



La préparation incorporée  
à la réception  
d'un spectacle vivant

### Qu'est-ce que c'est ?

Une expérience corporelle de préparation sensible à recevoir du spectacle vivant\*.  
Il s'agit d'une méthode de préparation innovante, conçue dans le but de permettre à tout spectateur de comprendre un spectacle.

### Une expérience corporelle ?

Des petites activités dans lesquelles on est en mouvement, élaborées spécifiquement en fonction du spectacle auquel le groupe va assister.

### Explication :

Le spectacle vivant réunit, dans un espace temps, des corps : celui du (des) comédien(s) et celui du (des) spectateur(s).

L'adjectif « incorporé » est un néologisme inventé pour qualifier l'expérience proposée. Construit sur la base du radical corps, il est un paronyme de l'adjectif « incorporé », avec lequel il partage l'idée fondamentale que le spectateur fait corps avec le spectacle et le comédien.

Le préfixe « in » est volontairement remplacé par « en » pour soutenir l'idée que la préparation à la réception est faite par le corps, « en corps » : le spectateur se prépare corporellement à recevoir la proposition du(des) comédien(s). On s'appuie sur la valeur de la préposition *en* comme introductive d'un état.

Ainsi, le spectateur comprend le spectacle, selon le sens étymologique du verbe :  
com - prendre

Latin : cum = avec

Latin : prehendere = saisir

Prendre avec, prendre en soi

On soulignera le jeu de mot auditif sur « en corps » et « encore » car en effet, en assistant ensuite au spectacle, le spectateur aura la satisfaction de reconnaître les sensations et les émotions que la préparation aura fait émerger en lui.

### Comment est-ce possible ?

Grâce aux neurones miroirs.

Ce réseau neuronal dont on doit la découverte aux chercheurs Giacomo Rizzolatti et Vittorio Gallese en 1992 est aujourd'hui considéré comme un des supports de l'empathie\*\* car il permet de ressentir et de mimer en nous les mouvements d'autrui.

Lorsque nous voyons quelqu'un faire un geste, grâce aux neurones miroirs, notre cerveau active en nous les neurones qui seraient concernés si nous produisions nous-mêmes ce geste.

Les chercheurs montrent que la reconnaissance de ces mouvements est encore plus forte lorsque le sujet en a déjà fait l'expérience.

C'est sur ce principe que repose la préparation incorporée : le spectateur est invité à effectuer des gestes, des mouvements, à traverser des situations qui lui permettent de mémoriser une expérience corporelle qu'il reconnaîtra en assistant au spectacle.

Pendant le spectacle, ses neurones miroirs s'activeront et la compréhension du spectacle se fera ainsi, par le corps, sans aucune nécessité d'intellectualiser la réception, sans aucun besoin de connaissances, de références préalables.

\*On entend par spectacle vivant une représentation d'une œuvre de l'esprit par un artiste physiquement présent.  
\*\*empathie : capacité à partager les émotions d'autrui tout en sachant bien distinguer je de l'autre.

### Pour que tout soit clair ...

Comédiens en jeu

