



## Et si vous essayiez la clown-thérapie ?

C'est une méthode drôle, originale et créative. Idéale pour vous sentir plus à l'aise dans votre corps et plus spontanée avec les autres. Et aussi pour oublier vos inhibitions.

### Quand est apparue la clown-thérapie ?

Rosine Rochette, comédienne et psychothérapeute, a lancé la clown-thérapie en France il y a dix-huit ans. Entrée dans la troupe du Théâtre du Soleil d'Ariane Mnouchkine en 1967, elle joue dans « Les Clowns » et s'aperçoit que la folie de ce spectacle - au succès mondial - permet aux comédiens de tout se dire, et donc règle les frictions internes de la troupe. Forte de sa formation au Conservatoire national de Paris, de sa psychanalyse et de son diplôme de l'Ecole parisienne de Gestalt (une psychothérapie qui mélange éveil sensoriel, jeu et travail corporel), elle crée alors sa propre méthode qui lie théâtre, clown et thérapie. Depuis le début des années 2000, ses stages et groupes de travail ne désemplissent pas : lassés des thérapies traditionnelles, les gens veulent travailler sur eux-mêmes en s'amusant !

### C'est quoi ?

Une technique pour vaincre l'anxiété, la timidité et l'angoisse. Ou, tout simplement, pour se relaxer. C'est aussi une thérapie qui aide à développer la créativité qu'on avait perdue en quittant l'enfance. En même temps qu'on apprend à faire le clown, on régresse et on retrouve ces qualités. On réapprend à laisser vivre son corps. Sans complexes. Attention, pas besoin d'aller mal pour faire de la clown-thérapie : cette méthode, inspirée de la Gestalt, peut aussi simplement servir à modifier ses habitudes et ses réflexes quotidiens.

### Comment ça marche ?

Quand une stagiaire endosse un nez rouge, elle peut soudain tout s'autoriser. Car un clown, c'est un personnage qui fait rire et qui fait pleurer. Qui nous touche. Dès lors, elle redevient authentique. Comme lorsqu'elle était enfant. Elle n'est plus prisonnière d'une image et de comportements. Dès la première journée de stage, elle monte sur scène. Et apprend ainsi à faire face au trac et à surfer sur ses émotions,

sans chercher à les maîtriser. Au fil des séances, elle accepte les minutes de silence et parvient à prendre les choses graves avec légèreté.

### Comment se déroule une séance ?

D'abord, on parle de soi et on explique pourquoi on s'est inscrit au stage. Le clown-thérapeute précise tout de suite que, ici, l'objectif n'est pas seulement de faire rire ! Et qu'on ne fera pas de farce « tarte à la crème ». Ensuite, on met un nez rouge et, sans se déguiser ni avoir reçu aucune consigne, on monte sur scène. Certains sont perdus : par exemple, ils cachent leurs mains dans le dos, se grattent le visage ou sont gênés par le nez en plastique. Au fil des séances, ils apprennent à improviser sur un thème. Cela peut être une mise en situation : « Ce matin, vous venez demander une augmentation à votre patron. » Ou bien un détournement d'objet : « Cette chaise n'est plus une chaise. » On retrouve alors des comportements infantiles, ceux que l'on adoptait quand, petits, notre imagination transformait les chaises en voitures ou en cabanes.

### C'est difficile ?

Une séance de clown-thérapie, ce n'est pas une simple partie de rigolade. On est obligé de s'impliquer, de jouer le jeu à fond, et tout ça devant les autres stagiaires. C'est-à-dire devant un public. Il faut être prêt à accepter des problèmes qui risquent de refaire surface pendant la session. Ensuite, il faut accepter de jouer avec ses blocages, d'en rire et de les dédramatiser. **CLAIRE BYACHE, AVEC JENNIFER RABEAU**

### POUR ALLER PLUS LOIN

- Pour toute information sur les stages de Rosine Rochette : Association pour le développement du théâtre Gestalt (Adtg), 27, rue de la Villette, Paris-19<sup>e</sup>. Tél. : 01 42 40 98 25.
- A lire : la revue spécialisée « Culture Clown », à commander sur le site [www.cultureclown.com](http://www.cultureclown.com). Le prix : 8 € + 2 € de frais de port.

### OÙ S'INITIER À LA RENTRÉE ?

Des week-ends avec Manuel Fréchin, à Montpellier et à Paris.

Le prix ? 155 € les deux jours.

Et aussi : des demi-journées de découverte gratuites, à Montpellier le 17 septembre, à Marseille le 24 et à Paris le 1<sup>er</sup> octobre.

Informations et réservations :

04 91 90 01 17 ou [www.clowntherapie.com](http://www.clowntherapie.com)

Des stages de clown théâtre avec l'association Bataclown, près de Toulouse.

Le prix ? Stage de base d'une semaine : 352 € + 175 € d'hébergement.

Informations et réservations :

05 62 62 46 78 ou [www.bataclown.com](http://www.bataclown.com)

Des séances avec François Devinat, collaborateur de Rosine Rochette, à l'Ecole parisienne de Gestalt.

Le prix ? Une soirée et une journée 210 €.

Informations et réservations :

01 43 22 40 41 ou [www.gestalt.asso.fr](http://www.gestalt.asso.fr)