

Expression scénique

Présentation :

L'expression scénique permet de travailler l'expression qui accompagne la prise de parole. On considère en général que la rhétorique permet d'organiser le propos sur le fond et que l'expression scénique permet de travailler la forme. Attention, lorsqu'on parle de la forme, il n'est pas seulement question de la gestuelle du discours, aussi abordée dans la fiche « La rhétorique classique » mais plutôt de l'appropriation de son corps et l'expression de soi. C'est l'expression, par le corps, par les émotions ou la parole qui est au cœur de cette matière et non pas la comédie ou les techniques de l'acteur. Apprendre à jouer son propre rôle et non pas la comédie ou les techniques de l'acteur.

Les exercices réalisés en groupe participent à sa consolidation. Les membres du groupe s'habituent ainsi à se découvrir, à ne plus s'autocensurer et à faire preuve d'authenticité. L'expression scénique joue un rôle fondamental pour lever les barrières inhibitrices.

Sur le plan individuel, l'expression scénique provoque la sensation d'avoir exploré de nouvelles facettes de sa personnalité

Objectifs et compétences :

- Lever la timidité.
- Apprendre à être soi.
- Développer l'imaginaire.

☞ Lever la timidité.

Travailler la matière « Expression scénique » vous permettra de vous libérer. En effet, avant de faire un discours, il faut oser. Les exercices d'expression scénique apprennent à oser.

☞ Apprendre à être soi.

Les exercices proposés vous permettront d'identifier votre propre mode de fonctionnement, vos freins, vos points forts à l'oral. Exprimer ses émotions dans des situations souvent improvisées fait appel à la sensibilité et à l'intuition. C'est le développement de cette intuition qui permet de se mettre progressivement à l'écoute de soi.

☞ Développer l'imaginaire.

L'objectif est de stimuler l'imaginaire et la créativité tout en étant fidèle à votre personnalité et aux valeurs qui vous animent.

Exercices d'entraînement :

Le geste et le prénom

Axes de travail : la créativité ; la maîtrise du corps et de la voix.

Objectif : se présenter avec l'expression corporelle

À faire en groupe.

① Préparation. Si vous pratiquez cet exercice en groupe et en classe, placez-vous sur le plateau ou dans la salle à un mètre de distance les uns des autres.

② Le cercle des présentations. Chacun va dire à son tour son prénom et l'accompagner d'un geste. L'exercice consiste à répéter le prénom et geste des personnes précédentes.

Tous les élèves doivent bien mémoriser le prénom et le geste qui l'accompagne de tous les participants.

Lors du deuxième tour, chaque élève réalise son geste et dit son prénom un peu plus rapidement. Lors du troisième tour, le groupe accélère un peu le rythme par rapport au précédent. Enfin, lors du quatrième tour, tout le monde doit dire le prénom de l'élève concerné et le geste qui le symbolise. Lors du cinquième tour, le groupe accélère encore plus le rythme et doit reprendre en chœur et à toute vitesse le geste et le prénom de chaque individu.

③ Débriefing. À la fin de l'exercice, il est intéressant de se demander ce que le geste d'un camarade pourrait raconter sur lui. S'il choisit d'associer son prénom à un coup de pied dans le sol, qu'est-ce que cela dit de lui ? Ce symbole exprime énormément de choses sur la personnalité du participant. Le corps parle. Il est le reflet de l'estime de soi.

À faire seul.

① Préparation. Cet exercice vous invite à associer à votre prénom un geste, comme lorsque vous êtes en situation de présentation.

② Se présenter. Présentez-vous en associant à la formulation de votre nom et de votre prénom un geste. Vous pouvez faire plusieurs propositions mais l'essentiel est d'être attentif à la gestuelle réalisée et à la posture corporelle que vous proposez.

Ensuite, interrogez-vous sur ce que les gestes réalisés peuvent raconter sur votre personnalité. Le corps parle. Il est le reflet de l'estime de soi.

Réalisez ensuite une seule présentation, celle que vous avez envie de retenir et de faire valoir auprès d'un interlocuteur éventuel.

La présentation superhéros

Axes de travail : la créativité ; la maîtrise du corps et de la voix.

Objectif : travailler son estime de soi.

Cette activité permet de libérer les énergies, de lever les barrières, de poser un regard ultra-bienveillant sur soi, dans une société où l'on se dénigre trop souvent, où l'on apprécie parfois trop peu ses compétences.

① Préparation. Tenez-vous seul devant un groupe constitué de camarades de classe, de membres de votre famille ou d'amis. Le but de l'exercice est de se présenter en portant le regard le plus positif possible sur soi. Pour cela, il s'agit de décrire ses qualités en les amplifiant au maximum et en exagérant les gestes qui accompagnent les mots utilisés. Tout devient un exploit.

② Présentation (5 minutes). Vous avez carte blanche pour occuper l'espace, faire un simple discours, voire chanter si vous aimez cela. L'objectif n'est pas d'aller chercher un argument pertinent mais de tout amplifier à l'extrême, au-delà du sens de ses propos.

③ Débriefing. Le groupe qui vous a entendu fait un retour, notamment pour vous dire si votre prestation, votre gestuelle ou bien l'expression du visage correspondent bien à la valeur ou à la qualité qu'il défendait. Il se peut parfois que l'on ne parvienne pas à comprendre quelle était la qualité que vous avez défendue.

Le jeu du traducteur

Axes de travail : la créativité ; la maîtrise du corps et de la voix.

Objectif : travailler son expression corporelle.

① Préparation (2 minutes). La classe est disposée en arc de cercle. Deux élèves s'assoient sur deux chaises, l'un à côté de l'autre, face au reste de la classe.

② Les traductions (6 minutes). L'un des deux élèves se lance dans un discours dans une langue incompréhensible qu'il invente au fur et à mesure. Son voisin traduit chaque phrase en français au reste du groupe. Il doit donc improviser la traduction, tout en restant fidèle à ce qu'il perçoit dans la gestuelle de son binôme. Par exemple, si l'élève qui parle fait de grands gestes qui expriment l'exaspération ou la colère, le traducteur devra produire une phrase respectant ces signes. Chaque prestation dure 3 minutes. Il n'est pas nécessaire que le texte traduit soit logique ou ait du sens. L'essentiel est de faire durer l'exercice pendant quelques minutes. Puis de faire de nouveau l'exercice en inversant les rôles.

③ Débriefing (5 minutes). Le groupe fait un débriefing à chaque binôme qui inverse ensuite les rôles.

La discussion en fruits et légumes

Axes de travail : la créativité ; la maîtrise du corps et de la voix

Objectif : travailler sur les intentions sans l'aide des mots.

① Préparation (2 minutes). Vous êtes face à vos camarades. L'exercice peut également être fait en binôme sous la forme d'une discussion à propos d'un sujet choisi par vous-même ou une autre personne. Lorsque le sujet est choisi par une tierce personne, il est uniquement révélé aux élèves qui passent. C'est au groupe qui les regarde de le deviner. Par exemple, un couple qui se dispute, un patron qui licencie son salarié, un parent qui réprimande son enfant, une déclaration d'amour, un coach entre dans les vestiaires pendant la mi-temps d'un match, il n'est pas content de ses joueurs et l'exprime pour remotiver son équipe.

② Le langage en fruits et légumes (3 minutes). Vous n'avez pas le droit de vous exprimer dans une langue courante. Vous avez l'obligation de citer le nom d'un fruit ou d'un légume à chaque mot que vous prononcez. Vous n'avez le droit à aucun autre mot que « pomme, patate, kiwi, banane... » pour vous exprimer, pas même de « euh », ni de pronoms personnels. Vous devez donc prêter attention au rythme vocal, à la mélodie de votre discours, à la sonorité des mots que vous choisissez, aux intonations, aux gestes, aux traits du visage, pour faire passer vos paroles.

③ Débriefing (5 minutes). Les élèves de la classe doivent tenter de comprendre quel était le sujet discuté en fruits et légumes et ce que les participants ont essayé d'exprimer pendant leur passage.