

Introduction

Pour paraphraser Edgar Morin, « la vie est tantôt une farce, une comédie, tantôt un drame sinon une grande tragédie », et notre planète, l'espace scénique de cette humaine comédie dans laquelle chacun a un rôle à jouer.

J'ai eu l'occasion d'observer qu'un bon nombre d'entre nous court après son véritable rôle, cherchant son texte intérieur : savoir ce qu'il a à jouer, comment le jouer, avec qui et pourquoi le jouer. Cherchant, tout au moins dans les premiers temps de sa construction, plus souvent à être (re)connu pour ses performances, plutôt qu'à se (re)connaître lui-même.

Plus tard, j'ai constaté que, pour répondre à toutes ses interrogations, l'être humain a accès à tout un flot de propositions qui tentent d'expliquer les lignes directrices à suivre pour devenir un être accompli. J'ai toujours eu la sensation, pour nombre d'entre elles qui emplissent les réseaux sociaux notamment, d'être au fast-food du développement

personnel, musclé de techniques marketings faisant surenchère de promesses. J'ai réalisé qu'il était rare de faire face à de véritables pratiques basées sur le parcours intime d'un être à partir duquel elles se sont développées. Je pense, en particulier, à ces méthodes éprouvées dans mon parcours qui servent de base dans ma pratique. Les personnes, à l'origine de ces méthodes devenues incontournables dans les pratiques corporelles d'aujourd'hui, ont traversé des épreuves intimes avant d'en arriver à définir un outil qui puisse servir au plus grand nombre.

Il y a d'abord Moshe Feldenkrais qui, par suite d'un grave accident au genou, souhaite éviter une opération aux résultats incertains. Il étudie alors tout ce qui a trait à la santé, à la guérison. Après des mois d'observation et d'exploration de tous petits mouvements, il retrouve la marche puis développe sa propre méthode pour aider d'abord un ami.

Je veux parler également de Gerda Alexander, professeur de rythmique qui faisait des recherches sur le mouvement libre. Très tôt atteinte d'un rhumatisme articulaire aigu et d'une endocardite, elle va découvrir, malgré les séquelles de sa maladie, les effets incontestables qu'apportent la prise de conscience du corps et la détente physique et mentale sur l'exécution du mouvement. Elle commence à travailler avec des maîtresses de jardin d'enfants et des professeurs de gymnastique au Danemark. Elle élabore alors sa méthode qui la fera connaître en Europe et en Amérique. Et parce qu'un autre pédagogue, qui porte le même nom qu'elle, élabore également sa propre méthode en Angleterre, elle décide de la nommer « Eutonie ».

Cet autre pédagogue, c'est Frederik Matthias Alexander. Acteur Shakespearien devenu aphone, face à l'impuissance de la médecine à l'aider, il va développer sa propre technique de travail sur soi pour améliorer l'usage de la voix.

Et puis, il y a Joseph Pilates. Enfant chétif, souffrant de rachitisme, d'asthme et de rhumatisme articulaire, pour retrouver la santé, il étudie l'anatomie et observe les animaux, constatant qu'on les entraîne pour qu'ils soient en grande forme. Il décrète que santé mentale et santé physique sont liées. Emprisonné, parce que citoyen allemand vivant en Angleterre pendant la première guerre mondiale, dans un camp d'internement, il va enseigner les exercices qu'il conçoit à ses compatriotes internés. En 1918, lors de la pandémie de grippe qui s'abat sur le monde et décime particulièrement les populations faibles, toutes les personnes qui suivent sa méthode dans le camp vont survivre. La preuve est magistrale. Libéré, il part aux Etats-Unis où il va développer la méthode qui le fera connaître dans le monde entier.

Il y en a d'autres, bien évidemment, mais je parle ici seulement des méthodes que j'ai éprouvées, en tant qu'élève, pendant deux années inoubliables avec Monika Pagneux, pédagogue de renommée internationale, qui avait créé, avec

Philippe Gaulier, pédagogue de théâtre également internationalement reconnu et très grand clown, un éminent cursus de stages professionnels pour artistes de scène venant du monde entier. Monika avait travaillé avec chaque pédagogue précité et puisait dans leurs différentes méthodes. Elle enrichissait ses séances d'un grand nombre d'exercices issus de ses propres recherches.

Toutes ces personnes sont parties d'elles-mêmes pour élaborer des méthodes qui s'adressent, pour certaines par leurs spécificités, à des publics ciblés. Dans l'absolu, elles peuvent s'adresser à tous, chacune mettant en exergue que si l'exercice reste une base importante, l'essentiel réside dans la façon dont il est exécuté, c'est-à-dire dans la qualité de conscience portée au moment de sa pratique et, bien évidemment, dans les heures et jours qui suivent. Ce sont ces liens, entre acte et conscience, que ces pédagogues ont développés à travers les divers exercices, chacun à leur manière, partant de leur propre situation face à leurs propres difficultés.

La force de chacune de ces méthodes est de considérer le corps comme un tout indissociable. On ne peut comprendre et traiter un déséquilibre énergétique à un endroit du corps sans interroger sa logique globale. Toute tension, douleur, inflammation, déformation, impotence, etc. n'est qu'une information, qui devient souvent signal d'alerte parce qu'ignorée, que le corps a trouvé pour conduire l'individu à enfin s'interroger sur ce qui se passe dans son corps, et donc dans sa vie.

Tout part du corps.

Et même si la tête contient une très grande part de neurones, elle fait malgré tout intégralement partie du corps, n'en déplaie aux tenants du tout psychologique.

La meilleure des méthodes écrite sur du papier n'est rien tant qu'elle n'est pas éprouvée dans la pratique. Si un livre peut délivrer des recettes, et étant passionné de cuisine je sais de quoi je parle, il ne sert à rien tant que les mains ne sont pas

mises « à la pâte ». Je ne peux que constater que c'est l'épreuve qui donne raison ou tort. Chacun peut se nourrir de quantité gargantuesque de livres, accumuler des connaissances théoriques, théoriser sur tout sinon thésauriser ce tout, tant que la personne n'est pas passée par la pratique, tant que l'épreuve n'a pas été vécue dans son corps, n'a pas traversé toutes les fibres de son soi, rien n'est réalisé.

La pédagogie est un art à part entière. On ne s'invente pas pédagogue, tout comme on ne s'invente pas artiste de scène : on l'est, ou pas. C'est une histoire de foi, une histoire d'écoute, une histoire d'amour. Quand j'ai commencé à enseigner, une pensée m'a envahi : « On n'enseigne bien que ce qu'on a le plus besoin d'apprendre ». J'entendais le mot « apprendre » dans les deux sens. C'est-à-dire être conjointement celui qui guide l'autre vers un apprentissage et également celui qui le reçoit. La conscience de cette boucle m'apparaissait essentielle et m'interpella à certains moments cruciaux de ma vie, par le biais d'une voix intérieure m'intimant ces quelques mots : « Fais ce que tu

dis ! ». Sans cela, mon enseignement n'était qu'à sens unique et n'avait plus de pertinence.

M'inscrivant comme un prospecteur empirique, j'en suis arrivé à éprouver et développer un état, à travers la pratique du masque neutre, qui permette à chacun de défricher le terrain de son corps et de son geste, pour accéder à une expression libérée, c'est-à-dire libérée d'un mode de vie imposé, par soi, par l'éducation, par la société, et enfin exprimer ce qui est : le réel, dans toutes ses dimensions.

Cet état, c'est la Neutralité.

Plus de trente années passées à développer cet état en travaillant avec le masque neutre, outil pédagogique essentiel dans la formation de l'acteur puis, comme la vie m'a invité à le faire, auprès de personnes dites du « tout public » : l'élève en échec scolaire, l'employé, le cadre ou dirigeant d'entreprise, l'avocat, le juge, le formateur, le professionnel du secteur social ou médical, le travailleur handicapé, la victime d'addiction

(alcool, drogue, médicament, relation affective...). Et enfin, toute personne liée à l'enseignement, le professeur, le maître des écoles, l'éducateur, le coach, ainsi que celle liée au médical ou paramédical, psychologue, psychanalyste, thérapeute alternatif... Oui, tout ce beau monde, parce qu'à n'en point douter, le masque neutre est un outil complet et la Neutralité, un état d'être universel.

Pour éprouver pleinement la Neutralité, une préparation corporelle s'impose en amont du travail avec le masque neutre. Celle-ci interagit de façon profonde tant sur le muscle, le tendon, que sur la structure osseuse, le squelette, ainsi que sur les organes et tissus les plus profonds, draineurs d'énergie. Ces séances de préparation corporelle disposent idéalement les corps à intégrer les exigences du langage du masque neutre.

Que vous soyez artiste de scène passionné de l'outil masque, que vous souhaitiez acquérir une maîtrise supplémentaire dans la pratique de votre art, ou que vous vouliez être artiste de votre

vie, curieux d'un outil pédagogique qui a répondu de façon inattendue au développement personnel de milliers d'individus, entrez dans l'univers de la Neutralité.

I - La Neutralité

« Le corps est le vaisseau de l'âme,

la Neutralité celui de la conscience. »

La Neutralité est un état d'être : calme, serein, heureux sinon joyeux, qui permet à chacun de se présenter face à l'autre, aux autres, en totale ouverture et écoute sans offrir le moindre aspect dérangeant qui pourrait être utilisé contre soi. C'est sur le chemin de la Neutralité que seront mis en évidence tous les déséquilibres dans l'expression du corps, ces gestes réflexes tellement significatifs, ces réactions épidermiques qui dépassent la lucidité mais résument une pensée inconsciente. Il y a ces attitudes corporelles qu'on pense sans importance, dont la portée évocatrice est indiscutable pour la personne en face ; tous ces moments laissés à l'abandon de la conscience où, comme le dit si bien l'expression, « On donne le bâton pour se faire

battre ». Par là, je veux évoquer ces fatalités qui semblent frapper certaines personnes de façon récurrente : « Je me fais toujours avoir », « Je n'ai jamais de chance », « je n'ai pas confiance en moi », « au travail, les corvées c'est toujours sur moi que ça tombe », « je rate tout », « mes conjoints ont tous été violents », « je ne tombe que sur des menteurs », « mes femmes m'ont toutes quitté », « personne ne me voit », « on ne m'a jamais aimé(e) »...

Dès qu'un processus se répète, le corps en porte les stigmates. Et les stigmates dessinent, sinon renforcent, dans l'invisible, ce que j'appelle « l'autre Je », ce personnage créé dans l'enfance sur des fausses croyances et qui a besoin, pour son équilibre, de trouver un alter-ego qui réponde à ses attentes. Il est ici question de nos projections, nos projections sur l'autre, que la Neutralité offre comme avantage de limiter ou de gommer.

La Neutralité révèle le meilleur de l'Être, d'abord en sollicitant son intelligence de cœur alliée au bon sens qui le relie à tous. Ensuite, peut-il plus aisément comprendre et accepter, grâce à cette conscience élargie, sa propre vie ainsi que celle de tous les êtres qui l'entourent.

Enfin, la Neutralité lui permet d'incarner cette force tranquille qui autorise, en toute confiance, car débarrassée de tous préjugés, à révéler son autorité naturelle, son charisme, sa séduction, c'est-à-dire l'excellence de son expression.

Expression qui trouve sa première source dans le corps.

Et pour accéder à la Neutralité, un véhicule : le masque neutre. (Photo au dos du livre)

Le masque neutre est d'abord un très bel objet.

Avant d'être admiré, ce masque provoque, sinon fait peur. Car, s'il est neutre dans ses traits, il ne l'est pas dans ce qu'il émane. Se retrouver face au vide d'une expression est inaccoutumé, dérangeant. Cela bouscule les habitudes de nos

sociétés où chaque chose doit être clairement identifiable pour provoquer le réflexe voulu et susciter l'action attendue ; l'illusion de la maîtrise où chaque chose doit être référencée, se rapporter à telle mode, pratique ou culture ; où chaque objet à la fois protège et identifie, jusqu'à même être anthropomorphisé par le culte du consumérisme.

Face au masque neutre, il n'en est rien. Aucune référence n'est possible, si ce n'est celle à un objet de cuir qui se pose sur un visage. Le champ des possibles de l'expression de soi est alors infini, sans aucune limite, ni sociale, ni sociétale, ni culturelle.

Tout commence par prendre le temps d'observer le masque neutre. Ce temps permet de solliciter le contemplatif en soi, l'Être de Présence, qui est là et observe ce qui est : l'absence, le vide. Vide qui n'est que miroir. Qui renvoie l'être, de façon plus ou moins profonde, à qui il est, révélant sa face cachée, ses peurs enfouies, ses blessures inconscientes. Si la Neutralité est

d'abord le vide, elle est à la fois l'abondance. Car le vide crée les conditions du plein, ou du moins de son émergence. Le vide invite à l'évidence, c'est-à-dire à l'écoute de ce que la Vie propose. Parce que la Vie est là, en permanence, à tenter de guider chacun vers le meilleur de qui il est et de ce qu'il a à vivre. C'est ainsi que le vide du masque appelle le vide de l'Être de Présence. Chausser le masque offre à chacun de le remplir de l'unicité de sa présence, qui va tenter de s'installer entre ces deux vides, celui du masque et le sien à l'instant « T ». Dans cet espace va se révéler avec clarté tout ce qui l'empêche de vivre pleinement sa réalité. Tout ceci grâce au langage du masque, constitué de règles indiscutables que nous allons découvrir dans un futur chapitre.

La Neutralité fait naturellement sortir de sa zone de confort en exigeant un état élevé de conscience, connecté directement au présent. La Neutralité bouscule les codes de la société contemporaine où tout doit aller vite, où il faut faire, résoudre, finir, avant même d'avoir réfléchi à la portée de chaque action.

La Neutralité, c'est être simple. C'est assumer ce qu'on fait au moment où on le fait et comment on le fait, parce qu'on en a la pleine et totale conscience et qu'on est en parfait accord avec qui on est, parce que connecté en permanence à sa vérité intérieure.

La Neutralité, c'est être authentique, et ce, sans qu'il soit besoin de dévoiler quoique ce soit d'intime.

Vivre la Neutralité, c'est incarner la page blanche, comme si on était, en permanence, connecté à cet état intermédiaire qu'on franchit, au quotidien, dès qu'on quitte une situation pour en vivre une autre : on laisse ce qui vient de se vivre au passé et on se rend totalement disponible à ce qui va se vivre au présent. C'est cet état que traverse l'acteur quand il passe de son statut d'être humain à celui, particulier, de personnage qu'il doit incarner sur une scène ou face à une caméra. C'est toujours ce même état qu'il doit retrouver avant de recommencer une scène, de reprendre une action qu'il a dû faire et refaire cent fois.

La même chose à chaque fois, mais d'une autre manière.

C'est également ce même état que chaque personne doit vivre pour retrouver le calme et pouvoir se reconnecter à sa nature propre. Faire le vide du passé pour pouvoir emplir le présent uniquement de ce qu'on est, sur l'instant. Comme si la nature entière se reconnectait à sa source première, la terre, la terre et sa fertilité, dans laquelle elle sait qu'elle peut prendre racine.

Sans terre, il n'y a pas de Nature, sans nature, il n'y a pas de Terre. L'Un fait le Tout et le Tout fait l'Un. L'interdépendance fait loi. Et c'est à ce titre que sans Neutralité, il n'y a pas d'expression juste.

La Neutralité, c'est notre monde intérieur posé sur le fil du présent. Même si la zone de contact avec le fil est infime, c'est pourtant tout un monde qui repose dessus, qui se déplace, modifiant, d'instant en instant, son point de contact. Plus la conscience de ce monde est aigüe, plus la conscience de la zone

en contact est précise, et plus la perception du présent est grande. Pas de passé ressassé, pas de conditionnel astreignant, pas de futur conditionnant. Le corps est libre, détendu, ouvert.

La Neutralité est un état méditatif en mouvement.

Il s'agit juste de vivre, voir, écouter, toucher, goûter, sentir, vibrer, être au contact du moment présent.

Sans aucune attente.

Plus encore, il s'agit d'être conscient de ce qu'on vit, de ce qu'on voit, de ce qu'on touche, de ce qu'on sent, de ce qui vibre en nous, de ce avec quoi nous sommes en contact au moment présent.

Sans aucun jugement.

La Neutralité, comme la vérité, n'est ni heureuse, ni malheureuse. Elle est vivante, vibrante, claire et sincère.

La Neutralité se propose comme une voie d'expérience pour tenter de déchiffrer le mystère de l'être humain.

Oui, il s'agit juste d'apprendre à vivre sa Neutralité pour
s'autoriser enfin à être libre.

L'apprendre. Et l'expérimenter ensemble.

II – Le Corps de la Neutralité

Parce qu'il n'est d'Être qui ne soit d'abord un Corps.

Parce qu'il n'est d'Expression qui ne naisse d'abord dans un Corps.

Parce qu'il n'est de Vérité qui ne crée d'abord l'essence de ce Corps.

A- Le Corps

Le corps est le véhicule que choisit l'esprit pour venir s'incarner sur terre. En tant que monture de l'âme, il est un sas entre ces deux mondes, celui de l'esprit et celui de la matière. Celui de l'esprit fait appel à la dimension spirituelle de chacun, souvent liée à une culture, à une éducation, à l'influence d'une communauté religieuse sinon à des croyances nées d'un parcours intime. Il n'est pas lieu ici d'en débattre. En revanche, sur le plan de la matière, le corps physique est avant tout un corps social, au cœur des interactions visibles comme invisibles

entre les corps, dans les relations intimes, familiales, amicales, professionnelles et sociales.

Le corps se particularise par, entre autre, une exceptionnelle capacité à accumuler de la mémoire. La première mémoire qui conditionne une grande part de son expression est son code génétique, additionné des mémoires de ses deux parents, elles-mêmes issues d'autres mémoires, etc. En effet, s'il est connu que les caractères sont transmis par le génome, la science, par l'épigénétique, peut désormais prouver que la mémoire d'actes, expériences en particulier désagréables d'un parent, même avant la conception, se perpétue dans la descendance. L'épigénome, à la différence du patrimoine génétique, est variable. Il dépend de plusieurs facteurs tels que l'âge ou l'environnement. Il a été démontré que les niveaux de stress de la mère durant la grossesse pouvaient le modifier en profondeur. Vincent Colot, spécialiste de l'épigénétique des végétaux à l'Institut de biologie de l'Ecole normale supérieure (ENS-CNRS-Inserm, Paris), explique que « l'épigénétique, c'est

"l'étude des changements d'activité des gènes - donc des changements de caractères - qui sont transmis au fil des divisions cellulaires ou des générations sans faire appel à des mutations de l'ADN" (1). "C'est un concept qui dément en partie la "fatalité" des gènes" (2), appuie Michel Morange, professeur de biologie à l'ENS.

Ce domaine exigerait, bien évidemment, un livre à lui seul, mais je tenais à souligner ce trait que j'ai pu observer, sans aucune connaissance scientifique, auprès de tant de personnes.

Au cours des sept premières années de l'enfance, le corps entier, comme une éponge, va écouter, visualiser, sentir, goûter, toucher, absorber, ressentir, éprouver, enregistrer et stocker absolument tout ce qu'il va vivre, du moment le plus infime à celui le plus important. Deux types d'instant de vie sont ainsi mémorisés : ceux qui disparaissent dans la fluidité du mouvement de la vie et ceux qui restent et s'installent, par le biais de croyances, non-dits, d'événements non-assimilables parce que trop marquants, sinon trop violents.

Ce corps est le résultat d'un ensemble d'interactions qui vont le construire, le nourrir comme l'éprouver. Il est aidé en cela par une impressionnante quantité de neurones dont une très grande partie se trouve réunie dans le cerveau, considéré comme l'ordinateur-maître de ce prodigieux vaisseau spatial qu'il se trouve être, de fait. Ce corps peut aller sur les plus hauts sommets de la terre comme très loin sous la terre, sur l'eau comme sous l'eau, maîtriser la pesanteur en volant dans l'espace, ou même partir sur d'autres planètes aidé de moyens plus sophistiqués qu'il aura imaginés et créés. Dans tous les cas, l'ensemble des potentiels, physiques comme cérébraux, du corps est sollicité.

Les capacités du corps sont infinies.

On en admire aussi les étonnants potentiels dans le cadre de guérisons jugées miraculeuses, comme, entre autres, ces corps qui reviennent d'états dits de « mort imminente ». Nonobstant les incroyables avancées technologiques grâce auxquelles les robots d'aujourd'hui dépassent les capacités humaines, le corps

continue malgré tout de nous époustoufler quand on observe, par exemple, les très grands sportifs qui, de toute époque, n'ont fait qu'en repousser les limites, inspirés sans doute en cela par les héros des différentes mythologies ancrées dans les mémoires. Ou lorsqu'on observe les surprenants aspects du cerveau chez nos plus grands savants, souvent baptisés génies, tant des Sciences que des Arts.

Oui, tous ces incroyables potentiels laissent rêveur, mais il n'en reste pas moins que le corps est, aussi et avant tout, un très bel outil du quotidien. Sa dimension illimitée en fait un objet sacré par l'admiration et le plus profond respect qu'il suscite. Il est aisé alors de reconnaître à ce corps cette dualité, d'être d'un côté, outil inouï de prouesses comme de promesses, et de l'autre, outil fondamental du quotidien. Il y a une vraie grandeur à cet état double. Il est donc tout aussi aisé d'accorder la même grandeur ainsi que dimension sacrée à celui qui bénéficie de cette magnificence : l'être humain.

Si on revient à ce corps, en tant qu'outil fondamental du quotidien avec lequel chacun essaie de vivre, ce corps que chacun essaie d'écouter dans la mesure du possible afin qu'il le serve au mieux dans ses activités, qu'en est-il de son fonctionnement propre ?

Qu'en est-il de toutes les interactions qu'il engendre : qualité de rayonnement qu'il crée, rapports de force qu'il induit et subit ?

Si l'on peut constater l'excellence de ses expressions, quels en sont les rouages de base et comment les identifier simplement ?

Si le corps, ce magnifique instrument, est désaccordé par un comportement désapproprié, une croyance limitante, un fol assujettissement, peu importe le chemin que chacun choisit, les envies qui l'habitent et le futur qu'il projette, son expression ne sera pas juste, quoiqu'il fasse. Il ne s'agit donc pas de perdre du temps à analyser les actes, ces fausses notes qui polluent le

parcours d'une vie, il faut d'abord et avant tout réaccorder l'instrument.

Ce que j'ai pu vérifier depuis trente années d'enseignement, ce sont les liens très étroits qui existent entre la façon qu'a l'individu de gérer son propre corps, donc le connaître et le maîtriser, et la façon qu'il a de gérer sa propre vie.

L'intérêt du travail sur la Neutralité, tant dans la partie de la maîtrise du corps que dans celle du geste avec l'outil masque neutre, est qu'il amène chacun à faire face, sans jugement, au degré de maîtrise ou non qu'il a de son corps, de son geste, et du mouvement de son corps dans l'espace.

Le corps synthétise l'identité, cristallise les fausses croyances de l'enfance enkystées en certaines zones : viscères, articulations, tissus, réseaux veineux, muscles, membres. Il crée des problématiques insignifiantes comme récurrentes, ponctuelles comme durables : des difficultés ou des incapacités

gestuelles, du handicap, de l'allergie, de l'intolérance, de la dépendance, des troubles psychiques et/ou psychologiques.

Apprendre son corps, c'est s'apprendre soi.

C'est communiquer avec son premier outil d'expression.

Quel niveau d'écoute en avons-nous ?

Quelle conscience avons-nous de ce qu'il nous raconte ?

Quels liens faisons-nous entre ce qui est possible, ou impossible, physiquement, et ce qui l'est, ou non, dans notre vie, dans tous nos territoires d'expression ?

Le corps est un lieu d'expériences. Il témoigne de nos épreuves à dépasser et garantit leur résonante efficacité sur tous les autres aspects de notre vie.

Si être conscient de cette réalité est utile pour tout un chacun qui se veut artiste de sa propre vie, elle est essentielle pour tout artiste de scène.

B- Le masque neutre

a) Une petite touche d'Histoire...

Italie. Fin des années 1940. A l'université de Padoue, non loin de Venise.

A cette époque, le Théâtre Universitaire de Padoue est le foyer d'un prodigieux fourmillement d'idées, de questionnements, d'expériences, qui poseront les bases incontournables de tout ce qu'est aujourd'hui le théâtre, qu'il soit masqué ou non, tant en matière de pédagogie théâtrale, de créativité artistique, qu'en matière de création de masques. Tous les masques créés à cette époque le sont par Amleto Sartori, grand sculpteur de génie, facteur de masque et père, réel ou par l'empreinte laissée, de la plus grande partie des masques actuels utilisés dans le monde.

C'est dans ce contexte que Jacques Lecoq arrive en Italie en 1948, avec son expérience du masque dit « noble », masque qui recouvre tout le visage sans expression particulière mais qui

peut être masculin ou féminin, partagée avec les comédiens du Vieux Colombier, à Paris, dirigés par Jacques Copeau, ainsi qu'avec Jean Dasté dans la Compagnie des Comédiens de Grenoble. Très vite, il rencontre Amleto Sartori qui expérimente alors diverses techniques et matériaux pour la fabrication des masques de la Commedia dell'arte. Il aboutit finalement au cuir dont les propriétés de légèreté, d'élasticité et de confort pour l'acteur, sont incomparables. C'est dans cette effervescence, et à la demande de Jacques Lecoq, qu'il va réussir le pari impossible : exprimer la Neutralité et traduire l'absence de toute expression dans un masque : la transparence du vide.

Est également présent Etienne Decroux, référence incontournable en tant que mime et pédagogue, qui enveloppe les visages d'un tissu pour développer une grammaire corporelle fondée sur l'articulation du corps. Son enseignement prophétique fut une révélation pour tenter de répondre aux questionnements des metteurs en scène de l'époque : le rapport

du corps à l'espace, la valeur expressive du geste et du mouvement, la qualité du silence animé.

Dès 1956, revenu à Paris, Jacques Lecoq crée son école qui va donner une impulsion fondatrice au développement de l'art masqué dans le monde, et en particulier du masque neutre, attirant des élèves d'une trentaine de nations différentes. Aujourd'hui, de nombreux pédagogues, artistes et metteurs en scène se réclament de sa filiation.

Si le masque neutre est appelé « Nô européen », par rapport à son homologue japonais (le théâtre Nô, né au XIV^e siècle, est considéré comme la forme la plus achevée du théâtre japonais), l'outil est encore très jeune. Aujourd'hui, il est utilisé majoritairement dans les écoles supérieures de théâtre comme outil pédagogique, pour acquérir les bases permettant d'accéder au langage des autres masques, le clown (le nez, le plus petit masque) le bouffon (costume et difformités forment le plus grand masque), et les autres grands territoires dramatiques tels

que la Tragédie, la Commedia dell'arte, la Pantomime, le Mélodrame... - tout jeu masqué - et, par extension, au langage du Théâtre dans sa globalité.

Peu d'écrits traitent du masque neutre. Quelques ouvrages, cités dans la bibliographie située en fin de livre, l'évoquent sous divers angles d'approche.

b) Le masque neutre, la Neutralité et moi

1985 - Nous sommes un groupe d'étudiants, tous issus de différents cours de théâtre, avec une grande soif d'apprendre. Nous décidons d'enrichir notre formation en choisissant des intervenants qui œuvrent en tant qu'acteurs, acrobates ou metteurs en scène, dans le cadre de stages intensifs que nous organisons. C'est lors de l'un d'eux, mené par mon ami et complice Patrick Pineau, alors élève de Mario Gonzales au Conservatoire National, que je rencontre le masque neutre.

La première fois que j'ai le masque neutre en mains, Patrick me demande de l'observer. Il s'agit du masque neutre créé par Amleto Sartori : visage de cuir, inhabité. Une coque ovoïde avec de grands yeux en amande qui lui mangent la face, un nez droit et fin à l'arête bien marquée qui s'étire jusqu'à dessiner la cambrure des sourcils au-dessus de la fosse orbitaire, des narines trouées, une bouche entrouverte aux lèvres bien dessinées, presque trop parfaites. Tout ce qu'il dégage m'est étranger. Noble, étrange, froid. On le dirait venu d'un autre monde. Il a, dès que je le bouge, des reflets chaleureux ainsi que des miroirs réfléchissant mes aspirations les plus secrètes. Je me sens face à l'inconnu. Je n'ai pas peur. Une sensation de griserie m'envahit. Je sens que, tout étranger qu'il m'apparaisse, ce masque soulève à la fois tout ce que je sais, tout ce qui vibre en moi depuis le tout début, dépassant celui de ma naissance. L'origine sans limite. Un immense espace vide, hypnotique. Je ne respire plus. Je ne peux pas. Je tourne le masque dans mes mains et je le contemple de l'intérieur. Le chausser se révèle

inévitable. L'odeur du cuir envahit mes narines. Le masque se pose sur mon visage et l'enveloppe. Je ne sais si c'est confortable ou non. Sensation d'avoir le visage enserré dans une sorte d'étau, même si l'emprise n'est pas désagréable. Je redresse lentement la tête et fais face au public que je découvre cette fois avec les yeux du masque. Déséquilibre passager, comme face au vide du gouffre, sensation de sortir de mon corps. Les yeux du masque regardent le monde, alors que mes propres yeux se sont tournés vers l'intérieur et me contemplent. Je me sens comme en apesanteur. Je n'entends plus la voix de Patrick qui me dirige. C'est étrange, je revis soudain un rêve récurrent depuis ma petite enfance à l'adolescence. Je suis au bord d'une très haute falaise, je regarde l'horizon qui s'étale devant moi, au-dessus d'un vide immense surplombant la mer. Mon regard revient vers la pointe de mes pieds que je vois quitter le sol caillouteux et s'élever lentement dans le ciel. Puis, comme mon corps bascule dans le vide, je réalise que je vole. L'émotion est enivrante.

Quand la voix de Patrick m'extirpe de la torpeur dans laquelle je suis tombé, je retrouve le contact avec le plancher de la salle. Comme si je m'ancrais, à nouveau, au sol. Je retrouve le public. Je ne sais pas combien de temps a duré ce moment, mais une chose est sûre, je veux le revivre.

Suite à ce stage collectif, je vais poursuivre le travail quelques semaines, seul, avec Patrick qui me dirige. L'exigence est posée : je ne dois relever la tête qu'à partir du moment où je me sens prêt. Il ne s'agit pas de « faire » du masque, il s'agit de se sentir disposé à le vivre. Tous ces moments, hors du temps, passés à attendre l'état de justesse intérieure... J'aime à croire qu'aucun autre comédien n'a eu le bonheur de vivre ce privilège et, à la fois, de supporter autant d'éprouvantes traversées de désert. Assis sur une chaise, le visage masqué et penché vers le sol, j'attendais de me sentir prêt. Combien de fois ai-je relevé la tête, persuadé de l'être, où je faisais face au regard acéré de Patrick qui me disait « tu n'es pas prêt. » et je penchais à nouveau la tête, ne comprenant pas comment il pouvait le

savoir. A chaque fois qu'il a voulu relâcher son exigence et me laisser me lever pour réaliser l'action qu'il m'avait demandée, « aller ouvrir la porte », dans les secondes qui suivaient, je faisais une erreur. Et chaque erreur me ramenait au point de départ : sur la chaise. Il m'a fallu trois séances de trois heures pour réaliser parfaitement l'action !

Il fallait que ce soit lui, Patrick Pineau, et il fallait que ce soit moi.

Nous ne savions rien, mais nous n'avions aucune limite, et ce que nous partagions dans ces moments dépassait tout cadre existant. C'était le nôtre. Et nous avons plongé dans ce vide inconnu qu'était le masque, solennelle porte d'entrée dans l'univers de la Neutralité.

Ces bases empiriques vont ensuite nourrir mon travail solitaire pendant trois ans. Trois années denses à explorer la Neutralité, seul.

Je n'étais alors qu'au tout début de la route.

Si ce coup de foudre avec le masque neutre engendra une passion aveugle, l'empirisme du cheminement a tôt fait de lui donner le caractère de véritable « mission de vie ». Ce long cheminement m'a permis de poser de nouvelles bases, revisiter l'outil en ouvrant une nouvelle voie, celle de la Neutralité, qui dépasse l'outil lui-même, et que je suis seul à explorer.

Enseigner la Neutralité m'a offert le plaisir de croiser des êtres humains écrasés, diminués, laminés dans leur propre vie et qui, le temps d'une improvisation de quelques minutes, me transportait dans des dimensions poétiques telles qu'en quelques secondes, j'avais oublié qui ils étaient, et je suivais, ébahis, la petite histoire qu'ils m'offraient, nimbés du seul costume de leur humanité pure et entière.

Cette vérité sans apprêt, sans savoir-faire ni technique éprouvée, livrée avec une justesse rythmique impressionnante, m'apportait les preuves, à la fois de la richesse de chaque être humain, de l'intérêt primordial de ce travail pour l'artiste de

scène, mais aussi de la dimension artistique de la Neutralité. (*cf. exemple, chapitre III - La Neutralité : 3 voies d'exploration c) la Neutralité artistique*)

En plus de mon regard de formateur et de spectateur bouleversé, s'ouvrirait celui du directeur d'acteur qui faisait d'inévitables liens avec les acteurs en scène, avec leur quête de justesse de Jeu en scène. Car qu'est-ce que veut dire « bien jouer la comédie » ? Qui a raison au théâtre ? L'acteur sur scène ou le public qui regarde ? Je partage l'avis d'Ariane Mnouchkine qui, par la bouche de Philippe Caubère dans son spectacle « Ariane ou l'âge d'or », lui fait dire : « Le public est un enfant, il a cinq ans ! ». Comment parle-t-on à un enfant de cinq ans ? En étant simple et sincère, et en ayant plaisir à être ce qu'on dit, « dire ce qu'on fait, faire ce qu'on dit ».

En toute expression, il n'y a pas d'excellence du Faire sans excellence de l'Être.

Je me persuade qu'un « grand » artiste doit avant tout être un « grand » être humain, non par des qualités humaines, telles que la société les reconnaît, mais par la dimension de conscience qu'il a de lui-même. Conscience dont la Neutralité est une formidable marche d'accès.

Car que demande-t-on à un acteur ? De partager, en un minimum de temps, de paroles et de gestes, l'état qui l'anime et la situation qu'il vit, afin de nous laisser happer par cette grande question : « que va-t-il se passer ? ». Cette implication directe dans l'instant, partagée entre scène et public, doit être d'une grande immédiateté, et les moyens utilisés les plus universels pour toucher le plus grand nombre.

La Neutralité est une discipline incontournable dans la formation de l'acteur. Pour y accéder, la pratique du masque neutre oblige d'abord l'acteur à se taire, à couper ce premier drain de l'ego, cette béquille qui souvent l'éloigne de sa vérité intérieure par un badinage d'apparences, un flot de miroirs

trompeurs. Le masque neutre est un miroir muet qui révèle l'humanité de chacun. Au même titre qu'un nez de clown qui, lui, dévoile le visage, le dénude, le transforme, le surhausse, le masque dévoile le caractère dans chacun des mouvements du corps, dans l'humanité de ses silences, dans chacun de ses Points Fixes habités (*cf. chapitre IV – La Neutralité, mode d'emploi, règle 4 - Le Point Fixe*).

La Neutralité révèle la dimension de l'être à partir du rayonnement de son énergie qui transcende le visible. Aussi parle-t-on de cette atmosphère particulière, ou puissante aura, entourant certains êtres, sinon de charisme.

Je suis pédagogue parce que je suis entièrement lié à ce que j'enseigne. Je suis ce que j'enseigne par le fait qu'il n'est rien de ce que j'enseigne que je n'ai pas éprouvé dans la pratique et concrétisé dans ma propre vie. Sans vouloir plagier Socrate, je

sais que je ne sais rien, seule certitude : je ne cesse d'apprendre la Neutralité.

La Neutralité appelle l'éveil de la conscience, sans jugement. Elle m'a permis de conscientiser l'amour inconditionnel que je porte à l'être humain. Même si je constate m'être incarné dans un monde qui vit une actualité de plus en plus troublante où les médias ne cessent de nous abreuver des atours pathétiques de notre humanité, la Neutralité me ramène à l'essence du réel et me prouve à quel point il est grand de croire profondément en l'être humain.

Quel qu'il soit, et d'où qu'il vienne, tout être est créateur : de qui il est, de sa propre vie et du monde qui l'entoure. Et ce, avant même qu'un bagage culturel, social, familial, expérientiel, ne vienne l'enrichir ou le corrompre, l'élever ou l'humilier, le rendre fier ou honteux, sûr de lui ou craintif, affairé ou désœuvré, plein de rogne sinon d'élégance, hautain ou servile, violent ou doux, dominateur ou respectueux, savant ou inculte,

fruste ou civilisé... On pourrait empiler ainsi les adjectifs pour tenter de le définir, le colorer, lui donner même une âme, ce faisant, on ne ferait qu'amasser des qualificatifs qui le jugent, au risque de le condamner.

Et la Neutralité ne juge pas.

c) Chausser le masque

Oui, on chausse un masque.

Usité quand il s'agit de chaussures pour l'être humain, de fers pour un cheval, de pneus pour une voiture, voire des arbres ou plantes dont on entoure le pied pour favoriser la croissance, la référence est si forte que je vois souvent l'œil questionneur du stagiaire quand je l'utilise à la place de « mettre » le masque. Très vite, l'utilisation de l'expression « chausser le masque » prend tout son sens dès qu'on en découvre toute sa dimension dans la pratique.

Pour prendre le masque, il n'y a qu'une seule façon : on le saisit des deux mains, par les bords, le visage du masque face à soi, et on le tient à bout de bras.

Dès qu'on a le masque en mains, on est en Jeu et, première action, on regarde le public.

Dès lors, on agit en respectant les règles qui régissent le langage de la Neutralité.

On regarde avec application le public pour l'avertir que le masque va entrer en « Jeu ». Il s'agit de créer un lien particulier avec le public, c'est-à-dire écouter chacune des personnes qui le composent et inviter chacune d'elles à entrer en lien avec le masque et être totalement à son écoute. Afin de protéger cette relation naissante, tout bruit, toute parole, interjection, rire, doit être géré, pris en compte et maîtrisé par le regard qui va se diriger vers l'endroit de chaque son, à peine a-t-il souillé le silence.

Avant d'être chaussé, le masque a besoin d'espace, celui du silence, pour être et agir ; et peu importe le temps nécessaire pour l'obtenir.

Le silence est une page blanche qui invite l'écoute.

Une fois le silence et l'écoute obtenus, le temps est venu de chausser le masque.

On commence par « casser le regard » (*cf. chapitre IV – Neutralité, mode d'emploi, règle 3 – Le Regard*), c'est-à-dire qu'on rompt momentanément cette relation avec le public pour regarder le masque qu'on va chausser pour pouvoir jouer avec. Il s'agit d'observer le masque pour intégrer le nouveau visage que va avoir son corps. Car le masque va le transformer. De façon très subtile au début, mais au fur à mesure de la pratique, le corps va se modifier de l'intérieur, sous l'influence des codes utilisés en masque neutre, très différents de ceux vécus sans masque.

Chausser le masque, c'est plonger vers une part inconnue de soi, moment qui peut être vécu comme incommode. L'inconfort de la perte de repère est d'abord lié à la perte d'image. Dans nos sociétés paralysées sous le poids de l'apparence qui, consciemment ou non, pour tout un chacun est souvent primordiale - et ô combien pour l'artiste de scène ! - l'être se sent comme dépossédé d'un essentiel : son visage. Sensation de perdre la maîtrise de son apparence, même s'il ne s'agit que d'une illusion provisoire.

A contrario, tel autre va chausser le masque avec une forme d'avidité à penser pouvoir se cacher derrière, à protéger du regard des autres ce qu'il vit comme inacceptable pour lui-même. Chacun a un rapport particulier à son apparence. L'un ne vit que par elle, tant son image est son faire-valoir essentiel, l'autre en est victime au quotidien par les regards fuyants, sinon moqueurs, que son apparence inspire. Ces deux personnes ont une même relation de dépendance à leur image : si la première en a crucialement besoin dans ses relations, en revanche, la

seconde rêve d'en changer tellement celle qu'elle a, et qui ne lui convient pas, la fait souffrir.

Ce premier niveau d'acceptation, celui de sa propre image, est un passage inévitable pour permettre de passer aux niveaux suivants de conscience de soi et dépasser toutes les illusions attachées au paraître. Un visage, quel qu'il soit, du plus agréable au plus ingrat, est une image en mouvement qui charrie une multitude d'informations. La Neutralité du masque efface, dans un premier temps, tout ce flot d'informations. La sensation peut être tellement forte, qu'une stagiaire me rapportât qu'elle avait eu l'impression, ayant chaussé le masque, de totalement disparaître derrière. Un autre eut l'impression de se sentir totalement nu devant le public qui ne pouvait voir que son corps. Une autre réalisât que, pour la première fois, elle avait senti son corps, comme si une forme d'intelligence existait dans ses membres.

Les exemples foisonnent.

De fait, il s'agit d'épouser la Neutralité du masque avant de le chausser. Y déposer qui l'on est et constater ce que le masque va laisser transpirer ensuite. Découvrir comment le potentiel existentiel, qui particularise qui on est, va s'exprimer avec ce masque qui occulte ce premier et essentiel vecteur de l'image, le visage.

Le masque ne révèle que la plus pure image de soi, mélange de visible comme d'invisible.

Je me souviens d'une femme, personnalité très affirmée renforcée par un physique robuste et une voix grave et sonore, n'ayant pas la langue dans sa poche et qui, à peine eut-elle le masque sur le visage, se transformât en un petit être chétif et délicat. Sans que sa taille fût rétrécie, elle nous offrait une toute autre image qui laissait apparaître toute sa fragilité. Ses épaules semblaient moins larges, son corps plus ramassé, alors qu'elle possédait une forte poitrine, et ce qui transpirait de l'ensemble nous bouleversât tous sur l'instant. Sa gestuelle fut différente,

plus mesurée, plus délicate. Comme si son énergie intérieure, transformée par le port du masque, avait modifié son tempo intérieur, amenant une nouvelle rythmique gestuelle, une nouvelle façon de vivre l'espace. Elle ne se déplaçait plus de la même manière ; ses pas normalement très affirmés semblaient plus hésitants. Même le sol semblait avoir changé de texture. Il est fascinant de constater à quel point l'être crée le monde qui l'entoure !

Oui, que va-t-on déposer dans ce masque ? Que va-t-il laisser irradier de soi ? Quel nouveau monde allons-nous créer ?

Cette plongée vers le masque est un moment capital, impliquant, révélateur. Réside en ce moment la magie, sinon la vérité, de ce qui nourrit l'énergie de son élan dans la vie. Comment s'aventure-t-on vers cet inconnu, sublime et merveilleux, qui est cet être, ce soi irremplaçable ?

Commence alors la lente métamorphose.

Seul face au masque, face à soi. Moment suspendu. Excitation ou peur. Le doute qui rôde peut soudain jaillir. On pose sa respiration. Ainsi qu'un athlète avant de se lancer, on fait le vide. A chaque fois, c'est une nouvelle aventure. Seule certitude, on ne sait rien. On est seul face à ce visage neutre, aux traits lustrés, qui contemple un corps qu'il va transformer. Qui écoute un cœur qui bat la pulsation d'un devenir qu'il se prépare à accueillir. Il est prêt à changer sa pulsation. Parce que le masque respire, il a sa pulsation. Unique. Sans référence. Autre.

Le moment est venu de tourner le masque dans ses mains, ainsi qu'on ouvre la porte vers l'inconnu du récit à venir. On quitte la pensée pour plonger dans l'acte. L'intérieur du masque, selon l'instant, peut être gouffre angoissant comme bouffée d'air salvatrice après un long moment d'apnée. Le masque commence véritablement à discourir avec soi. C'est le passage vers une nouvelle vie. On quitte le monde des miroirs pour entrer dans celui du réel, dans l'immatérialité de l'instant.

Et enfin, on plonge vers la matrice creusée de ce nouveau visage œuvrant les bases d'une nouvelle existence, et on chausse le masque.

Ça n'est pas le masque qui vient au visage, c'est bien le visage qui s'invite à l'intérieur du masque. Bien penché vers l'avant, afin que le public ne voie pas les mains poser le masque sur le visage, on chausse le masque. On prend le temps de faire tous les réglages nécessaires pour rencontrer, sinon l'aisance, tout au moins une forme de confort dans le masque, par le réglage de l'élastique derrière le crâne, le bon ajustement du masque sur le visage au niveau des yeux... et le vivre enfin de l'intérieur. C'est-à-dire respirer à l'intérieur de cette coque de cuir et prendre un tout nouveau contact avec le corps entier, en train de devenir celui du masque. Son serviteur.

Dès qu'on se sent prêt, totalement détendu, on se redresse, bras relâchés, tout en gardant encore la tête penchée vers l'avant. On ouvre alors les yeux pour adopter une nouvelle

vision à travers les orifices des yeux du masque, l'intégrer et devenir le regard du masque.

Puis, on redresse la tête.

Le masque entre en scène.

Le masque prend enfin contact avec le public, grâce à son regard qu'il promène sur chacune des personnes qui le compose.

La Neutralité, en une forme de rituel, s'installe.

La Neutralité n'est qu'écoute et regard.

C'est sur ce fil de silence que la Neutralité, tel un auteur, va écrire les lettres, une à une, de sa future composition. Le temps est son langage et le geste, lettre de son alphabet.

Le moment est venu d'expérimenter son vocabulaire, d'en éprouver chacune de ses règles pour découvrir leur infinie richesse. Une fois intégrées, elles permettront d'accéder à la

pleine conscience, celle de l'instant, du présent simple, de l'unité dans l'écoute de tout, de tous, et de soi.

d) Le respect du masque

On ne touche pas le masque face au public.

Toucher le masque face au public pour le replacer sur son visage, le soulever pour se soulager d'une gêne quelconque, c'est ramener le masque à son état d'objet, de bout de cuir, de chose « en plus » sinon « en trop », de « truc » de magicien. S'il est à l'origine de la transformation sinon de la métamorphose de l'être qui le porte, le masque ne peut être ramené à sa dimension d'objet de cuir, sans lui faire perdre toute sa dimension intégratrice. Car le masque associe en lui ces trois éléments : l'acteur, le public et le théâtre. Théâtre, à la fois en tant qu'espace scénique où rayonnent les intervenants, et en tant qu'espace dramatique où histoire, poésie et rêve fusionnent.

En ramenant le masque à sa dimension d'objet, l'acteur retrouve sa propre dimension d'être humain et abandonne le public à sa situation d'observateur curieux. Chacun se retrouve seul, car le lien magique qui les réunissait vient d'être brisé.

Au théâtre, toute l'existence du masque est liée à celle de son porteur et à celle du public qui le regarde. Ces trois existences sont indissociables. Si, ensemble, elles créent le théâtre, elles le résument en une création qu'on appelle « personnage ».

La Vie est une grande scène de théâtre où chacun est artiste, parce que chacun porte des masques, consciemment ou non, dans toutes ses relations au quotidien, intimes, professionnelles, sociales, relations influencées par les dispositions intérieures dans lesquelles il se trouve.

C'est de cet endroit précis que je suis parti pour tirer tous les fils invisibles qui nourrissent, au théâtre, le « personnage » et qui, dans la vie quotidienne, mènent à cette création, d'ordre

universel, qu'est l'Être Créateur. Création structurée, non plus uniquement par le masque neutre, mais par cette globalité qu'est la Neutralité.

e) La dimension sacrée du masque

La dimension sacrée du masque s'impose par l'éclairage inattendu qu'il offre sur le mystère de l'acte créateur. Unissant le public à l'acteur en une écoute construite sur la base du respect des règles de son langage, le masque se pose comme un révélateur, non seulement de la relation humaine, mais de l'apport de chacun dans l'acte créateur. Cet ensemble de connexions sous-tend de tels liens de conscience et d'écoute, que se tisse une harmonie parfaite appelée « état de grâce », objectif intime de tout artiste. Amenant le Théâtre au cœur de la Vie, « la Neutralité » est l'autre nom de cette harmonie parfaite

où chacun, grâce au masque, invite à partager l'aventure du Jeu, afin qu'il en ressorte « enseigné » par lui-même, sur lui-même.

Cette dimension sacrée s'impose d'autant plus du fait que le masque se propose comme un médiateur entre le visible et l'invisible. La Neutralité, ainsi qu'une feuille blanche, invite l'ensemble des êtres en présence à écrire d'une main commune, à penser d'un esprit commun, à ratifier d'une pensée conjointe et nourrir, dans l'invisible, une inspiration collective que le masque concrétise sur scène. Habité de cette énergie, le masque fait évoluer la narration au gré d'une succession d'instantanés, illustrant les enjeux dramatiques ainsi que procède la bande dessinée ou le dessin animé.

Après ce long préambule autour de l'outil masque, je vous invite à partir à l'exploration des trois voies de la Neutralité.