

## Jeu

# De tout corps avec vous : Rencontre avec Odette Guimond et la méthode Feldenkrais

Fabienne Cabado

---

Jusqu'où te mènera ta langue ?  
Numéro 146, 2013

URI : [id.erudit.org/iderudit/68878ac](http://id.erudit.org/iderudit/68878ac)

[Aller au sommaire du numéro](#)

---

Éditeur(s)

Cahiers de théâtre Jeu inc.

ISSN 0382-0335 (imprimé)  
1923-2578 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

---

Citer cet article

Cabado, F. (2013). De tout corps avec vous : Rencontre avec Odette Guimond et la méthode Feldenkrais. *Jeu*, (146), 154–159.

---

Tous droits réservés © Cahiers de théâtre Jeu inc., 2013

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne. [<https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/>]

---



Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche. [www.erudit.org](http://www.erudit.org)

FABIENNE  
CABADO

## DE TOUT CORPS AVEC VOUS Rencontre avec Odette Guimond et la méthode Feldenkrais

On ne peut pas utiliser la méthode Feldenkrais comme un « remède » ponctuel, parce que c'est une méthode globale. Quoi qu'on en ait dit, elle ne donne pas de résultats rapides. En revanche, pour ceux qui poursuivent une recherche personnelle, même une seule séance peut donner une réelle illumination qui vous aide pendant des années.

Peter Brook

On l'a vue sur scène et à la télévision, elle a aussi joué pour la radio, elle a signé la mise en scène d'une vingtaine de productions et elle a contribué à former des dizaines de cohortes d'acteurs depuis qu'elle a commencé à enseigner, en 1977. Mais ce qui distingue plus particulièrement Odette Guimond dans le paysage théâtral québécois, c'est la passion qu'elle nourrit pour le corps et, plus exactement, pour la grande aventure de l'éducation somatique. Une passion qui se traduit

aujourd'hui dans les productions du Réverbère Théâtre, dont elle est directrice artistique, et dans l'enseignement qu'elle offre à Autopoïésis, école d'art Feldenkrais qu'elle a fondée en 1995. Qu'est-ce qui s'y passe et en quoi un artiste de théâtre aurait-il intérêt à la fréquenter ? C'est ce que nous avons voulu savoir.

### **L'éducation somatique en bref**

Commençons par quelques données théoriques. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, dans la foulée des premiers théoriciens du mouvement comme Delsarte et Laban, les pionniers de l'éducation somatique développent diverses méthodes pour éveiller la conscience du corps en mouvement. Renvoyant à une vision unifiée du fonctionnement du corps et de l'esprit, le terme « somatique » qualifie mieux leur approche que celui de « psycho-corporel ». Considérant l'individu comme un tout, ils cherchent à stimuler la synergie des relations entre le système nerveux, la conscience organique et le mouvement dans l'environnement. Et ce, à travers l'expérience vécue.



Leçon individuelle d'« Intégration fonctionnelle MD » (méthode Feldenkrais), 2007. Odette Guimond guide Isabelle Leclerc en utilisant ses mains pour soutenir sa tête. © Bernard Dubois.

Leur objectif : aiguïser les sens kinesthésiques et proprioceptifs de l'individu pour lui permettre, grâce à une connaissance approfondie de ce qu'il est dans sa globalité organique, spirituelle et émotionnelle, d'agir dans le monde de manière plus aisée, plus efficace, plus pleine et donc, plus plaisante, en limitant le plus possible les tensions et douleurs. Autrement dit, les apprentissages que propose le Feldenkrais, comme les autres techniques, visent le bien-être et l'épanouissement de la personne au sens large du terme. Chaque être étant unique, chacun chemine à son rythme et à sa manière dans la découverte de soi avec la méthode de son choix. On propose des exercices sans jamais imposer la façon de les exécuter.

Vous trouvez tout cela ésotérique ? Intéressez-vous aux découvertes des neurosciences qui viennent corroborer les principes défendus par les éducateurs somatiques. Quand, par exemple, l'ingénieur et neurophysiologiste français Alain Berthoz déclare que le sens kinesthésique, soit le sens du mouvement, est un sixième sens intégrateur de tous les autres, on comprend mieux Moshe Feldenkrais (1904-1984) qui affirme que l'organisation du mouvement corporel est un indicateur des processus mentaux et du fonctionnement global du système nerveux. Autrement dit, on peut, par le mouvement et grâce à la plasticité neuronale, aider à la transformation globale de la dynamique d'un individu. Feldenkrais disait d'ailleurs s'intéresser plus à la souplesse du cerveau et de l'esprit qu'à celle du corps.

Odette Guimond a expérimenté et compris tout cela il y a très longtemps. Elle fait partie de ceux qui, depuis les années 70, intègrent dans les domaines de l'éducation, des arts, du sport et de la santé les diverses méthodes que les Elsa Gingler, Lily Ehrenfried, F. M. Alexander, Gerda Alexander, Bonnie Bainbridge Cohen, Irène Dowd, Ingmar Bartenieff et autres Moshe Feldenkrais ont développées.

### La découverte du Feldenkrais

Odette Guimond est fraîchement diplômée du Conservatoire d'art dramatique de Montréal quand elle part avec ses compagnons de cohorte, Carl Béchar, Michel Bergeron, Denis Marleau et Anne-Marie Rocher, faire des ateliers de théâtre corporel à Paris avec Wolfram Mehring, qui mise sur l'authenticité personnelle de l'acteur. Josée Cusson les accompagne. À leur retour d'Europe, enthousiasmés par cette expérience, ils fondent le Théâtre de la Nouvelle Lune et le doublent d'un Centre de recherche. Dès 1979, la comédienne, qui s'est aussi formée au mime, y introduit le Feldenkrais, qu'elle a découvert depuis peu. Elle le pratiquera chaque semaine pendant huit ans.

Mis au point par un ingénieur physicien et judoka qui réapprit seul à marcher à la suite d'une blessure au genou, le Feldenkrais lui permet de prendre conscience de ses schémas corporels, d'élargir sa capacité de mouvement et de vivre une profonde transformation personnelle. Elle pressent qu'elle pourrait intégrer cette méthode à sa pratique artistique.

À l'époque, je n'avais pas encore fait ma thèse sur les rapports entre mouvement et langage<sup>1</sup>, raconte-t-elle. Le sujet était très à la mode, mais c'était des secteurs séparés : on donnait toute l'importance à la sémiologie du théâtre et moi, je trouvais qu'on devait aussi s'intéresser à l'expérience, au processus de ce qu'on appelait alors la génétique du travail créateur ou quelque chose comme ça. À ce moment-là, ce

1. *L'Acteur et le Corps apparent*, Université de Montréal, 1987.



Leçon de groupe de « Prise de conscience par le mouvement MD » (méthode Feldenkrais). Variations sur le thème de la neutralité. Odette Guimond guide les participants d'un stage international Feldenkrais et Alba Emoting en juin 2010.  
Sur la photo : Carl Béchard, Danny Carbonneau, Danièle F. Chouinard, Adam Kissinger, Yannick Legault, Isabelle Leclerc, James Mohamdein et Sanjev Sharma. © Bernard Dubois.

domaine était très nébuleux, et c'est ce qui a orienté mon choix de recherche pour le doctorat. Quand je l'ai eu terminé, je suis allée suivre une formation de quatre ans en Feldenkrais pour résoudre les contradictions entre les deux disciplines ; il y avait un hiatus entre la vision du monde que permettait de développer l'éducation somatique et tout ce que j'avais appris sur la façon d'enseigner ou de pratiquer le théâtre.

### **Effrayante remise en perspective**

Concrètement, un cours collectif de Feldenkrais repose sur la répétition de mouvements simples liés aux schémas de base de la mobilité humaine, comme se lever, s'asseoir, marcher, rouler, etc. Ces exercices sont suffisamment inhabituels pour mettre le système nerveux en alerte et amener l'individu à déjouer ses réflexes gestuels et les tensions qui y sont associées en cherchant comment exécuter ces mouvements avec le moins d'effort et le plus de confort possible. La lenteur et l'attention sont de précieux alliés dans ces exercices qui font surtout travailler le squelette et le système nerveux. J'en ai fait l'expérience, ils produisent une grande relaxation physique et mentale. Chez moi, ils ont aussi provoqué des réactions inattendues comme des pleurs, expression émotionnelle non mentalisée. « Ce contact profond avec soi-même génère souvent une grande peur chez les acteurs, et la plupart d'entre eux craignent de ne plus arriver à faire leur métier en étant si détendu. Mais il ne faut pas confondre tension du personnage et tension de l'acteur », commente Odette Guimond, qui enseigne aussi la dramaturgie et l'interprétation depuis 1995 à l'École de théâtre du cégep de Saint-Hyacinthe.

De la leçon privée où j'ai répondu aux manipulations lentes et délicates d'Odette Guimond, je suis ressortie avec une impression nouvelle de légèreté, d'enracinement et de grandeur. J'y ai aussi découvert avec émerveillement l'image d'un corps perçu de l'intérieur et une ouverture inattendue de mon imaginaire, pressentant sur quels types d'expériences les acteurs pouvaient travailler dans le programme de perfectionnement offert à Autopoïésis. Il se donne en quatre stages de 45 heures chacun.

### **S'affranchir des masques pour mieux les porter**

Intitulé « Quand on sait ce qu'on fait, on peut faire ce qu'on veut », en écho aux paroles de Moshe Feldenkrais, le premier stage porte sur l'attention et la présence à ce que l'on fait pour arriver à sentir, imaginer, penser et agir au sein d'une même expérience, grâce à un apprentissage organique. Par des exercices sur la fonction de tourner autour de son axe, on apprivoise, entre autres, les notions de plaisir et de neutralité (un degré zéro du mouvement et de l'intention) si importantes dans la discipline.

La méthode Feldenkrais nous rend plus mobiles physiquement et mentalement ; elle augmente notre attention et notre capacité de construire avec contrôle les tensions des personnages, mais aussi de les enlever, poursuit l'enseignante. Le grand point central, à mon sens, c'est de cultiver la neutralité : ça ne signifie pas ne rien sentir et ne rien faire, mais revenir à un centre qui est toujours mobile et me permet d'aller dans toutes les directions, tous les niveaux d'intensité, du plus subtil au plus fort. Il s'agit donc beaucoup d'affiner sa sensibilité.

Le deuxième stage, « Comment apprendre à faire confiance à ses préférences individuelles et à mieux les exploiter », porte sur le processus créateur. Dans le troisième, « Comment construire, de manière ludique et collective, des "personnages" différents du sien », on explore comment incarner un rôle à partir d'une perspective somatique tout en restant fidèle au texte et à la vision de l'auteur. On y appréhende aussi, par le vécu, le sens du mot « autopoïésis », qu'Odette Guimond a emprunté à la biologie pour baptiser son école. « Il fait référence à l'idée que l'être humain se crée et recrée constamment son identité tout au long de sa vie, et donc, à l'idée d'une organisation toujours en mouvement », explique-t-elle. Enfin, dans « Comment proposer une représentation d'un texte comme résultant d'une démarche d'ensemble », on s'intéresse aux relations au sein d'une équipe de théâtre et avec le public en expérimentant un processus de création inhabituel.

### **Mettre en scène autrement**

L'éducation somatique change la façon de gérer une équipe, un projet, précise Odette Guimond. Elle amène une vision artistique où les acteurs et les concepteurs sont dirigés et écoutés en même temps : je cherche à créer un ensemble où les différences et les choix de chacun sont respectés. C'est le même principe que de travailler avec toutes les parties de soi dans un but commun, pour une action fonctionnelle. Ça peut donner l'impression que je ne suis pas directive, alors que je le suis beaucoup, mais indirectement. En effet, le grand art en Feldenkrais, c'est d'amener les gens à trouver et à choisir par eux-mêmes ce qui est le plus efficace et d'accepter ce qui en résulte, même si ça ne correspond pas à ma vision de départ. Mon rôle est de donner des outils et des directions qui puissent aboutir à un bon résultat. Je ne peux de toute façon pas demander aux gens d'être autre chose que ce qu'ils sont. Tout metteur en scène sait qu'au départ il faut choisir les bonnes personnes pour le projet et qu'après il faut vivre avec, tirer le meilleur de son équipe et donc, faire confiance. Alors si je dirige bien les explorations, quelque chose de magnifique peut en sortir, que personne n'avait imaginé préalablement. Je n'ai pas imposé un modèle, surtout pas le mien, mais



Leçon de groupe de « Prise de conscience par le mouvement MD » (méthode Feldenkrais). Variation sur le thème de tourner sur son axe. Odette Guimond guide les participants d'un stage international Feldenkrais et Alba Emoting en juin 2012. Sur la photo : Suzanne Bachand, Ron Burton, Jean-François Grondin, Marie-Paule Martin et Michael Simmons. © Bernard Dubois.

des chemins dont je sais qu'ils mènent quelque part. Il faut que les gens que je choisis soient en accord avec ce processus et qu'ils s'y sentent bien. Je vois vraiment le lien entre donner une leçon de Feldenkrais et faire une mise en scène.

### Un chemin peu fréquenté

Les impératifs de la production théâtrale étant ce qu'ils sont, l'intégration du Feldenkrais à la pratique artistique apparaît comme une utopie économique et politique. Car, outre le changement de paradigme que cela impliquerait dans les façons de faire, le processus d'apprentissage par le Feldenkrais représente un investissement en temps

et en argent que peu de personnes consentent à s'offrir. Vérification faite auprès de l'Union des artistes, si l'invitation faite à Odette Guimond de donner un stage à ses membres n'a pas été renouvelée malgré une première expérience très positive, c'est que le Feldenkrais reste méconnu par les gens de théâtre et que leur demande en formation se concentre sur des activités permettant d'améliorer rapidement leur employabilité.

Consciente que l'intégration du Feldenkrais à l'enseignement professionnel ne serait pas possible de sitôt, Odette Guimond s'est dévouée à sa transmission au sein de son école – tout en œuvrant activement à la reconnaissance et au déploiement de l'éducation somatique au Québec. « En Inde, la base de



Présentation internationale d'Autopoïésis à la Chaire UNESCO de l'Institut international du théâtre (Roumanie) : *la Leçon* d'Eugène Ionesco, mise en scène par Odette Guimond (2005). Sur la photo : Luc Bouffard, Philippe Cyr, Marie-Lyse Laberge-Forest et Stéphanie Julien. Photo tirée d'un CD-ROM produit par la Chaire UNESCO.

l'enseignement de l'acteur, c'est le yoga, en Chine, c'est le taï chi et en Corée, le chamanisme. Cette idée simple que de travailler sur soi, le matériau premier, va améliorer le produit est très ancienne », souligne l'enseignante.

À en croire les nombreux prix raflés par les élèves d'Autopoïésis dans des concours internationaux, le Feldenkrais peut effectivement donner des résultats probants. Les Montréalais auront même la chance d'aller en juger par eux-mêmes au Théâtre Prospero du 30 avril au 18 mai prochain : le Réverbère Théâtre y présentera *Combat*, une œuvre du Français Gilles Granouillet, mise en scène par Odette Guimond, qui partagera la scène avec Isabelle Leclerc, Danny Carboneau et Carl Béchar.

Quant à ceux que cet article aura intrigués, ils iront fouiner sur le site d'Autopoïésis pour découvrir aussi l'Alba Emoting qu'Odette Guimond enseigne en combinaison avec le Feldenkrais. Qualifiée de chaînon manquant de l'éducation somatique, cette technique vise à distinguer les différents types d'émotions pour pouvoir les construire de manière organique à partir de *patterns* respiratoires et posturaux et d'expressions faciales. Et surtout, ils s'offriront une séance de Feldenkrais. Car rien ne parle mieux de cette méthode que l'expérience qu'on peut en faire soi-même. ■