

Conter à partir de soi

Stage de conte accompagné de la méthode Feldenkrais

Philippe Sizaïre (travail du conte), Loïc Deschamps (travail du conte et exploration de la pratique Feldenkrais)

Dans ce stage qui mêlera exploration de la pratique orale du conte et recherche personnelle basée sur la méthode Feldenkrais, quelques uns de nos chemins de travail seront :

- la quête de la simplicité, du silence intérieur, qui autorisent l'écoute et le surgissement (de l'imaginaire, de la parole, du mouvement), le retour à la page blanche qui laisse ouverts les possibles.
- l'idée de la recherche, de l'investigation (au sein de l'histoire, mais aussi envers soi-même) plutôt que du résultat : nous nous donnerons la possibilité de la découverte, de l'étonnement, de l'inattendu. Nous nous autoriserons à changer d'appuis, à percevoir nos habitudes afin de n'en plus en être prisonniers. Nous verrons combien ces changements d'appuis rendent possibles des changements de direction dans notre vie et notre travail.
- l'exploration de l'intérieur en lien avec l'extérieur, en particulier par le chemin de la respiration. L'ouverture des champs de conscience, corps et esprit n'étant pas séparables.
- le passage doux et graduel du contrôle de soi vers l'attention à soi.

Chaque jour, entre 1h30 et 2h seront réservées spécifiquement à la découverte et la pratique de la méthode Feldenkrais, de manière pour chacun.e à développer sa disponibilité, sa sensation de soi ; à petit à petit mettre à jour ses compulsions, ses habitudes ; à s'ouvrir d'autres possibles et devenir le canal actif de l'histoire que l'on porte.

Ce travail sera mené par Loïc Deschamps, à des moments différents chaque jour.

Philippe Sizaïre abordera des points spécifiques ayant trait aux techniques du conte.

Mais la parole sera considérée comme procédant d'une émergence globale, qui implique l'être tout entier dans un rapport à soi-même, et à l'environnement ; à l'histoire (tant le conte que l'histoire personnelle, sa mémoire consciente et corporelle), au présent, et au devenir.

Philippe Sizaïre et Loïc Deschamps dirigeront ensemble ce travail par le biais d'exercices individuels ou collectifs en lien direct avec la recherche effectuée chaque jour. Ils auront pour objectifs de permettre à chacun.e de trouver son plaisir singulier (et partagé) dans l'acte de conter, de mieux maîtriser sa proposition pour s'autoriser à laisser faire ce qui advient.

Note d'intention :

En 2016 j'ai eu la chance de suivre un stage de clown avec Vincent Rouche, stage accompagné de la méthode Feldenkrais (travail dirigé par Loïc Deschamps).

Pour la première fois en stage clown, j'ai eu le sentiment, après deux heures de pratique journalière de la méthode Feldenkrais, d'être en « état » de vraiment commencer à travailler. État d'écoute, d'attention, de disponibilité, d'ancrage, de lien à moi-même et à l'environnement, qui permettait d'envisager la proposition clownesque d'un endroit plus juste, en expérimentant de nouveaux appuis.

Des possibles naissaient et se révélaient à moi, permettant une prise de risque, le surgissement de l'inattendu.

Il m'est tout de suite apparu que cette exploration serait bénéfique dans le travail du conte. Elle pose en effet la question essentielle du : « Qui parle ? ». Elle résout cette apparente contradiction qui veut qu'à l'instant où l'on raconte, on soit à la fois l'autre dans l'espace-temps de l'histoire, et un soi-même plein, en lien de présence intérieure et extérieure avec le monde et l'auditoire. Pour se mettre en « jeu », la conteuse ou le conteur doivent avant tout se mettre en « je ».

C'est donc tout naturellement que j'ai continué à titre personnel d'explorer la pratique Feldenkrais, et qu'en 2017 j'ai proposé à Loïc de coanimer un stage, expérience que nous avons renouvelé et fait évoluer en 2018 et proposons donc une fois encore en 2019, dans un esprit de recherche partagé.

Philippe Sizaïre