

acteurs•coach

MASTERCLASS

Déclencher les émotions — sessions 1 & 2

Déroulé pédagogique — Augustin Morillo, comédien, metteur en scène et directeur d'acteur

2 sessions de 3 h

10 à 16 participants

LE PRINCIPE

Cette masterclass porte sur un volet précis du travail de l'acteur : le déclenchement et la gestion des émotions. L'émotion s'y déclenche du dehors vers le dedans : elle est provoquée par le corps et par l'imaginaire. La mémoire affective n'est admise que sous une seule forme : la mémoire physique des symptômes d'une émotion déjà vécue, jamais la situation qui l'a déclenchée. Le corps peut se souvenir ; la biographie reste à la porte. Les participants éprouvent *une* émotion, et non *leur* émotion : les larmes sont physiologiquement vraies et narrativement vides. Rien de personnel n'est ouvert, donc rien ne reste à refermer.

LES SIX OUTILS, EN TROIS CLASSES

- **Outils physiologiques (ce qui déclenche).** 1. La respiration : un pattern propre à chaque émotion. 2. La direction d'intention : une orientation du corps dans l'espace. 3. Les symptômes physiques : visage, rythme, attitude.
- **Outils internes (ce qui alimente et cultive).** 4. L'imaginaire interne : une situation imaginée, jamais vécue. 5. Le sous-texte : un dialogue interne, fait de mots bruts répétés.
- **Outils externes (ce qui est reçu).** 6. Le texte, donné par l'auteur, et la mise en scène, donnée par le metteur en scène. En corrélation avec l'état, ou en dissociation, ressort de jeu à part entière.

SESSION 1 • INSTALLER LES SIX OUTILS

3 h

- Un constat construit avec le groupe : le jeu instinctif ne suffit pas. La technique arrive ensuite, reçue comme une réponse et non comme un dogme.
- Les trois outils physiologiques mis en corps un à un, puis ensemble, sur la colère et sur la peur, avec des dispositifs qui rendent la direction d'intention physiquement concrète.
- Les outils internes ajoutés à un état déjà lancé, sur un exercice de progression scénique dont la montée est séquencée par l'animateur.
- Une série d'émotions travaillées l'une après l'autre (joie, dégoût, mépris, tristesse), chaque pattern étant construit collégialement avant d'être joué par tous.
- La dissociation : ce que produit un texte qui contredit l'état, tour à tour comique et bouleversant.
- Une clôture collective qui fait aussi office de rituel de sortie : personne ne repart chargé.

SESSION 2 • LES ÉMOTIONS EXTRÊMES

3 h

- La posture neutre du comédien, qui ouvre et referme chaque exercice : cadre, remise à zéro entre les états, rituel de sortie intégré.
- Un travail de duo issu du théâtre physique, adapté des building blocks de Frantic Assembly : poids, contact, écoute et confiance installés avant tout enjeu émotionnel.
- Le rire, déclenché mécaniquement puis maîtrisé : accès rapide, arrêt sur commande.
- Le fort désir, première direction d'intention centripète : l'élan vers l'autre, contrarié.
- Le chagrin jusqu'aux pleurs, construit par transformation du rire : les deux sont des jumeaux respiratoires.
- Une révision finale sans texte, avec variations d'intensité, puis la clôture.

FORMAT

Deux sessions de trois heures. Adaptable en séances de 1 h 30 à 3 h selon le cadre.

EFFECTIF

De dix à seize participants. Transposable en coaching individuel.

PUBLIC

Groupes constitués : ateliers, troupes, classes. Adolescents et adultes, tous niveaux.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis particulier. Tenue souple, pieds nus ou chaussons.

LIEU ET MATÉRIEL

Une salle de répétition dégagée, sol praticable, sans public.

TARIF

Sur devis. Déplacement compris à Paris et en petite couronne.

REMIS À CHACUN

La bible des états émotionnels : 174 états en douze familles, avec symptômes physiques et attitude en interaction.

La construction physiologique des outils 1-2-3 pour neuf émotions.

Le déroulé pédagogique et les références de la technique.

LES APPUIS DE LA TECHNIQUE

William James (1842-1910), psychologue et philosophe américain. L'intuition fondatrice, antérieure à Stanislavski : nous ne pleurons pas parce que nous sommes tristes, nous sommes tristes parce que nous pleurons. Il en tire lui-même le corollaire pratique : exécuter les manifestations extérieures d'une émotion pour la susciter.

Lev Vygotski (1896-1934), psychologue soviétique. La parole intérieure n'est pas notre parole ordinaire dite en silence : c'est une langue ramassée, faite de mots-clés chargés. D'où un sous-texte de mots bruts et répétés, jamais de belles phrases.

Susana Bloch (travaux depuis les années 1970), neurobiologiste, Alba Emoting. Validation expérimentale : chaque émotion de base correspond à un effector pattern reproductible associant souffle, posture et visage. Elle impose aussi le step-out, rituel de sortie obligatoire.

Philippot, Chapelle et Blairy (2002), psychologues. Reproduire un schéma respiratoire suffit à induire l'émotion correspondante, mais le souffle seul reste inconstant : le pattern complet est nécessaire. C'est la règle de la technique.

Zelano et coll. (2016), neurosciences. La respiration nasale entraîne les oscillations de l'amygdale et de l'hippocampe. Le souffle est le seul mécanisme corporel pleinement volontaire à agir ainsi sur l'éveil.

Frantic Assembly (compagnie fondée en 1994), théâtre physique britannique. Les building blocks : des tâches physiques neutres et répétables, sans enjeu émotionnel affiché, d'où la relation émerge par le poids, le contact et le rythme.

Michael Chekhov (1891-1955), acteur et pédagogue russe. L'émotion provoquée du dehors vers le dedans ; l'imagination par images plutôt que la mémoire affective personnelle ; le geste psychologique, dont la direction d'intention est le prolongement direct.

Constantin Stanislavski (1863-1938), acteur et metteur en scène russe. En contrepoint : la technique écarte la mémoire affective au sens du rappel des situations vécues, mais en conserve la mémoire physique des symptômes : le corps se souvient, l'événement reste à la porte.

Paul Ekman (travaux depuis les années 1960), psychologue américain. Les expressions faciales universelles.

Seth, Friston et Barrett (travaux des années 2010), neurosciences cognitives. Les modèles d'inférence intéroceptive : l'émotion ressentie est l'interprétation la plus probable que le cerveau construit à partir des signaux du corps. Configurer volontairement le corps, c'est lui fournir les prémisses de cette inférence.

Marshall Rosenberg (1934-2015), psychologue américain, Communication NonViolente. Ses lexiques d'émotions fournissent le vocabulaire de la bible des états émotionnels : sentiments agréables et désagréables, nuances d'intensité au sein de chaque famille.

L'INTERVENANT

Augustin Morillo est formé au Cours Florent, auprès de Philippe Joris et de Cécile Brune, de la Comédie-Française. Il joue sous la direction de Robert Pinget dans *Architruc* et de Bernard Da Costa dans *Défis, impossibilités et autres embûches*, et signe mises en scène et directions d'acteur avec la direction artistique de Nouvel Air Productions. Professeur de théâtre référent au Centre culturel de Courbevoie depuis 2022, il y dirige cinq groupes chaque semaine, forme une soixantaine d'élèves par saison et a mené trente et une représentations publiques depuis 2024. C'est de cette pratique qu'est née la technique. En 2026, il dirige les acteurs de *La Fuite*, création de la troupe Musi'Col présentée à L'Avant Seine – Théâtre de Colombes.