



En quoi les apports du métier de comédien Peuvent-ils enrichir la pratique du coaching ?

Les fondamentaux, les techniques, les outils du travail d'acteur (*par des exercices corporels et émotionnels, des jeux de rôles, des saynètes, des ateliers, ...*) permettent **d'accompagner les acteurs d'entreprise face à certaines problématiques**. Elles facilitent l'apprentissage de soi, des autres, la prise de conscience, la découverte de ses propres ressources, elles aident à créer des liens et des interactions, à travailler une nouvelle forme de langage.

Quelques principes fondamentaux ?

+ Ne pas se centrer sur le résultat : Le jeu est le but

« Pensez à l'action. En négligeant cette action pour viser droit au résultat, on n'obtient qu'un jeu artificiel et mauvais. Votre jeu doit être vrai et avoir un but. Évitez de vous centrer sur un résultat à obtenir »
(Stanislavski, C. 1986. *La formation de l'acteur*)

Le niveau d'apprentissage intègre « le jeu » comme moyen et non comme une fin :

- Apprentissage de soi, des autres, d'un processus ;
- Apprentissage des différents moyens à utiliser comme l'énergie, le non verbal, la recherche de nos « gammes » pour interpréter, la voix, le rythme, les messages envoyés et messages reçus, **le défi de soutenir le rôle tout en trouvant sa singularité.**

Nous pouvons nous rendre compte que le résultat est la conséquence d'une succession d'actions et de moyens mis en œuvre (processus, ressources personnelles, techniques, méthode, outils...) pour atteindre un résultat !

+ Le travail sur la sincérité : l'acteur a une intention vraie

« C'est votre sens du vrai qui, en accord avec la conviction que vous avez de vos actes, vous empêchera de vous égarer dans une mauvaise direction. Ce qui compte, au théâtre, c'est l'existence réelle de la vie intérieure d'un être humain dans un rôle et la foi en cette réalité » (Stanislavski, C. 1986. *La formation de l'acteur*)

Louis Jouvet disait à ses élèves : « C'est là... que tu vas représenter en croyant représenter un rôle. Ne vas pas plus loin que toi, ne cherche pas à nous montrer que tu es le personnage... mais ce que tu es, en vérité... mets de toi-même, de l'authentique » (*Jouvet, L. 1954. Le comédien désincarné*).

Tout le travail de l'acteur consiste à aller chercher au-dedans de soi, des moyens de représenter des situations, des attitudes en s'appuyant sur son registre émotionnel propre et original pour jouer son rôle !



✚ Le vrai talent passe par une conscience de soi (distanciation)

« Si vous saviez comme il est important de s'observer soi-même ! Ce doit être le but de l'acteur à chaque Instant. Si vous lui représentez son erreur, il ne demande pas mieux que de modifier son jeu. Mais que peut-il faire s'il est incapable de s'en convaincre lui-même ? (Stanislavski, C. 1986. La formation de l'acteur).

Stanislavski nous dit que « L'acteur produit le personnage, avec sa propre chair, ses propres sentiments et toute son âme, mais il ne devient pas intégralement celui-ci. La sincérité même avec laquelle il se donne à lui n'exclut pas le contrôle et la critique de soi : une moitié de l'âme de l'acteur est absorbée par la ligne d'action, par toutes choses qui concourent à construire l'état de création active. Mais l'autre moitié continue à fonctionner. Lorsqu'un acteur joue, il est divisé. C'est cette double existence, cet équilibre entre la vie et l'interprétation qui conditionne l'œuvre d'art... C'est cet état « méta » **qui permet au cours du travail d'entraînement et de répétition de pouvoir se positionner en conscience et critique de soi et de pouvoir mener une « double existence », à la fois jouer et contrôler son jeu !**

Les apports du travail de comédien peuvent enrichir la pratique du coaching et contribuer au processus de changement.

Ils permettent d'agir efficacement, en tant qu'outil de développement, en complément d'autres approches, sur les individus et sur le système.

© Annie Leibovitz