

Expression artistique et développement personnel

Créées par Rosine Rochette [comédienne depuis plus de trente ans], les séances de « Clown-Gestalt » allient théâtre et psychothérapie.

Une façon ludique d'être plus zen...

Par Marilyn Moran

Il faut savoir que nous avons tous des parts d'ombres, des énergies et des sentiments refoulés qui nous intoxiquent. Cela se traduit le plus souvent par des douleurs dans le dos, des tensions, de la fatigue physique ou mentale. Et bon nombre de problèmes physiques (des petits bobos jusqu'aux cas plus graves comme des cancers, des ulcères, etc.), proviennent de maux psychologiques enfouis.

Le but du Clown-Gestalt est donc de nous aider à exprimer la folie qui nous ronge, de laisser ces sentiments négatifs « sortir ».

Bref, d'agir comme un exutoire, tout en restant dans une approche légère, voire même drôle. C'est un véritable travail sur soi qui permet de se retrouver, de créer, et surtout d'oser. La Gestalt (qui signifie « ombre », « silhouette ») en allemand) est un outil très fréquemment utilisé par les thérapeutes. Axée sur le corps et les émotions, elle se centre sur le présent, sur l'état d'esprit du patient. Le but est de comprendre comment chacun ressent le monde qui l'entoure.

Rosine Rochette l'associe au clown.

Pourquoi le clown ?

Parce qu'il est notre ombre, notre « moi fou ». Toujours en vibrations, en mouvements, son jeu est intense car il bouge souvent, il fait agir et réagir tout le corps. En outre, le clown permet d'aller plus loin dans la narration, d'évoquer des choses profondes sous forme de métaphores. « Le clown peut tout dire, il n'a pas honte de se montrer dans ses faiblesses, de partager ses vertiges, ses secrets, ses peurs. Il est impudique, mais tout en gardant sa légèreté et son assurance », explique Rosine Rochette.

Le clown

Les séances se déroulent à plusieurs, le groupe se composant toujours de vingt-deux personnes, jamais plus. Chacune « crée » son clown : le personnage est irréel, donc le travail est facilité, chaque personne pouvant faire sa propre interprétation. Il n'y a pas besoin d'être acteur pour trouver son clown et le jouer. Le clown que chacun porte en soi pourrait représenter la partie de nous-mêmes qui est en inadéquation avec le monde. On fouille au plus profond de son inconscient pour faire ressortir ses problèmes et les transformer en jeu, On les exprime alors de façon plus légère, en les mettant en scène sous forme de fictions. Chacun raconte une histoire - qui est finalement la sienne, ou fortement inspirée de son vécu, de ses ressentiments -, et ce de façon spontanée. C'est alors vraiment l'inconscient qui parle, rien n'est vraiment réfléchi. Certaines fois, des sentiments très intenses ressortent. Cela nous permet de laisser éclater une colère, un chagrin enfoui. Le personnage de notre clown nous emporte. Dans ce travail, l'essentiel consiste à se donner la permission d'accueillir sans jugement : en jouant sur les sensations, les sentiments, l'imaginaire, à l'instant même où ils surgissent, et en mettant de l'énergie les intensifier. Comme le précise Rosine Rochette : « On peut ainsi célébrer les personnages étranges et magnifiques qui surgissent de nous, pour les laisser vivre grâce au jeu théâtral. » C'est dans nos failles, dans nos secrets que le clown s'enracine pour venir au monde, et donner cette image mi-pittoresque, mi-dramatique.

On ne rentre pas tout de suite dans la peau de son « Clown ».

Cela se passe en plusieurs étapes :

- On se met d'abord six par six, debout. Chacun mime un objet (par exemple un ascenseur, une machine à laver, etc.) et en imite le son et la gestuelle. Cela permet déjà d'adopter des « gimmicks » clownesques.

- Ensuite on commence les parades d'appartenance et on met en place les différents groupes : d'un côté les optimistes, d'un autre les déprimés, les artistes, les peureux... Chacun va dans le groupe qui lui plaît, celui dans lequel il se reconnaît le plus, et enfile un costume. À ce stade, le clown commence déjà à être présent.

- Puis vient le moment où l'on s'habille en clown. Il ne s'agit pas que de l'apparence, le fait de mettre une tenue de « comique » aide aussi à en adopter l'attitude complètement décalée et désinvolte. Chacun choisit des vêtements qui correspondent à son état d'esprit, du noir pour ceux qui sont tristes ou déprimés, de grands pulls et pantalons amples pour les timides, qui se sentent mal à l'aise, ou encore des choses plus excentriques pour les plus joyeux et épanouis.

- Enfin, pour la première fois, tous enfilent un nez de clown et se regardent un par un dans un miroir. Chacun doit mettre un son qui évoque ce qu'il ressent en se voyant

(surpris, effrayé, satisfait). Le clown est né. Le jeu est très fort. D'abord il se fait masqué, on reste toujours dans le surréaliste. On peut donc tout oser, se lâcher complètement. Mais attention toutefois, une des règles essentielles est de ne pas être violent, aucun acte manqué n'est accepté. Rosine est intransigeante là dessus : « *Toujours délirer, fantasmer, mais en respectant les règles du jeu, Il faut rester encadré et garder une sécurité pour soi et pour les autres.* » Même si on joue une scène de colère, il faut toujours garder à l'esprit que c'est le clown qui s'exprime, ce qui signifie pas d'agressivité ni de mot déplacé. A l'inverse d'une thérapie conventionnelle, on ne se met pas totalement à nu, Même si, parfois, il peut arriver que des choses très dures, des colères, des douleurs profondes remontent à la surface. Et le fait de les mettre en scène nous apporte un grand soulagement, une immense satisfaction. « *Célébrer son ombres, son côté noir de façon ludique.* » Telle est la façon dont Rosine Décrit ses séances de Clown-Gestalt.

Première séance

Dans un premier temps, les séances se font sous forme de stages d'été, puis durant un an, Rosine, aidée d'un autre animateur, François Devinat, travaille avec un groupe continu,



c'est-à-dire les mêmes personnes pendant toute une année, afin de créer une confiance mutuelle. Ces vingt-deux personnes se réunissent une fois par mois à Paris et la séance dure tout le temps d'un week-end.

Déroulement de la première séance :

Tout le monde se retrouve dans une salle de théâtre, là où les stages auront lieu. A l'étage, une autre pièce, réservée aux exercices de décontraction, et un espace où tous mangent ensemble. Dès le début, les animateurs tentent de mettre en place un esprit convivial qui permettra aux gens de tisser des liens très forts par la suite.

Avant chaque exercice, le groupe se réunit dans la salle du haut et entame une série d'échauffement du corps, en musique. Cela aide déjà à trouver une gestuelle, un état d'esprit plus léger.

Pour illustrer son état d'esprit, on entre tout de suite dans le vif du sujet avec des premiers exercices de marche. Il suffit d'adopter une démarche qui reflète notre mental à cet instant précis. On adapte son allure et son pas à son état émotionnel du moment (timide, fatigué, stressé, dynamique, content...), et ce pendant quelques minutes. Le but est de trouver une posture physique qui nous illustre le mieux. Le premier week-end est souvent très interactif car il faut créer des liens, apprendre à se connaître. On réalise donc de nombreux échauffements avec massages en duos, beaucoup de bâillements (s'habituer à sortir des sons), des exercices de marche où on va apprendre l'équilibre et ensuite se tenir bien droit.

L'imitation d'un personnage par exemple peut se faire pendant la prestation. On réalise alors qu'on entre dans la peau de quelqu'un à qui on ne pensait pas en commençant le rôle.

Les méthodes de développement personnel évolueront au fil des mois. La technique du clown n'apparaîtra pas avant la troisième séance.

Pour le clin d'œil « zen » : un pianiste de jazz vient régulièrement accompagner les différentes improvisations de chacun.

Une vraie mise en scène théâtrale

Les deux animateurs, Rosine Rochette et François Devinat, écrivent différentes histoires qu'ils font jouer à « leur troupe ».

Par exemple :

- Se mettre dans la peau de quelqu'un que t'on n'apprécie pas, ou qui nous dérange, et en faire une caricature.
- Imaginer une rencontre amoureuse.
- Mettre en scène un procès.
- Jouer la création du monde.



Pendant toutes ces « représentations », Rosine et François observent le groupe sur scène et peuvent déjà étudier les différents comportements, ceux qui sont en retrait, ceux qui parlent moins, etc. Cela les aide à mieux comprendre le caractère, l'état d'esprit de chacun, et ainsi à orienter les exercices. Il y a une vraie portée de pédagogie à ce travail. Souvent, les mises en scène peuvent s'avérer « troublante ». Au cours de ces séances de Clown-Gestalt, les gens travaillent vraiment ensemble et s'aident mutuellement. Au delà du jeu théâtral, il s'agit d'une vraie thérapie de groupe.

L'interview « fil rouge »

...Ou comment passer d'une psychothérapie de groupe à une psychothérapie individuelle.

Le « fil rouge » est une interview très personnelle. La personne s'installe sur une chaise (toujours vêtue de sa tenue de clown), face à l'assemblée, tandis que François Devinat l'interroge.

François l'observe attentivement avant de lui poser ses questions. Il attend de « se brancher » sur son état émotionnel, son comportement, ses gestes. Silencieux, le « patient » baisse la tête, puis met son nez rouge et peut alors se confier, mais toujours dans la peau du clown. L'objectif est de faire ressortir toutes les émotions, tout ce qui se passe chez nous à ce moment précis. Et, étrangement, le fait d'être habillé en clown peut amener à parler de choses qu'on ne voulait pas forcément évoquer. C'est à la fois profond et loufoque. Les séances « fil rouge » sont toujours très émouvantes car chaque personne, met son âme à nu, mais sans jamais se confier de façon directe. Les sentiments tristes peuvent ainsi être exprimés de façon amusante.

Pour tout renseignement :

Contactez Rosine Rochette au 01 42 40 98 25

www.clown-gestalt-rr.com