

# ÉMOTICÔNES : L'ÉCOLE DU SPECTATEUR POUR TRAVAILLER L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS ET SENTIMENTS

théâtre

de Loire-Atlantique

Par Catherine Le Moullec, coordonnatrice académique théâtre

*Dans cette ressource vous trouverez des activités, des jeux d'expression et d'improvisation pour aider l'élève à s'exprimer au plus près de ses émotions et sentiments. On découvrira comment travailler, grâce au jeu dramatique, au cœur d'un projet théâtre ou plus largement d'éducation artistique et culturelle, la sensibilité et l'expression. Apprendre à reconnaître, décoder et nommer les émotions et sentiments qui nous habitent, enrichir son vocabulaire pour nuancer leur expression, c'est sans doute aussi en apprendre la maîtrise dans le respect de soi et des autres.*

**Pourquoi cette ressource :** les élèves ont souvent du mal à exprimer leurs émotions personnelles au retour de spectacles ou lors d'un oral (en Histoire des Arts par exemple) sans doute parce qu'on leur donne peu l'occasion de le faire au sein de notre école et aussi dans notre monde où on s'exprime beaucoup mais de façon stéréotypée. Peut-être aussi manquent-ils de vocabulaire pour préciser leurs émotions et sentiments de manière nuancée.

L'objectif des activités proposées ici est de travailler sur l'appréciation de l'élève, l'expression de sa sensibilité, afin d'éviter le simple « j'aime », « j'aime pas », « c'est bien », « c'est nul » à l'issue d'un spectacle, comme d'ailleurs au sortir d'une lecture ou devant une œuvre d'art.

L'école du spectateur donne de la place à l'intelligence sensible, à l'émotion, à l'affectif et permet à chacun de s'épanouir dans son rapport à soi et aux autres.

Les exercices décrits vont permettre à la fois d'enrichir le vocabulaire, de « briser la glace » entre les joueurs, adultes et enfants-adolescents, de s'exprimer à l'aide du corps pour échanger autour d'une représentation partagée. Plus le langage est riche, plus la communication avec les autres le sera. On pourra ensuite construire une analyse plus élaborée et critique du spectacle dans l'exercice de lecture de la représentation.

Précisons que les textes qui encadrent les nouveaux programmes du collège, les attendus de fin de cycle (disciplinaires ou transdisciplinaires) insistent sur cette nécessité au sein de l'école d'aujourd'hui. Donner aux élèves « les mots pour le dire » est essentiel dans une école où l'on veut permettre à chacun de s'exprimer, d'être écouté et reconnu.

*Tous les exercices sont bien sûr transférables au-delà de l'analyse de spectacles et vous pourrez lire dans les extraits des textes officiels ci-dessous combien ils peuvent permettre de travailler certains objectifs des programmes de cycle ou disciplinaires...*

## Définition (dictionnaire Larousse)

**Émotion :** trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc. : Parler avec émotion de quelqu'un. Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

**Sentiment :** connaissance plus ou moins claire, donnée d'une manière immédiate. Opinion, avis que l'on a sur quelque chose. État affectif complexe et durable lié à certaines émotions ou représentations.

## QUELQUES EXTRAITS DES PROGRAMMES DU CYCLE 3

### Annexe 2

#### Programme d'enseignement du cycle de consolidation (cycle 3)

Arrêté du 9-11-2015 - J.O. du 24-11-2015 (NOR [MENE1526483A](#))

#### Domaine 1

##### **Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps.**

Tous les enseignements concourent à **développer les capacités d'expression et de communication** des élèves.

Le français tout comme la langue vivante étudiée donne toute sa place à la **pratique théâtrale**.

L'éducation physique et sportive apprend aux élèves à s'exprimer en utilisant des codes non verbaux, gestuels et corporels originaux. **Ils communiquent aux autres des sentiments ou des émotions** par la réalisation d'actions gymniques ou acrobatiques, de représentations à visée expressive, artistique, esthétique. Ils en justifient les choix et les intentions.

#### Domaine 3

"[...] Tous les arts concourent au **développement de la sensibilité** à la fois par la pratique artistique, par la fréquentation des œuvres et par **l'expression de ses émotions et de ses goûts** [...]"

#### Domaine 5

"[...] En arts plastiques, en éducation musicale et en français, les élèves organisent **l'expression d'intentions, de sensations et d'émotions** en ayant recours à des moyens choisis et adaptés [...]"

## ATTENDUS DE FIN DE CYCLE (DISCIPLINES)

**Français** : "[...] Justification d'un choix, d'un point de vue. **Partage d'un ressenti, d'émotions, de sentiments.**"

**Arts plastiques** : "[...] **Formuler une expression juste de ses émotions**, en prenant appui sur ses propres réalisations plastiques, celles des autres élèves et des œuvres d'art."

**Histoire des arts** : "**Lexique des émotions et des sentiments.**"

### Annexe 3

#### Programme d'enseignement du cycle des approfondissements (cycle 4)

Arrêté du 9-11-2015 - J.O. du 24-11-2015 (NOR [MENE1526483A](#))

Les disciplines artistiques développent par excellence **la sensibilité**, mais elles habituent aussi à respecter le goût des autres, à se situer au-delà des modes et des a priori.

Par la nature des échanges argumentés qu'ils inspirent avec d'autres points de vue, des enseignements comme le français, l'histoire des arts ou l'histoire et la géographie développent **le vocabulaire des émotions et du jugement, la sensibilité et la pensée...**

**Français** : "[...] **exprimer ses sensations, ses sentiments, formuler un avis personnel à propos d'une œuvre ou d'une situation en visant à faire partager son point de vue**

Emploi d'un vocabulaire précis et étendu."

**Langues vivantes** : "[...] **exprimer ses sentiments** et réagir à des sentiments exprimés."

**Arts plastiques** : "Dire avec un vocabulaire approprié ce que l'on fait, **ressent**, imagine, observe, analyse ; s'exprimer pour soutenir des intentions artistiques ou une interprétation d'œuvre."

**Education musicale** : "[...] maîtriser un vocabulaire permettant de **s'exprimer spontanément et personnellement** sur des bases raisonnées."

**EPS** : "[...] **communiquer des intentions et des émotions** avec son corps devant un groupe. **Verbaliser les émotions et sensations ressenties.**"

## EXERCICES PRATIQUES

Une émotion est une réponse à une stimulation (un mouvement qui sort).

Les émotions font partie de notre équipement de survie, elles sont des réactions brèves à des déclencheurs.

Le sentiment se nourrit d'émotions, demeure une fois l'émotion passée ; c'est un état complexe composé d'éléments émotifs, imaginatifs qui peut durer...

Le sentiment est donc un état affectif d'ordre plus psychologique que physiologique (au contraire de l'émotion qui se traduit par des paramètres physiques : rythme cardiaque, débit sanguin, respiration, diamètre de la pupille...).

**Mais émotions et sentiments sont bien souvent mêlés et indiscernables.**

**La sensibilité est une composante essentielle de la vie morale et civique** : il n'y a pas de conscience morale qui ne s'émeuve, ne s'enthousiasme ou ne s'indigne. L'éducation à la sensibilité vise à mieux **connaître et identifier ses sentiments et émotions**, à les mettre en mots et à les discuter, et à comprendre ceux d'autrui.

**Peut-on ne rien exprimer ?** Travail sur la neutralité corporelle.

Avant de travailler l'expression, il s'agit d'abord d'expérimenter et reconnaître la neutralité et si possible sa propre neutralité corporelle (sans gestes parasites expressifs) et sa disponibilité émotionnelle...

### 1) Exercice de base : attention, concentration, écoute

*Comme toujours ce temps est indispensable avant tout autre exercice et se pratique en groupe. C'est cet "échauffement" qui permettra aussi à chacun de trouver sa place dans le groupe et d'oser ensuite se "laisser voir" par les autres.*

Occuper l'espace en marchant, être attentif à l'espace autour, avoir conscience de l'endroit où on va. Être à l'écoute de soi et des autres, de ce qui se passe autour.

Arrêt d'un comédien quand il le décide, alors tous s'arrêtent. N'importe qui peut proposer l'arrêt et le groupe s'écoute quand tout le monde s'arrête sans précipitation mais très rapidement.

Lors de l'arrêt, trouver sa position neutre (ou position de base du comédien) : pieds ancrés avec un écart de la largeur du bassin. Trouver l'équilibre entre le ciel et la terre, sentir une ligne qui traverse le corps de bas en haut. C'est une immobilité tenue, sans raideur, respirée et souple.

Tous repartent dans un même mouvement, impulsés par la personne qui a proposé l'arrêt.

Observations :

- Être très attentifs. Le groupe fonctionne ensemble.
- Respirer, ne pas être tendu. Attentif, disponible et décontracté.
- Contrôler le temps de réaction lors d'un arrêt, tous les mouvements doivent être énergiques et faits avec conviction.

### 2) Préciser sa position neutre

*En cercle, à l'arrêt.*

- Ancrage au sol, les pieds écartés de la largeur des hanches, genoux déverrouillés ;
- Bassin tenu, équilibré, bien dans l'alignement des jambes ;
- Cage thoracique souple, libre, en équilibre, comme une cage à oiseaux suspendue ;
- Epauls détendues, mains libres ;
- Regard à hauteur d'horizon ;
- La tête ne doit pas pencher en avant, le menton est sur "un plateau".

Imaginer que la tête est tenue par une ficelle. Lâcher la ficelle, la tête tombe et on s'enroule doucement le plus bas possible, sans forcer. Souffler, nuque souple, tête lâchée, bouger les bras pour vérifier qu'ils sont détendus, dire non avec la tête. Puis reconstruire la colonne en partant du bassin et en remontant la tête au dernier moment.

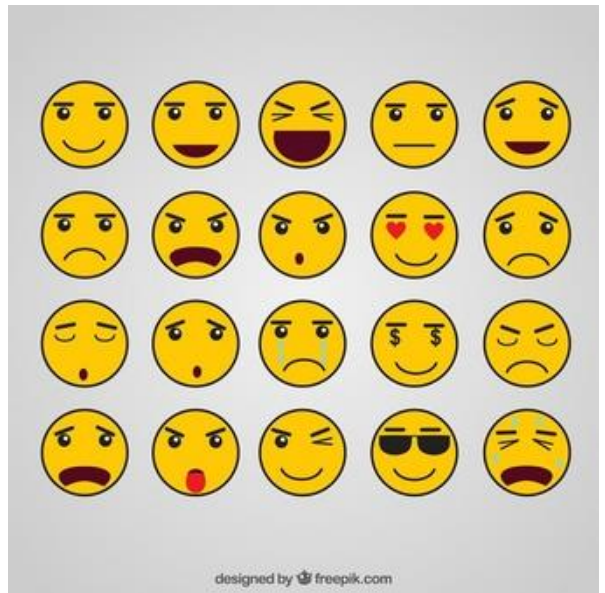
Marcher en position neutre, respirer.

Accélérer progressivement.

Au « top » lancé par l'animateur, arrêt.

Chercher à croiser le regard de quelqu'un, se mettre face à face et échanger les prénoms (on ne choisit pas le regard qu'on croise).

Repartir (on ne repart pas tant que tout le monde n'a pas trouvé son partenaire). Marcher plus vite, prendre des risques (sans se percuter).



Observations :

*Chacun doit trouver sa position neutre. Si on observe une dissymétrie, ce pourrait être le point de départ d'une proposition pour la composition d'un personnage : les émotions s'expriment à travers ces lignes de corps, ces silhouettes. Elles composent les personnages de la commedia dell'arte par exemple.*

*Attention à ne pas s'avachir au fil de l'exercice. Il faut se sentir beau et joyeux.*

### 3) Exercice sur la position neutre (écoute, sans paroles)

*Par deux.*

Enrouler la colonne vertébrale en partant de la tête jusqu'au bassin tandis que l'autre comédien guide le mouvement en frottant ses mains autour de la colonne. D'abord en descendant, puis en remontant. Etre à l'écoute du mouvement de l'autre. Mettre de l'énergie dans le massage, réussir à passer « à travers » le vêtement pour que l'autre ait une impression de chaleur. Respirer, se détendre.

Le comédien qui s'enroule doit sentir en remontant qu'il gagne des centimètres, puis redécouvrir le monde en ouvrant son regard une fois relevé. Retrouver sa position neutre.

Trois fois de suite, puis on change les rôles.

À la fin de l'exercice, échanger son ressenti avec son binôme, préciser si des endroits non pas été sentis.

Observations :

*Bien relâcher la tête.*

*On ne frotte jamais sur l'arête des vertèbres, juste autour.*

*Les exercices qui demandent un contact entre les comédiens sont souvent difficiles pour les élèves, mais pas impossibles. Il faut commencer progressivement, par exemple en imposant un premier contact simple (une main sur l'épaule, le bras, etc.) lors de l'exercice de marche/arrêt, en plus du regard échangé. On évitera néanmoins le massage dès le premier cours.*

### 4) Position neutre en miroir

*Par deux. Face à face.*

Le comédien 1 bouge dans tous les sens, sur place, jusqu'au « stop » du comédien 2.

Le comédien 1 se fige et le comédien 2 doit le replacer dans la position qu'il estime être sa position neutre. Pousser avec la main, sans trop manipuler. Explorer l'équilibre de l'autre.

Echanger ses impressions pour aider à trouver la justesse de son « neutre ».

Observations :

*Ne pas anticiper sur le mouvement, laisser l'autre guider, lui faire confiance et être à l'écoute. Tourner autour de l'autre, l'observer pour ajuster sa position. On observe ainsi la diversité des "neutres", chacun ayant le sien lié à sa propre morphologie.*

## 5) Présentation neutre

*Deux groupes, un qui observe, l'autre en fond de scène ou en coulisses.*

Entrer du fond de la scène chacun son tour en alternant les entrées jardin/cour. Avancer jusqu'au centre du plateau, comme sous une douche de lumière. Rester au centre quelques instants, en ne faisant rien. Sentir la position neutre. Inverser les groupes.

**Variante 1** : Entrer en étant plus dynamique et rajouter un petit geste s'il est senti (signe de la main, ajuster un vêtement, essuyer le visage, hausser les épaules, etc.).

**Variante 2** : Donner son prénom après un temps passé au centre du plateau. (Faire attention au volume de la voix et à l'articulation.)

Observations :

*Prêter attention aux tics, mimiques, doigts qui bougent, pieds instables, etc. Les mains commentent beaucoup. Le regard est très expressif, il est plein.*

*Regarder au fond, au-dessus des spectateurs (le secret).*

### Se présenter sans rien faire est déjà un acte théâtral.

Pina Bausch (1940 – 2009) danseuse et chorégraphe allemande, fondatrice de la compagnie Tanztheater Wuppertal a beaucoup basé son travail chorégraphique sur les petits gestes du quotidien et sur l'anatomie du corps de chacun.

### **Retours de joueurs après exercice :**

**Difficile de rentrer pour prendre l'espace du plateau.**

**Difficile de sentir le bon moment pour sortir de scène.**

**Depuis le public, avoir quelqu'un en face rend mal à l'aise parce qu'on reçoit quelque chose de lui. Difficile de rester devant à le regarder.**

**La neutralité absolue n'existe pas, chaque visage/masque est beau, singulier, et exprime déjà des émotions (visage ouvert, joyeux, soucieux, etc.). Toute la matière est déjà là pour le jeu, ce sont toutes ces micro-expressions qu'on utilise au théâtre.**

**La musique peut accompagner l'exercice mais bien sûr n'est pas neutre, on y est sensible tant dans le public que sur scène. La musique est un support énorme et peut cependant aider les élèves dans ce travail de lâcher-prise où l'on se dévoile.**

## 6) Les sentiments, créer des émotions par des sensations physiques

*Tous ensemble au plateau.*

Marcher dans l'espace en "jouant " un sentiment facile : HONTE, JOIE, PEUR, etc.

Puis chacun tire au sort un adjectif (ou c'est l'animateur qui les propose) qui exprime une émotion/un sentiment à imaginer par une séquence gestuelle (un "mime corporel") où l'on passe du neutre à cette position qui évoque/illustre /ou plutôt donne à voir l'émotion tirée au sort.

On s'entraîne d'abord en essayant de créer cette image, ce portrait de l'émotion/sentiment en la faisant naître sur le visage (travail du regard, du masque; on laisse venir, naître l'émotion jusqu'à ce que tout le visage, le regard soient mobilisés dans cette émotion). Où placer le regard ?

Puis le corps donne l'écho émotionnel du visage, sa traduction. Comment renforce-t-il l'émotion ? Le rythme change-t-il ? Comment se placent les bras ? Qu'advient-il de la marche ?

Puis repasser par la position neutre avant de donner un nouveau sentiment.

Observations :

*Ne pas aller trop vite à la caricature. Travailler de l'intérieur, jeu subtil.*



Essayer beaucoup d'émotions et sentiments différents avec les comédiens, toujours progressivement : visage, regard, corps.

Regarder les autres et s'en inspirer, piquer les bonnes idées. L'effet de groupe est très stimulant.

## 7) Masques et miroirs

*Par deux. Face à face.*

Choisir une émotion (adjectif, expression) parmi une liste sans la dire aux autres.

Partir du neutre, puis passer l'émotion sur le visage et enfin au corps, pour que l'autre comédien puisse la comprendre et la copier.

Faire reproduire ce corps-émotion par le comédien en face.

Discuter, se mettre d'accord sur l'émotion qui était proposée au début. A chaque fois bien partir du corps neutre.

Observations :

*Être précis dans sa composition.*

*Repérer cette construction ensuite dans le jeu des comédiens quand on va au théâtre, leur manière d'exprimer les émotions.*

*Découvrir les nuances de sentiments, enrichir son vocabulaire.*



## 8) Jeu des quatre familles de sentiments

*En groupe.*

Tirer chacun au sort un mot exprimant un sentiment.

L'incarner à travers une déambulation collective, cette fois en mouvement.

Trouver sa « famille » de sentiment, rejoindre son groupe. Quatre groupes doivent être formés. Ordonner au sein de chaque groupe les émotions de la plus faible à la plus forte, puis traverser la scène façon « évolution de Darwin », de cour à jardin. Regarder le public.



Observations :

*Éviter les sons dans cet exercice.*

*Il y a des sentiments de même famille mais pas de même intensité. L'important ici est de comprendre et maîtriser la nuance.*

*Avec la parade finale de l'exercice, on distingue les nuances. Le fait de passer vite et en étant proches les uns des autres donne l'impression de voir le même sentiment qui grandit.*

**Familles proposées :**

- INTIMIDE – INQUIET – EFFRAYE – TERRORISE – EPOUVANTE

- MECONTENT – FACHE – EN COLERE – FURIEUX – FOU DE RAGE

- ENJOUE – GAI – EUPHORIQUE – FOU DE JOIE

- MELANCOLIQUE – MOROSE – MALHEUREUX – TRISTE A MOURIR – DESEPERE

## 8) Les chaises émotives

*Matériel : 3 chaises, pour 3 comédiens*

Attribuer à chaque chaise un sentiment différent : tristesse, colère, joie, etc.

Déambuler jusqu'au « top », s'asseoir et investir immédiatement le sentiment de la chaise sur laquelle on est assis. On peut ajouter la consigne de dire une courte phrase avec ce sentiment. On déambule en repassant par la position neutre avant de changer de chaise. On peut ajouter des didascalies, des commentaires, jouer avec les conventions du théâtre ...

*Observations :*

*Prendre le temps de se regarder avant de parler, ne pas venir trop vite à la parole, éprouver l'émotion avant.*

*Expérimenter le tissage de répliques ; la même réplique donnée avec des sentiments différents change de sens.*

*Passer d'un sentiment à un autre demande de la volubilité corporelle. On dit beaucoup par le corps, le masque.*

*Repérer les silences au théâtre, leur importance, ce qu'ils racontent.*

*Attention aux commentaires avec le corps, tendance à insister sur ce qu'on veut transmettre. On ajoute souvent des tics de langage («ben», «super chouette», etc...), qui servent de béquilles au comédien. Gommer tous ces tics qui parasitent l'émotion (que l'acteur doit transmettre).*

## 9) Et voilà les émotivités au service au service des échanges sur un spectacle partagé

*Matériel : Papier, crayon, en groupe.*

Fermer les yeux pour retrouver des images du spectacle.

Se rappeler :

- la place où l'on était assis, l'angle de vue sur la scène. Était-on côté jardin, cour, au centre, loin, proche ? La position du spectateur affecte bien entendu sa perception du spectacle.

- les gens autour. Était-ce des amis, des inconnus ? Un voisin vous a-t-il surpris par une réaction (rire, endormissement, commentaire) ? Retrouver le moment où ça s'est passé.

- visualiser le plateau avant le début du spectacle. Y avait-il déjà des éléments sur scène ? Qu'avez-vous vu ou cru voir, reconnaître ? Scanner le plateau de jardin à cour. Se souvenir du sol ; comment était-il au début ? A la fin ? Comment a-t-il vécu au fil du spectacle ?

- Où étaient les différents espaces (celui du jeu, de la prise de parole) ? Comment était éclairé l'espace de jeu ? Comment ont-ils existé avec la lumière, le son ?

- Se souvenir de la première image du spectacle : comment ça commence ? Quel était le premier mot ? La première réplique ? Donner le plus de détails possible : son, lumière, comédiens sur le plateau, etc.

- Se souvenir de la dernière image. Idem que question précédente. Où sont les acteurs ? Leur placement. Le rôle du son, celui de la lumière.

**Écrire trois sentiments éprouvés pendant le spectacle. A quels moments était-ce ? Ecrire une phrase dont on se souvient.**

**Essayer de se rappeler un moment précis et le sentiment éprouvé ou l'émotion ressentie.**

**Faire des groupes.**

**Leur demander de créer trois tableaux d'images qui représentent ces ressentis à trois moments du spectacle.**

**Respecter l'ordre chronologique de la pièce.**

**Chaque comédien traduit son ressenti par son visage et dans son corps.**

**Variante : Faire se retourner trois fois de suite deux groupes en même temps pour comparer les tableaux.**

**Confronter des émotions différentes ressenties au même moment du spectacle (début – milieu – fin).**

On pourra ensuite analyser les éléments de scénographie (lumières, musiques, décors, costumes) et en construire une interprétation pour aller plus avant dans l'expression du jugement critique.

Faire des groupes pour se remémorer ces éléments permet d'être plus précis dans la remémoration.

*Observations :*

*Le tableau composé peut mettre en valeur :*

- Une émotion globale du groupe

- plusieurs émotions bien distinctes au sein d'un même groupe

- Deux ou trois tendances

Retrouver la neutralité entre chaque tableau.

Pas de geste dans les tableaux, il s'agit d'une image fixe. Cet exercice permet d'engager une discussion avec les élèves, de faire des retours sur le spectacle d'un point de vue émotionnel.

Exemples d'émotions et sentiments recueillis dans 6 groupes lors d'un stage après une représentation, (début, milieu et fin de la représentation) :

Incrédulité – amusement – incompréhension

Surprise – ennui – angoisse

Amusée – perplexe – déçue

Gêne – joie – surprise

Intriguée – complice – lassitude

Soulagement – dubitatif – impressionné



On le voit ces pratiques de jeu dramatique liées à l'école du spectateur permettent donc, dans le cadre d'un cours, d'un projet d'éducation artistique et culturelle, d'un EPI, d'un TPE, de poursuivre avec efficacité plusieurs objectifs:

**-identifier et exprimer en les régulant ses émotions et sentiments**

**-mobiliser le vocabulaire adapté à leur expression**

**-être capable d'écoute et d'empathie**

On lira avec profit les ouvrages de David Le Breton, en particulier *Les Passions ordinaires, anthropologie des émotions*, (petite bibliothèque Payot).

On pourra exploiter aussi pour les exercices des images de masques de cultures différentes (découvrir par exemple l'album *Monsieur cent têtes* de Ghislaine Herbéra aux éditions MeMo) ou les têtes de caractère du sculpteur Franz Xaver Messerschmidt.

Le Grand T, théâtre de Loire-Atlantique, est un EPCC subventionné par le Département de Loire-Atlantique en coopération avec la Ville de Nantes et la Région des Pays de la Loire. Il reçoit le soutien de l'État – Préfet de la Région Pays de la Loire – Direction régionale des affaires culturelles – dans le cadre du programme scènes conventionnées.

SIREN 798 868 717 | SIRET 798 868 717 000 17 | CODE APE 9001 Z | LICENCES SPECTACLES 1-142915 2-142916 3-142917