

INTITULE du COURS : construction du personnage

Description générale

Exploration progressive et structurée du jeu corporel et de la construction du personnage à partir de principes simples, concrets et accessibles qui repose sur l'approche proposée par Constantin STANISLAVSKI dans son ouvrage *La construction du personnage*.

À la fin de ce cours, les étudiants seront capables de :

Compétences dramaturgiques

- distinguer créer et construire un personnage
- relier objectif → obstacle → action
- comprendre et appliquer type / contre-type / anti-type

Compétences corporelles

- mobiliser les 5 leviers corporels : centre, rythme, tension, respiration, axe
- identifier une qualité de présence
- adapter leur corps à une contrainte ou un accessoire

Compétences relationnelles

- jouer en duo avec écoute et lisibilité
- construire une mini-scène simple et cohérente
- verbaliser leur processus et leurs choix

Matériel nécessaire (Environnement à distance)

- Ordinateur avec caméra et micro
- Connexion Internet stable
- Espace personnel permettant les mouvements _ **important**
- Plateforme de visioconférence
- Miroir (si possible)
- Vêtements confortables pour les exercices

Structure du cours à distance (2h) MODULAIRE

MODULE 1 semaines 1 a 8

Introduction

- **Présentation du cours et des objectifs**

1. **Qu'est-ce qu'un personnage ?**
2. **Se placer en face du personnage**
3. **Deux chemins possibles : construire ou créer**

4. **Méthodes spécifiques**
5. **Impact sur le spectateur et la société**
6. **Dérives à éviter**
7. **Exercices pratiques**

Construire un personnage par le corps — l'héritage de Stanislavski

Construire un personnage n'est pas un geste décoratif : c'est une manière d'entrer dans la logique intime d'un être fictif. Stanislavski rappelait que l'acteur ne peut pas « jouer des émotions » ; il doit agir, respirer, se tenir comme quelqu'un qui vit réellement une situation. Le corps devient alors le premier terrain de vérité.

Dans cette perspective, deux chemins s'offrent à l'acteur :

- Incarner, c'est partir de ce qui est donné : le texte, les circonstances, les intentions. Le corps traduit une identité déjà écrite.
- Créer, c'est laisser le corps inventer avant même que les mots n'arrivent. Une démarche, une tension, une respiration peuvent faire naître un personnage inattendu.

Ces deux approches ne s'opposent pas : elles se complètent. L'incarnation apporte la précision, la fidélité, la logique interne. La création apporte la liberté, l'imagination, la surprise. Ensemble, elles permettent à l'acteur de construire un personnage qui n'est ni une copie du texte, ni un pur geste improvisé, mais un être vivant, cohérent, habité.

Le travail sur la posture, la démarche, la voix, la respiration, les micro-gestes devient alors essentiel. C'est par ces éléments concrets que l'acteur donne chair à une intention, à une émotion, à une histoire. Le corps n'est pas un costume : il est la première écriture du personnage.

Semaine 2 à 8

Vers la construction physique du personnage (Approche Stanislavski)

Construire / créer □ incarner

1. Définir le personnage : auteur – personnage – spectateur

A. Le personnage selon l'auteur

- Création fictive, construite pour servir une histoire.
- Porte une fonction dramatique (héros, opposant, confident...).
- A une intention, un objectif, un conflit.
- Est défini par des choix : langage, gestes, passé, relations.

Phrase clé:

Le personnage est un outil narratif créé par l'auteur pour faire avancer l'histoire.

B. Le personnage selon le comédien

- Une identité à comprendre, analyser, puis incarner.
- Un ensemble de choix : corps, voix, rythme, énergie.
- Une psychologie à explorer : désirs, peurs, contradictions.
- Une distance à gérer : *moi ≠ personnage*, mais *moi = instrument*.

Phrase clé :

Le comédien prête son corps, sa voix et son imaginaire pour donner vie au personnage.

C. Le personnage selon le spectateur

- Une figure qu'il observe, interprète, juge, ressent.
- Un miroir possible : il s'identifie, se projette, rejette.
- Peut devenir personnage dans certains dispositifs :
 - théâtre immersif
 - théâtre forum
 - chœur antique
 - adresse directe (le comédien parle au public)
 - improvisation participative

Phrase clé :

Le spectateur peut devenir acteur du sens, parfois même acteur de l'action.

2. Avant d'incarner un personnage : se connaître soi-même pour mieux jouer"

- Créer une **base personnelle** pour comprendre comment on fonctionne.
- Identifier ce qu'on peut **utiliser, transformer, exagérer, cacher** pour jouer un personnage.
- Préparer la transition vers : "**Moi → Moi transformé → Personnage**".

A. Mon tempérament (réactions spontanées)

1. Quand je suis stressé, je...
2. Quand je suis en groupe, je...
3. Quand je suis en colère, je...
4. Quand je suis heureux, je...
5. Je prends des décisions plutôt : vite / lentement / après réflexion / impulsivement.

B. Ma personnalité (ce qui revient souvent)

1. Je me décrirais en trois mots.
2. Les autres me décrivent souvent comme...
3. Je suis plutôt : introverti / extraverti / entre les deux.
4. Je préfère : observer / agir / parler / écouter.
5. Je suis à l'aise quand...
6. Je suis mal à l'aise quand...

C. Mes forces

1. Ce que je fais naturellement bien.
2. Ce que les autres apprécient chez moi.
3. Ce que je réussis sans trop d'effort.
4. Ce que j'apporte à un groupe.
5. Une qualité dont je suis fier.

D. Mes fragilités (non pas défauts, mais zones de travail)

1. Ce qui me demande beaucoup d'énergie.
2. Ce qui me bloque parfois.
3. Ce que j'aimerais améliorer.
4. Une émotion que j'ai du mal à exprimer.
5. Une situation qui me déstabilise.

E. Mon imaginaire

1. Les personnages que j'admire (films, livres, jeux...).
2. Les rôles que j'aimerais jouer.
3. Les rôles que je n'aimerais pas jouer (et pourquoi).
4. Une émotion que j'aimerais explorer.

5. Une situation fictive qui m'inspire.

F. Mon rapport au corps

1. Je me sens à l'aise avec mon corps : oui / non / parfois.
2. Je bouge plutôt : vite / lentement / avec énergie / avec retenue.
3. Ma posture naturelle est plutôt...
4. Un geste qui me ressemble.
5. Un geste que je n'ose pas faire.

G. Mon rapport à la voix

1. Ma voix est plutôt : forte / douce / rapide / lente / monotone / expressive.
2. Je suis à l'aise pour parler devant les autres : oui / non / parfois.
3. Une émotion que j'exprime facilement avec ma voix.
4. Une émotion que j'exprime difficilement.
5. Une phrase que j'aime dire.

https://testlibrary.com/big5-test/?gad_source=1&gad_campaignid=23688814935

Le Big Five (version française) pour cerner le tempérament

https://personality.co/fr/big5-test?gclid=CjwKCAjw14zPBhAuEiwAP3-EbxlNQfi8bj4CFNwUsSzk_jCMsoaCm8vjOulAuI5nKo1YYUKnVh_qghoCiHcQAvD_BwE&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=23296896413&utm_content=187856917654&utm_term=big%20five%20test&matchtype=b&device=c&gad_source=1&gad_campaignid=23296896413

Le VIA des forces pour identifier forces et fragilités

https://personality.co/fr/strengths-finder-test?gclid=CjwKCAjw14zPBhAuEiwAP3-Eb4-yjUVH_emp1gF-bKNTc2GZloHnSVLc4g6dt-cPC3HceB9DI5WOVxoCZxwQAvD_BwE&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=23301191491&utm_content=187856942774&utm_term=test%20via%20strengths&matchtype=b&device=c&gad_source=1&gad_campaignid=23301191491

Ce que mesure le VIA : 24 forces humaines universelles, regroupées en 6 grandes familles :

Famille	Exemples de forces
Sagesse	créativité, curiosité, jugement, amour de l'apprentissage
Courage	bravoure, persévérance, honnêteté
Humanité	gentillesse, amour, intelligence sociale
Justice	équité, leadership, travail en équipe
Tempérance	pardon, modestie, prudence
Transcendance	gratitude, humour, espoir

Pour incarner un personnage, il faut d'abord connaître ses propres forces, ses zones de confort, et ses zones de travail.

Le VIA permet au comédien de découvrir :

- ce qu'il fait naturellement bien
- ce qui lui demande plus d'effort
- ce qu'il peut mobiliser pour jouer
- ce qu'il peut transformer pour incarner un rôle différent de lui

3. Avant d'incarner un personnage : activité d'échauffement "Je découvre qui je suis"

Échauffement : "Je me découvre en mouvement"

🎯 Objectif : Aider chaque participant à prendre conscience de :

- son énergie naturelle
- sa manière d'occuper l'espace
- son rapport au groupe
- ses réactions spontanées

...sans jugement, juste observation.

C'est la base pour comprendre *qui je suis* avant de jouer *qui je ne suis pas*.

◆ Étape 1 — La marche neutre (1 minute)

Marcher dans l'espace, en silence.

Consignes simples :

- marcher sans jouer
- respirer normalement
- regarder devant soi
- occuper tout l'espace

But : observer son état naturel.

◆ Étape 2 — Les variations d'énergie (3 minutes)

Quelqu'un annonce des niveaux d'énergie de **1 à 5**.

- **1** = très lent, presque immobile
- **3** = rythme naturel
- **5** = très rapide, très énergique

À chaque niveau, chaque participant se pose la question

- *Comment mon corps réagit naturellement ?*
- *Quel niveau me ressemble le plus ?*
- *Quel niveau me met en difficulté ?*

But : repérer son tempérament corporel.

◆ Étape 3 — Les directions émotionnelles (3 minutes)

Toujours en marchant, quelqu'un annonce une émotion :

- joie
- peur
- colère
- fierté
- timidité

il ne faut pas jouer l'émotion, juste laisser le corps réagir subtilement.

Questions intérieures :

- *Quelle émotion me vient facilement ?*
- *Laquelle me bloque ?*
- *Qu'est-ce que mon corps fait spontanément ?*

But : identifier ses facilités et ses résistances émotionnelles.

◆ Étape 4 — Le gel expressif (2 minutes)

« STOP ».

les participants se figent dans la posture où ils sont.

- *Que révèle ma posture ?*
- *Est-ce que je me tiens comme ça souvent ?*
- **Qu'est-ce que cette posture raconte—*

4. ◆ *Rappel*

Qu'est-ce qu'un personnage ?

Un personnage est :

- un **être fictif cohérent** ;
- qui a un **désir**, un **manque**, un **conflit** ;
- qui agit dans un **contexte** ;
- avec un **extérieur** (corps, voix, gestes) et un **intérieur** (pensées, contradictions).

Deux gestes artistiques différents : Se placer en face du personnage avant de construire ou créer

LE COMEDIEN DOIT POUR CELA

- accepter que le personnage **n'est pas lui** ;
- apprendre à **observer**, **questionner**, **déduire** ;
- entrer dans une **posture d'enquêteur**.

Exercice "Moi / Pas moi / Lui" (5 min)

1. « Je suis moi » → posture naturelle.
2. « Je ne suis pas moi » → changer un détail (voix, geste, rythme).

3. « Je suis lui » → choisir un personnage (inventé ou connu) et l'incarner.

→ Objectif : installer la **distance** et la **disponibilité**.

5♦ *Incarner vs Créer*

Incarner un personnage

- Partir du texte, de l'auteur, des indications scéniques.
- Chercher à comprendre puis traduire physiquement et vocalement ce qui est déjà là.
- Travail d'interprétation : on s'efface pour laisser apparaître un être déjà écrit.
- **Question centrale : « Comment puis-je devenir ce personnage ? »**

Créer un personnage

- Partir de rien ou presque : improvisation, imagination, stimuli corporels.
- Le corps génère l'identité : la forme crée le fond.
- Travail d'invention : on fabrique un être cohérent à partir d'un geste, d'une voix, d'un rythme.
- **Question centrale : « Qui apparaît quand je bouge ainsi ? »**

✨ Construire un personnage

Travail de l'acteur **à partir d'un matériau existant** (texte, scénario, indications de mise en scène).

- L'acteur **incarne** un être déjà défini.
- Il cherche la cohérence : voix, corps, intentions, rythme, relations.
- Il respecte un cadre : l'auteur, l'époque, la dramaturgie.

Image simple : sculpter une statue à partir d'un bloc déjà ébauché.

EXEMPLE

Travail **à partir d'un texte**.

L'acteur :

- décode les intentions ;
- cherche la cohérence ;
- respecte l'auteur et la dramaturgie.

Question directrice :

➡ *Comment donner corps à ce personnage déjà défini ?*

- Interpréter **Harpagon** : l'avarice est donnée, les relations sont définies, le contexte social est fixé.

✨ Créer son personnage

Travail d'auteur-acteur : **inventer un être qui n'existe pas encore.**

- le comédien imagine l'histoire, la psychologie, les contradictions.
- Il choisit les enjeux, les objectifs, les conflits.
- Il devient responsable du sens produit.

Image simple : modeler l'argile depuis zéro.

EXEMPLE

Travail à **partir de rien.**

Le comédien :

- invente l'histoire, les contradictions ;
- choisit les enjeux ;
- devient auteur - acteur.

Question directrice :

➔ *Quel être fictif ai-je envie de faire naître ?*

- Imaginer « **Monsieur K., professeur qui parle aux objets** ».

6. Impact sur le spectateur

Construire

- Le spectateur reconnaît un personnage connu et observe **l'interprétation**.
- Il compare, il juge la finesse, la vérité, la cohérence.
- Il reçoit une **lecture** d'un personnage déjà inscrit dans la culture.

Créer

- Le spectateur découvre un être nouveau : **surprise, curiosité, identification**.
- Il peut être touché par l'originalité, la sincérité, la fragilité.
- Le personnage devient un miroir inédit de ses propres émotions.
- Les personnages créés influencent les modèles sociaux.

7. Impact sur la société

Construire

- Rejouer les classiques permet de **réactualiser** des figures sociales (le tyran, l'amoureux, le rebelle).
- L'acteur participe à la **mémoire culturelle**.
- Il peut aussi questionner les représentations (genre, pouvoir, violence).

Créer

- inventer des personnages **hors normes, invisibles, marginalisés**.
- Ouvrir des espaces de parole nouveaux.
- dénoncer, réparer, réinventer des modèles sociaux.

8. Méthodes : comment y parvenir ?

Pour construire

- Lire le texte : objectifs, obstacles, relations.
- Analyser les didascalies, les sous - textes.
- Travailler le corps : posture, rythme, énergie.
- Travailler la voix : intention, musicalité, respiration.
- Explorer les émotions : ce que veut le personnage, ce qu'il cache.

Pour créer

- Partir d'un **archétype** (le menteur, la rêveuse, le chef) puis le complexifier.
- Utiliser un **questionnaire d'identité** (âge, passé, peurs, désirs).
- Définir un **secret** et un **manque**.
- Choisir un **geste signature** et une **phrase - totem**.
- Improviser des scènes de vie quotidienne pour tester la cohérence.

9. Dérives possibles (à prévenir)

Dans la construction

- Jouer un cliché (la jalouse, le méchant, le timide).
- Copier une version connue (film, série).
- Rester trop proche de soi.

Dans la création

- Inventer un personnage trop « parfait » ou trop « caricatural ».
- Changer d'identité à chaque impro sans continuité.
- Oublier l'objectif dramatique : un personnage doit **vouloir quelque chose**.

7. Exercices pratiques

Exercice 1 : « Même texte, deux personnages »

Donner une phrase neutre : « Je suis arrivé trop tard. »

- → Objectif : sentir la différence entre interpréter et inventer.

1. Version construite

→ Jouer la phrase en étant Harpagon, Juliette, Cyrano, etc.

→ le comédien doit *interpréter* un cadre déjà donné.

2. Version créée

→ Jouer la phrase en inventant un personnage :

- un pompier épuisé,
- un enfant paniqué,
- un espion trop sûr de lui...

→ Débrief :

« Qu'est-ce qui change dans votre tête ? Dans votre corps ? Dans vos choix ? »

Exercice 2 : « Le corps décide »

- Choisir une posture au hasard.
- Inventer un personnage qui pourrait avoir ce corps.
→ Idéal pour la création.

Exercice 3 : « Le secret »

Chacun invente un secret que son personnage cache.

→ Permet de donner profondeur et tension.

Exercice 4 : « La scène manquante »

Pour un personnage construit : jouer une scène **hors texte** (son réveil, son repas).

→ Appropriation intime du personnage.

Exercice 5 : « La fiche d'identité dramatique »

Possibilité d'être utilisé pour les deux démarches :

- Ce que le personnage veut.
- Ce qu'il craint.
- Ce qu'il montre.
- Ce qu'il cache.
- Son geste, sa voix, son rythme

CONCLUSION :

« Un personnage n'est jamais un masque : c'est une rencontre. »

Important : les exercices proposés seront réalisés après l'intra et compteront pour 20%

Intra : quizz

MI-SESSION = quizz (30%) + pratique 20% = 50%