

BIEN-ETRE

Réveillez le clown qui sommeille en vous

SE RECONCILIER avec soi-même en faisant le clown, cela paraît trop beau pour être vrai. Si vous êtes de ceux qui montrent peu de goût pour les situations mélodramatiques, il existe la clownthérapie. Une méthode qui substitue aux épanchements de ses tragédies personnelles allongé sur le divan le plaisir d'apprendre à s'aimer davantage. Y compris dans sa face la plus noire. Lors de ces séances de théâtre, les participants (au maximum une vingtaine) se retrouvent sur le beau plateau du Théâtre du Lavoir Graal (XII^e). « Bonjour, c'est moi. » Celui dont la tête émerge de derrière le paravent n'est déjà plus tout à fait lui-même. Dérapages de voix, mises en situation de déséquilibre, jeux d'improvisation sur un thème comme faire l'enfant ou l'animal, toute une série d'échauffements et de mises en condition théâtrales font peu à peu tomber le masque.

«Un plaisir intense»

Sa voix lui fait un peu peur (c'est visible et pas toujours risible). Sa démarche a quelque chose de peu réaliste. Il est affublé de chaussures, d'un chapeau et d'un autre élément de déguisement qu'il a lui-même choisi pour mieux entrer dans la peau de son personnage. Et se découvre dans un miroir à l'abri de son nez rouge. Incontournable. Au fil des séances, de multiples exercices, garde-fous inspirés par les règles du théâtre

masqué, en solo face au public des autres stagiaires ou en interaction avec eux, le conduisent à construire son clown, son double caché. Catherine, la quarantaine, une longue pratique de cette thérapie énergétique, ludique et créative, témoigne : « Ça m'a énormément aidée. J'ai mis en scène la partie sombre de moi-même. celle qui empêchait ma joie de vivre de s'exprimer totalement. Le personnage du clown touche à l'enfance. Il nous découvre. Authentiquement. Naïvement. Il nous donne la permission d'accueillir sans jugement nos terreurs personnelles. C'est tout sauf du psychodrame. Il y a un plaisir énorme à laisser s'exprimer ces facettes de notre personnalité que nous enfouissons par peur des autres et de nous-mêmes. » A l'origine de cette méthode capable d'offrir, dans la joie, de nouvelles perspectives à la part du coincé qui



Comédienne, professeur de théâtre et psychothérapeute, Rosine Rochette (en haut à droite) a mis au point une méthode capable d'offrir, dans la joie, de nouvelles perspectives à la part du coincé qui sommeille en chacun d'entre nous. (LP/GAEL CORNIER.)

sommeille en chacun d'entre nous, il y a Rosine Rochette. « Tout a commencé voilà plus de vingt ans quand, à la sortie du Conservatoire national d'art dramatique de Paris, j'ai rejoint la troupe du Théâtre du Soleil. J'étais de la distribution de ce fameux spectacle monté par Ariane Mnouchkine que nous avons joué partout dans

le monde : *les Clowns*. La pièce avait été créée pour nous permettre d'exprimer cette part de folie qui nous habite. Voilà ce qu'être clown autorisait. Les bienfaits se font immédiatement sentir. » « En parallèle à ma carrière de comédienne et de professeur de théâtre au cours Périmony pendant dix ans, j'ai suivi



une formation de psychothérapeute. Coupler les deux expériences m'a paru comme une évidence. Point n'est besoin d'être acteur pour trouver son clown et le mettre en jeu, se placer sous sa protection, avec l'aide du costume et du maquillage. Il est même applaudi : c'est là où le plaisir devient intense. » Un trait que souligne Nicolas, jeune cinéaste : « La partie rabougrie ou malmenée de nous-mêmes trouve non seulement à s'exprimer mais elle est en plus favorablement accueillie. » L'atelier animé par Rosine Rochette sur la scène du Théâtre du Lavoir Graal qu'elle loue à ces occasions est déjà complet. Mais si l'envie de faire le clown est trop forte, vous pouvez prendre contact avec elle pour les stages de cinq à sept jours qu'elle organisera prochainement à Montpellier ou en Isère.

MARIE-EMMANUELLE GALFRÉ

Rosine Rochette, 27, rue de la Villette, Paris XIX^e. Tarifs : de 200 (le week-end) à 700 € (stages estivaux hébergement compris), repas pris en commun. Tél 01.42.40.98.25.