le rideau s'ouvre sur son personnage qui doit enfiler une aiguille, par exemple. L'effet de repos, d'ouverture, s'obtient par la coordination de la respiration au nouveau tempo choisi.

Stimuler l'activité respiratoire par le biais des rythmes peut vraisemblablement permettre à l'acteur d'entrer dans la peau du personnage. L'activité cérébrale se marie à celle de l'activité respiratoire et, abandonné, l'acteur peut dès lors focaliser sur sa partition rythmique. En fait, cette méthode se trouve être un peu le prolongement de la pensée de Stanislavski. Pour organiser le chaos rythmique de la scène, il invitait ses élèves à prendre conscience des nombreux tempi qui l'habitent en créant, à partir d'une pulsation donnée, des durées fractionnaires générant "d'innombrables combinaisons, qui donnent naissance à un nombre indéfini de rythmes de toutes

---

<sup>33</sup> Irrégularité de la pulsation et du rythme.

<sup>34</sup> Situation qui affecte également le mouvement des ondes thêta mais dont l'étude semble moins évidente actuellement et ce, tant que la structure temporelle de la réaction émotionnelle ne sera disponible.

sortes, tout en restant dans la structure de la mesure donnée au départ, qui est un facteur constant. ” (p.215) Voyons brièvement comment le système respiratoire fonctionne.

#### **4.2.5 Activité du centre respiratoire**

L’objectif premier de la respiration est d’amener l’oxygène aux cellules de l’organisme et d’évacuer le gaz carbonique produit au cours des activités cellulaires telle l’activité mentale et sensorielle déployée au cours d’un effort. Autrement dit, l’activité cérébrale accrue associée aux ondes bêta occasionne une augmentation de gaz carbonique. La dissipation de ce gaz aurait un impact sur la production de l’alpha.

Bien que le rythme de base de la respiration soit établi et coordonné par le centre respiratoire, ce rythme peut être modifié selon les besoins métaboliques de l’organisme par des influx nerveux dirigés vers ce centre.

Le cortex cérébral étant relié au centre respiratoire, nous pouvons modifier volontairement notre respiration. Le contrôle volontaire constitue une protection. Nager, plonger, par exemple, nous oblige à empêcher l’eau d’entrer dans nos poumons. Stresser, le cas échéant, nous engagerait à ouvrir les poumons.

#### **Le centre de rythmicité bulbaire**

Le rôle du centre de rythmicité bulbaire est de régler le rythme de base de la respiration. Dans des conditions normales de repos, l’inspiration dure habituellement environ deux secondes, la suspension, environ 1 seconde et l’expiration, environ trois secondes. Ceci correspond au rythme de base de la respiration

---

<sup>35</sup> Méthode d’entraînement de l’attention et de la concentration utilisant les principes développés en biofeedback. Elle vise la réduction des symptômes reliés au stress afin d’accéder au bien-être.

## Les mouvements respiratoires modifiés

L'air respiratoire peut être utilisé pour expulser des corps étrangers des voies respiratoires inférieures par des actions comme l'éternuement et la toux. De plus, la respiration nous permet d'exprimer des émotions par le rire, le bâillement, les soupirs et les sanglots. Dans le tableau ... que nous trouvons en annexe, nous énumérons certains des mouvements respiratoires modifiés qui permettent l'expression des émotions ou le dégagement des voies respiratoires. Tous ces mouvements sont des réflexes, mais certains d'entre eux peuvent également être déclenchés volontairement.

Durant le réflexe de combat ou fuite, le corps décèle une quantité élevée de gaz carbonique dans le sang due à l'activité corticale accrue. Il doit régulariser ce déséquilibre en augmentant le volume d'air. Reposer l'activité influence la respiration et vice versa.

La respiration, un rythme (mode ternaire) agirait donc harmoniquement (*rythmiquement*) sur les ondes cérébrales, d'autres fréquences cycliques (ondes alpha; 8 à 13hz et bêta; 14 à 30hz). Les biologistes admettent qu'il y a un lien entre ces rythmes. Cependant, à ce jour, ils ne peuvent élaborer sur le fonctionnement de ce réseau.

### 4.2.6 Mémoire procédurale

Nous trouvons à la page 56 un chapitre qui décrit certaines des mémoires du système cognitif. La mémoire procédurale étant particulièrement nécessaire durant le processus d'apprentissage et de création, nous avons préféré traiter ce sujet dans la partie qui présente nos ateliers.

### 4.2.7 Première définition du rythme

Ainsi, voilà que se dessine une première définition du rythme. Il se réfère, de façon ultime, à la **pulsation**, c'est-à-dire à cette sensation d'un mouvement intérieur qui se renouvelle à intervalles réguliers. Elle sert de "point d'appui" aux **durées** longues et brèves. Plus la sensation de la pulsation sera intense, plus grande sera l'appréciation du rythme. Le métronome a justement pour fonction d'assurer la vitesse et la régularité de cette pulsation, du **beat**, du **tempo**... tous des



synonymes. À la suite de l'observation des ondes alpha (8 à 13 hz) et bêta (2 x plus rapide, 14 à 30 hz) de la structure neurologique, nous savons dorénavant que cette pulsation, dans une mesure grossière, est en **mode binaire**. Cette même pulsation se définit par des pôles contraires tels l'ouverture et la fermeture, le relâchement et la tension, la lumière et l'obscurité... Tout simplement, pour passer d'un pôle à l'autre s'opère une formule arithmétique, algorithmique. Ayant une action directe sur le contrôle respiratoire, la multiplication et la division conduit au repos, à l'abandon... des émotions trop fortes, envahissantes, irraisonnées, celles qui entravent l'action scénique efficace.

Voilà comment, en partie, fonctionne le cerveau de l'acteur.

Abandonné, il s'offre alors à ce qui flotte autour du sens, des mots, des codes. L'acteur se soumet maintenant aux intensités – sonores, lumineuses –, aux retenues, aux élans, aux énergies de l'action spontanée, dynamique. A travers quoi, sa musique corporelle le relie sans cesse aux désirs, aux intentions de son personnage. C'est ainsi, déclarait Stanislavski, “ que le tempo-rythme doit rester dans nos mémoires, afin qu'une utilisation en soit faite à des fins de création. ” (p.225)

### **Structure temporelle de l'émotion**

Conséquemment, s'il sert de point d'appui sur scène, en répétition, un travail sur le rythme aide également à la **création**. Reliées au stress émotif, les ondes thêta présentent un certain intérêt. Nous avons voulu voir si les variations cycliques de celles-ci en situation-stimulus pouvaient apporter un certain éclairage à la dimension rythmique des émotions de base du personnage. Jusqu'ici nos recherches n'ont pas su répondre à nos besoins. Par ailleurs, un groupe de psychologues dirigé par l'allemand, Klaus Scherrer, a développé des théories sur le processus d'évaluation de la **réaction émotionnelle**. Cette dernière, selon ces thèses, présente habituellement une **structure temporelle typique**, caractérisée par un **temps rapide de montée** et un **temps relativement lent de décomposition**. Toutefois, l'espace qu'occupe l'**intensité** d'une émotion, comme l'agressivité, a un impact sur sa **durée** de temps.

Ainsi, le sentiment de nostalgie faible, fuyard comparé à un long moment d'intense tristesse ne se distingue pas à sa seule particularité quantitative. La qualité sonore (à un niveau neurologique) de la réaction s'avère tout autant fascinante. Concept rythmique plutôt familier, la **durée** se réfère à la longueur de temps. Mais la définition de l'**intensité** peut nous échapper. Pour s'y référer, les acteurs emploient souvent le mot " énergie " mais pour les musiciens, elle est le paramètre qui accompagne tout phénomène sonore. En effet, toute production de son, qu'elle fasse appel à la durée, à la hauteur<sup>36</sup> ou au timbre, s'exprime dans une intensité particulière (fort, doux, moyennement fort, etc.). Matériau très expressif au théâtre, tout comme en musique, l'intensité devient essentielle dans toute activité de création. Le silence qualifie également l'intensité. Particulièrement actives en période de stress émotif, les ondes thêta (structure neurologique) se trouvent parmi les éléments compris dans la mesure scientifique de la réaction émotionnelle<sup>37</sup>. Cependant, ladite mesure détaillée demeure exempte des données actuelles, les recherches étant trop récentes.

Entre temps, la musique peut vraisemblablement nous venir en aide. Nous nous pencherons donc, dès à présent, sur l'étude de la polyrythmie instrumentale africaine, une forme musicale à redécouvrir dans notre monde occidental multiple.

## **B. LANGAGE MUSICO-DRAMATIQUE DES RYTHMES VAUDOU ET JAZZ**

### **1. Le langage musical**

Comme nous l'avons vu avec Stanislavski et Einstein, une action engendre un mouvement pourvu d'un tempo et d'un rythme définis s'exécutant dans un espace et un temps psychiques subjectifs. Par ailleurs, Marc Honegger dans *Science de la musique* explique que " le temps où se joue le rythme est une réalité très proche de l'espace psychique dans lequel les hauteurs du son prennent un sens ". De ce fait, nous pouvons admettre que l'espace sonore et le temps musical

---

<sup>36</sup> Les concepts de son aigu et grave sont les résultats d'une convention établie. Ils ne se déduisent pas automatiquement du paramètre du son lui-même. Ces concepts sont à la base de la compréhension du mouvement mélodique.

<sup>37</sup> Parmi les autres éléments, nous retrouvons la pulsion, la réaction musculaire, la réaction cutanée, etc. C'est l'ensemble complexe et multiple de ces calculs qui fournit celui de la réaction émotionnelle. Voir " Appraisal processes "

forment un ensemble psychique distinct, à la fois spatial et temporel. Dans la polyrythmie instrumentale africaine<sup>38</sup>, à la source des musiques vaudou et jazz, l'émotion – née de l'action – de l'interprète s'exprime dans un continuum spatio-temporel perpétuel, principe élémentaire de son organisation.

Pour l'acteur, faire généralement appel à la musique, c'est s'offrir un langage clairement codifié, organisé, accessible. Bien plus qu'un outil l'encourageant à consolider ses assises rythmiques, la musique, son vocabulaire, permet au comédien d'établir un langage commun, universel, entre lui-même et son metteur en scène, notamment. Rappelons-le, un dialogue clair avec ce dernier contribue à l'intelligence de la situation dramatique<sup>39</sup>.

Pratiquement, pour le musicien, la valeur de la note est importante, non seulement la hauteur mais également la durée; une ronde<sup>40</sup>, une croche<sup>41</sup> ou encore une mesure<sup>42</sup> désignent un sens intrinsèque, propre à chacun de ces éléments. Quand le metteur en scène / formateur demande à l'acteur de remplir ses silences, que fait ce dernier? Il le remplit de bleu? Comment définir "bleu" alors? En vérité, pour nous, à la base, l'acteur doit connaître la durée et l'intensité que composent les différents degrés de la couleur choisie. Le peintre lui-même s'en préoccupe, pourquoi pas l'acteur?<sup>43</sup> Ensuite, sa subjectivité nuance l'intensité, dynamise les attaques, les syncopes, les crescendo, etc. de la situation donnée.

---

<sup>38</sup> Forme musicale dont le fonctionnement se compare à celui de la polyrythmie instrumentale européenne. Cette dernière avait cours durant tout le Moyen-âge. Voir les travaux de Simha Arom sur la Polyphonie et polyrythmie instrumentale de Centrafrique.

<sup>39</sup> Cette universalité comprend également les autres comédiens et praticiens qui se partagent l'environnement scénique.

<sup>40</sup> Une ronde équivaut à quatre noires. Une noire égale un temps.

<sup>41</sup> Une croche équivaut à une demie noire.

<sup>42</sup> Une mesure est un groupe de pulsations d'égale durée, groupe considéré comme une unité, et présentant les caractères suivants : l'une des pulsations est accentuée, le groupe se répète en principe d'une manière périodique. La mesure occidentale vaut souvent quatre temps.

<sup>43</sup> Émile Jaques-Dalcroze (1898 :75) décrivait le grand rythme universel comme une "rencontre synchronique de milliers de rythmes incroyablement divers dont chacun possède sa propre vie." Dans cette polyrythmie, poursuivait-il, "comment est-il possible que les rythmes divers de la nature qui inspirent à un si grand degré le peintre, laissent le musicien si souvent insensible."

La musique est un langage, nous rappelle Claude Dauphin. Elle permet d'enclencher un système de différenciations dont la portée *dénotative* ou *connotative* demeure opérante même si elle ne sélectionne pas ses objets et ses signifiés de manière aussi catégorique que le fait la parole. Indissociable du mouvement humain, particulièrement dansé, elle institue un faisceau de connotations qui permettent à des sphères émotionnelles de se révéler plus clairement qu'elles ne sauraient le faire à l'aide de paroles et de mots. (Dauphin, 1986 : 12) De ce fait, l'utilisation de la musique, dans certains contextes, entretient et modifie des sentiments ou encore stimule la mémoire et fait revivre des expériences émotionnelles passées. Si la musique du corps se manifeste d'une manière largement inconsciente, elle constitue, tout de même, un ingrédient actif dans la formation d'une action, en temps réel, dans tout un éventail de contextes individuels et sociaux. À peine entendue, la musique du corps devant être recréée, évoquée, pour les besoins du personnage et de la situation, bénéficie de l'induction, c'est-à-dire du message musical, pour revivre. Nous avons opté pour l'étude de la polyrythmie africaine. Pour sa part, l'ethnomusicologie a généreusement décrit la participation organique de la musique au déroulement de la vie africaine. La polyrythmie instrumentale africaine devient donc un langage musico-dramatique utile à l'acteur.

Comme le signale l'ethnomusicologue Simha Arom, la tradition orale dans la société africaine rend sa musique vitale. L'organicité de cette dernière se caractérise par son renouvellement perpétuel. Un renouvellement marqué par l'africain lui-même dans son environnement. La structure temporelle innée de l'interprète, son temps subjectif donc, participe à la construction du sens communautaire. Tout comme le sujet dans cette musique, l'acteur/personnage contribue au sens de la situation. Ainsi, la polyrythmie africaine instrumentale, à travers les musiques du vaudou et du jazz, peut aider l'acteur/personnage à édifier le cadre théâtral, c'est-à-dire la situation, en lui procurant des exercices rythmiques nombreux dans des structures tantôt objectives et tantôt subjectives.

Nous examinerons l'utilisation des sons et des rythmes du corps en tant que langage dramatique à travers des structures rythmiques traditionnelles – africaine et incidemment, occidentale<sup>44</sup> –. Nous préconisons une approche anthropologique en faisant appel à deux cultures importantes, originaires de l'Afrique de l'Ouest, nées de l'esclavage transatlantique puis américain – le Vaudou (haïtien) et le Jazz –.

## 5. Polyrythmie africaine

Inscrite dans le cycle de l'existence individuelle, familiale et collective, partie organique, la musique traditionnelle en Afrique est indispensable à la vie sociale et religieuse de la communauté. Omniprésente, elle se joue et s'entend tant dans le quotidien que dans les événements spéciaux, tant dans les rituels que dans les fêtes institutionnalisées. En devenant le moyen de communication et le maintien de l'équilibre entre l'homme et les puissances surnaturelles, la polyrythmie et polyphonie instrumentale africaine sert autre chose qu'elle-même.

Sa caractéristique essentielle demeure son mode d'organisation dans le temps. D'abord, pour qu'il y ait **rythme**, il faut nécessairement que la figure rythmique présente des événements sonores successifs caractérisés par des traits qui les opposent déterminés par l'**alternance des durées** (longues, brèves) et/ou la **modification de timbre** (aigu, grave) et/ou l'**accentuation**. La **polyrythmie** consiste en la superposition de deux figures rythmiques ou plus qui viennent s'intercaler à celles d'autres figures, créant l'effet d'un perpétuel entrecroisement. (Arom, 1985 : 464) La pulsation devient l'ultime référence. “La scène est un chaos rythmique”, déclare Stanislavski. (Stanislavski, 1923-1925, -1984 : 215) Qui dit rythme dramatique, dit personnage et situation “rythmo-dramatiques”. Partant de ces constats, musique et théâtre partagent une même dynamique. Ainsi, la transposition théâtrale de la polyrythmie instrumentale africaine devient évidente dès lors que nous saisissons l'organicité de la configuration rythmique suggérée par la structure temporelle du personnage et/ou de la situation.

---

<sup>44</sup> Des traces de la polyrythmie instrumentale africaine se retrouvent d'emblée dans tout le “rock n'roll”, phénomène purement occidental, mais d'ampleur mondiale commente Fordham, dont l'origine américaine remonte aux années 1950. Dans une certaine mesure, cette jeune musique nous interpelle directement. Aujourd'hui épuré, à saveur commerciale, le “rock n'roll”, trop souvent associé au “pop”, n'offre qu'une infime partie du portrait “historico-musical”. Il nous faut donc remonter le courant et aller à la source, c'est-à-dire la polyrythmie africaine.

Phénomène sonore vertical, ici le *mélòs*, c'est-à-dire la mélodie, colore la texture rythmique, elle lui donne des formes. (Arom, 1985 : 883) C'est là, dirons-nous, une rencontre espace-temps.

Entre autres, la connaissance du principe polyrythmique peut s'avérer fortement utile pour l'acteur novice qui tend souvent à se laisser emporter par le rythme de l'autre. Dans notre monde multiple, "pluri-rythmique", l'acteur/personnage doit non seulement prendre conscience de sa propre structure temporelle mais également de celles des autres acteurs/personnages. Le fonctionnement de la polyrythmie fournit un cadre qui favorise l'écoute, la conscientisation et l'action. De ce fait, l'écoute – de soi et de l'autre – trouve le chemin vers la conscience et développe progressivement la confiance de l'acteur. Confiant, il agit. Il édifie son propre rythme. En d'autres mots, il apprend à ne pas se laisser contaminer par celui de l'autre. De plus, il participe au cadre rythmique de la situation en harmonie avec l'autre.

Tout converge sur l'action. Pour l'acteur/personnage, prendre conscience des rythmes du corps c'est donc prendre conscience de ses actions dans son environnement. C'est interagir avec celui-ci et en celui-ci par le biais des rythmes corporels. Enfin, de ces actions et interactions naissent la jalousie, la colère, l'amour, la haine, etc., incarnées à travers le personnage.

Alors, comment rythmer l'ambition de *Macbeth*, la dualité de *Hamlet*, la vengeance de *Médée*, la beuverie de *George & Martha*? Quelle musique les habite? Autant de questions qui, pour l'acteur ou le metteur en scène en quête de vérité, de justesse, d'actions scéniques efficaces, peuvent, à un moment donné, soulever des inquiétudes légitimes. Faut-il que l'acteur ait tué pour évoquer la soif de *Macbeth* ou encore faut-il que l'acteur soit alcoolique pour comprendre la dérision de *George & Martha*? Que penser de l'idée d'avoir recours à un événement du passé de l'acteur pour le transposer dans une scène de viol, par exemple? À l'instar des formateurs qui veulent offrir à l'acteur des moyens plus rationnels, notre étude des rythmes du corps se veut un outil technique et concret. L'introspection, méthode en voie de disparition, scientifiquement controversée<sup>45</sup>, tend à générer des situations délicates tant pour l'acteur que pour le metteur en scène/formateur. Certes, l'étude du caractère de l'homme dans son environnement demeure une condition essentielle au cheminement artistique de l'acteur. Elle se fait, notamment, à travers la

---

<sup>45</sup> Voir Cognition & emotion

psychologie cognitive ou d'autres sciences, telles l'anthropologie ou l'ethnologie. Dans cet esprit, la musique du vaudou peut servir d'outil particulièrement ressourçant pour l'acteur.

Concrètement, nous avons perçu les qualités esthétiques de ces rythmes, nous avons réagi à leurs pouvoirs expressifs. Nous avons étudié la signification de quelques archétypes puisés dans ces structures, nous avons découvert les rythmes qui leur sont propres et nous nous sommes questionnées sur leur transposition. Car il ne s'agit pas de reproduire, ni de copier, mais bien de reconnaître à travers eux nos propres mécanismes rythmiques.

## 5.1 Vaudou

### 5.1.1 Structures et archétypes

Le culte vaudou rend hommage à des “ esprits ”, appelés “ loas ”, qui se partagent les différents domaines de la nature et des activités humaines. Comme l'explique Laennec Hurbon, les esprits du vaudou fournissent à l'homme un modèle de société. Ils dictent ses actions, les favorisent ou les punissent. Ces loas assurent le lien entre l'homme et la divine nature, entre les vivants et les morts, le temporel et le surnaturel.

Le véritable enjeu d'une cérémonie vaudou consiste donc à fournir aux esprits un cadre idéal pour s'incarner temporairement dans le monde des humains. Dans cette structure, les rythmes des tambours occupent une place importante. Effectivement, décodés par la **danse**, les **messages tambourinés** invitent en quelque sorte tel ou tel esprit à posséder son adepte. C'est à travers le corps des fidèles, en quête de faveurs, que l'esprit se manifeste pour communiquer soit avec le chevauché (possédé) ou soit avec l'ensemble des vaudouisants. Les rythmes constituent de la sorte un système symbolique des représentations gestuelles de la danse. Également polyrythmique, la musique du vaudou présente un temps principalement organisé par des *kata* (rythmes répétitifs) et des *kase* (rupture dans le déroulement des séquences régulières du rythme). Les figurations rythmiques de cette musique véhiculent des messages. (Dauphin, 1986 : 13). Dans les cérémonies secrètes, nous assure le percussionniste Georges Rodriguez, les rythmes corporels et vocaux remplacent les tambours. Ce travail nous a permis de découvrir les cavités du corps, autrement dit le “ corps-tambour ”.

### 5.1.2 Langage dramatique et intégration des structures

Les loas ont chacun leur histoire mythique qui demeure néanmoins, dépendante de l'histoire concrète des hommes. En liaison avec un domaine précis de la nature (l'air, la terre, l'eau ou le feu), avec des arbres ou des plantes, chaque loa évoque des comportements humains, des couleurs et des rituels particuliers. C'est à ces signes spécifiques que les vaudouissants les identifient, et peuvent à leur gré s'adresser à l'un ou à plusieurs d'entre eux. Mais par-dessus tout, chaque loa possède son propre rythme et lorsqu'il est joué, c'est l'énumération précédente qui est tout à la fois avivée.

Des quelques soixante rythmes vaudous, le *yanvalou simple* du rite *Rada*<sup>46</sup> nous apparaît comme l'un des plus importants. Ce modèle rythmique dégage une énergie à la fois masculine et féminine. Nous avons donc exploré à travers des rythmes corporels, les relations particulières qu'entretiennent les hauteurs, les durées, les timbres, les attaques de ce rythme et avons emprunter le langage chorégraphique du loa qui lui est apparenté, c'est-à-dire *Dambala*, symbolisé par un serpent. Les vaudouissants prêtent au serpent le pouvoir de connaître le passé et l'avenir, de muter la maladie en guérison, d'assurer le lien entre le tonnerre (le ciel) et la mer, de réunir l'homme et la femme...

Nous nous sommes également familiarisées avec *Ogou*, loa de la famille *Nago* intégré au rite *Rada*, connu pour sa vaillance guerrière. Sa couleur préférée, le rouge, renvoie au feu qui est son domaine propre. Il est aussi cependant le loa de la fertilité, car il entretient des rapports intimes avec de nombreux autres loa, dont *Ezili* qui personnifie la beauté. *Ogou Feray*, loa des forgerons, du feu et de la guerre, a pour emblème le sabre ou la machette des tribus yoruba du Nigeria. Leurs animaux préférés sont le bélier et le coq. Le tableau suivant (voir tab. 5.1.2.1) fournit une liste générale des caractéristiques appartenant à trois loas du panthéon haïtien.

---

<sup>46</sup> Rituel principal originaire du Dahomey en Afrique. Le rite Rada honore les esprits tenus en principe pour "bons" et qu'on appelle encore loas de Guinée. Nous retrouvons également les rites Kongo, Petro, Ibo, Gédé, etc.



**Tableau 5.1.2.1**

Liste générale des caractéristiques des loas Dambala, Ezili et Ogou

<b>Noms</b>	<b>Dambala</b>	<b>Ezili</b>	<b>Ogou</b>
Rites	Rada	Rada	Rada
Couleurs	Blanc	Bleu, rose	Rouge
Arbres de Prédilection	Tout arbre, particulière- ment le coton, la soie.	Cirouellier Laurier	Calebassier Pin
Types de Possession	Imitation des mouvements du serpent.	Séduction, comportement provocateur : recherche les parfums.	Langage autoritaire et trivial.
Offrandes	Ce qui est blanc : poules, riz, lait, œufs.	Objets de toilette, mets raffinés, riz, poulets.	Coq rouge Taureau
Attributions	Richesse, fortune, bonheur.	Amour	Lutte contre la misère
Caractères	Principes du bien.	Métissée, coquette, sensuelle; belle, gracieuse. Luxe et plaisirs; prostituée.	Guerrier et soldat.
Habitation	Sources et rivières.	Bords des rivières.	Calebassier (arbre), bambou.
Doublets catholiques	St.Patrice représenté chas- sant les serpents d'Irlande.	La Vierge Marie.	St. Jacques le Majeur
Domaines	Eaux	Eaux	Feu
Symboles	Couleuvre arc-en-ciel	Cœur; miroir.	Un sabre planté en terre.
Jours consacrés	Jeudi	Mardi, jeudi.	Vendredi, samedi, lundi.

D'autres rythmes s'ajoutent à notre répertoire au fur et à mesure que notre recherche se poursuit.

Dans notre travail, nous nous réservons la possibilité de combiner des rythmes afin d'obtenir des formes hybrides. Dans cette optique, la transe est impossible, car elle ne rassemble pas toutes les conditions inhérentes à la crise de possession.

Le principe même de la polyrythmie vaudou renvoie à une organisation où le “ poly-rythmiste ” est fondamentalement en relation contextuelle : à lui-même, à l'autre, à l'ensemble. La structure archétypale vaudou permet d'intégrer la technique au jeu. Exploré dans des contextes improvisés, l'archétype fait surface non seulement par le corps mais aussi grâce à la voix. Ici, les pouvoirs inductifs du rythme demeurent présents et les discours rythmiques variés amènent l'acteur à découvrir les différentes qualités du personnage tant aux niveaux corporel que vocal. Ainsi, l'acteur peut faire la transition entre le corps et la voix dans un but ultime de donner vie au personnage. La partition musicale s'élabore; après avoir fixé les pulsations, les hauteurs, les syncopes, les ruptures, etc., la musique organique du vaudou, à travers la subjectivité de l'interprète/acteur, permet l'incarnation du personnage. Nous verrons, dans la présentation des ateliers, comment s'intègre les structures dans notre travail.

Ensuite, pour retrouver la liberté dans la partition rythmique fixée, s'éloigner de la structure, la perdre de vue même mais pour justement mieux la retrouver et toujours avec le plaisir de jouer, l'acteur peut s'appuyer sur le *free jazz*. Avant de comprendre ce style, découvrons la musique du jazz.

## 5.2 Jazz

### 5.2.1 Structures et archétypes

Tandis que l'humanité vivait sa Première Guerre mondiale et la musique européenne un complet renouveau grâce aux innovations de Béla Bartok<sup>47</sup> et d'Igor Stravinsky<sup>48</sup> ou aux expériences acoustiques des “ futuristes ” et “ dadaïstes ”, l'Amérique, dans la première décennie du siècle dernier, développait, presque clandestinement, comme l'explique Schuller, un langage musical radicalement à part, baptisé d'un nom résolument extra-musical : le jazz. (1968 : 7)

Issu du mariage Afrique et Europe occidentale, le jazz est né du menuet, de la guerre de Sécession et des chants “ blues ” des esclaves. Il est né des danses rituelles africaines, des tam-tams avec leur complexité rythmique, des sociétés secrètes, du culte des ancêtres et des cérémonies religieuses. De ce fait, la musique indigène africaine et le tout premier jazz américain procèdent d'une même perception globale de la vie selon laquelle, contrairement à l'art musical européen, la musique ne constitue pas un domaine autonome séparé.

Comme nous l'avons vu précédemment, dans la musique africaine et vaudou, rythme et langage sont indissociables. Toute communication verbale, qu'elle ait trait à la vie quotidienne ou à la religion, est “ rythmicisée ”. L'extraordinaire richesse de sonorité et de timbre de ces langages, témoigne d'une musicalité intrinsèque que nous retrouvons, sous une forme quelque peu altérée, dans les vocaux *bop* et *scat* du jazz américain. Par ailleurs, tout le monde sait que la percussion africaine était, à l'origine, une forme de langage codé.

---

<sup>47</sup> BARTOK, Béla, (1881 – 1945) : Né à Nagyszentmiklos, pianiste “ avant-gardiste ”, commence à enquêter de manière systématique sur le folklore hongrois avec son ami Zoltan Kodaly (1905-1906), posant ainsi les fondements de l'ethnomusicologie. Il y découvre, outre l'échelle pentatonique, des combinaisons polyrythmiques non symétriques qu'il utilise dans ses premières œuvres pour piano comme dans les “ Six danses bulgares ” de Mikrokosmos. La montée du nazisme le pousse à s'expatrier aux États-Unis, où il meurt le 26 septembre 1945.

<sup>48</sup> STRAVINSKY, Igor (1882 – 1971) : Né en Russie à Oranienbaum, Stravinsky est l'une des figures les plus marquantes de la musique du XXe siècle. 1909, *L'Oiseau de feu*. 1913, *Sacre du Printemps*. Sa prodigieuse faculté de s'adapter aux styles musicaux les plus divers, a fait de lui un compositeur unique, d'une facture propre, qui, après les premières œuvres très influencées par la musique russe du début du siècle, s'est attaché aussi bien à une écriture de type néoclassique qu'au jazz, à la polytonalité, ou même, à partir des années 1950, à la musique sérielle. Figure emblématique de ce siècle, son apport au langage musical a été absolument décisif, en particulier dans le domaine du rythme et dans celui des timbres et de l'orchestration.

Musicalement, tout comme la polyrythmie africaine, le jazz présente également une prépondérance de la substance rythmique. Élément de base capital dans cette musique, le rythme, adhère à des principes distincts. En effet, le jazz et le classique obéissent, généralement, aux mêmes principes d'harmonie et de mélodie. En revanche, question de rythme, ils sont tout à fait à l'opposé l'un de l'autre. L'importance du rythme a supplanté la mélodie dans l'évolution du jazz, sans doute du fait de ses débuts liés à la danse et de ses antécédents africains.

Pourtant, le *swing*, cette qualité rythmique insaisissable du jazz, ne vient ni d'Afrique ni d'Europe. Ce style unique, né sur le continent nord-américain, est une tension créative entre le temps objectif et subjectif, ou entre “ temps compté ” et “ temps ressenti ”. Au sens large du terme, nous rappelle Gunther Schuller, le *swing* désigne une pulsation régulière telle celle d'un pendule. Plus précisément, il désigne aussi le moment où une note doit apparaître dans un contexte donné. Cette définition incomplète permettrait à la musique classique de prétendre “ swinger ”. Cependant, l'élément “ swing ” en jazz présente deux particularités étrangères à la musique classique : “ 1) un nouveau type d'accentuation et d'inflexion des notes joués ou chantées; 2) la fluidité – la propulsion continue de la phrase musicale – avec laquelle les notes sont reliées entre elles. ” (Schuller, 1968) Tension rythmique spatio-temporelle parfaitement équilibrées, le “ swing ” requière cohésion absolue de l'horizontalité et de la verticalité d'un moment musical. En d'autres mots, due à des facteurs émotionnels contenus dans l'improvisation, cette force rythmique dynamise le jazz. Grotowski, lui-même, se référait au jazz en rappelant l'importance de la structure dans le travail d'improvisation. (Richards, 1995)

### **5.2.2 Langage dramatique (intégration des structures jazz)**

Plus qu'une qualité rythmique, le *swing* qualifie également l'époque faste du jazz qui débute à partir des années 1920, deuxième période d'une histoire qui se divise en sept tableaux. En réalité pour bien comprendre le phénomène jazz, il faut replacer cette musique noire dans l'Amérique blanche et dans les luttes noires – commencées il y a presque quatre siècles, avec les premiers esclaves. L'ancienneté, la diversité, la violence des résistances du peuple noir américain marquent et traumatisent toute l'histoire de cette musique, depuis le *ragtime* et le *blues* (1900) en passant par le *swing* jusqu'au *free* en 1960, apogée d'une ère diront les puristes.

Jouée pour la première fois en 1960, la musique du free se caractérise par un jeu musical exécuté délibérément en dehors de la plupart des règles – normes et structures stylistiques devenues habitudes ou traditions – du jazz, non seulement “ classique ” (1920-1940; *swing*), mais aussi de celui considéré alors comme le plus “ moderne ” (1940-1960; *bop, cool*).

Illustrons la tendance musicale par cette tranche d’histoire. À partir de 1960, les tensions raciales aux États-Unis montent de plus en plus. En 1963, Martin Luther King<sup>49</sup> prononce son “ I have a dream ”, Malcom X<sup>50</sup> meurt assassiné en 1965 puis, le Dr. King, à son tour, est tué en 1968. Trop de Noirs sont dépêchés au Viêt-nam. Le Black Power<sup>51</sup> monte en flèche. On ne s’étonne donc pas d’entendre John Coltrane crier dans son saxophone et Elvin Jones, se déchaîner sur ses tambours. Ainsi, le *free jazz* rompt avec la tradition du jazz et porte atteinte à l’idée qu’on se fait de la fonction de la beauté de la musique : une conception de la jouissance esthétique et de la consommation culturelle régie par l’idéologie dominante dans les sociétés capitalistes, marquées, donc, du sceau de la civilisation occidentale.

Par ailleurs, avec le free jazz, réapparaît la musique corporelle. Cet instrument de percussion fondamental, s’agissant de claquements de mains et de martèlements de pieds, rythme, depuis des millénaires, les rituels religieux et les danses collectives. Seul mode d’expression des esclaves en Amérique, la musique corporelle suppléait aux tambours, interdits en raison de leurs connotations subversives. (Référence vidéo démonstration : no. )

La musique jazz, tout comme la musique vaudou, offre de nombreux exercices. De plus, elle a généré, avec moins de transparence cependant, son propre stock d’archétypes, qu’il s’agisse de l’oncle Tom (Louis Armstrong), de tante Jemima (Ella Fitzgerald) ou encore la métisse (Billy Holiday, le pendant jazz d’Ezili). Nous avons puisé notre matériel rythmique dans toute l’histoire

---

<sup>49</sup> Martin Luther KING (1929 - 1968). Né à Atlanta (Géorgie). Éminent défenseur des droits de l’homme, ce pasteur noir fut et reste une figure emblématique de la lutte pour l’égalité des races. Son engagement à libérer les Noirs d’Amérique des lois et comportements injustes dont ils étaient victimes se concrétisa lorsque Rosa Parks s’éleva contre la ségrégation qui lui était imposée à l’intérieur des autobus en Alabama.

<sup>50</sup> MALCOM X (Malcom LITTLE, dit) (1925-1965). Né à Omaha (Nebraska), homme politique noir américain. Chef de l’aile extrémiste des *Black Muslims* et partisan de la création d’une république noire à l’intérieure des États-Unis, Malcom X fonda l’Organisation de l’unité afro-américaine et le *Black Nationalist Party*.

du jazz. Nous nous sommes inspirées tant du *swing*, du *cool*, du *bebop* que du *free*. Nous l'avons principalement exploré à travers les claquettes et les percussions corporelles. Ce travail nous a permis de découvrir les cavités du corps, autrement dit le “ corps-tambour ”.

De plus, nous avons porté une attention particulière aux modes musicaux dans le jazz. En effet, le batteur bop, Georges Russel, devenu théoricien, a récupéré les modes des Grecs anciens. (1952) Depuis lors, le jazz bénéficie d'une forme d'improvisation dite modale, tandis que les harmonies s'en trouvent simplifiées pour faire du *bop* une musique plus directe qui se nomme *cool*<sup>52</sup>.

Mais encore plus présent dans le *free jazz* que dans le *jazz* ou le *vaudou* se trouve la force de l'abandon. Pourrait-on dire aussi s'offrir à l'abandon? Ainsi, la structure rythmique maîtrisée, la partition musico-dramatique fixée, nous nous appuyons sur le *free jazz*, pour jouer avec l'angoisse de l'arythmie et le retour expressif du temps subjectif. Nous verrons, dans la présentation des ateliers, comment s'intègre les structures *jazz* dans notre travail.

## Présentation des ateliers

Une phase d'exploration, ou encore phase de tâtonnement, permet de découvrir les règles du problème. Notre étude des rythmes du corps a un but à triple volets : 1) elle examine l'induction; (*voir* tab. 5.3.1) 2) elle explore l'outil de création et; 3) elle veut créer une partition rythmo-dramatique. Avoir un but permet de calmer l'angoisse de l'inconnu. Dès lors, la compilation des expériences regroupe l'accumulation des tentatives probantes et le rejet des tests inutiles. Cependant, le résultat gratifiant ne se manifeste qu'au bout d'un certain moment. Un travail complet exige donc temps (mémoire), questions (intuitions) et réponses (vérification). Suivant le modèle d'une session universitaire, nous avons étalé notre exploration sur une période de trois mois, en prenant soin de se réserver une semaine de relâche. Nous nous sommes permis d'explorer jusqu'à la toute dernière minute et ce, même durant les soirs de conférence, cette dernière complétant les exigences du présent mémoire<sup>53</sup>.

---

<sup>51</sup> Slogan lancé en 1966 par le leader noir, Stokely Carmichael (1941-1998), puis, en 1967, programme de libération des Noirs par la non-violence aux États-Unis.

<sup>52</sup> *So What* du trompettiste de jazz, Miles Davis, est en mode dorien.

<sup>53</sup> Voir document audio-visuel “ It don't mean a thing if it ain't got that swing! ”

**Tableau 5.3.1**  
L'induction rythmique

RYTHME (Stanislavski)  
VIBRATION / RÉSONNANCE  
ÉVEIL MUSCULAIRE

ÉVEIL MÉMOIRE AFFECTIVE (évaluation)

<p>TENSION</p> <p>IN-TENSION (Grotowski)</p> <p>INTENTION (bien-être)</p> <p>ACTION</p> <p>ÉMOTION (prototypes - tâches)</p>	<p>DÉTENTE = RÉCEPTION</p>
--	----------------------------

Cinq comédiens, un danseur et une biologiste ont participé à nos ateliers. Notre recherche veut servir l'acteur et, à travers lui, le metteur en scène/formateur, nous avons donc concentré notre investigation autour du premier groupe.

Notre travail vise l'organicité et s'appuie, cependant, sur une base technique rigoureuse. Une première étape sert à **réviser les acquis rythmiques** de l'acteur et l'amène à **conscientiser les divers rythmes de son corps**. Dans un deuxième temps, il **élargit son vocabulaire rythmique** à l'aide d'exercices moteurs et explore le langage rythmique à travers les attaques, les timbres, les hauteurs, les modes, les silences, les crescendo, les decrescendo, etc. C'est là qu'il **commence à explorer la polyrythmie** comme telle. Dans un troisième temps, il **intègre la technique au jeu** à travers des improvisations, c'est-à-dire des exercices psycho-moteurs élaborés autour du texte. Plus précisément, notre travail incorpore des exercices préparés dans des situations dramatiques et "archétypales" puisées principalement dans les musiques vaudou et jazz, où le travail rythmique et corporel est entrevu à travers des motifs improvisés. Basé sur la dynamique et non sur la forme, nos échanges rythmiques s'effectuent librement dans la seule contrainte d'une structure dramatique et constituent, à proprement parler, le dialogue. Cette dernière étape sert à **fixer** peu à peu **la partition rythmo-dramatique**. Enfin, dans un quatrième temps, **l'acteur affine ses choix en les orchestrant** à l'aide de son directeur de jeu.

Période transitoire, l'intégration de la technique au jeu, c'est-à-dire le passage de l'objectif au subjectif permet au corps – physique et spirituel – de l'acteur/personnage de s'équilibrer. Les liens conscients qui s'établissent entre les apprentissages (mémoire procédurale) et les vécus (mémoire épisodique) se concilient et s'harmonisent peu à peu. Au début, les corps exécutent aveuglément, rigoureusement les rudiments et les gammes. Puis, les premières tentatives de fabriquer le tissu textuel en tambourinant des figures rythmiques purement motrices, donnent parfois l'impression d'être faux, l'acteur semble plaquer l'émotion. Mais bientôt corps et voix de l'acteur/personnage font les connexions entre les crescendo et les colères, les syncopes soulignant les ruptures, les déséquilibres et les manipulations ou encore les silences et les tensions créant les angoisses, etc. Alors, l'acteur comprend, il trouve l'excitation dans l'exploration.

En lien avec l'apprentissage moteur, le développement des réflexes et de la concentration, la répétition de la partition dramatico-musicale inclut la capacité de mémoire de l'acteur. Fonction opératoire, intervenant de maintes façons et à différents paliers dans le travail de celui-ci, sa mémoire mérite notre attention, même brève.

### **Mémoires du système cognitif**

En explorant jusqu'au dernier moment, c'est-à-dire en s'exposant délibérément à des erreurs potentielles devant public (vive le free jazz!), nous avons pu constater les principes qui régissent les fondements de la performance (voir annexe II) et avons grossièrement mesuré l'impact d'une négligence en la comparant à celui du travail répété minutieusement. On l'aura deviné, l'un de ces fondements se trouve être la pratique, c'est-à-dire la répétition des actions du personnage dirigée par un rythme d'apprentissage propre à chacun.<sup>54</sup>

Parallèlement, dans le travail répété s'installe peu à peu le flot, la cohésion rythmique parmi les explorateurs. Les "rythmistes" appellent cela le "locking phase" ou encore la phase de jonction dans la synchronie. "On peut établir une connexion avec une autre personne, en imitant le rythme de ses mouvements."<sup>55</sup> (Kendon et Ferber 1971: 122 dans Goodridge 1999: 34) Par

---

<sup>54</sup> Les scientifiques examinent différents modèles de catégorisation et d'automatisation. Voir *Introduction à la psychologie cognitive* (Tijus, 2001) pour connaître ces théories.

<sup>55</sup> "By simply picking up the rhythm of another person's movements one can establish a connection with him."



exemple, lors d'un atelier, dans un moment tout à fait silencieux, réflexif, où les acteurs écoutaient leurs propres batt'mains<sup>56</sup>, la communication interne – le mouvement cénesthésique –, s'est peu à peu installée sur une même pulsation puis des acteurs ont changé de vitesse au même instant. C'est ce type de confiance qui doit accompagner l'exploration corps-texte.

Mais l'action crédible esthétisante doit, pour retrouver ce flot rythmique, savoir recréer la magie de la partition contenue dans la mémoire. Malgré des recherches qui durent depuis de nombreuses décennies, les savants ne peuvent pas encore expliquer les mécanismes de la mémoire. Cependant, elle a la capacité de se souvenir et certains principes fonctionnels doivent être compris afin de rendre possible l'ultime but, c'est-à-dire la création de la partition rythme-dramatique efficace.

Comme nous l'avons vu, les scientifiques perçoivent l'être/l'acteur tel un système qui traite continuellement l'information provenant de l'ensemble des milieux intérieurs et extérieurs. Le résultat de ces traitements – l'intelligence<sup>57</sup> – est emmagasiné dans sa **mémoire à court terme**<sup>58</sup>. La récurrence des événements permet à l'information d'accéder à sa **mémoire à long terme**<sup>59</sup>. Ce traitement perpétuel, comme le souligne Henri Laborit, se fait en fonction du plaisir car l'« être vivant est une mémoire qui agit. Sans mémoire de ce qui est agréable, il n'est pas question d'être heureux.<sup>60</sup> »

La mémoire à long terme peut encore se subdiviser en d'autres types de mémoires. Nous retrouvons les mémoires - épisodique, sémantique et procédurale -. Les chercheurs s'intéressent également à d'autres types de mémoire tels la mémoire déclarative, implicite, logique, etc.

---

<sup>56</sup> Expression créole signifiant claquements de mains.

<sup>57</sup> Cognition froide – connaissance – et chaude – émotion –.

<sup>58</sup> La mémoire à court terme (MCT) ne retient que des bribes d'information. Elle ne dure que quelques secondes ou quelques heures. On la désigne encore par le thème « mémoire de travail ». La MCT ne peut contenir que 7± unités d'information. (Tijus, 2001 : 83)

<sup>59</sup> La mémoire à long terme dure de quelques jours à plusieurs années. Par exemple, un numéro de téléphone utilisé fréquemment peut devenir partie intégrante de la mémoire à long terme. Lorsque l'information se trouve dans ce second type de mémoire, on peut la retrouver au besoin pendant longtemps. Le renforcement lié à l'usage fréquent d'une information est appelé consolidation de la mémoire.

<sup>60</sup> Professeur Henri Laborit dans *Mon oncle d'Amérique* d'Alain Resnais, 1980.

La **mémoire épisodique**<sup>61</sup> emmagasine les souvenirs de l'être et lui permet de conscientiser les événements du vécu personnel, par exemple le repas de la veille et la sortie du week-end dernier deviennent des circonstances de la vie privée. Pour sa part, la **mémoire sémantique** rend possible l'acquisition et la rétention de connaissances générales sur l'environnement de l'être. Par exemple, la plupart des gens sait que le premier jour de la semaine est lundi ou encore, qui est Bill Clinton? C'est la conviction personnelle de celui qui se souvient qui décide de la véracité d'un événement issu de la mémoire épisodique, tandis que le caractère vrai ou faux du contenu de la mémoire sémantique est décidé par le consensus d'un groupe.

Comme le signale le psychologue Julian Jaynes, le processus de la pensée, généralement considéré comme la véritable vie de la conscience, est tout à fait inconscient. Seuls sont perçus consciemment les préparatifs, les matériaux et le résultat final. La remémoration fondée sur la mémoire épisodique est un processus fortement conscient. Processus volontaire et plus lent que dans le cas d'une information sémantique, il faut déployer davantage d'effort pour rappeler une information d'ordre épisodique. Il en va de même pour la mémoire procédurale.

Impliquée dans la connaissance d'habiletés perceptivo-motrices, la **mémoire procédurale** est un système dont les opérations s'expriment essentiellement sous la forme d'actions, par exemple l'exécution de la partition regroupant les actions du personnage. L'apprentissage de ce type de savoir demande une pratique répétée. (Tijus 2001 : 83) Cette mémoire généralise donc à partir de cas particuliers pour apprendre à effectuer telle ou telle action : écrire, faire du vélo, saisir un objet, etc. De ce fait, les actions du personnage sont stockées dans la mémoire grâce à cette fonction intégratrice. Système connecté à la mémoire épisodique, des transferts d'information s'effectuent de l'un à l'autre. La mémoire procédurale prépare les entrées dans la mémoire

---

<sup>61</sup> Selon Julian Jaynes, la remémoration fondée sur la mémoire épisodique est un processus qui aurait fait son apparition à une époque postérieure à *L'Illiade* d'Homère (900 ans AVJC). Cette pièce s'établit à la charnière entre l'esprit incapable de réminiscence et celui qui commence à développer cette faculté. Pour l'essentiel, les personnages de cette épopée ne se livrent jamais à l'introspection et ne s'arrêtent pour réfléchir à la marche à suivre; ils laissent les voix des dieux diriger leurs actes. C'est une impression très différente qui émane du langage de l'Odyssee; on y trouve une tendance à spatialiser le temps. Le poème contient beaucoup de références au temps et fait allusion au futur de façon croissante. Il n'est peut-être pas étonnant, selon Jaynes, que cette épopée ultérieure soit en elle-même l'histoire d'une identité particulière, le voyage d'un homme à la recherche de lui-même à travers bien des errances et des aventures, un mythe des origines de la pensée subjective.

épisodique et cette dernière, à son tour, renvoie le traitement de l'information de contextes particuliers vers la première pour nourrir l'apprentissage de procédures.

Pour l'acteur, le contexte de la situation contenue dans le texte fait appel à sa mémoire épisodique tandis que l'apprentissage de la partition des actions de son personnage dans ledit contexte requiert sa mémoire procédurale. Dans notre système, l'action de la représentation des actions ne se fait souvent qu'à la générale. On pourrait se demander si l'on accorde suffisamment de temps à cette étape afin de permettre à la mémoire procédurale de bien faire son travail? Qui dit procédure, dit cycle, période et rythme d'apprentissage, de travail. Le temps devient donc une quantité non négligeable dans ce processus. Un blocage rythmique pourrait provenir d'une défectuosité de la mémoire procédurale ou même épisodique mais nous n'avons pas examiné en profondeur cette question. Nous pouvons cependant affirmer que le travail technique sur les rythmes du corps par l'activation séquentielle des figures rythmiques de l'action stimule la mémoire (toutes formes confondues). En revanche, faire appel à la mémoire stimule les rythmes du personnage.

### **Temps primitifs, temps intellectuels, temps multiples**

Le rythme en situation dramatique permet de réunifier deux types de modélisation du cerveau; la représentation symbolique selon le style de l'individu (potentiel d'action), c'est-à-dire la formation de la pensée par l'expérience et le mode binaire de la structure neurologique qui à l'éveil est soit au repos ou soit active.

L'étude de l'être/l'acteur polyrythmique se trouve au centre de notre étude. De ce fait, nous avons découvert les composantes les plus marquantes de l'évolution de cette polyrythmie. Comme nous l'avons dit, l'évolution de l'espèce humaine, marquée par la disparition des dinosaures, il y a environ 70 millions d'années, façonne nos rythmes actuels. Héritier d'un bagage ancestral important, l'homme a, encore aujourd'hui, en partie, un comportement émotionnel pulsionnel, primitif. Pour élucider la composition du temps primitif, nous nous sommes attardées au **réflexe de combat ou de fuite**<sup>62</sup>, réaction primitive, à travers les urgences de personnages choisis;

---

<sup>62</sup> Voir page 37

*Macbeth*<sup>63</sup> et *Hamlet*<sup>64</sup> de Shakespeare, puis *Gould, Fox et Karen* dans la pièce *Partenaires* de David Mamet. Ces choix nous ont permis de cerner le **rythme** tant chez **l'acteur seul** que **l'acteur en échange**.

Pour le biologiste, Jeremy Campbell, *Macbeth* et *Hamlet* sont devenus des archétypes. Dans *Macbeth*, les actes dépendent beaucoup du temps, car la prophétie des trois sorcières, annoncée dans la scène d'ouverture, doit être accomplie dans certains délais... “ Ce n'est peut-être pas le fait du hasard si *Macbeth* est un personnage bien plus **primitif** que *Hamlet* ”, affirme Campbell.

Associé à la mémoire brute, pulsionnelle, le **temps primitif**<sup>65</sup> renvoie à la notion d'immédiateté, à l'“ ici/maintenant ”, à l'état de “ plaisir ” satisfait. Dans notre étude du temps primitif, nous avons, dans un premier temps, délibérément négligé tous les enjeux intellectuels du personnage et nous nous sommes concentrées sur l'action primitive entrevue par le billet des rythmes corporels, c'est-à-dire le rythme respiratoire, cardiaque et neurologique. Dans un deuxième temps, nous avons insisté sur l'expression de ce temps primitif, composante importante de la structure temporelle de *Macbeth*, dans les moments de réflexions du personnage où son rythme primitif devient une omniprésence sous-jacente.

Notre collage rassemble des moments où *Macbeth* est seul ou, en présence d'autres, il s'adresse à lui-même. (Voir texte et partition en annexe .) Nous avons choisi de travailler *Macbeth* avec l'actrice pour qui le temps primitif est souvent associée à l'hérésie. Nous avons principalement travaillé avec l'archétype guerrier *Ogou* pour que jaillisse ce temps. Enfin, nous avons fixé le métronome à 120 (allegro) car il s'apparente au rythme cardiaque de l'enfant de moins de trois ans. Nous avons également fait appel aux tambours free jazz d'Elvin Jones. Dans notre exploration, nous avons incorporé un chœur de guerriers et, en plaçant les soldats sous la scène, nous avons particulièrement exploré la qualité vibratoire du rythme.

---

<sup>63</sup> Traduction de Yves Bonnefoi – 1983. Collection Ed. Gallimard.

<sup>64</sup> Puisé dans “ Les œuvres complètes de Shakespeare ”. Extrait traduit par André Gide.

<sup>65</sup> Possède une pulsation rythmique essentiellement fixée à 120. Le débit métrique peut varier de 60 à 180 environ. Marqué par une cadence régulière rappelant une marche militaire, pourtant exécutée dans des mesures ternaires, les phrases rythmiques sont principalement soutenues par des ostinatos et accentués en crescendo.

En revanche, *Hamlet* qui présente des rythmes contradictoires – la résolution côtoyant le doute, la volonté échappant au désir et la conscience apaisant la pulsion, allant dans un va-et-vient perpétuel entre le réel et l’au-delà –, serait un représentant du **temps intellectuel**. On peut lire *Hamlet*, nous apprend Campbell, comme une pièce mettant en scène les privilèges et châtements incombant à cette espèce hautement évoluée qu’est l’humanité, qui, relativement, peut tenir le temps pour quantité négligeable. *Hamlet* évoque les splendeurs de l’intellect de l’homme, cette “ perle des animaux ”...

Associé à la mémoire épisodique dont l’apparition remonterait à seulement 900 ans AVJC, le **temps intellectuel**<sup>66</sup> renvoie à la notion de luxe, de choix, d’option, de préférence entre l’ouverture et la fermeture, entre l’abandon et la résistance, entre “ l’être ” et le “ ne pas être ”. Tant dans les répertoires classiques que contemporains, il existe des exemples frappants de cette tension rythmique entre l’intériorité et l’extériorité des personnages. Par exemple, nous rappelle Stanislavski, les rôles d’Astrov et de Sonya dans *Oncle Vania* sont des personnages “ presque toujours apparemment calmes, à l’extérieur, tandis qu’à l’intérieur règne le tumulte d’un tourbillon affectif ”. Dans de tels cas, la conjonction de rythmes différents provoque un combat intérieur où s’affrontent des forces contradictoires. Cette prise de conscience du rôle par l’acteur, renforce l’activité interne et excite l’affectivité. (La Construction du personnage, p. 241)

Symbolisant la mutation, *Dambala*, cette fois, s’est avéré un archétype fort intéressant pour travailler *Hamlet*. Le rythme yanvalou, associé à cet esprit, possède un pouvoir inducteur résolument puissant pour ce type de personnage. D’autres éléments du vaudou peuvent contribuer à l’édification du personnage, telle la danse des esclaves, du rite *Ibo*. Caractérisée par un mouvement aléatoire entre la complète soumission et la plus totale libération, cette danse invite l’acteur à conscientiser les différentes facettes corporelles du personnage. Par ailleurs, le jazz a également servi à construire *Hamlet*, avec le saxophone de *Coltrane*. Enfin, nous avons puisé dans le répertoire rock en se servant de la musique du groupe *Korn*. (Voir partition et texte en annexe .)

---

<sup>66</sup> Déterminé par une pulsation qui varie de 60 à 120 environ, c’est-à-dire de *largo* à *allegro*. Pouvant contenir des syncopes et des *accelerando*, les phrases rythmiques sont particulièrement marquées par des silences et des *ritardando*. La modulation harmonique va du mode dorien (mystère) au mode lydien (mou, relâché).

## Le temps multiple

En décomposant la polyrythmie musico-théâtrale, nous avons vu que le “ temps primitif ” remonte aux origines de l’homme. Puis, dimension polyrythmique nouvelle, nous avons vu que le “ temps intellectuel ” marque le courant de l’évolution de l’espèce humaine de façon déterminante. Plus de 2000 ans séparent le “ temps intellectuel ” du “ temps informatique<sup>67</sup> ”. Aujourd’hui, l’ère de l’informatique fait découvrir ce principe musical complexe et multiple en lui donnant un nouveau sens. Nous avons donc poursuivi notre étude de l’être polyrythmique en empruntant à des formes musicales plus modernes. Nous avons principalement puisé notre matériel rythmique dans la musique du jazz. Ensemble, avec les claquettes et les percussions corporelles, les instruments du jazz nous ont servi de supports tant rythmiques qu’harmoniques.

Comme nous l’avons dit, devenus des archétypes, les énergies de *Macbeth* et *Hamlet* se trouvent d’emblée chez plusieurs autres personnages. Notamment, dans la pièce *Partenaires* de David Mamet, le rôle de *Gould* peut s’apparenter à la dualité *hamlétienne* et le rôle de Fox à l’ambition *macbéthienne*, tandis que le rôle de *Karen* emprunte un peu des (aux) deux. C’est à partir de cette prémisse que nous avons structuré notre travail autour de la scène choisie. (Voir partition en annexe) Ainsi, nous avons travaillé les structures temporelles de chacun des personnages en empruntant à des caractéristiques des “ temps primitifs ” et “ temps intellectuels ”. Par exemple, pour fixer l’énergie de Gould, nous avons examiné en détail le réflexe de “ combat ou de fuite ” en insistant sur sa fuite.

Par ailleurs, *Partenaires* nous a obligés à examiner le rythme chez l’acteur en échange. Dans ce contexte, le rythme corporel se perçoit par et pour l’ensemble. La rythmique s’oppose ou s’harmonise à celle de l’autre, de l’ensemble. Nous avons vu comment les rythmes générés par l’environnement (le cycle jour/nuit, les rythmes sociaux) deviennent importants dans la vie de l’acteur/personnage. En fait, nos horloges biologiques internes s’agencent aux rythmes externes à travers un processus nommé “ agencement exosomatique ” (exosomatic timing), c’est-à-dire le processus d’une activité corporelle interne en interaction à des événements extérieurs. (Hall 1983 : 18 dans Goodridge, 1999 : 28) Donnant lieu à des mouvements cénesthésiques divers,

---

<sup>67</sup> Comment pourrait-on décrire le langage informatique?

c'est-à-dire à des impressions générales d'aise ou de malaise résultant d'un ensemble de sensations internes non spécifiques, les rythmes personnels et interactifs sont ainsi perçus par l'ensemble. La cénesthésie nous permet, entre autres, de percevoir la qualité des tensions chez l'autre. Elle permet de suivre, de vivre, de percevoir et même souvent de prévoir les intentions de l'autre. Lorsque des comédiens vivent et agissent ensemble sur la scène, ils se partagent les rythmes contenus dans la polyrythmie du personnage certes, mais également ceux de l'environnement, c'est-à-dire les autres acteurs/personnages.

De plus, lorsqu'il y a émission ou réception de messages silencieux, il y a mouvement, assure Stanislavski. Cela se passe à travers le regard, la proposition, l'acquiescement, l'union, la communion, la conviction, etc. Pensée et imagination sont donc en mouvement, et par conséquent, il y a en elles le tempo et le rythme. (p.227) Par exemple, souvent constitué par des comédiens qui réalisent peu de mouvement par rapport à ceux qui parlent, le rythme du groupe présente alors un "rythme secondaire".

Les différents procédés transitionnels (corps-voix, corps-corps, voix-voix en bi-rythmie, en parallèle, en séquence, etc.) contenus dans l'étude du rythme, répondent au besoin de l'acteur d'avoir, en situation précise, à entrer d'une manière nette dans un nouveau tempo-rythme avec la certitude d'entraîner avec lui son partenaire. C'est donc spécifiquement par cette investigation que nous parvenons à stimuler l'écoute non seulement verbale mais également corporelle. Dans le présent cas, les éléments spatio-temporels employés par l'acteur/personnage font ressortir non seulement le personnage mais génèrent le climat de l'ensemble et traduisent les relations interpersonnelles.

Par ailleurs, agencés de façon à diriger l'attention non sur des individus mais sur l'ensemble, comme c'est le cas dans certains mouvements de foule, cet échange peut se faire sur un seul et même rythme, comme chez des soldats à l'exercice, ou comme parmi les danseurs d'un corps de ballet dans un mouvement d'ensemble. Dans ce cas, l'on obtient la création d'un tempo-rythme stylisé. Son pouvoir réside dans l'action collective, résultant d'un entraînement mécanique général. Dans un même ordre d'idée, quand les comédiens sont immobiles, qu'ils occupent des positions dans l'espace, en rapport avec les autres comédiens, les postures et les points d'appui

utilisés créent des structures rythmiques. Le code gestuel et proxémique d'une tradition théâtrale donnée influence la valeur des structures rythmiques.

Dans le déroulement global de la mise en scène, ces alternances et combinaisons peuvent créer des structures polyrythmiques complexes. En vérité, les rapports exacts du temps, de l'espace et de l'énergie donnent la forme au mouvement mais pour que ce dernier soit rythmé il faut en **accentuer**<sup>68</sup> et **nuancer**<sup>69</sup> les différents degrés de force. Pour l'acteur, qu'il soit seul ou en groupe, mais probablement davantage en groupe, l'étude de la **polyrythmie**<sup>70</sup>, nous rappelle Jaques-Dalcroze, entraînera aussi celle de la **polydynamique**.

## 6. Conclusion

### 6.1 Synthèse du rythme chez l'acteur

Ayant constaté l'**omniprésence du rythme** dans la vie et ayant reconnu l'importance de son influence sur notre intelligence du monde et notre façon de l'évoquer ou de le recréer sur scène, nous nous sommes concentrées sur la problématique du rythme dans le jeu de l'acteur, dans son vécu corporel plus spécifiquement. L'acteur s'est alors aperçu qu'une "**pluri-rythmie**" (Garcia-Martinez, 2000 : 71) gouverne sa vie **corporelle – physique et spirituelle** – en répétition puis en représentation.

Le **rythme** étant perçu comme le mouvement de la **durée** dans le **temps**<sup>71</sup>, nous avons d'abord retracé les grandes lignes de l'évolution de notre conception de celui-ci. Nous avons admis, comme valeur scientifique, l'explication que nous fournit la **physique** et la **biologie** sur la vie ou l'être dont les modes de vie et formes d'expression, se sont façonnés tout au long de son

---

<sup>68</sup> L'accent : Point focal, noyau du rythme, autour duquel les temps inaccentués sont regroupés, et en relation avec lequel ils sont entendus.

<sup>69</sup> La nuance est une qualité interprétative et subjective.

<sup>70</sup> Consiste en la superposition de figures rythmiques (2 ou plus) possédant chacune son articulation propre telles que les configurations qui la constituent – déterminées par l'accentuation, la modification de timbre ou l'alternance des durées – viennent s'intercaler à celles d'autres figures, créant l'effet d'un perpétuel entrecroisement.

<sup>71</sup> Valeur rythmique et périodicité. Durées longue et brève.



évolution qui fut marquée de façon déterminante il y a quelques 70 millions d'années par la disparition des dinosaures.

Notre questionnement a voulu poursuivre les pensées du musicien Émile Jaques-Dalcroze pour qui l'étude de la **polyrythmie**<sup>72</sup>, entraîne aussi celle de la **polydynamique** et de son contemporain, l'homme de théâtre Konstantin Stanislavski pour qui **le tempo-rythme du mouvement et du langage**, entrevu sous l'angle du **chaos rythmique** de la scène/vie, fait directement appel à une vie intérieure plus dynamique et plus immédiate que l'introspection.

Nos intuitions se sont ensuite imposées face à la science. Nous avons donc suivi l'évolution du rythme chez l'humain, chez l'enfant puis chez l'adulte, en prenant compte des plus récentes découvertes dans le domaine de la cognition, des neuro-sciences et de la chronobiologie. Ayant identifié les rythmes, communs à tous les humains, nous avons posé les bases de la problématique du rythme dans le travail de l'acteur.

Nous avons vu que, possédant des qualités vibratoire et sonore, **le rythme est inné**, autonome et largement inconscient. Il se reconnaît dans la pulsation<sup>73</sup> cardiaque, la marche et la respiration. De plus, il s'impose dans la structure neurologique (cerveau et moelle épinière) qui comprend les systèmes fondamentaux de la vie humaine.

Pour l'enfant, le temps devient signifiant grâce à l'action motrice, c'est-à-dire corporelle (Piaget, 1966). Le **rythme, fonction motrice**, se manifeste chez lui tout au long de sa croissance et devient important dans le développement de sa coordination, sa conscientisation et le contrôle de ses émotions. L'action rythmique, corporelle, serait donc à la base de l'intelligence. Incidemment, le **blocage rythmique** peut être d'origine culturelle ou éducative et pourrait remonter à la **petite enfance**. Par ailleurs, l'habileté motrice précédant le niveau verbal, l'étude du rythme, pour l'acteur, commence donc par la rythmique (corps) et l'harmonique (voix) avant la métrique (texte).

---

<sup>72</sup> Consiste en la superposition de figures rythmiques (2 ou plus) possédant chacune son articulation propre telles que les configurations qui la constituent – déterminées par l'accentuation, la modification de timbre ou l'alternance des durées – viennent s'intercaler à celles d'autres figures, créant l'effet d'un perpétuel entrecroisement.

Essentiellement liée à l'émotion, c'est-à-dire à l'extériorisation de l'affectivité, la fonction posturale est, à la fois, "action sur autrui et assimilation d'autrui". (A.S.T.P. 1994 : 15) **L'émotion naît donc de l'action.** Espace et temps expressifs de l'acteur, son corps en mouvement (ou en détente active) et l'énergie qui en découle sont devenus notre point focal tant en répétition que sur scène.

Ayant identifié que le problème de rythme peut provenir d'un conflit entre les mots, les déplacements et une compréhension superficielle de la situation dramatique, causant à l'acteur des tensions et des problèmes d'ancrage, de réflexes, de concentration, etc., nous avons expérimenté diverses formes d'ateliers exploratoires que nous vous avons présenté succinctement.

Nous nous sommes donc questionnées sur l'impact du **blocage rythmique en situation de représentation** et avons associé des paramètres scientifiques au travail de l'acteur en répétition puis sur scène en s'appuyant sur la théorie des émotions-tâches. Nous avons vu comment l'action de représenter les actions de son personnage en scène pouvait plonger l'acteur dans un état d'**urgence**, particulièrement devant un public. Nous avons étudié la **réaction de combat ou de fuite**, vieux réflexe primitif, stress psycho-physiologique occasionnant un **blocage rythmique**. Nous avons vu qu'il provenait d'une mauvaise gestion des **émotions-tâches** (Konijn, 2001), c'est-à-dire des émotions vécues durant l'exécution des tâches reliées à l'action de la représentation publique.

Grâce à la psychologie de la performance, nous avons vu qu'un **blocage rythmique** pouvait également provenir d'une défectuosité de la **mémoire procédurale** (voir chap. ) ou même épisodique. Nous avons constaté, de façon empirique, que le travail technique sur les rythmes du corps par l'activation séquentielle des figures rythmiques de l'action stimule la mémoire. En revanche, faire appel à la mémoire stimule les rythmes du personnage.

---

<sup>73</sup> Mesure isochrone, elle constitue l'étalon de temps, le régulateur commun qui synchronise l'ensemble des parties en présence et, conséquemment, elle coordonne la superposition des diverses périodes ou événements rythmiques.

Le problème de **rythme** peut enfin générer des insatisfactions face à une espèce de vide créatif. Dans cette optique, nos ateliers ont servi à expérimenter diverses explorations afin de 1) prendre conscience du rythme et s'en servir non seulement pour maximiser la concentration mais également 2) pour nourrir la **création**. Nous avons voulu voir comment, par l'utilisation des sons et des rythmes du corps, nous pourrions apporter un éclairage à ce problème, dans le respect de la pensée de l'auteur et du metteur en scène.

De ce fait, nous avons abordé le phénomène de l'**induction**, c'est-à-dire l'éveil des mémoires affectives par le biais de rythmes exprimés corporellement. Notre objectif était ici de reconnaître les rythmes organiques du "corps-dans-la-vie" (respiration, marche, course, etc.) et de favoriser leur découverte afin de servir l'acteur/personnage, la situation et le spectacle entier. Outil de création fondamental, nous avons vu comment le travail sur les rythmes corporels nourrit et consolide l'œuvre, en plus d'être une étape enrichissante dans la formation de l'acteur.

"**Percevoir**", "**faire**" et "**réagir**" sont devenus nos mots clefs.

Nous avons vu comment la conscientisation des rythmes du personnage amenait l'acteur à prendre conscience des actions de celui-ci dans son environnement. De ces actions et interactions naissent les **émotions-prototypes**<sup>74</sup> (Konijn 2001) telles la jalousie, la colère, l'amour, la haine, etc., incarnées à travers le personnage.

Dans notre approche l'**instrumentiste** (l'acteur) et l'**instrument** (le corps) ne font qu'un. Ainsi, notre outil de travail principal est le corps comme moyen de relation à soi, à l'autre et à l'environnement (espace, temps, objets). "**Accorder l'instrument**", c'est harmoniser l'ensemble des notes du corps, des hautes et des basses, des longues et des brèves. C'est découvrir l'intensité de l'action puis l'accentuer et la nuancer au besoin. En d'autres mots, c'est non seulement prendre conscience (percevoir) des **fonctions rythmiques binaires** tels la marche, la pulsation cardiaque et la respiration, **fonction en mode ternaire**, mais c'est aussi découvrir, à l'aide de jeux moteurs et psycho-moteurs (faire), le **mode multiple – polyrythmique – de tout l'être** dans son **environnement**. C'est en réunifiant les deux formes de modélisation du cerveau : la représentation symbolique (formation de la pensée par le vécu) et le mode binaire de la structure neurologique (pulsation : jour/nuit), et en liant ces deux aspects aux différents modes

---

<sup>74</sup> Émotions de base.

rythmiques du corps que nous parvenons à cet accord. Nous croyons que cette prise de conscience permet une libération progressive (réagir) des obstacles à l'action de cette coordination.

Comme nous l'avons vu, le **blocage rythmique** équivaut à un arrêt, une perte, une panne d'où le besoin **d'induction rythmique**. La musique, indissociable du mouvement humain, s'avère être un inducteur puissant, c'est-à-dire un porteur de message facilement décrypté par le corps. En vérité, **la musique est un langage**. Elle entretient et modifie des sentiments ou encore **stimule la mémoire et fait vivre des expériences émotionnelles**. Si la musique du corps se manifeste d'une manière largement inconsciente, elle constitue, tout de même, un ingrédient actif dans la formation d'une action, en temps réel, dans tout un éventail de contextes individuels et sociaux.

Nous avons vu qu'une méthode se développe en utilisant les affinités qui s'établissent entre la science et la **polyrythmie africaine**. Nous avons examiné l'utilisation des sons et des rythmes du corps en tant que langage dramatique à partir de structures rythmiques traditionnelles – occidentale et africaine –. Nous avons fait appel à deux cultures nées de l'esclavage transatlantique puis américain – **le Vaudou (haïtien) et le Jazz** –.

Pour l'acteur-instrumentiste, dans son corps-tambour, espace sonore et temps musical forment un ensemble psychique distinct, à la fois spatial et temporel. Dans la polyrythmie instrumentale africaine<sup>75</sup>, à la source des musiques vaudou et jazz, l'émotion – née de l'action – de l'interprète s'exprime dans un continuum spatio-temporel perpétuel, principe élémentaire de l'organisation polyrythmique.

Nous avons vu comment nous comptons atteindre l'organicité en intégrant dans nos explorations des exercices préparés dans des situations dramatiques et “ archétypales ” puisées dans le vaudou et le jazz, où le travail rythmique et corporel est entrevu à travers des motifs improvisés. Le vocabulaire chorégraphique est basé sur la dynamique et non sur la forme. Les échanges rythmiques s'effectuent librement dans la seule contrainte d'une structure dramatique et constituent, à proprement parler, le dialogue.

---

<sup>75</sup> Forme musicale dont le fonctionnement se compare à celui de la polyrythmie instrumentale européenne. Cette dernière avait cours durant tout le Moyen-âge. Voir les travaux de Simha Arom sur la Polyphonie et polyrythmie instrumentale de Centrafrique.

L'étude de **l'être/l'acteur polyrythmique** se trouve au centre de notre étude. De ce fait, nous avons découvert les composantes les plus marquantes de l'évolution de cette polyrythmie. En se servant des archétypes *Macbeth* et *Hamlet*, nous avons étudié les **temps primitif, temps intellectuel** et **temps multiple** à travers **la polyrythmie instrumentale africaine** et ses dérivés, c'est-à-dire **les musiques vaudou et jazz**.

Nous croyons que la polyrythmie africaine peut permettre à l'acteur d'“ **Accorder son instrument** ” et l'aider à trouver son rythme, son instrument, son harmonie, son mode, sa voix qui fait vibrer et sonner la métrique du texte. Car, il ne s'agit pas d'opposer la communication non-verbale à celle verbale. Pour nous, elle est un *tout intégré*. Nous avons vu qu'en passant par le corps de l'acteur pour construire une base sensori-motrice, rythmique, puis faire appel à son imagination et sa sensibilité artistique peut donner progressivement un sens. L'approche technique et rationnelle permet incidemment de retrouver le plaisir, la gratification de jouer la colère, par exemple. Nous avons vu comment un travail conscient sur la rythmique corporelle, aide l'acteur à édifier et enraciner son rythme interne. Nous avons vu comment ce travail permet à sa voix de jaillir précisément dans le bon ton, timbre, temps du texte.

Le fonctionnement de la **polyrythmie** fournit à l'acteur un cadre qui favorise **l'écoute**, la **conscientisation** et **l'action**. De ce fait, le principe même de la polyrythmie vaudou renvoie à une organisation où le “ poly-rythmiste ” est fondamentalement en relation contextuelle : à lui-même, à l'autre, à l'ensemble. En fait, la **structure archétypale vaudou** permet d'intégrer la **technique** au **jeu**. Les archétypes du jazz, cependant moins évidents, contribuent à cette même intégration. Ainsi, l'acteur/personnage peut édifier son cadre théâtral, c'est-à-dire la situation, et fixer sa **partition musico-dramatique** en se servant des exercices rythmiques nombreux que lui procurent ces structures musicales à la fois objectives et subjectives.

Enfin, nous avons découvert les particularités du **jazz** et du **free jazz**. Encore plus présente dans ce dernier style que dans le *jazz* ou le *vaudou* se trouve la force de l'abandon. Ainsi, la structure rythmique maîtrisée, la partition musico-dramatique fixée, nous avons vu comment l'acteur peut s'appuyer sur le *free jazz*, pour jouer avec l'angoisse de l'arythmie et le retour expressif du temps subjectif. D'abord musicalement, tout comme la polyrythmie africaine, le jazz présente également

une prépondérance de la substance rythmique. Propre au jazz, le **swing** est une tension créative entre le temps objectif et subjectif, ou entre “ temps compté ” et “ temps ressenti ”. Le swing de l’acteur nous intéresse particulièrement et s’obtient grâce à la compréhension du travail rythmique pulsatif (propulsif, impulsif). Par ailleurs, la musique du free se caractérise par un jeu musical libre. Conséquemment, la musique jazz, tout comme la musique vaudou, offre de nombreux exercices. Nous l’avons principalement exploré à travers les claquettes et les percussions corporelles.

## **6.2 Synthèse des lignes directrices**

Ayant constaté que l’un des problèmes rythmiques de l’acteur (probablement le plus courant) pouvait provenir d’un tiraillement entre les mots et les déplacements et une intelligence apparente du conflit dramatique, causant à celui-ci des problèmes de stress de toutes sortes en plus d’engendrer des insatisfactions face à une espèce de vide créatif, nous avons expérimenté diverses formes d’ateliers exploratoires. Nous y avons étudié le rythme, la technique, ses qualités expressives, ses qualités inductives.

Espace et temps expressifs, le corps en mouvement ( ou en détente active) et l’énergie qui en découle sont devenus notre point focal. Dans notre approche l’instrumentiste (l’acteur) devient l’instrument (le corps). Par conséquent, notre outil de travail principal devient le corps comme moyen de relation à soi, à l’autre et à l’environnement (espace, temps, objet). “ Accorder l’instrument ” permet une prise de conscience et une libération progressive des obstacles à l’action de cette coordination. Afin de signer cet accord dramatico-musical, nous avons fait appel à la musique de deux cultures nées de l’esclavage transatlantique puis américain, c’est-à-dire, le vaudou haïtien et le jazz.

Révisons brièvement les utilisations possibles de notre approche dans la formation de l’acteur (comme dans celle du danseur), et ce, aussi bien en atelier spécifique qu’en processus de création, quelle que soit l’esthétique théâtrale envisagée.

Notre travail vise l'organicité et s'appuie, cependant, sur une base technique rigoureuse. Une première étape sert à **réviser les acquis rythmiques** de l'acteur et l'amène à **conscientiser les divers rythmes de son corps**. Dans un deuxième temps, il **élargit son vocabulaire rythmique** à l'aide d'exercices moteurs et explore le langage rythmique à travers les attaques, les timbres, les hauteurs, les modes, les silences, les crescendo, les decrescendo, etc. C'est là qu'**il commence à explorer la polyrythmie** comme telle. Dans un troisième temps, il **intègre la technique au jeu** à travers des improvisations, c'est-à-dire des exercices psycho-moteurs élaborés autour du texte. Plus précisément, notre travail incorpore des exercices préparés dans des situations dramatiques et "archétypales" puisées principalement dans les musiques vaudou et jazz, où le travail rythmique et corporel est entrevu à travers des motifs improvisés. Basé sur la dynamique et non sur la forme, nos échanges rythmiques s'effectuent librement dans la seule contrainte d'une structure dramatique et constituent, à proprement parler, le dialogue. Cette dernière étape sert à **fixer** peu à peu **la partition rythmo-dramatique**. Enfin, dans un quatrième temps, **l'acteur affine ses choix en les orchestrant** à l'aide de son directeur de jeu.

En jouant avec les composantes du rythme à l'aide de la rythmique corporelle, nous avons découvert sa portée intelligente. En effet, elle assure non seulement le bien-être mais contribue également à l'éveil des mémoires sensorielles en agissant sur les différents systèmes nerveux. Ce plaisir sensori-moteur, permet de retrouver toutes les coordinations de base, soit du mouvement centré sur soi comme la danse à claquette (les balancés – flaps, shuffles, cramp-rolls, etc. – les chutes – wings, draw backs, etc. –, les tours chaînés – combinaisons de mouvement), soit du mouvement centré vers l'extérieur comme le permet davantage la danse africaine de laquelle émergent les différentes techniques de "body tap". Effectivement les percussions corporelles comprennent non seulement des rudiments techniques de base mais également la course, les glisses, les roulades, les sauts, les équilibres. Ainsi, l'acteur retrouve le rythme dans un continuum spatio-temporel horizontal et vertical.

En conclusion, dans notre approche, l'instrumentiste (l'acteur) et l'instrument (le corps) ne font qu'un. Outil de travail principal, le corps rythmique devient notre moyen relationnel à soi, à l'autre et à l'environnement (espace, temps, objets). Favorisant non seulement le canal auditif "accorder

l'instrument " permet une prise de conscience et une libération progressive des obstacles de cette coordination.

Notre enjeu était ici de reconnaître et de comprendre les rythmes organiques du " corps-dans-la-vie " et ainsi, favoriser la découverte de rythmes vivants qui servent l'acteur/personnage, la situation et le spectacle entier. En prenant conscience de son évolution, du temps et de l'espace qui entoure l'homme, de ses différentes fonctions et de ses nombreux systèmes corporels nous avons permis cette découverte. Le travail sur les rythmes corporels devient donc un outil pour nourrir et réussir la création, en plus d'être une étape enrichissante dans la formation de l'acteur et ce, aussi bien en atelier spécifique qu'en processus de fabrication, quelle que soit l'esthétique théâtrale envisagée.

De ce fait, les écoles de théâtre québécoises<sup>76</sup> reconnaissent de plus en plus l'importance du rythme pour l'acteur. Mais aujourd'hui encore, relié à la danse – particulièrement à la claquette – ou à la comédie, le rythme n'est jamais traité en soi, comme le corps ou la voix. Pourtant cela permettrait aux élèves d'acquérir les bases nécessaires afin de comprendre le rythme d'un point de vue technique :

- En révisant les acquis rythmiques.
- En faisant un travail d'unification entre le corps – rythmique, la voix – harmonique – et le texte – métrique –.
- En utilisant la polyrythmie pour faire un travail d'intégration à l'autre et à l'ensemble.
- En explorant les rythmes du personnage et de la situation.

Notre étude nous propulse vers les recherches actuelles en psychologie cognitive de la musique<sup>77</sup> qui présente celle-ci comme un moyen de transmettre des ordres à notre corps. Comme nous l'avons dit, l'utilisation de la musique, dans certains contextes, entretient et modifie des sentiments ou encore stimule la mémoire et fait revivre des expériences émotionnelles passées. Si la musique du corps se manifeste d'une manière largement inconsciente, elle constitue, tout de même, un

---

<sup>76</sup> St-Hyacinthe, École Nationale de Théâtre, UQAM, Conservatoire d'Art Dramatique et Lionel-Groulx.

<sup>77</sup>La psychoacoustique, l'interprétation, le développement, la modélisation et l'analyse musicale, la neuropsychologie, la psychomusicologie et la sociologie de la musique.



ingrédient actif dans la formation d'une action, en temps réel, dans tout un éventail de contextes individuel et social.

Effectivement, des chercheurs de l'Université de Miami<sup>78</sup> ont procédé à des inductions musicales et ont soumis des adolescents à une musique de tempo rapide. En prélevant par la suite un échantillon de salive, ils ont remarqué que celle-ci contenait une hormone de stress, appelée cortisol. Elle se répandrait dans tout le corps durant l'induction et son niveau tendrait à décroître après l'opération. Pour notre part, avons induit d'un tempo rapide nos personnages dans le but de stimuler la diligence du réflexe (Fox à 178 (presto), Macbeth à 120 (allegro)). Il nous a semblé avoir provoquer les justes réactions. Cependant, quelles sont les mesures physiologiques exactes de ces réactions? Quels autres éléments biochimiques et physiologiques les impliquent? Est-ce que notre méthode pourrait se servir de ces recherches afin de préciser nos objectifs et d'élargir nos explorations?

Par ailleurs, il sera intéressant d'observer les recherches qui se dérouleront incessamment en biologie, nous assure le scientifique Simone Dalla Bella. Nous savons que les enfants, à partir de 6 ans, reconnaissent les modes majeurs et mineurs mais peuvent-ils reconnaître les modes doriens, lydiens, ioniens et autres modes qui nous sont parvenus depuis la Grèce antique et que le jazz nous a fait connaître?

Également, il ne faudrait pas oublier les recherches ici même au Centre de Neurosciences et de la Cognition de l'UQAM. Les possibilités d'échanges d'expertises sont bienvenues et après avoir investigué les capacités de l'EEG, nous pourrions poursuivre nos études en ayant recours à d'autres outils tel l'électrodermale. Grossièrement, cet appareil serait en mesure de calculer la réaction musculaire et cutanée en fonction de l'émotion vécue par exemple.

Enfin, lorsque les chercheurs auront cerné la durée et l'intensité de l'émotion, l'acteur pourra, vraisemblablement, transposer le résultat des séquences algorithmiques émotionnelles et rythmer la musique corporelle – rythmique, harmonique et métrique –, pour faire naître une émotion spécifique.

---

<sup>78</sup> Music shifts frontal EEG in depressed adolescents, 1998.

L'étude de la structure temporelle de la réaction émotionnelle en est à ses débuts. Les difficultés que rencontrent les chercheurs proviennent des techniques utilisées : les électrodes, notamment. En effet, la réaction émotionnelle véritable que provoquerait une querelle conjugale, par exemple, s'obtient difficilement avec des senseurs fixés au crâne. Cependant, nous pouvons imaginer qu'un jour, il sera possible d'implanter un robot miniature dans la région limbique du cerveau, siège des émotions, et d'obtenir une formule quantitative, en temps réel, de la réaction. Un logiciel informatique, tels ceux utilisés en phonétique par exemple, transposerait musicalement la figure rythmique et harmonique obtenue. Ainsi, partition en main, l'acteur pourra, à son tour, rythmer sa musique corporelle – rythmique, harmonique et métrique –, pour faire naître une émotion très spécifique.

Mais robot ou pas, la colère de l'acteur, de l'actrice, du XXI<sup>e</sup> siècle, qui se voient refuser un rôle n'est pas tout à fait la même que celle suscitée par la sauvage musique trop forte du voisin. L'intensité de même que les durées de réactions sont sûrement répartis différemment. Ici, l'étude de la polyrythmie africaine et de ses dérivés, les musiques vaudou et jazz, trouve toute son utilité.

## ANNEXE I

### Vocabulaire rythmique – principales composantes

Dans les pages qui suivent, nous tenterons de définir des composantes rythmiques. Nous suggérons une série nécessaire pour notre propos, nous nous en tiendrons donc pour chaque terme à une acception minimale présentée par ordre alphabétique.

#### **Accent**

Point focal, noyau du rythme, autour duquel les temps inaccentués sont regroupés, et en relation avec lequel ils sont entendus.

#### **Arythmie**

Irrégularité de la pulsation et du rythme.

#### **Articulation**

Legato (sons liés); staccato (sons détachés); accelerando (sons accélérés); ritardando (sons retardés); crescendo (sons dont l'intensité augmente de façon graduelle et continue); decrescendo (diminution graduelle et continue).

#### **Durée**

Valeur rythmique et périodicité. Durées longue et brève.

#### **Hauteur**

Les concepts de son aigu et grave sont les résultats d'une convention établie. Ils ne se déduisent pas automatiquement du paramètre du son lui-même. Ces concepts sont à la base de la compréhension du mouvement mélodique.

#### **Intensité**

Paramètre qui accompagne tout phénomène sonore (et lumineux). En effet, toute production sonore, qu'elle fasse appel à la durée, à la hauteur ou au timbre, s'exprime dans une intensité particulière (fort, doux, moyennement fort, etc.). En théâtre, tout comme en musique, l'intensité est un élément très expressif, voire essentiel dans toute activité de création (musicale). Le **silence** qualifie également l'intensité.

## Mesure

Groupe de pulsations d'égale durée, groupe considéré comme une unité, et présentant les caractères suivants : l'une des pulsations est accentuée, le groupe se répète en principe d'une manière périodique.

## Mode

Chez les Grecs anciens, étude des caractères les unissant à l'*ethos*, au nombre de sept, du grave à l'aigu :

Hypodorien	Enflé, fier, grondant gravement. (Héraclide), majestueux, posé, actif (Aristote)
Hypophrygien	Rude, austère (Héraclide), entraînant à l'action (Aristote), élégant (Lucien)
Hypolydien	Bachique et dissolu (tous les auteurs).
Dorien	(grave) Viril, majestueux, sombre, impétueux (Héraclide), volontaire, disposant à l'action pacifique, à la modération, propre à la prière et à la persuasion (Platon), posé, équilibré, moralement formatif (Aristote), distingué et digne (Plutarque), sérieux (Lucien)
Phrygien	(médium) Suscitant l'enthousiasme bachique (Euripide et Aristote), violent, stimulant courage et action (Platon), excitant, passionné, exaltant (Aristote, inspiré (Lucien)
Lydien	(haut) Mou, relâché, propre aux beuveries, aigu (Platon), décent et éduqué (Aristote), propre aux lamentations (Plutarque), bachique (Lucien)
Mixolydien	Plaintif (Platon), engendrant tristesse et contraction (Aristote), passionné, tragique, (Plutarque)

Dans la musique classique :

Majeur	Gaieté
Mineur	Tristesse

## Modulation

Changement dans le système adopté au départ et dans le caractère – voix, corps –. Pour l'instrument sonore : passage d'une tonalité à l'autre.

## Nuance

Qualité interprétative et subjective.

**Ostinato**

Répétition régulière et ininterrompue d'une figure rythmique ou mélodico-rythmique, soutenue par une périodicité invariante.

Généralement réduit en longueur et en tessiture, l'ostinato africain, peut être continu ou intermittent, vocal ou instrumental, et peut apparaître au-dessus ou au-dessous de la ligne principale. Dans la polyrythmie et polyphonie instrumentale africaine (PPIA), on trouve fréquemment un multi-ostinato, deux ostinatos ou plus se mouvant en contrepoint, avec ou sans une ligne mélodique plus longue.

**Pause**

Temps de silence.

**Période**

Sert d'armature temporelle aux événements rythmiques. Structure attestée par la pulsation, elle est toujours composée de nombres entiers. Forme symétrique, dans la PPIA, ces nombres sont pairs (2,4,6,8,10,12, etc.) donc divisibles par deux.

**Périodicité**

Base de toute organisation temporelle.

**Phrasé**

Façon de parler dans un mode d'exécution recherché et expressif où la ponctuation respiratoire est importante.

**Polymétrie**

Regroupement de plusieurs mesures. La métrique du texte en alexandrin présente une forme unique, c'est-à-dire la mesure de 12 pieds.

## **Polyrythmie**

Consiste en la superposition de figures rythmiques (2 ou plus) possédant chacune son articulation propre telles que les configurations qui la constituent – déterminées par l’accentuation, la modification de timbre ou l’alternance des durées – viennent s’intercaler à celles d’autres figures, créant l’effet d’un perpétuel entrecroisement.

## **Pulsation – timing – tempo - beat**

Mesure isochrone, elle constitue l’étalon de temps, le régulateur commun qui synchronise l’ensemble des parties en présence et, conséquemment, elle coordonne la superposition des diverses périodes ou événements rythmiques.

Provient de la sensation d’un mouvement intérieur qui se renouvelle à intervalles réguliers. Elle sert de “ point d’appui ” aux durées longues et brèves du rythme. Plus la sensation de la pulsation sera intense, plus grande sera l’appréciation du rythme.

Pulsation binaire (marche, rythme cardiaque, structure neurologique) et ternaire (respiration).

## **Rythme**

Toute l’organisation des variations, nuances, jeux des pulsations dans le temps et l’espace.

“ Le rythme (au théâtre) est le rapport quantitatif – et qualitatif – (spécifié par nous) existant entre les unités du mouvement ou/et du son et les unités de durée convenue dans un tempo et une mesure donnés. ” (Stanislavski, 1930).

Il se distingue de la **mesure** et de la **pulsation**. “ Le rythme est une partie du *Gestalt* musical. ”. (Herzfeld, 1974 : 445 dans Arom, 1985 : 315) Pour qu’il y ait rythme, il faut nécessairement que des événements sonores successifs soient caractérisés par des traits (accents, timbres, durées) qui les opposent. Alternance de durées et/ou modification de timbres et/ou accentuation.

## **Swing**

Qualité rythmique du jazz, style unique, né sur le continent nord-américain, est une tension créative entre le temps objectif et subjectif, ou entre “ temps compté ” et “ temps ressenti ”. Tension rythmique spatio-temporelle parfaitement équilibrée, le *swing* requière cohésion absolue de l’horizontalité et de la verticalité d’un moment musical. Pour qu’il y ait *swing*, il faut nécessairement que la phrase musicale soit propulsée et qu’elle présente un type d’accentuation subjectif.

## **Tempo**

Comme en musique, le tempo au théâtre demeure la rapidité ou la lenteur de la **pulsation**.

Exemple de variations de tempi : Moderato, allegro, andante, legato, larghetto,

## **Temps intellectuel**

Déterminée par une pulsation qui varie de 60 à 120 environ, c’est-à-dire de larghetto à allegro.

Pouvant contenir certaines syncopes, les phrases rythmiques sont particulièrement marquées par des silences et des ritardando. La modulation harmonique va du mode dorien au mode lydien.

## **Temps primitif**

Possède une pulsation rythmique (tempo-rythme intérieur) essentiellement fixée à 120 et plus (allegro). Le débit métrique peut varier de 60 à 180 environ. Marqué par une cadence régulière rappelant une marche militaire, pourtant exécutée dans des mesures ternaires, les phrases rythmiques sont principalement soutenues par des ostinatos et accentuées (syncopées) en crescendo.

## **Timbre**

Le timbre est la couleur sonore particulière d’un instrument. L’instrument de l’acteur est constitué par sa voix et son corps. C’est la qualité du son qui permet de reconnaître à l’audition les différents types de voix ou encore, la cuisse d’une épaule ou des mains, etc. Le timbre est le résultat de divers facteurs :

1. Le choix du matériau sonore utilisé (peau, bois, métal)
2. La façon dont l’instrument est joué (frotté, frappé, secoué)
3. Le mode d’amplification (caisse de résonance) utilisé.

**Vaudou (musique) :**

Polyrythmique, la musique du vaudou présente un temps principalement organisé par des *kata* (rythmes répétitifs) et des *kase* (rupture dans le déroulement des séquences régulières du rythme).

Cette brève liste sera nécessairement mise à jour au fur et à mesure de nos expériences et de nos recherches.



## ANNEXE II

### Mouvements respiratoires modifiés

MOUVEMENTS RESPIRATOIRES MODIFIÉS	
Mouvement	Commentaires
Toux	Inspiration longue et profonde, suivie d'une fermeture complète de la glotte, entraînant une forte expiration qui ouvre soudainement la glotte et envoie un flot d'air dans les voies respiratoires supérieures. Le stimulus à l'origine de ce réflexe peut être un corps étranger logé dans le larynx, la trachée ou l'épiglotte.
Éternuement	Contraction spasmodique des muscles expiratoires, qui expulse l'air avec force par le nez et la bouche. Le stimulus peut être une irritation de la muqueuse nasale.
Soupir	Inspiration longue et profonde suivie immédiatement d'une expiration plus brève, mais plus forte.
Bâillement	Profonde inspiration par la bouche grande ouverte produisant un abaissement exagéré de la mâchoire inférieure. Le bâillement peut être causé par la somnolence, la fatigue ou le bâillement d'une autre personne; toutefois, la cause précise n'est pas connue.
Sanglots	Série d'inspirations convulsives suivies d'une seule expiration prolongée. La glotte se ferme plus tôt qu'en temps normal après chaque inspiration; il ne pénètre donc qu'un peu d'air dans les poumons à chaque inspiration.
Pleurs	Inspiration suivie de plusieurs brèves expirations convulsives, durant laquelle la glotte reste ouverte et les cordes vocales vibrent; les pleurs sont accompagnés d'expressions faciales caractéristiques et de larmes.
Rire	Mêmes mouvements de base que pour les pleurs; le rythme des mouvements et les expressions faciales diffèrent de ceux des pleurs. Il est parfois difficile de distinguer les rires des pleurs.
Hoquet	Contraction spasmodique du diaphragme, suivie de la fermeture spasmodique de la glotte, produisant un son inspiratoire aigu. Le stimulus est habituellement une irritation des terminaisons nerveuses sensorielles des voies gastro-intestinales.
Manœuvre de Valsalva	Expiration forcée contre une glotte fermée, comme durant des périodes d'effort.

### ANNEXE III

#### Découpage rythmique du texte (entrevus à travers les émissions sonores)

Selon Garcia-Martinez, le texte comprend divers milieux rythmiques que nous pouvons distinguer indépendamment du rythme propre à chacun et préalablement à une réalisation scénique<sup>79</sup> :

- La récurrence de certaines sonorités, de certains mots, dans le cadre d'une phrase, mais aussi, le plus souvent, au cours d'un échange de répliques (notamment dans la sticomythie classique) ou dans l'ensemble du texte (comme dans certains textes contemporains, ceux de Valère Novarina par exemple).
- Les silences et les blancs typographiques.
- La syntaxe, la longueur des phrases qui conditionnent la diction, le souffle des comédiens.
- La succession des répliques en fonction de leur longueur (Conesa, 1983; Le Marinel, 1986).
- La pragmatique de la parole (Vinaver, 1993; voir Searle, 1972; 1996).
- Le rythme du discours (Tarlinskaja, 1984; MacCarthy, 1987).
- Le rythme de succession des scènes, la configuration scénique, les didascalies proxémiques.

---

<sup>79</sup> Liste tirée de : Garcia-Martinez; Annuaire théâtral no. 29, Printemps 2001, Le temps et e rythme au théâtre, p.71

## ANNEXE IV

### Fondements de la performance

Bien des raisons peuvent amener l'individu à commettre une erreur, mais l'une d'elle peut, tout simplement, être due à la méconnaissance des fondements de la performance. Ils se caractérisent par des phases cognitives typiques.

- Les premières instructions sont fournies verbalement, de façon écrite ou imagée.
- Une première tentative d'exécution de la tâche suit, comportant inévitablement une ou des erreurs.
- Le feed-back donné entraîne un effet motivant (le défi) et/ou provoquant (l'éveil).
- Enfin, des périodes de pratique se font jusqu'à absence d'erreurs et un temps d'exécution approprié.

## **BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE**

### **THÉÂTRE**

- ARTAUD Antonin, 1985 (1938), *Le théâtre et son double*, Folio/Essais, Paris. 246 p.
- BALANS, Michel, 1997, *Les mots du théâtre*, Éd. Le Petit Atelier, Bordeaux (p. )
- BARBA Eugenio, 1993, *Le Canoë de papier*, Bouffonneries, no. 28-29, Lectoure (France).240 p.
- BARBA Eugenio./SAVARESE N., 1993, *L'énergie qui danse, l'art secret de l'acteur*, Bouffonneries, no.32-33, Lectoure (France). 271 p.
- BOWMAN, PARKER, BALL, HAMILTON, 1961, *Theatre language: a dictionary of terms in English of the drama and stage from medieval to modern times*, Éd. Theatre Arts Books New York, (p. )
- CHEKOV, Michael, 1953, 1967, 1980, *Être acteur : technique du comédien*, Éd. Pygmalion, Paris. 241 p.
- FÉRAL, Josette, 2001, *Les Chemins de l'acteur*, Québec-Amérique, Montréal, 311 p.
- FOUCHE, Frank, 1976, *Le vaudou est-il un pré-théâtre ou un théâtre*, Éd. Université du Québec à Montréal. 122 p.
- GARCIA MARTINEZ, Manuel; 2001, *Le temps et le rythme au théâtre*, Annuaire théâtral no. 29
- GROTOWSKI, Jerzy, 1971, *Vers un théâtre pauvre*, La Cité, Théâtre vivant, Lausanne. 222 p.
- HAGEN, Utah, 1973, *Respect for acting*, Macmillan Publishing, New York. 227 p.
- HODGE, Alison, 2000, *Twentieth Century Actor Training*, Routledge, Londres, New York. 251 p.
- LABAN, Rudolf, 1971, *The mastery of movement*, MacDonald & Evans, London. 196 p.
- PAVIS, Patrice, 1998, *Dictionnaire du théâtre*, les Presses de l'Université de Toronto, Toronto. (p. )
- RICHARDS, Thomas, 1995, *Travailler avec Grotowski sur les actions physiques*, Éd. Actes sud / Académie expérimentale des théâtres, Paris. 200 p.
- ROBERTSON, Warren, 1978, *Free to act : how to star in your own life*, G.P. Putnam's Sons, New York. 223 p.
- TRAPIDO, LANGHANS, BRANDON, 1985, *An International dictionary of theatre language*, Éd. Greenwood Press, Westport, Conn. (p. )

STANISLAVSKI, Constantin, 1952; *An actor prepares*, Robert M. Macgregor, New York. 295 p.

STANISLAVSKI, Constantin, 1949, 1977, 1984; *La construction du personnage*, Pygmalion, Paris. (traduction : Ch. Antonetti). 332 p.

WOLFORD, Lisa, SCHECHNER, Richard, 1997, *The Grotowski sourcebook* ; Éd. Routledge, Londres. 514 p.

## **MUSIQUE**

AROM, Simha, 1985, *Polyphonies et polyrythmies instrumentales d'Afrique Centrale*, Volumes 1 et 2, Éd. Sela, Paris. 905 p.

CARLES Philippe, COMOLLI Jean-Louis, 2002, *Free Jazz / Black Power*, Éd. Gallimard/Folio, France. 438 p.

COMEAU, Gilles; 1988, *À la découverte de la musique*, Éd. Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques, Ottawa. 313 p.

DAUPHIN, Claude, 1986, *Musique du vaudou, fonctions, structures et styles*, Éd. Naaman, Sherbrooke, Bibliothèque nationale. 182 p.

DUYSINX, François, 1999, *Aristide Quintilien, La Musique*, Librairie Droz, Genève. 351 p.

FORDHAM, John, 1995; *Jazz*, Éd. Hurtubise HMH, Québec. 216 p.

HONEGGER, Marc, 1976, *Science de la musique: formes, technique, instruments*, Bordas, Paris (p. 903)

JAQUES-DALCROZE, Émile, 1921, 1972, 1976; *Le rythme, la musique et l'éducation*, Arno Press, New York. 178 p.

## **SCIENCES**

ASTP, 1994; *La Psychomotricité*, Ed. Médecine & Hygiène, Genève, 238 p.

CAMPBELL, Jeremy, 1986; *Winston Churchill's afternoon nap, Traduction: La sieste de Winston Churchill*, Éditions Robert Laffont, S "A ", Paris, 1989. 334 p.

DALA BELLA, PERETZ, ROUSSEAU, GOSSELIN; 2001; *A developmental study of the affective value of tempo and mode in music*, Department of Psychology, University of Montreal, Canada; Department of Psychology, Laurentian University, Sudbury, Canada

EICH, Eric, 2000, *Cognition and emotion*, Éd. Oxford University Press, New York, 259 p.

MACMILLAN, Malcolm, 1992, *Une analyse de Freud*, Éd. Les laboratoires Delagrangre / Synthélabo, France, 296 p.

MATTHEWS, Gerald, 2000, *Human performance : cognition, stress and individual differences*, Éd. Psychology Press, Hove, 398 p.

MONTANGERO, Jacques, 1977, *La notion de durée chez l'enfant de 5 à 9 ans*, Puf, Paris, 250 p.

PIAGET, Jean, 1964; *La genèse du nombre chez l'enfant*, Delachaux et Niestlé, Paris, 317 p.

SCHERER, SCHORR, JOHNSTONE, 2001, *Appraisal processes in emotion : theory, methods, research*, Éd. Oxford University Press, New York, 478 p

TIJUS, BLANCHET, 2001, *Introduction à la psychologie cognitive*, Éd. F. Nathan, Paris, 215 p.

TORTORA, GRABOWSKI, PARENT, 1999, *Principes d'anatomie et de physiologie*, Centre Éducatif et Culturel, Anjou (Québec). 1204 p.

## **ANTHROPOLOGIE**

BOISVERT, Yves, 1995, *Le Postmodernisme*, Éd. Boréal, Montréal, 123 p.

COURLANDER, Harold, 1973, *The drum and the hoe : life and lore of the haitian people* Éd. University of California Press , Berkeley, 371 p.

GOODRIDGE, Janet, 1999, *Rhythm and timing of movement in performance*, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 304 p.

HURBON, Laënnec, 1993, *Les mystères du vaudou*, Gallimard, 176 p.

PRADIER, Jean-Marie, 1999, *La fabrication des corps*, Presses Univ. de Bordeaux. 351 p.

SCHECHNER, Richard, 1982, *The End of Humanism : Writings on performance*. New York : Performing Arts Journal, 127 p.

WILLIAMS, Drid, 1997, *Anthropology and Human Movement : the study of dances*, Scarecrow Press, Lanham, Md., & London, 263 p.

## **VIDÉO-AUDIOGRAPHIE SÉLECTIVE**

BOGDANOV, Gennadi, 1999, *Biomechanics and rhythm*, Arts Documentation Unit, Exeter, Angleterre

GROTOWSKI, Jerzy, 1997, *Anthropologie théâtrale. La lignée organique au théâtre et dans le rituel*. Éd. Villefranche-du-Périgord, France: Le livre qui parle.

RESNAIS, Alain, 1980, *Mon oncle d'Amérique*.

