

## V. EXPLORATION

« Connais-toi toi-même.  
... Mais n'oublie pas que tu changes. »

Thalès de Milet  
... et moi

**V**aste programme ! Et c'est celui de tout acteur qui se respecte car son seul et unique instrument est lui-même.

Vaste programme ! Car le sujet à connaître - soi - est en constante mutation. C'est une des raisons principales qui fait qu'un acteur - comme tout véritable artiste - doit rester en état constant de recherche et d'apprentissage.

Vaste programme ! Car le « soi » en question ne s'arrête pas à la façade du soi, mais est à faire jaillir de ses contrées les plus lumineuses tout comme des plus obscures.

VasteS programmeS ! C'est pour cela qu'« Exploration », avec ses nombreux « outils » à découvrir ou re-découvrir au travers de nombreux jeux/ expériences/exercices, compose la plus grande et sans aucun doute la plus importante partie de ce livre et que « Connais-toi toi-même » est le pain quotidien de l'acteur.

Afin donc d'enrichir l'incarnation de vos « Où ? Quand ? Pourquoi ? » ainsi que de toutes les scènes que vous aborderez, nous explorerons quels sont ces fameux « outils » de la Méthode et comment ils peuvent vous aider à soulever les défis de ces vastes programmes.

« Qui s'arrête se trompe. »

Louis Pauwels<sup>22</sup>

Cette citation résume parfaitement la posture à adopter pour entrer dans l'Exploration dont il est question ici.

Car si « Exploration » consiste à mieux se connaître soi-même pour pouvoir mieux « s'utiliser », le challenge est d'autant plus grand que l'instrument de l'acteur est en perpétuelle mutation. Ce challenge en cache un autre puisque l'art de l'acteur a une position quasi-unique dans *les arts* : l'acteur est à la fois l'instrumentiste, l'instrument et, avec l'aide de ses expériences de vie et, éventuellement, de ses coaches, le fabricant même de l'instrument.

---

22. Ah, Louis ! Un véritable Maître, écrivain surdoué, journaliste transcendantal, précurseur dans de nombreux domaines, homme de presse visionnaire, politiquement incorrect, libre, trop pour certains, gênant pour beaucoup, malentendu mal entendu par ceux dont les œillères ne bouchent pas que le panorama mais aussi les oreilles et l'horizon tout entier, créateur des plus sidérales revues du monde - « Planète », « Plexus », « Question de » - mystique iconoclaste, pamphlétaire calomnié, poète. Un des plus grands et nobles hommes du XX<sup>e</sup> siècle. Une âme, une vraie. Un exemple, hors pair.

Le pianiste joue du piano ; le peintre, de ses couleurs et de ses pinceaux ; l'acteur, de lui-même, et ce, tout en se construisant *lui-même* perpétuellement.

Imaginons un instant un pianiste qui serait, en même temps, l'instrument, l'instrumentiste et le fabricant même de l'instrument. En plus du fait de passer pour un fou de se lancer dans une telle triple aventure - sort courant des acteurs - ce pianiste devrait ainsi découvrir et construire la charpente de l'instrument, ses cordes, ses touches, ses pédales, ses tampons et jusqu'au moindre détail pour que son piano soit parfait, accordé, disponible et performant. Ffff !

D'autre part, tout en découvrant son piano, le pianiste devrait apprendre à en jouer. Tâche rendue d'autant plus complexe que l'instrument ne serait pas fini d'être construit et qu'on demanderait déjà au musicien de l'utiliser.

Pour parachever la difficulté, imaginez que le piano ait une vie propre et soit en constante évolution. Imaginez que ce piano crée lui-même de nouvelles cordes, en détruit d'autres, invente de nouvelles touches, rajoute des noires, des blanches, etc. Bref, imaginez que ce piano soit en perpétuelle métamorphose.

Je vous avais prévenu : vaste programme !

C'est pour cette raison que :

*Les acteurs qui ont l'intention de devenir Maître dans leur art  
doivent être armés d'une patience de Sphinx, d'une passion de feu  
et d'une Méthode solide. Très solide.*

Une autre allégorie, plus directement proche de l'acteur mais tout aussi paradoxale que la précédente, est celle-ci : être à la fois la marionnette qui se lâche à fond sur scène et le marionnettiste qui maîtrise parfaitement la marionnette pour qu'elle puisse justement se lâcher.

Les « outils » pour maîtriser les deux aspects de ce paradoxe servent à identifier et pouvoir actionner à souhait les leviers physiques, psychologiques et émotionnels de l'acteur.

Certains de ces « outils » et des expériences/exercices qui vont avec sont frontaux, c'est-à-dire en lien direct avec l'Acting, comme par exemple le « O.Q.P » que nous avons travaillé ; d'autres, sont satellites, c'est-à-dire moins évidemment liés à l'Acting. Pour bien comprendre l'utilité de ces derniers, comparons-les aux pompes qu'un basketteur fait pendant ses entraînements. On ne le voit pourtant jamais en faire pendant un match, mais elles renforcent sa musculature, son endurance et l'aident dans ses performances. Faire des pompes pour un sportif, comme par exemple travailler l'écoute pour un acteur, sont des expériences/exercices satellites.

Frontaux ou satellites, certains « outils » et expériences/exercices vous interpellent plus que d'autres. Mais essayez-les tous, sans préjugés, de nombreuses fois, avant de choisir ceux qui fonctionnent le mieux pour vous ; avant de faire de la Méthode, « *Votre Méthode* ».

## 1. To Trac or Not to Trac ?

### *Le Trac*

*Remercions nos ennemis, car ils nous aiguisent.*

Pour aborder le sujet majeur qu'est le trac, ce fameux « ennemi public numéro 1 » de l'acteur, commençons par une expérience/exercice d'une simplicité enfantine.

Encore une fois, je compte sur vous : faites-le véritablement ! ... Ok.



*À vous de jouer !*

Choisissez une action physique simple que vous avez l'habitude de faire : vous préparer un café, des carbonara ou une omelette aux douze fromages ; vous habiller ou vous déshabiller ; prendre une douche, aller aux toilettes, etc.

Mais **ATTENTION !** pendant toute l'expérience/exercice, gardez-bien à l'esprit l'indication suivante : **SOYEZ NATUREL !!!**

.....

**- CUT -**

Alors ? C'était comment ? Vous avez réellement réussi à faire l'action en étant naturel ? *Véritablement naturel !?!*

Si c'est le cas, je vous tire mon chapeau bien bas. Sans ironie aucune. Si, au contraire, vous ne vous êtes pas senti naturel du tout, c'est que tout va bien ! Vraiment. Car demander à un acteur, ou d'ailleurs à n'importe qui d'autre, « Sois naturel », est de loin la pire indication qu'on puisse lui donner.

C'est ainsi pour une raison extrêmement simple : garder à l'esprit d'être naturel est, par essence, absolument anti-naturel ! C'est le comble même du manque de naturel.

« *Mais sois naturel, merde !* » N'est-ce pas ce que nous nous disons lorsque nous nous retrouvons dans des situations sociales où nous sommes mal à l'aise ? À ma connaissance, oui. Est-ce que ça marche ? À ma connaissance,

non. Pas le moins du monde. Ça a même l'effet diamétralement opposé !

Se rabâcher « Sois naturel ! » est d'ailleurs une des clefs que je conseille aux acteurs d'utiliser lorsqu'ils doivent incarner un rôle de grand timide. Et ça porte quasi-systématiquement ses fruits. On peut même affirmer que :

*L'essence des grands timides est d'être concentrés sur leur comportement.  
L'essence des grands acteurs est d'être concentrés sur tout,  
sauf leur comportement !*

Comme nous l'avons vu dans la partie précédente, ils sont bien trop « O.Q.P » pour ça.



*À vous de jouer !*

À moins que vous ne lisiez en ce moment-même mon bouquin dans un cocktail organisé par l'effroyable M.I.A.M - Mouvement pour l'Irradiation-nucléaire des Acteurs de la Méthode - il ne vous sera hélas pas possible de mettre l'expérience/exercice suivante immédiatement en pratique. Mais la prochaine fois que vous vous retrouverez dans une situation sociale où vous êtes véritablement mal à l'aise, dites-vous en boucle « Sois naturel », « Tiens, prends la bouteille, là, et sers-toi un verre *hyper* naturellement », « Drague cette fille ou ce mec naturellement », ou encore le terrible « Souris-lui naturellement »<sup>23</sup>... et observez la situation empirer.

*- CUT -*

Il n'existe d'après moi qu'une seule autre indication qui soit du même niveau de débilité que « Sois naturel » : « Sois toi-même ».

S'ensuit généralement une pathétique imitation de l'image qu'on voudrait que les autres pensent qu'on a de soi-même. Oui, relisez peut-être cette phrase, elle veut vraiment dire quelque chose.

Très étonnamment, « Sois naturel » et « Sois toi-même » semblent être les expressions favorites que bon nombre d'agents, de directeurs de castings, de réalisateurs, de metteurs en scène et de soi-disant coaches d'acteurs adorent gueuler à ces derniers. Piège tordu tendu volontairement et/ou méconnaissance absolue de l'Acting ? ...

Gueuler à un acteur : « *C'est pourtant pas difficile, on te demande*

---

23. Exercice fortement déconseillé si vous envisagez vraiment de lever la fille ou le mec en question. Note aux garçons : non, c'est faux, c'est un mythe, les filles n'aiment pas les grands timides.

*juste d'être naturel !* », équivaut à gueuler à un funambule qui cherche l'équilibre sur une corde tendue à 2 000 mètres du bitume : « *C'est pas difficile, on te demande juste de marcher, mettre un pied devant l'autre ! Capiche ?* »

Mais bon, espérer de 75 % des « professionnels de la profession » - comme les appelle moqueusement Jean-Luc Godard - aient un peu de jugeote, beaucoup de compassion et énormément de patience, reviendrait à demander à une tomate farcie d'être un Boeing 747.

D'autre part, bien que jouer soit véritablement un instinct - les bébés et les animaux en sont la preuve - jouer est aussi très paradoxalement devenu « contrenature ».

Comme je l'ai dit dans la partie du « O.Q.P » : « Notre *très* étrange éducation nous "apprend", au mieux, à cacher nos émotions ; au pire, à ne pas les ressentir du tout, *surtout* devant autrui, et, qui plus est, devant un public. » Puis j'ai affirmé que : « Pour surmonter cette inhibition et le trac qui en découle, l'acteur doit répondre à deux conditions qui vont souvent de pair : (1) Savoir utiliser son trac ou savoir se décontracter ; (2) Être réellement et profondément occupé sur scène. »

On pourrait opposer à l'idée de « savoir utiliser son trac » que c'est impossible puisque le trac est justement l'ennemi juré de l'acteur. Faux. Et ce pour deux raisons : (1) De nombreuses scènes comprennent le fait que le personnage à incarner a lui-même le trac ou une forme de nervosité qui s'en rapproche ; (2) Le trac contient une énergie phénoménale et fabuleuse pour l'acteur qui sait l'utiliser.

- (1) De nombreuses scènes comprennent le fait que le personnage à incarner a lui-même le trac ou une forme de nervosité qui s'en rapproche

Vous pouvez donc parfois utiliser votre trac pour qu'il devienne celui de votre personnage. En effet, comme nous l'avons vu, la dramaturgie n'est possible que si les personnages ont des problèmes à régler. Ils ne sont pas de glace dans un monde éthéré. Qui plus est, leurs enjeux sont souvent forts. Ils vivent des conflits internes et externes qui les pressurisent, les rendent nerveux, et ce même s'ils tentent de ne pas le montrer. Dans ces cas, tentez de ne pas combattre votre trac, mais de l'intégrer dans la scène.

Prenons un exemple au hasard : heuuuu... Mona ! Dans le « O.Q.P » de la soupe Pho que je vous ai proposé d'incarner, la possibilité de voir Mona au restaurant rend le « personnage »/moi/vous fébrile. Pourquoi alors ne pas détourner votre trac pour l'utiliser dans la scène ?

Je crois qu'une des pires « performances » d'Acting à laquelle j'ai douloureusement assisté soit celle d'un acteur - assez connu et

visiblement très traqué - qui jouait - horriblement mal - un personnage très nerveux et anxieux. Et pour cause : il s'agissait pour ce dernier de sauver la planète. Tout aurait pu aller pour le mieux dans le meilleur des mondes si le mongol en question ne s'était pas évertué à sur-jouer le trac du personnage pour faire croire que lui-même n'en avait pas. Tout comme tenter d'imiter un taré n'exclut pas d'en être un, tenter d'imiter la nervosité n'exclut pas de voir celle que l'on tente de cacher. Donc si vous avez le trac et que votre personnage aussi, utilisez réellement le vôtre plutôt que de mimer le sien.

- (2) Le trac contient une énergie phénoménale et fabuleuse pour l'acteur qui sait l'utiliser

On peut véritablement métamorphoser son trac en force. C'est, à ce sujet et bien d'autres encore, ce que j'appelle la méthode aikido. Pour ceux qui ne connaissent pas, l'aikido est un art martial bien particulier puisqu'il consiste à ne pas combattre son adversaire, mais à utiliser la force et l'énergie qu'il déploie, et ce contre lui-même. Imaginons un instant qu'un colosse sauvage et édenté souhaite vous mettre en miettes ; le combattre frontalement serait complètement vain. Par contre, le combattre « obliquement » a de fortes chances de porter ses fruits et de vous mener à la victoire. Si, au moment de vous prendre une beigne, vous parvenez à aller dans le sens de sa force, il est plus que probable que vous l'entraîniez dans sa chute et qu'il se casse ses dernières dents en se mangeant le bitume. C'est ça que j'appelle la méthode aikido : faire de ses faiblesses des forces.

Eh bien, c'est souvent l'attitude à adopter face au trac. Ne le combattez pas frontalement car (1) ça ne marche pas, (2) son énergie est d'une valeur inestimable.

Cette énergie est de l'adrénaline pure et dure qui peut servir dans de très nombreuses scènes. Il s'agit alors donc pour l'acteur d'utiliser son trac en l'amenant dans la voie qu'il choisit. Pour y arriver, il devra, en quelque sorte, mettre son trac au service de son monde intérieur orchestré par ses sources, elles-mêmes orchestrées par lui (voir chapitre 6 « Les Sources », p. 118).

Certains opposeront cependant à cela le fait que le propre du trac est de nous empêcher de « gérer » notre monde intérieur, qu'il embouteille toute notre personne et neutralise le moindre de nos efforts. Force est de reconnaître que c'est parfois vrai, et c'est bien pour cela que le chapitre suivant se penche sur la question de la décontraction.

Toutefois, dans de nombreux cas, les sources du monde intérieur peuvent littéralement manipuler le trac en votre faveur. Il y a cependant une condition à cela : avoir des sources très très Très fortes.

C'est aussi partiellement ce que nous verrons dans les chapitres intitulés « 6. Les Sources » et « 7. Les Sources réflexes », p. 118 et 234.

Maintenant laissez-moi partager avec vous un grand, un *ÉNORME* secret : le trac n'est pas un virus. Il ne s'attrape pas ; il se fabrique.

Dire « J'ai le trac » est donc un non-sens. J'ai une angine, mais je *fabrique* le trac. De toutes pièces. Mentalement.

En allant au Viet', le stress montait en moi un peu plus à chaque pas qui me rapprochait de Mona. L'enchantement de savoir que je la verrais bientôt était littéralement écrabouillé par son silence à mon texto d'avant-hier. J'avais beau avoir mon blouson de beau-gosse sur le dos, il n'avait pas sur moi l'effet escompté : je me sentais le brouillon de moi-même. Les invectives faciles du top model fasciste n'aidaient pas : « Beau-gosse, beau-grosse... Gros-gosse, ouais ! Dis, Lardon, ça t'a traversé l'esprit que c'est peut-être à cause de ça que Mona ne répond pas à ton texto d'avant-hier ? » Il a raison : oui, je me le suis demandé. Mais il était hors de question que j'avoue et lui lâchai un « Ta gueule, Brad ! » Oooorh, l'idée de devoir, comme un type bien dressé, éviter de demander à Mona pourquoi elle ne répondait effectivement pas à mon texto, me donnait la nausée des conventions prémâchées et des génuflexions de roucoulade. À moins que tout soit déjà réglé et, qu'elle m'envoie tout simplement chier à cause du même texto ? Ou pire ! Qu'elle m'ignore à tout jamais ! « Sois naturel ! », je me disais, « Sois toi-même, mec ! », ce qui ne faisait évidemment que démultiplier mon anxiété... dont j'allais bientôt réaliser l'inutilité absolue : « Pas là ! Congé ! » m'a dit Min-Mân, le vieux Vietnamien, « Fille pas là ! Demain là. » Était-il si évident que la motivation qui m'amenait ici était divisée ainsi : soupe Pho, 11 % ; rouleaux de printemps, 9 % ; tatouage de flamme sur la nuque de Mona, 17 % ; nuque de Mona, 20 % ; le fait qu'elle puisse me les remontrer tous les deux, au moins 27 % ; parfum naturel de Mona, 37 % ; mélange d'aristocratie et de gavrocherie de Mona, 39 % ; yeux de Mona, 19 % ; pétillance de ceux-ci, 24 % ; mains de Mona, 14 % ; genoux anguleux de Mona, 14 % aussi ; autres attributs de Mona tout confondu, 67 %. Oui, ça fait un peu plus que 100 %, mais bon, c'est ça Mona ! Je tentai de sauver les apparences en demandant à Min-Mân : « Et soupe Pho, là ou pas là ? » « Là, Dabid ! Toujours là ! » dit-il en passant derrière les fourneaux et en découpant illico des bouts de viande dans les airs avec ses sabres de cuisine. « Pho pas comme femmes ! Pho toujours là ! »

J'avais stressé pour rien : fille pas là. Une expérience de plus qui me fait définitivement valider que, dans la quasi-totalité des cas, c'est bien notre mental qui fabrique notre stress, tout comme il fabrique le trac. De toutes pièces. Dans un délirium. Au fond, pour *rien* du *tout*.

