

Sophie Daugé
FIG 33
Année 2014-2015
Tél : 06.23.19.62.72
isolde.dauge@gmail.com

Sur le fil de la Gestalt et du jeu masqué

Sommaire

I. Au commencement était le... nez

1. *Et Roumouloutch pointa le bout du sien* p. 6
2. *Le « jeu » : un masque entre « je » et « eux »* p. 7
3. *La Gestalt, un souffle de liberté !* p. 9
4. *Rendez-vous à la frontière-contact* p. 10
5. *Le champ est intelligent* p. 11
6. *Le clown, révélateur de l'intime collectif* p. 12

II. Tisser les liens entre la Gestalt et le jeu masqué

1. *Si loin, si proches* p. 18
2. *Clown et thérapeute : sur une même longueur d'ondes !* p. 24
3. *Comment se tricotent les deux ensemble ?* p. 27
4. *Quand l'artistique est thérapeutique* p. 32
5. *L'exemple du masque neutre* p. 36

III. Le corps, fond de toute expérience

1. *Je sens donc je suis* p. 41
2. *Sentir comment plutôt que savoir pourquoi* p. 43
3. *Le mouvement, c'est la vie* p. 46
4. *« Il faut vivre la solution »* p. 48

Quel régal d'avoir à me poser, à décortiquer, à écrire sur un thème qui me tient à cœur depuis de nombreuses années. Et quelle trouille aussi ! Surtout que je ne sais pas par quel bout le pendre. Comme avant d'entrer en scène. Oh ! et puis après tout, pourquoi ne pas le prendre aussi simplement qu'une pelote de laine à dérouler, qu'une histoire à écouter ou à raconter : peu importe par où on commence, on arrive toujours quelque part et le reste s'enchaîne... L'essentiel est de démarrer. Je me rappelle d'un ami clown et thérapeute qui m'avait conté cette touchante anecdote : petit, pour l'occuper lors des longs trajets en train à l'époque où les TGV n'existaient pas encore, son frère aîné avait coutume de faire sur une pelote de laine une collection de nœuds que Michel devait défaire. Absorbé dans sa tâche, le petit garçon ne voyait pas le temps passer. Et l'adulte est devenu, en plus d'être un magnifique artiste, psychothérapeute... pour continuer à délier les nœuds ?

Je ne sais pourquoi ces deux thèmes, l'artistique et le thérapeutique, ont toujours eu un écho et une place dans ma vie. Très tôt. Et très fort. Fi des « pourquoi », seul constat aujourd'hui : c'est encore et toujours plus le cas ! Même si ça n'est plus exactement pareil. Je n'aurai jamais tous les tenants et les aboutissants de cette histoire qui se construit (presque) toute seule. Peu importe, ce qui compte pour moi aujourd'hui, et l'occasion est rêvée, c'est de lui donner une forme, un comment qui, je l'espère, continuera d'évoluer. Une forme pour que cela puisse exister (*ex sistere*, mettre dehors comme nous le rappelle J-M. Robine), puisse vivre, se partager... se mettre dans tous ses états !

Un peu comme un sculpteur qui « sent » ou « voit » son œuvre dans le bloc de granit ou la pièce de bois, je m'empare de mon stylo – et non de mon burin – pour tenter à mon tour de dessiner les contours de ce qui m'apparaît comme fondamental, comme primordial aujourd'hui pour mener ma vie : le mélange de l'artistique et du thérapeutique, en passant par le corps, le nez rouge, la parole et, bien sûr, la rencontre. Parce que, c'est ma conviction profonde, les deux vont merveilleusement ensemble, et comme le tout est plus puissant que la somme des parties, je suis prête à parier qu'il y a là un petit trésor. À condition qu'il s'agisse d'un travail en humilité, dans le respect de soi, de l'autre, du monde...

« **Sur le fil...** », comme le funambule qui cherche son équilibre à chaque seconde, comme l'être humain qui lui aussi est en constante recherche d'homéostasie, d'harmonie. La **Gestalt**, parce qu'elle m'a offert et continue à m'offrir un renouveau, une ouverture, un élargissement, une aération incroyables et qu'elle a été, comme le clown, une rencontre évidente. Et parce qu'elle partage avec lui l'attention à l'ici et maintenant (ou ici et... comment), au corporel, à ses émotions et son état du moment, à l'autre, au monde, à la rencontre, dans la plus grande awareness possible (connaissance immédiate et implicite du champ, « *attention à la fois concentrée et flottante, intellectuelle et sensorielle, centrée sur soi et sur l'autre* », S. Ginger, 2005).

Le « **jeu masqué** », parce que l'homme moderne, selon F. Perls (1973), doit absolument réapprendre à jouer (et à jouir !), à grandir, à apprendre sous peine de se scléroser, de se figer, de devenir irritable : « *Où sont passées sa fantaisie, sa spontanéité, sa simplicité, sa sensibilité ? Ces activités ne sont pas réservées aux enfants* ». Mais elles sont l'apanage des clowns. À bon entendeur, salut !

« Le clown, c'est le poète en action. Il est l'histoire qu'il joue. Le clown exerce sur moi un profond attrait (...), justement parce qu'entre le monde et lui se dresse le rire. Son rire à lui n'a jamais rien d'homérique. C'est un rire silencieux sans gaieté comme on dit. Le clown nous apprend à rire de nous-mêmes. Et ce rire-là est enfanté par les larmes. »

Henry Miller

I. Au commencement était le... nez

Que le lecteur soit d'emblée rassuré, je n'ai pas l'intention ici de rédiger une autobiographie, ce n'est ni le lieu ni mon désir. Mais je ne peux faire l'économie d'un retour en arrière pour poser les fondements de ce vers quoi je tends aujourd'hui, d'une histoire qui commence à prendre forme. Car de la même manière qu'on ne peut voir la fleur en disséquant son bulbe – même si elle y « est » tout de même, au moins potentiellement, à condition qu'on laisse le temps au temps et que la situation soit favorable – je remarque aujourd'hui que très tôt, dans les premières années de vie, tout était déjà là, en germe. Le corps, le jeu, l'imaginaire, le pas de côté, le décalage, la remise en question, le besoin de grandir, de comprendre, d'avancer. Mais ce n'est qu'aujourd'hui, plus d'une trentaine d'années plus tard, que tout prend réellement sens et forme. De même, les thérapeutes s'accordent souvent pour dire que dans la première séance, tout est (déjà) là...

1. Et Roumouloutch pointa le bout du sien

Ariane Mnouchkine, fondatrice du Théâtre du Soleil, disait du clown qu'il est « *la partie de nous-même inadéquate au monde* ». Cette définition me plaît car c'est, je crois, la raison pour laquelle ce personnage poétique et décalé est arrivé dans ma vie. Comme un cheveu sur la soupe. À 5 ans, j'avais déjà le masque - réalisé par mes soins à l'école et qui aujourd'hui doit s'ennuyer ferme au fond d'un carton -, et le nom, pure invention sortie de je ne sais où. Roumouloutch, franchement ! Pour la petite histoire, Roumouloutch arrivait souvent le soir, après le dîner quand tout le monde était bien repu, et réalisait mille et une pitreries devant mes parents hilares, mon premier public. Puis il disparaissait comme il était venu, sans prévenir mais... jusqu'à la prochaine fois.

Il est comme cela, le clown, il traverse, c'est une de ses spécificités : il arrive toujours de quelque part, s'arrête un peu pour rencontrer et partager, et repart vers un ailleurs. Ses haltes ne sont jamais très longues mais elles sont souvent intenses et riches en émotions, pour lui comme pour son public ! C'est peut-être cela qui le sauve d'ailleurs, lui qui applique à la lettre ce précepte de Perls (1978) : « *Le meilleur moyen d'aller au-delà, c'est d'aller au travers* »...

« Inadéquate... »... c'est exactement comme cela que je me suis sentie dans mon cercle familial : je n'étais pas celle qu'on attendait, je ne correspondais pas aux attentes ni aux désirs projetés bref, d'emblée, j'avais tout faux. Quelle tristesse, et en même temps quelle aubaine pour le clown qui lui, se régale des « accidents » ! Il me semble que c'est par cette porte là que le coquin est entré : il est né de la gravité de ce que je pouvais sentir. Et comme ce ressenti était insupportable, je m'en suis coupée pour aller dans la polarité inverse, celle où, même pas mal même pas peur, je vais exister quand même, que vous le vouliez ou non. Je vais exister pile poil là où vous ne m'attendez pas, et à ma manière s'il-vous-plaît ! Un ajustement créatif en « pied de nez » qui m'a sauvée à l'époque, qui m'a permis de ne pas sombrer et de continuer à évoluer en tant qu'organisme dans cet environnement : *« Il s'agit d'un compromis (...), d'une synthèse permettant à chacun d'exister à son idée, mais compte tenu des normes locales et temporelles, de trouver sa propre voie au sein d'un ensemble »* (Serge Ginger, 1995). Plus tard, ça m'a fait tout drôle quand j'ai lu que les vrais clowns étaient souvent nés d'une grande détresse.

« Celui qui ne peut exister insiste » disait Robine (2004), combien de fois l'ai-je vérifié ! Roumouloutch a remis mille fois son ouvrage sur le métier. Parce que l'enjeu était bien là : exister à tout prix, à n'importe quel prix, aux yeux de cet environnement-là. Cette figure dominait tandis que tout le reste stagnait au fond. Jusqu'au jour fatidique où, dans un ultime sketch, il a symboliquement tout balancé par la fenêtre, le masque, le sourire, et finalement lui-même, tout entier. Le lendemain je ne parlais plus, quelques mois plus tard je ne mangeais plus. Le clown avait laissé place à une espèce de fantôme qui errait comme une âme en peine. Quelques années plus tard, j'ai commencé un travail en face à face avec une psychiatre-psychanalyste.

2. Le « jeu » : un masque entre « je » et « eux »

Je souhaite d'emblée rendre à César ce qui lui appartient : je dois ce titre et cette remarque à mes collègues de FIG, au cours d'un travail par petits groupes sur nos écrits respectifs. Comme quoi, quand on a le nez dedans parfois, on ne sent plus rien ! Mais tout de suite, ça m'a parlé : ce faisant je me protégeais (ajustement créatif), je pouvais m'abandonner derrière le masque (lâcher prise du « ça ») et ne choisir que ce que je

voulais bien montrer (fonction « je » qui s'ajuste). Et ce que je montrais était toujours très corporel, très énergique, à mille lieues du gouffre intérieur que je refusais de voir. Tout bouger plutôt que de rester figée sur place, collée par une étiquette ! Le mouvement, déjà, signifiait pour moi vivre, ne pas me laisser absorber ni définir par les projections inconscientes de ce que l'on aurait bien aimé que je sois. Une forme d'acte de résistance de ma part en somme, le seul que j'ai trouvé pour être, et qui a ensuite dû évoluer, se transformer à nouveau pour ne pas se fixer en « ajustement conservateur »... En même temps, je mettais également, sans en avoir conscience à l'époque, une frontière entre moi et le monde, ce « monde » (tout d'abord l'environnement familial) qui ne pouvait pas m'accueillir comme j'étais. Le masque, tel une limite à ne pas dépasser, à ne pas piétiner, me protégeait et m'isolait tout à la fois.

Il n'y a pas eu rencontre, au contraire, je dirais même qu'au fur et à mesure que le temps passait, la frontière entre nous s'épaississait davantage. On ne se voyait pas, on ne se parlait pas. J'ai ensuite « naturellement » appliqué ce fonctionnement au monde environnant (sur lequel je projetais le même danger ?), avec la profonde certitude que, de toute façon et quoiqu'il arrive, « je m'en sortirais toute seule »... « Égotisme », le mot est lâché : oui, je me sentais plus à l'aise derrière cette dense protection, même si cela signifiait, aussi, me couper de mon ressenti profond. Comme le dit Chantal Masquelier-Savatier (2008) : « *L'égotisme est l'ultime résistance à laquelle on s'accroche pour ne pas plonger* ». Ainsi, je tenais loin de moi le « danger », je tenais l'environnement à distance (pour un temps, c'est toujours ça de gagné !) mais... il y a toujours deux faces à une médaille. Et cette attitude sous-entendait également que, pour reprendre Noël Salathé (1995), « *la spontanéité soit ralentie par une introspection délibérée pour s'assurer que les possibilités du fond sont vraiment épuisées, qu'il n'y a pas de danger ou de surprise, avant que l'on s'engage* ». Autrement dit, y réfléchir à une fois, dix fois, mille fois avant d'y aller, « d'agresser » (*ad gressere*, aller vers) le monde, de mordre dedans à pleine dents. D'emblée, le danger était trop grand de me perdre ou d'être envahie par l'extérieur !

La Gestalt observe, entre autre, les perturbations (ou résistances) de contact à la frontière entre Organisme et Environnement, et l'égotisme en est une, au même titre que les autres modes de régulation du contact. Par exemple, grâce à l'approche gestaltiste,

j'ai pu comprendre que j'étais une grande « égotique rétrofléchisseuse » devant l'Éternel ! Mais il ne faut pas oublier non plus qu'avant de devenir « pathologiques », ces façons de s'y prendre sont salvatrices et que l'égotisme - comme la réflexion, l'introjection, la projection, la confluence ou la déflexion - portent aussi en elles un côté sain : « (...) les résistances constituent des moyens de gérer le contact avec l'environnement. (...) elles ont leur versant positif en offrant un outil de survie dans certaines situations » (Francis Vanoye, 2012). C'est dans un second temps qu'il convient de se pencher dessus pour éviter que ces « outils » rouillent, que ces ajustements deviennent conservateurs...

3. La Gestalt, un souffle de liberté !

Bien sûr, j'avais déjà quelques années de psychothérapie derrière moi, j'avais déjà travaillé le clown avec différentes personnes de mon choix (à l'époque, je suivais le groupe continu de Clown-Gestalt avec Rosine Rochette), mais je me rappelle comme si c'était hier de mes premiers pas dans la formation : une incroyable impression de fraîcheur, de circulation, d'aération, comme si j'avais ouvert les fenêtres et que l'air circulait à nouveau dans ce circuit jusque-là un peu fermé.

Bon, il faut aussi l'avouer, il n'y a rien d'évident, parfois, à « rester là », à « se tenir là » devant son propre fonctionnement, pas toujours beau à voir (mais au moins, c'est le signe que la fonction personnalité est souple !) : le travail sur soi n'est pas qu'une partie de plaisir et nombreux sont les moments où je me suis surprise à reprendre mon ancien fonctionnement : c'est par où la sortie ? Championne en la matière du « je coupe, donc je suis », j'excelle également dans d'autres perturbations des modes de régulation du contact : la réflexion par exemple, qui « consiste à se faire à soi-même ce que l'on voudrait faire à d'autres » ou « lorsque nous nous faisons nous-mêmes ce que nous ne trouvons pas dans l'environnement » (G. Masquelier, 2008). Je sais effectivement très bien retourner vers moi mes élans au départ destinés à l'extérieur ! Sans oublier la confluence (quand « le self ne peut être identifié par absence de frontière-contact », Ginger, 1994 ce qui signifie, pour moi, ne pas être constamment dans le désir de l'autre), l'introjection (ce que j'ai gobé tout cru, sans mâcher ni recracher, « idées, principes qui vont distordre la perception de mes vrais besoins », G. Masquelier, 1999) et la projection

(« *tendance à conférer à l'environnement la responsabilité de ce qui tire son origine du self* », Perls, 1942 ?). Je retiens avec intérêt cette pensée de Serge Ginger selon laquelle la projection est l'enfant de l'introjection : elle m'éclaire beaucoup sur comment je m'y prends. Je comprends tout à coup que la partie de moi qui croit « Je suis nulle et ne vaux rien » vient directement de celle qui a entendu « Tu n'es pas celle qu'on voulait, tu n'es pas à la hauteur » ! J'ai enfin l'impression de relier les bouts de laine avec la bonne pelote... et de défaire un nœud au passage.

Aujourd'hui, même si je suis parfois rattrapée par ce que j'appellerais des « réflexes » de fonctionnement comportemental (il y a toujours des petites traces, mais au moins, je les vois et je les connais ! Je peux donc ne pas en être tributaire), je vois bien comment, sans recul ni remise en question, l'on peut se « figer » dans un comportement « préfabriqué » et ainsi perdre tout mouvement, toute liberté. Avec la Gestalt, j'ai pu « actualiser » mes ajustements, les remettre au goût du jour en quelque sorte, en faisant bouger les limites qui, si elles étaient justes à une époque, ne le sont plus forcément aujourd'hui, en l'état en tout cas.

4. Rendez-vous à la frontière-contact

Car il ne s'agit pas de tout bousculer d'un coup, loin de là ! Ces repères, même caduques aujourd'hui, ont eu une fonction à un moment donné, une raison d'être qui m'a permis de me tenir debout. Alors pas question de les juger sévèrement ou de les balayer trop vite, au risque d'un effondrement intérieur ! C'est toujours angoissant, ce moment de « gouffre » entre la remise en question, où quelque chose de mon fonctionnement devient obsolète et se défait, et la mise en place d'autre chose, de quelque chose de nouveau qui me correspond plus aujourd'hui. Il ne faut pas aller plus vite que la musique, ça n'est ni possible ni souhaitable. Il y a un rythme interne à respecter et ce n'est que lorsque la figure est claire qu'elle peut s'éprouver en Gestalt.

Il s'agit donc d'assouplir, de rendre moins rigide ce qu'il se passe dans le champ à la frontière-contact, entre l'Organisme et l'Environnement : « *La frontière-contact n'est donc pas une frontière « entre », qui sépare, mais une zone d'échange qui à la fois contient l'organisme et en même temps touche l'environnement : elle relie et différencie ; je ne peux*

toucher sans être touché » (G. Masquelier, 2008). La peau, voilà ce qui, pour l'organisme, pourrait matérialiser le mieux cette frontière, seul organe sensoriel qui permet à la fois de contacter et d'être contacté, ce qui sous-entend que l'organisme, en touchant, est à la fois actif et passif dans sa démarche. Evidemment, pour reprendre l'exemple de Chantal Masquelier, le livre n'éprouvera rien à mon contact. Mais c'est différent dans le contact humain, où chaque partenaire éprouve bien, à l'occasion de l'autre, quelque chose qui lui est propre. La frontière-contact est un lieu d'échange. C'est à cet « endroit » que quelque chose peut se modifier si chacun prend la responsabilité de regarder ce qu'il met en place dans son rapport avec l'autre, avec le monde. C'est la raison pour laquelle la Gestalt parle de « co-crédation » : je ne suis pas la seule et unique responsable de ce qu'il se passe à la frontière-contact avec l'autre, je partage cette responsabilité avec lui. Et ce que nous mettons en place ensemble renvoie aussi chacun à lui-même.

Ce n'est qu'à ce « prix » - oser confronter son propre fonctionnement à l'autre et au monde - que l'être humain, toujours en devenir, pourra espérer s'extirper du connu (rassurant certes, mais sclérosant) et grandir en découvrant en lui, dans le champ et avec l'autre, de nouvelles manières d'être qui l'amèneront vers plus de liberté. Dans cette perspective, comme le dit F. Perls (2003), le contact est ce qui permet la croissance et donc, à plus long terme « *l'accomplissement, la connaissance de soi, l'indépendance et l'autonomie* ».

5. Le champ est intelligent

Pour continuer à croître, j'ai donc osé regarder de près et dans le détail mon propre fonctionnement et ce que je mettais en place pour exister aux yeux du monde. Aujourd'hui, j'apprends à saisir les occasions et donc, les figures qui se présentent à moi et à y plonger sans (trop) tergiverser ! Je sens que le self, processus en mouvement constant, est en train de « bouger » lui aussi, fondamentalement. Et c'est toute la fonction Personnalité (« *copie verbale du self* », Perls, 1951) qui s'en trouve modifiée. C'est vrai, ce qui a été blessé dans l'enfance ne se répare pas mais j'ai la sensation, petit à petit, de restaurer mes capacités de contact.

C'est en partant à la découverte d'un objet, en formation, que je m'en rends compte : je

fais ici l'expérience de me laisser littéralement absorber par mon objet (en l'occurrence un fauteuil que je découvre « sous toutes les coutures »), de me laisser surprendre (ah ! La découverte des scratches du dessous m'a bien amusée !!). Pour finalement constater que je peux tout à fait me perdre dans le plaisir de l'exploration sans me perdre moi-même... Mon « égotisme » en prend un coup et c'est tant mieux : je découvre que je peux rester là, et m'y sentir bien. Je retrouverai cela dans les practicums : je peux de mieux en mieux me centrer sur le processus, le comment, sans me laisser envahir par/me perdre dans le contenu. Comme celui (à deux, ramper vers l'autre les yeux fermés) qui viendra me confirmer que je peux profiter du plein contact, en mode moyen, et y être bien ! Coïncidence heureuse, un dernier practicum à 8 sur le cycle de la vie/du soleil/du contact, me fera m'arrêter dans la position Râ du plein accomplissement. J'ancre, dans le corps !!

Je profite de chaque occasion, c'est trop bon... Une fois que j'ai commencé à dérouler la pelote avec un œil plus aiguisé, je ne voulais plus m'arrêter. Et, même si le travail n'est jamais terminé – il y a toujours quelque chose à réajuster, à affiner parce qu'il y a toujours un angle, même petit, au travers duquel je n'avais encore vu ma problématique -, je suis contente d'avoir bousculé les lignes et de continuer à le faire. Je sens que le self se modifie petit à petit. Bien connectée avec le mode « ça », je peux profiter en mode moyen sans m'enfuir, faire des choix guidés par ma fonction « je », laisser ma fonction personnalité s'assouplir encore davantage... Résultat : je me sens plus solide, plus autonome, plus juste avec moi-même et sans doute aussi avec l'autre, plus en lien. En un mot comme en mille, je me sens plus en concordance, en accordance avec moi-même et avec le monde. Ça tombe bien et ça n'est même pas fait exprès (ce nom est arrivé en travail avec Vincent Rouche en 2010), mon nom de clown, c'est Harmonie...

6. Le clown, révélateur de l'intime collectif

Le clown, qui est-il ? Qu'est-ce qu' « être » clown ? J'insiste sur le verbe « être » et non le verbe « faire » : on ne fait pas le clown, on l'est... ou pas. Parce que si je cherche à faire (et surtout à faire rire), c'est précisément là que le bougre se dérobe ! L'absurde ne se convoque pas. C'est Jacques Lecoq (1997) qui l'exprime merveilleusement bien : « *On ne joue pas à être clown, on l'est, quand sa nature profonde se fait jour, dans les peurs*

premières de l'enfance ». Être clown, c'est avant tout accepter de laisser se déployer son propre dérisoire, sans jugement ni reproche. Il a quelque part la même posture que le patient en Gestalt : il observe, en « époké » (suspension du jugement), fait résonner en lui son rapport à l'environnement (lieu, rencontres...), puis agit. Et, comme en travail sur soi, « *plus l'acteur se laisse surprendre par ses propres faiblesses, plus son clown apparaît avec force* » (J. Lecoq, 1997). Autrement dit, lâcher le contrôle...

Dans son mémoire intitulé *Gestalt Théâtre*, Rosine Rochette nous donne cette définition du personnage : « *Il partage tout en pleine énergie et en toute nudité avec le public car il a la certitude que celui-ci est son complice et qu'il est inconditionnellement son supporter, quoiqu'il fasse, quoiqu'il lui arrive pourvu qu'il soit lui-même, honnête et généreux dans son partage. Alors le public se reconnaît en lui* ». Proche de l'enfance, il en a la naïveté (il voit toujours tout comme si c'était la première fois !), l'innocence et la capacité de s'engager corps et âme : des doigts de pieds à la racine des cheveux, il est tout entier mobilisé et vit l'instant présent à fond, totalement impliqué. En même temps en contact avec ses sensations, ses émotions, ce que ça lui fait d'être là, de vivre cet instant avec ces gens-là, et totalement sincère et transparent quand il s'agit de communiquer au public ses états d'âme, son vécu du moment. Naturellement, le clown est très gestaltiste ! Ultra-sensible, généreux, avec ses émotions en bandoulière et fort de son authenticité, il n'a pas peur du vide... ni du bide.

Autrement dit, c'est un personnage simple et ouvert qui se nourrit de ce que vit l'acteur derrière le nez (dans le milieu, on a coutume de dire à l'acteur masqué : donne tes problèmes à ton clown, lui saura quoi en faire !) et de sa rencontre avec l'autre, le monde : « *C'est la rencontre entre le monde interne de l'acteur et le monde extérieur qui se donne à voir dans le jeu de clown* » (I. Schenkel, 2014). Rien ne peut donc se prévoir à l'avance, au risque de bloquer ou de figer le processus... et de le rendre moins vrai, moins juste. Il s'agit avant tout de laisser advenir, de faire confiance à ce qui va surgir (mode du « ça »). Comme le thérapeute en Gestalt, l'acteur-clown doit débarquer sur le plateau ou dans le lieu choisi en ayant, chevillée au corps, la notion de « vide fertile », de telle manière qu'une figure puisse émerger du fond au contact d'un environnement. Et c'est précisément en la laissant émerger qu'elle sera pleinement habitée, incarnée.

Bien sûr, je parle ici du « nouveau clown », de celui qui est passé de la piste de cirque à la scène de théâtre. Contrairement au clown de cirque traditionnel – qui avait une véritable fonction de « détente » et de légèreté entre des numéros où chaque spectateur retenait son souffle -, le clown de théâtre se fonde sur le dépouillement et le flagrant délit de faiblesse : « *L'acteur n'a pas à entrer dans un rôle (...). Ici s'opère plutôt un travail de mise à nu. Le travail du clown forme au jeu de la vérité et enseigne comment être sur scène avec le plus de simplicité et d'instantanéité possible* » (I. Schenkel, 2014). Le tout, en complicité avec le public, ses partenaires et même les objets avec lesquels il entretient un rapport vivant et passionné !

Le clown n'est évidemment pas « thérapeute »... ou alors, il l'est malgré lui. Il l'est sans chercher à l'être, comme tout ce qu'il fait d'ailleurs. Le clown n'a pas de « morale », il ne retient rien, ne retire aucune « leçon » de toutes ses aventures. Il se contente de les vivre, pleinement. Ce qui peut être « thérapeutique » chez lui, pour lui (et l'acteur derrière le masque) et pour ceux qui le regardent et interagissent avec lui, c'est justement cette façon d'être au monde où « ça » circule librement. Il ressent, il rencontre, il donne à voir, dans un va-et-vient constant entre l'intérieur et l'extérieur. Contrairement au théâtre, il n'y a pas de « 4^{ème} mur » en clown, le personnage évolue au contact de l'autre. On pourrait dire que sa « frontière-contact » est particulièrement souple, laxo même : le clown est perméable au monde et de toute façon, il n'existe pas tout seul ! Parfois - je veux ici parler du rôle « social » du clown, quand il intervient en restitution de colloque par exemple (ce que j'aime à appeler le « regard du clown » sur un sujet particulier) -, il peut même avoir comme fonction d'être le « révélateur de l'implicite ». Tel le bouffon du roi ou le trublion de service, il va oser rendre explicite ce que tout le monde sent mais que personne ne se risque à dire... Comme le dit si bien Alberto Vitali-Colombaioni, clown et metteur en scène, « *Clown, c'est le métier de ceux qui savent voir dans l'autre, l'autre face de la médaille* ».

C'est par le théâtre que je suis revenue au clown, que je me suis reconnectée, sans absolument le chercher, à cette partie oubliée de moi. Comme j'avais coutume de le dire à l'époque, le clown est revenu de lui-même toquer à la porte de ma conscience, sans jugement ni reproche. C'est à partir de ce moment-là que je me suis sentie à nouveau

totale­ment moi-même, alignée et complète. Nous nous sommes pris par la main et nous avons poursuivi la route ensemble, même si chacune a continué à évoluer : Harmonie est arrivée, plus féminine mais toujours aussi corporelle, et moi j'ai continué à travailler en thérapie, histoire d'essayer d'harmoniser ce chaos...

Une chose est sûre : avec le clown, comme en thérapie, on ne peut pas tricher, ni même cacher. Sinon, ça se voit... comme le nez au milieu de la figure ! Et là, le ballon de baudruche se dégonfle lamentablement. Non, en clown comme en thérapie, le « mot d'ordre » c'est l'authentique, le vrai, comment cela résonne en moi et comment je le restitue au monde... C'est la raison pour laquelle on a coutume de dire, et l'on est en plein dans le paradoxe et en même temps l'essence profonde du clown, que le masque dévisage, même si c'est le plus petit du monde : « (...) ce masque qui révèle la vie en me déconstruisant la face. (...) Il cache en dévoilant et il dévoile en cachant » (I. Schenkel, 2014). Le clown, comme le thérapeute, nous tend le miroir de notre propre reflet. Et choisir d'être l'un et l'autre, l'un ou l'autre, l'un puis l'autre, c'est accepter de se laisser voir dans ses échecs, dans ses ratés, dans ses manquements qui, du coup, deviennent des « exploits ». « Mettre le nez du clown, c'est déjà mettre en question sa propre image, la déstabiliser et se déstabiliser » écrit J-B Bonange, l'un des fondateurs du Bataclown. Travailler en clown, comme en thérapie, c'est accepter de déconstruire, de déstructurer, de démonter les rigidités. De mettre ses certitudes et ses croyances « cul par-dessus tête » et de s'en trouver bien. Comme l'exprimait si bien Anne Cornu, géniale metteur en scène et collaboratrice de Vincent Rouche par qui j'ai également été formée : « Il y a du funambule à danser sur ses paradoxes. En quelque sorte, le clown dit à l'acteur : Viens, t'es pas cap ! ».

Chiche ! Le clown adore relever les défis. Surtout quand il se les lance à lui-même avec... lui-même comme adversaire. Ou serait-ce l'acteur qui, à travers le clown et derrière son masque, se lance un défi à lui-même ? Il y a un peu de ça, il faut bien l'avouer. Mais c'est, pour moi, une « voie royale » pour mieux se connaître et s'introspecter, pour mieux s'ouvrir et restituer ce qu'il se passe en soi et autour de soi, pour mieux faire bouger les lignes et prendre du recul, pour mieux se surprendre et

lâcher prise, en toute liberté. Comme un petit pas de côté. Le clown n'est pas un personnage fixe et déterminé, il ne joue pas de rôle, n'a pas de message à faire passer. Mais sa présence amène quelque chose de plus à l'acteur et à son public et, cerise sur le gâteau, contribue à le faire évoluer, collectivement comme personnellement : « *La parole révèle un problème mais ne le guérit pas. Les seules paroles capables de guérir l'Inconscient, car il les comprend, sont la prière et l'incantation. Pour le transformer en allié protecteur, il est nécessaire de le séduire au moyen d'actes de nature théâtrale ou poétique* » (A. Jodorowsky, 2011).

« Amuse-toi. C'est le meilleur conseil que je puisse te donner. Si tu y parviens, c'est gagné. Arrête de tout prendre au sérieux. Prends un peu de recul et vis cette épreuve comme un jeu. C'est bien ce que c'est, n'est-ce pas ? Un jeu. Il n'y a rien à perdre, seulement des choses à expérimenter. »

Laurent Gounelle, Les dieux voyagent toujours incognito

II. Tisser les liens entre la Gestalt et le jeu masqué

Bien sûr, je ne serai pas la première à aborder ces thèmes, à les rapprocher et à les articuler ensemble : d'autres l'ont fait avant moi – Rosine Rochette, François Devinat, Giovanni Fusetti, Nicolas Cornut, Laurent Martinet et d'autres encore... - chacun à leur manière et dans leur singularité. C'est d'ailleurs ce qui fait la richesse infinie de ce thème auquel chacun peut donner une forme bien spécifique, qui lui ressemble. Chacun s'est approprié et a affûté ces outils à sa façon, les utilisant ensemble et/ou séparément, chacun a « tricoté » avec une figure originale, singulière et universelle à la fois. Il y a donc de la place pour tout le monde ! En tout cas, je ne me suis jamais sentie autant à la mienne et même si tout cela est encore « vert » - avec la conscience que je ne suis qu'au début du chemin -, je suis sûre de tenir entre mes mains quelque chose de précieux.

Petit à petit, le fil se tresse entre les deux activités et je suis de plus en plus à même de saisir les figures qui se présentent à moi dans l'environnement : après 12 ans de journalisme, je travaille dans différentes associations pour lesquelles je co-anime des stages de clown seul ou à thèmes (pour mêler le clown avec un autre art : danse, contes, Gestalt, masque neutre...). Je joue en « regard clownesque » (illustration clown sur des thèmes de colloques : les risques psycho-sociaux, la communication non-verbale...) ou monte des spectacles (Clown et contes par exemple) ; j'ai la chance d'accompagner Rosine Rochette l'été à Terre du Ciel pour l'assister dans son travail, et je commence à animer cette année du Clown-Gestalt avec Christiane Rassaert, Gestalt-thérapeute formée à l'EPG et art-thérapeute. Une expérience qui me permettra d'observer et d'apprendre, au plus près de la matière et de la pratique. Bref, en ayant les mains dedans !

1. Si loin, si proches

Il peut être compliqué, pour des néophytes, de saisir d'emblée le lien entre ces deux « disciplines », entre ces deux arts qui, c'est vrai, peuvent aussi très bien exister chacun par (et pour) eux-mêmes. Ils n'ont pas *besoin* l'un de l'autre mais les articuler ensemble leur donne ce petit supplément d'âme qui en fait tout le charme, et la puissance. Car à y regarder de plus près, à la lorgnette grossissante, clown et Gestalt ont

de nombreux points communs et, un peu en marge d'autres pratiques thérapeutiques, osent proposer une troisième voie : celle de **l'expérimentation**. Dans l'un comme dans l'autre, il s'agit de *vivre pleinement*, de *traverser* des situations, des aventures, ce qui se présente sur le moment et qui fait figure. Le tout en étant dans le **comment** et non dans le pourquoi, ou sinon en deux mots : pour quoi ?

Au départ, Perls a posé des fondements très clairs à propos de la Gestalt : il s'agit d'une thérapie corporelle et émotionnelle dans laquelle l'idée de **mouvement**, de **nouveau** est primordiale. Comme l'écrit Serge Ginger dans sa préface à la 3^{ème} édition française du *Manuel de Gestalt-thérapie* : « *L'essentiel de la thérapie peut se résumer ainsi en quatre mots : I and You, Now and How (moi et toi, maintenant et comment)* ». Une définition qui sied exactement à la peinture du clown, lui qui vit chaque instant comme unique, qui voit toujours tout comme si c'était la première fois. On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve ! Et, s'il se prend les pieds dans le tapis, il ne se prend pas la tête et reste simple, centré sur ce qu'il se passe. Le « présent », pour lui, devient un « cadeau » à partager avec l'autre.

- ♦ Here and how

Tous deux fonctionnent effectivement **hic et nunc, ici et maintenant (ou plutôt comment)**. C'est dans ce « *présent dissocié qui se suffit à soi-même* » (Huxley, 1979), dans cet espace-temps, que tout se passe. Un processus, un petit monde en soi... Et tout un monde pour le clown. En Gestalt, le praticien a le souci de ramener au présent partagé le récit qui lui est conté. Sans être extrémiste, il interroge le consultant sur ce qu'il se passe avec lui et comment cela se déroule, entre eux, là tout de suite. Je me rappelle en formation d'un practicum où la praticienne que j'étais était constamment obligée de réinterroger la consultante sur son éprouvé de l'instant et sur son éprouvé avec moi. Sinon, elle avait une fâcheuse tendance à « discourir » et repartir sur de vieux réflexes, à se débattre avec de vieux schémas, de vieilles rengaines qui sonnaient comme un disque rayé. Et avec lesquelles je ne pouvais rien faire...

Concept primordial de la Gestalt, l'Ici et Maintenant permet aussi, comme le disent Gonzague et Chantal Masquelier (2012) que se réactualisent, que se revivent les anciens conflits : « *C'est aussi dans l'ici et maintenant que les formes cristallisées peuvent retrouver*

de la fluidité, grâce aux interactions actives et présentes avec le thérapeute. Et ce qui retient alors notre attention, c'est cette fabuleuse possibilité de faire de ce présent un levier de changement ».

Le clown de son côté, est lui aussi un « *équilibriste, un jouissif de l'instant* » (JC Seznec et E. Ouvrier-Buffet, 2014) qui porte sur le monde un regard naïf. Pour lui, c'est toujours la première fois : « *Le clown vit (...) dans l'instant présent. L'émotion qu'il éprouve dans le moment qui passe est pour lui ce qu'il y a de plus important. Ce que sera la seconde d'après ne le préoccupe pas. Il se donne le temps de déguster une émotion, une image, une envie, que celles-ci soient faites de ravissement ou de douleur* » (JB Bonange et B. Sylvander, 2012). Il vient de quelque part et retourne vers un ailleurs, mais dans ces petits morceaux de vie, dès qu'une image se présente à lui, il y plonge la tête la première et s'en délecte jusqu'à la lie. Ah, il faut voir le clown nez à nez avec un objet ! Qui sait ce que deviendra un aspirateur ou un balai brosse dans les mains du coquin...

Dans l'ici et maintenant du moment, chacun s'appuie sur le concret - ce qu'il se passe *réellement* – pour ensuite s'évader dans l'imaginaire.

♦ Quand « ça » bouge, « ça » vit

En tant que clown et apprentie-praticienne en Gestalt, je remarque que c'est **le mode « ça » qui me sert de guide**. Le « ça », c'est l'ensemble des « *perceptions, proprioceptions, sensations, images* » (C. Masquelier, 2012) qui s'imposent à moi, c'est « *le donné de la situation (...), ce qui fait figure* » pour moi à partir des éléments de l'environnement. Ce sont mes émotions, mes impulsions, c'est tout ce qui « pousse à l'intérieur » et qui ne demande qu'à sortir... à cette occasion-là (et qui ne serait peut-être pas sorti « comme ça » dans d'autres circonstances). J'essaye d'être réellement à l'écoute de ce qu'il se passe en moi dans l'instant précis et, en représentation, c'est à Harmonie que je le confie qui, elle, le confiera à son tour au public ou au(x) partenaire(s) de jeu, toujours en combinaison avec ce qu'il se passe autour.

De même, à la place du praticien, j'essaye de ne pas trop m'accrocher au contenu mais bien à ce qu'il se passe avec l'autre et en moi. Pour mieux pouvoir avancer avec le consultant. Pour les deux, j'essaye que ce soit fluide entre l'intérieur et l'extérieur... La

frontière, si épaisse au départ, s'est faite plus poreuse. Enfin, en tant qu'animatrice, je dis souvent aux personnes qui viennent travailler le clown avec nous de « mettre leur conscience dans leurs pieds » pour éviter de se faire des nœuds au cerveau et de ne fonctionner qu'avec la tête. L'objectif, s'il en est un, est bien de s'ouvrir, d'oser donner voix à son ressenti, de s'attacher au « sentir » et non au « penser ». Le clown est une formidable caisse de résonance qui fait feu de tout bois avec ce qu'il se passe en lui. Le « ça » fonctionne pour lui comme une boussole : *« Ce que le clown est tout particulièrement attentif à recueillir, ce sont ses sensations. (...) On attend de lui qu'il ose se laisser emporter par les images qu'elles génèrent. (...) Avec le travail du clown, on tente de mettre notre pensée au service de ce qui vient frapper nos sens et non l'inverse »* (I. Schenkel, 2014).

♦ Un cadre sécurisant

Bien sûr, tout n'est pas « permis » pour autant : en clown comme en Gestalt, le **cadre est nécessaire et indispensable** : il ne s'agit pas d'avoir tous les droits ou le pouvoir absolu, mais bien de trouver (ou retrouver) sa liberté... dans la contrainte. Le cadre est un garant pour les deux parties : le clown et son public, le praticien et son client ou le groupe. C'est ce qui permet d'oser se lancer dans l'inconnu, dans l'inattendu. Et dans l'espace. Il faut de la confiance et un cadre solide (mais non pas rigide) pour oser aller vers le dévoilement, vers le dénuement, vers... l'aveu. Pour oser se regarder tel que l'on est, avec ses fêlures et ses ressources.

Vincent Rouche, clown et praticien Feldenkreis, propose par exemple des structures de jeu clownesque particulièrement « strictes » au niveau des règles (regard, trois secondes avant d'agir, comment rejoindre sa place sur le plateau, être à l'écoute du moindre bruit ou mouvement de l'environnement avant de la rejoindre...), mais qui permettent du coup une liberté de jeu incroyable : parce que l'acteur-clown ne sait plus où il en est avec toutes ces règles, il est obligé de lâcher (lâcher prise, lâcher le mental, lâcher le contrôle...) et c'est là qu'il trouve, souvent, sa « truculence ». Alors que si, paradoxalement, tout est permis, alors plus rien n'est possible...

♦ Le « paradis », c'est les autres !

Dans cette « réalité décentrée », le clown comme le thérapeute sont totalement **impliqués, corps et âmes** : tous deux sont à l'écoute de leur ressenti dans la situation,

de leur **éprouvé** (qui est le premier savoir), de leur vécu sensoriel du moment, de leurs émotions. S'ils partagent le même outil, ils ne s'arrêtent pas en si bon chemin et sont tous deux autant préoccupés par la relation à l'autre, au monde, à l'environnement. **Tous deux vivent à la frontière-contact** et entretiennent avec elle une relation souple et mobile, perméable, malléable, sans laquelle rien ne serait possible. Tous deux sont de grands explorateurs, très curieux des rencontres ! J'irais même jusqu'à dire qu'ils sont de véritables « artistes » de la relation puisque c'est bien dans le processus commun, au « contact » d'une situation, d'une personne, d'un public que quelque chose se trame, émerge. Ils partagent donc la même posture et, s'ils n'exercent pas le même métier, la finalité de leur démarche est pourtant la même : ce qu'il se passe entre le monde et moi, entre moi et l'autre me - et le - transforme, irrémédiablement et indissociablement.

Paul Goodman présentait la Gestalt comme la « psychothérapie de l'homme dans le monde », et d'ailleurs elle ne s'intéresse qu'à la manière d'être et de s'y prendre d'un organisme dans l'environnement. Un organisme tout seul, comme un être humain, comme un clown, ne survit pas. L'autre, les autres sont indispensables à leur « être » et à leur évolution.

L'être humain est donc un **être de champ** : *« Le concept de champ serait alors premier. Et dans cette perspective ce n'est plus l'individu seul qui nous intéresse avec sa souffrance, son angoisse, ses difficultés à être et son organisation intrapsychique. C'est l'individu dans son rapport au monde, le monde dans son rapport avec l'individu, ce qu'il y a entre les deux et ce qui se crée à partir de cet entre-deux et qui est beaucoup plus que la somme des deux »* (JM Delacroix, 2006). L'autre est un partenaire de jeu, un partenaire de vie... et c'est **dans la rencontre** que chacun s'éprouve. C'est aussi très vrai pour le clown, comme le souligne Jacques Lecoq (1997) : *« Le jeu ne peut s'établir qu'en réaction à l'autre (...). Réagir, c'est mettre en relief la proposition du monde du dehors. Le monde du dedans se révèle par réaction aux provocations du monde du dehors. Pour jouer, rien ne sert de rechercher en soi sa sensibilité, ses souvenirs, son monde de l'enfance »*.

Il s'agit de jouer *avec* ce qui est là présent, de la même manière que le thérapeute sera *avec* ce que lui apporte son client. **Co-crée**r est indispensable pour se rencontrer et se « co-(n)naître » (c'est-à-dire naître ensemble à quelque chose qui appartient aux deux parties, dans un « être avec créateur »), à condition que chacun prenne la responsabilité de cette co-création : *« La création, la re-création de soi, de l'autre, du monde est une*

affaire collective, sociale qui demande la responsabilité de chacun pour le mieux-être de chacun et pour l'évolution de la planète » (JM Robine, 2006).

En clown comme en Gestalt, **l'environnement** est donc essentiel, à tel point que le clown n'hésite pas à en faire un **véritable terrain de jeu !** Par un son, pas un objet, pas un mouvement ne lui échappe et tout est important, jusqu'à ce qu'un élément fasse figure plus que les autres, figure que le clown va se faire un plaisir de saisir et de regarder sous toutes les coutures. Jusqu'à l'émergence d'une autre. Et ainsi de suite. Un cycle de contact « idéal », comme nous le verrons plus loin.

Et c'est cet espace formé avec l'autre, cet espace-temps, cet « entre », qui permet la rencontre et lui donne une forme. Une forme humaine. Il fait de nous des êtres de partage, d'échange, d'expérience mais aussi des **êtres en devenir**, capables de croître, comme le disait Sartre et sa conception humaniste et existentielle du monde : *« L'existence précède l'essence. Cela signifie que l'homme existe d'abord, se rencontre, surgit dans le monde, et qu'il se définit ensuite. »* (in *L'existentialisme est un humanisme*).

♦ À l'écoute du monde

C'est donc bien dans le contact avec le monde que je me révèle à moi-même. Cela me rappelle le titre très explicite de JM Robine *« S'apparaître à l'occasion d'un autre »*. Et pour ce faire, le jeu masqué et la Gestalt utilisent le même « jouet » : **l'improvisation**, art théâtral à part entière, qui se déroule un espace-temps où je ne sais rien à l'avance. Quand je rentre sur scène ou à la place du praticien, je n'ai pas de projet prédéfini, pas d'intention figée de faire ceci ou cela, pas de dessein pour l'autre, je suis juste mue par ce qui m'anime intérieurement, un désir ou un besoin qui va partir à la rencontre du monde. C'est un art unique de l'instant où chacun tricote avec l'environnement et ce qu'il met à disposition dans le champ, un art exigeant qui requiert de l'écoute, une perception fine de son environnement interne et externe et demande aussi de déployer des actions à partir de son ressenti.

Ce qui sous-entend également des qualités **d'écoute et d'observation**, inhérentes aux deux disciplines. Cette capacité de s'écouter soi-même tout en écoutant l'autre et le monde est typique du clown, et du gestaltiste ! Qui, du coup, deviennent des spécialistes en la matière : *« L'écoute développe aussi (...) le sens du rythme. Si le praticien est*

disponible à la fois à son client, à leur environnement, à lui-même et à ce qui pourrait advenir, il développe un certain sens du timing. Il saura à quel moment intervenir ou rester en retrait. Il saura quand il y a assez de matière ou quand il s'agira de pousser un peu plus loin l'exploration, autant dans un échange verbal que pour un temps de jeu ou de création. Une séance est à l'image du théâtre, elle se développe dans un rythme. Et l'artiste comme le praticien sont des professionnels de l'écoute du rythme de la scène/de la séance » (I. Schenkel, 2014). Tous deux restent ainsi connectés à l'instant présent, dans une écoute sensible auditive, visuelle et, comme on le verra dans la dernière partie, kinesthésique.

2. Clown et thérapeute : sur une même longueur d'ondes !

Lâcher le contrôle et la volonté pour s'impliquer vraiment et se rendre disponible à ce qui surgit, en soi et avec l'autre, dans un « laisser advenir » commun : c'est le principal défi de l'acteur-clown comme de l'apprenti-thérapeute.

En tant que clown, je m'appuie sur mon ressenti de l'instant et fais « monter la sauce » jusqu'à la rencontre avec le public et/ou le(s) partenaire(s). Bertil Sylvander, co-créateur du Bataclown, a coutume de dire, concernant le clown, que l'émotion, son principal outil, est un « *blanc d'œuf* » qu'il fait monter en neige et qu'il offre ensuite en gâteau au public, le gâteau représentant la « co-création », la rencontre et donc le « résultat » entre son émotion de départ et ce qu'elle est devenue, au contact du public.

En tant qu'apprentie-praticienne, j'ai senti au fur et à mesure de la formation que j'arrivais de mieux en mieux à me servir de mon ressenti, mais cette fois, pour le mettre au service de l'accompagnement de l'autre. Ce fut une évidence sur la mise en pratique du geste de confrontation par exemple, alors que ça n'est pas le plus simple : oui, mon « agacement » du moment en face de mon consultant et ma manière de le pousser dans le dos pour le décoller de sa chaise (« ça » poussait fort en dedans !) ont eu un profond impact sur lui, un impact qui, il me le dira après, l'ont aidé à le faire « bouger » et à lui faire prendre conscience de son immobilisme.

Aujourd'hui, je peux le dire : faire confiance à ce que je sens et le porter à l'extérieur est devenu un véritable « outil » dans les deux cas, un outil fiable, sur lequel je peux m'appuyer et rebondir et qui me rend authentique dans la rencontre, que ce soit avec un

consultant, un public ou un partenaire de jeu. J'irais même un peu plus loin en disant que la principale question que se posent le clown comme le thérapeute en face de telle ou telle situation est : **qu'est-ce que cela me fait ? Comment cela résonne-t-il en moi ?**

- ♦ Pas de scénario prédéfini ni de projet pour l'autre

Le clown et le thérapeute arpentent donc les mêmes chemins, même (et surtout !) s'ils sont de traverse. Et ils marchent parfois dans les mêmes empreintes, que la Gestalt nommerait par exemple « **vide fertile** » (disponibilité à ce qui va émerger) ou « vide actif » (selon l'expression de Bertil Sylvander) et « **awareness** » (ouverture au champ). Tous deux, on l'a vu, fonctionnent d'abord avec le mode « ça » avant d'activer leur mode « je », celui qui fera le choix spontané des figures à saisir, dans la rencontre avec le monde. Parce qu'il ne s'agit pas de faire avant tout, mais bien d'être, d'être avec ce qui est là, comme c'est là, en toute **authenticité** et sans tricher. Par exemple, Harmonie et l'apprentie-praticienne que je suis ne vont certainement pas passer sous silence un ennui mortel, un désir d'aller vers ou de confronter, si cela peut servir le jeu ou être utile à mon consultant ! Harmonie, elle, ne se gênerait sans doute pas pour en faire tout un plat en mettant les pieds dedans en passant, et en disant qu'elle va mourir mais... qu'elle revient tout de suite après. Ce faisant, je serais au plus juste de mes sensations d'actrice tout en les livrant à l'extérieur, dans un va-et-vient vers le pas d'après.

Et dans cette posture, d'un côté comme de l'autre, rien n'est joué à l'avance, tout est possible, tout est ouvert, tout est à créer : « *La thérapie est en soi un processus innovateur au cours duquel le patient et le thérapeute se découvrent et inventent constamment leur relation* » (Laura Perls, 1993). Quant à l'acteur-clown, il a tout intérêt à ne jamais préparer de scénario à l'avance mais à livrer toujours du « tout frais » (et du « tout vrai » !) et non du « réchauffé », au risque que l'impro tombe comme un soufflé raté, ce qui signe toujours une résistance de l'acteur, qui refuse alors ce qui lui arrive : « *Si une improvisation « patauge dans la semoule », c'est toujours l'acteur (...) qui n'assume pas ce qui s'impose à lui. Assumer, pour l'acteur-clown, c'est décider de se laisser surprendre (...). Le clown reçoit les accidents de parcours comme des cadeaux du ciel pour vivre ce qu'il est dans son entier* » (JC Seznec et E. Ouvrier-Bufferet, 2014). Le clown et le thérapeute jouent tous deux au « jeu de la vérité », dans lequel il s'agit avant tout d'être

soi-même, sans jouer de rôle, c'est-à-dire sans camoufler ni falsifier la réalité...

♦ Disponibilité, résonance et créativité : en awareness

Sur le plateau comme au cours d'une séance, le clown et le thérapeute vont, chacun de son côté, **se laisser imprégner, impacter par ce qu'il se passe avant de chercher à s'exprimer** : tous deux sont dans un état de disponibilité qui va leur permettre de co-créer avec l'environnement, en toute justesse. La grande erreur de l'un comme de l'autre serait, pour le clown de vouloir apporter avec lui des idées d'entrée de jeu, sans prendre la mesure de l'instant présent – « *Vouloir amener trop d'eau au moulin par peur que rien n'advienne met le processus d'émergence en danger* » (I. Schenkel, 2014) -, pour le thérapeute, de s'accrocher à la théorie à tout prix et de vouloir briller avec elle en faisant rentrer son consultant dans une case prédéfinie, occultant ce qui se trame entre eux. Pour les deux (et pour ceux qu'ils entraînent avec eux), cette façon de faire est aussi bloquante que stérilisante. En revanche, en osant faire confiance à ce qui va forcément advenir, l'un et l'autre peuvent devenir extrêmement **créatifs**, comme le souligne Joseph C. Zinker dans *Le thérapeute en tant qu'artiste* (2006) : « *La Gestalt-thérapie est vraiment une permission d'être créatif. Notre outil méthodologique de base est l'expérimentation (...) qui vise le cœur de la résistance, change et transforme la rigidité d'une personne en système de support souple. C'est une approche comportementale qui permet d'aller vers un fonctionnement nouveau (...) et ne doit pas avoir pour point de départ le concept – elle peut cheminer du simple plaisir de jouer à de profondes révélations conceptuelles. (...) La créativité est une célébration de la vie* ».

Constamment, en clown comme à la place du praticien, **j'ai l'impression non pas de travailler « sans filet » mais bien de créer sans script, sans thème ni projet particulier**, ce qui est à la fois reposant (je peux ne pas savoir !), parfois angoissant (Comment cela va-t-il se passer ? Et s'il ne se passait rien ?...) et oh combien excitant ! Le processus créateur du travail du clown et du thérapeute m'invite à soutenir la formation continue de formes émergentes toujours différentes et que j'accompagne, tel le joueur moyen, avec *spontanéité*, selon l'origine latine du terme *sponte* c'est-à-dire, de mon plein gré... « *Spontanéité créatrice* », pour reprendre les termes exacts du PHG.

♦ Jouer pour créer du nouveau

Et, à propos de spontanéité, je suis bien placée pour affirmer que le processus interne est le même : sur scène ou en face d'un consultant, si je suis bien « branchée » à moi-même, à l'autre et à l'instant que nous partageons, j'ai la très forte impression de devenir un « canal » par lequel « ça » passe. Je m'explique : dans les meilleures impros comme lorsque j'ai senti que mon accompagnement avait un réel impact, je n'ai aucunement l'impression de réfléchir, de faire fonctionner mon cerveau et tourbillonner mes neurones. Non, la sensation que j'ai est que « ça » vient, tout seul, comme une évidence, sans calcul ni anticipation. Sans doute parce que toutes les conditions sont réunies pour ce faire. Et tout cela sans prétention aucune car j'ai aussi l'impression, dans ces moments-là, de « m'effacer » au profit de la situation : l'ego n'a pas de place là-dedans !

Innocence, naïveté, créativité, sincérité, humilité... Le clown et le thérapeute ont plus d'un atome crochu et également plus d'un tour dans leur sac ! Finalement, tous deux adorent « jouer » de/dans la situation. Et comme on ne peut pas jouer seul, ils jouent... avec. La Gestalt sait parfaitement faire un petit pas de côté et utiliser des outils artistiques lorsque c'est nécessaire : le clown, mais aussi le psychodrame, pourquoi pas le théâtre forum, la marionnette ou d'autres biais encore... Le **jeu**, comme **l'expérimentation**, est ce qui va faire bouger les lignes, il est l'essence du changement, il est « *exécution du mouvement de la vie* » (I. Schenkel, 2014). Quant à l'espace par lui libéré – tant externe qu'interne -, c'est un espace de possibles, un espace d'aller-retour, un espace de non-intentionnalité, tout simplement. Car ce qui compte dans le jeu n'est pas son but mais bien le mouvement, l'impulsion qu'il crée. Il n'y a qu'à regarder un enfant jouer pour se rendre compte que c'est comme cela qu'il grandit.

3. Comment se tricotent les deux ensemble ?

D'ailleurs, tous les professionnels petite enfance - que j'ai côtoyés pendant plus de 12 ans en tant que journaliste spécialisée en presse parentale -, le clament haut et fort : jouer n'est pas anodin, ça n'est pas une activité secondaire ou quelconque, c'est tout ce qu'il y a de plus sérieux ! Si les enfants y passent des heures et des années, ça n'est pas « pour rien ». J'entends ici le terme « sérieux » comme quelque chose d'essentiel, de fondamental, d'indispensable à la construction personnelle, et non pas le

sens « réfléchi », « raisonnable », « fastidieux » ou « ennuyeux ». Au contraire même, comme le dit J. C Zinker (2006) : « *La Gestalt-thérapie est la permission d'être exubérant, d'avoir de la grandeur, de jouer avec les possibilités les plus belles qui nous soient données dans la brièveté de nos vies* ». Quant à l'état de jeu du clown, c'est un état ouvert, qui dit « oui » à ce qui se présente et qui ose la surprise : « *Jouer, c'est se lancer à cœur ouvert dans l'inconnu. (...) C'est se laisser être joué. Et le clown est un maître en la matière !* » (I. Schenkel, 2014). Et pour les deux, dans cet espace si particulier, tout devient possible, mis à part le « passage à l'acte ». Il y a malgré tout toujours une frontière qui ne peut, ne doit être dépassée : celle du respect de l'intégrité du self et des limites de chacun.

L'espace et le temps de jeu sont ce petit pas décalé qui vont favoriser le lâcher prise et permettre aux résistances de se montrer au grand jour. Car celles-ci sont malines et pour les débusquer, pas question de les confronter directement et avec vigueur, au risque de les renforcer ! Non, mieux vaut être subtil, patient et avoir comme objectif de travailler (et de jouer !) « avec » plutôt que contre. Là encore, la Gestalt et l'art clownesque emploient un outil commun : **la suspension du jugement** (qui fige) qui devient un simple constat – Tiens ! Se dit le clown chez Vincent Rouche, je suis en dehors des « clous » (c'est-à-dire en dehors de la « piste » de jeu) ! Et ouvrir à ce que cela fait (joie ? Panique ? Excitation ?...) plutôt que tout de suite se censurer (« je ne fais pas comme il faut ») – et **l'amplification**, qui consiste à grossir « à la loupe » un trait de comportement, une manière de faire, de dire, de se déplacer...

Harmonie a par exemple beaucoup de plaisir à se plonger dans le travail sur les ombres, ces parties de nous-mêmes et des autres que nous avons du mal à accueillir, que propose Rosine Rochette en Clown-Gestalt. Cette structure de jeu, inventée par Rosine, n'en est qu'une parmi de nombreuses, mais c'est sans doute la plus représentative de l'alliance « parfaite » entre le clown et la Gestalt. Elle se déroule en plusieurs étapes :

- Une étape « écriture » où, chacun pour soi dans un coin de la salle et avec une musique douce de fond, il s'agit de noter un trait qui me déplaît chez moi/dans ma famille/dans mon travail/en société et de lui donner un titre. Exemples : « Madame j'suis timide mais je me soigne », « Monsieur j'mets les pieds dans le plat et j'adore ça »... Même chose avec un trait de « caractère »

emprunté à quelqu'un d'autre dans la famille/au travail/en société. Exemple :
« Madame poussez-vous d'là que j'm'y mette »...

- Une étape « maquillage-costume-préparation » où, les feuilles posées dans un coin, chacun s'apprête avec toutes ces figures en tête ;
- Une étape « passage » où il s'agit de faire « défiler » ces figures sur le plateau, en accentuant « à fond » la démarche car c'est elle qui est importante : comment se déplace ce personnage ? Tout part des pieds, des jambes.

Cette structure peut sembler vertigineuse mais elle est jouissive quand on se prend au jeu. D'ailleurs, il n'est pas rare d'entendre des « *Oh que ça fait du bien, je me sens plus léger/légère !* » en débriefing après. Comme le dit Rosine, il s'agit de donner voix et surtout corps à ces comportements humains dont on est tous témoins, il s'agit de célébrer sur scène tout ce qu'on n'aime pas voir de nous, des autres. Alors que dans la « vraie vie » au contraire, nous avons une fâcheuse tendance à cacher et occulter tout cet inavouable, pourtant terriblement humain ! Cette structure est très puissante car elle permet de regarder autrement « ce qui cloche/est figé » chez moi, chez l'autre, dans mes croyances, de le mettre en dehors de moi, de le grossir à 1000%, d'en jouer, d'en rire et finalement, de mieux l'accepter. Et comme par enchantement, ces résistances-là cèdent généralement assez vite derrière car par le biais du jeu (et d'un accompagnement parallèle), en osant me montrer et montrer l'humanité telle qu'elle est, je me réapproprie cette part humaine... trop humaine, comme aurait dit Nietzsche !

Il y a mille et une manière d'aborder les résistances, c'en est une. Il y a une autre structure de jeu, très différente mais tout aussi puissante : c'est le duo « modèle / photographe ». Les 'modèles' bougent/dansent dans l'espace et sont ensuite choisis par les 'photographes' qui les observent pendant quelques minutes, de près. Puis les photographes filent en coulisse se préparer et les modèles vont s'asseoir dans le public. Et assistent, souvent médusés, à des solos clownesques sur leur « performance » corporelle et ce que le photographe a perçu de chacun dans son mouvement. C'est souvent très riche en émotions et c'est absolument incroyable d'assister à la mise en scène de ce que les « antennes » du clown ont senti de l'autre, sans échanger un seul mot... C'est comme si la communication s'établissait ailleurs, et Rosine n'hésite pas à le

dire : serait-ce dans l'inconscient collectif ?

En tant qu'animatrice de stages de clown parfois couplés avec d'autres pratiques artistiques, je me rends compte qu'au fur et à mesure de la formation, je me sers de plus en plus des outils de la Gestalt, naturellement, en les combinant avec le nez. Nous avons mis en place un cycle de clowns confirmés que je co-anime avec une art-thérapeute, et qui regroupe des personnes qui nous suivent depuis plusieurs années déjà (à Clownambule d'abord, où j'anime depuis 2009, puis elles nous ont suivies dans notre nouvelle association). Un bon petit groupe très soudé et solidaire, en confiance, et qui ne se laisse pas faire pour autant ! Je ne me suis jamais sentie en « terrain conquis » avec lui, nous construisons ensemble, jour après jour, année après année. Et, dans cet échange, tout le monde en sort enrichi et grandi, même si cela nécessite certains ajustements créateurs.

Un matin, nous souhaitions, avec ma co-animatrice, « recadrer » un peu le groupe qui, depuis quelques dimanches, commençait à prendre ses 'aises', à arriver de plus en plus tard, à prendre tout son temps pour discuter autour d'un café. Résultat : nous démarrions en retard, au risque de ne plus avoir le temps ou que cela déplaise à d'autres, comme c'est déjà arrivé d'ailleurs. Une remarque « anodine » de notre part a été très mal perçue par une personne du groupe et a pris des proportions que nous n'avions pas même envisagées. En s'asseyant en rond pour la « météo » du matin, nous avons assisté à un déballement de colère de sa part, dirigée vers nous, « coupables » visiblement d'avoir utilisé un ton condescendant, semblable à celui qu'utilisent certains adultes pour s'adresser aux enfants. Tel était en tout cas son ressenti. Très vite, après en avoir reconnu la légitimité (« Tu as le droit d'être en colère ») et avoir échangé entre animatrices un regard complice, nous lui avons proposé de rester dans son émotion, très forte, et de mettre le nez en même temps. *Laurence** s'est prise au jeu et, accompagnée par nos paroles soutenantes, a pu déverser son torrent de « haine » qui dépassait visiblement complètement le simple cadre du dimanche clown et la remarque du matin. Celle-ci ne semblait avoir été qu'un élément déclencheur. Peu importe d'ailleurs, nous sentions bien, ma co-animatrice et moi, qu'il fallait en passer par là pour libérer la suite et étions tout à fait prêtes à l'accompagner dans son besoin du moment.

Sauf que... sa colère avait été vécue dans le groupe et forcément, a résonné sur d'autres participants. Une fois terminé la traversée de Laurence, nous ouvrons alors au groupe, dans lequel plusieurs sont très émus ou mal à l'aise. C'est à *Caroline**, les yeux brillants de larmes, que nous donnons la priorité : que se passe-t-il pour toi ? Caroline met sur la scène précédente des mots très clairs : la colère lui fait peur, elle la tétanise, elle *l'anéantit*. Son émotion est très forte. Mais Caroline 'résiste' et tente de se raccrocher aux mots en donnant une explication logique, rationnelle, à mille lieues de ce qui semble la traverser dans l'instant. Sans réfléchir et parce que je sens qu'elle s'embourbe, je prends le risque de l'arrêter dans son discours et de l'inviter à répéter ce dernier mot (« *m'anéantit* ») et à le *vivre dans son corps*. Qu'est-ce que cela fait, d'être anéantie ? Comment cela résonne-t-il dans le corps ? Caroline s'arrête de parler, pleure à nouveau et, tout à coup, s'« écroule » par terre. Ça fait ça, d'être anéantie. Comme réduite à néant. Nous prenons le temps de décortiquer ses sensations, nous prenons le temps de son émotion, nous lui laissons le temps de sentir le « pas d'après », qui viendra de lui-même : au bout d'un moment, Caroline commence à se relever. Et c'est elle, toute seule, qui met du sens : elle peut se relever parce qu'elle a senti sous elle le sol, la solidité du parquet qui l'a reçue, accueillie dans son anéantissement, elle a surtout senti que ce sol la portait et la repoussait en même temps dans l'autre sens : le sens de la verticalité. Être debout, après avoir vécu « pour de vrai » son anéantissement jusqu'au bout. Jamais je n'aurais pu prévoir cet enchaînement mais il a été possible, je crois, par la combinaison de son ouverture, de sa confiance, de sa belle corporalité et de l'accompagnement que nous lui avons proposé, qui est venu spontanément la soutenir. Pour le coup, après avoir pris ce temps, c'est nous qui étions en retard ! Mais, pour l'avoir vécu chez Rosine, je le sais profondément : c'est parce que l'on prend ce temps-là que le jeu, ensuite, se libère. De mon côté, intérieurement, c'est la première fois que j'ai vraiment senti et expérimenté avec ce groupe combien la Gestalt pouvait venir à la rescousse.

J'ai envie de rebondir sur cette idée, que défendent également Anne Cornu et Vincent Rouche dans leur approche du clown : c'est parce que j'ose aller au bout de mon mouvement (comme Caroline, qui a été *jusqu'au sol*) qu'il peut déboucher sur autre chose. Alors que si je l'arrête arbitrairement en plein milieu, je ne lui laisse pas la chance

* tous les prénoms ont été modifiés

de pouvoir se déployer complètement. Je repère d'abord d'où ça part dans le corps puis je laisse aller mon mouvement jusqu'à sa fin, qui devient le début d'un autre, et ainsi de suite. Ça n'est pas sans rappeler le **cycle du contact** (ou cycle de la vie) en Gestalt : si je ne laisse pas les différentes étapes se développer (pré-contact/plein-contact/post-contact/retrait) chacune pour elle-même, je n'ai aucune chance de voir le cycle prendre fin et donc, entrouvrir sur autre chose. Je fonctionne en « cycle fermé et interrompu, amputé » de plus en plus restreint, qui se sclérose à force de n'être jamais confronté à du neuf, à de « l'autre »...

Amplifier et aller au bout de son mouvement, jusqu'à épuisement de celui-ci, pour ouvrir sur autre chose : voilà ce qui permet de générer du nouveau, du changement et est **porteur de transformation**. D'un côté, il s'agit de (re)donner du jeu (il y a du « jeu » quand ça bouge), de (re)trouver du plaisir (plaisir d'expérimenter, de découvrir et d'essayer, plaisir de chercher) pour que, de l'autre, ce qui était inabouti, figé, fixé, retrouve du souffle, de l'air, du mouvement et puisse enfin se clore pour donner lieu à autre chose. Pour achever une Gestalt avant d'en ouvrir une autre.

4. Quand l'artistique est thérapeutique

Voilà une formule qui, j'imagine, en défriserait plus d'un s'ils l'entendaient ! J'ai pu le vérifier sur le terrain, où il règne une grande frilosité en la matière, voire même une peur de les associer, comme s'il existait une frontière infranchissable, hermétique, presque comme s'il n'y avait aucun pont entre les deux... L'étiquette « thérapeutique » associée à l'artistique passe mal : en ce qui concerne les clowns à l'hôpital par exemple, qui interviennent auprès de services lourds comme les enfants malades ou en fin de vie, mieux vaut, pour être recruté, être comédien de formation, quitte à n'avoir jamais fait de clown, mais surtout pas clown et futur thérapeute ! Même si la plupart font un travail magnifique, je me suis toujours demandé comment ces comédiens faisaient pour mettre de la distance entre eux et ce dont ils sont témoins sans avoir travaillé sur eux, sans avoir été formé à recevoir cela. Parce qu'il faut aussi savoir accueillir ce public-là... D'un autre côté, à chaque fois que j'ai pris le temps de discuter avec des responsables sur nos projets et propositions (en EHPAD par exemple), ils semblaient découvrir un monde en soi, à mille lieues de leur vision réductrice d'un clown pitre, pas sérieux, qui vient

« divertir » un public spécifique. Et nous venions leur dire que l'intervention pouvait aller plus loin, beaucoup plus loin qu'une simple « récréation » d'après-midi... Même avec des personnes en fin de vie, même avec des personnes âgées dépendantes, à partir du moment où elles donnent leur consentement, nous les clowns armés d'autres outils pouvons leur proposer un voyage à travers les sens et l'imaginaire pour... remettre du sens dans leur vie.

C'est la voie que j'ai choisie car je peux l'affirmer aujourd'hui : le clown m'a littéralement sauvée. Puis la thérapie et la Gestalt sont venues à la rescousse, comme un « filet », me faire redécouvrir et approfondir tout cela. Alors oui, j'ai envie de le clamer haut et fort : l'artistique peut être thérapeutique (et vice versa), à condition bien sûr de savoir ce que tout cela veut dire, ce que l'on met derrière ces termes, à condition aussi d'accompagner et d'être accompagné sur ce chemin et dans le processus. Et si l'on regardait cela de plus près ?

Revenons aux fondements : en grec, « *therapeutikos* » signifie « attentif, serviable, curatif », autrement dit « qui prend soin de » ; quant au terme « *art* », il signifie d'abord « science, savoir » en latin puis plus tard « moyen, méthode ». Je pourrais m'arrêter là que j'aurais déjà un bon début de définition : une méthode pour prendre soin (de soi, de l'autre), d'un « biais » pour se mettre au service de. Les termes ne sont donc pas antinomiques, au contraire, ils s'associent même plutôt bien l'un avec l'autre : « *L'art soutient la Gestalt-thérapie. Le Gestalt-thérapeute et son client trouvent de puissants alliés dans les arts. Ceux-ci nourrissent leur imaginaire et leur créativité mais, surtout, présentent de fortes analogies, dans leur mode d'être, avec les processus thérapeutiques* » (F. Vanoye, 2012). Il y aurait donc plus que des correspondances entre les deux...

Et la première d'entre elles, selon moi, est que **le clown, comme le thérapeute en Gestalt, travaille d'abord avec sa propre matière**, avec ses propres émotions, sensations, sentiments, avec son **imaginaire**. Contrairement au comédien à qui l'on demande *d'interpréter* un personnage qui peut être très loin de lui et de son ressenti, le clown et le thérapeute ne sont absolument pas là-dedans et favorisent plutôt la créativité à partir de ce qu'il sentent, ce qui facilite grandement l'expression, et

l'assimilation. Il y a aussi l'idée de **mouvement**, propre au clown et à la Gestalt : le mouvement qui permet de donner une forme, de faire du neuf, de faire autrement que d'habitude, et qui contient en lui-même cette potentialité artistique, ainsi que l'idée de **transformation**, qui elle vient soutenir le potentiel thérapeutique. Tous deux font donc « œuvre » et Francis Vanoye n'hésite pas à le dire : « *L'art offre une sorte de modèle à la Gestalt-thérapie, à la manière d'être thérapeute : puiser dans ce qui est là, dans les perceptions du monde et des visages, dans les sensations, les émotions, les images qui nous traversent pour construire des formes nouvelles ; extraire des figures fortes, pleines, tour à tour intenses et sereines ; rendre sensibles les présences* ». Et l'œuvre est ce support qui va permettre d'aller à la rencontre de ce qui est, de travailler cette matière.

Une autre analogie me semble importante, c'est la **capacité d'être là, de rester là, de traverser et donc, de transcender**. Signe d'une fonction personnalité souple, le fait de pouvoir « rester là » devant sa difficulté permet aussi, si j'ai ce courage, d'accéder à une autre dimension qui me permettra de ne pas la « zapper » mais peut-être de mieux l'apprivoiser. Le clown est un exemple en la matière, qui jamais n'occulte l'obstacle : il le vit jusqu'au bout en cherchant comment s'en dépêtrer, et c'est en allant au bout qu'il va déboucher sur autre chose. Il laisse le processus (le cycle) se dérouler en entier, en lui faisant confiance. En revanche, ce n'est pas lui qui en tirera les conséquences mais plutôt l'acteur derrière le masque, si tant est que celui-ci ait envie d'aller plus loin. Car il y a aussi toujours cette limite : tout dépend de ce que j'ai envie de faire de toute cette matière ! Il y a d'excellents clowns qui ne ressentent pas la nécessité de creuser derrière, même si au bout du compte c'est dommage car le personnage du clown n'est pas figé, il évolue toujours avec la personne, si tant est qu'elle mette cette matière au travail. D'autres pour qui au contraire, c'est une mine et une voie puissante pour oser regarder ce qu'ils mettent en œuvre et le modifier ou l'assouplir, si besoin.

Et puis, dans certains arts comme en Gestalt, qui mettent en œuvre le rapport au monde, c'est dans la co-création, la rencontre avec l'autre que tout se passe ou plutôt que quelque chose peut se passer, comme le souligne JM Robine (2004) : « *Sans autrui, rien ne s'ouvre* » : c'est dans **l'interaction** (du client avec son thérapeute, du clown avec le public) que quelque chose peut être porté à la conscience et ainsi se modifier.

En tout cas, même si la recherche intime est différente, tout le monde s'accorde pour dire que **rire** de soi (et du coup, des autres qui se reconnaissent) est nécessaire à notre équilibre, tant psychologique que physiologique. Le rire - ce petit pas décalé qui est aussi une mise à distance, une saine déflexion ? - nous permet d'évacuer des tensions et, comme le chant, provoque « *un massage au niveau du plexus abdominal qui dénoue les tensions émotionnelles (...). Il permet de libérer de nombreux neuromédiateurs qui soulagent, apaisent et qui ont des vertus anti-douleuruses* » (JC Seznec et E. Ouvrier-Buffer, 2014). Et du thérapeutique dans le rire, il y en a, même avec un petit bout de chou que l'on accompagne faire un soin douloureux mais néanmoins nécessaire (type ponction lombaire) : les équipes qui les accompagnent ont toujours noté plus de détente, de relaxation, de décontraction et donc un soin plus facile à effectuer lorsque l'enfant est accompagné des clowns... Il s'agit d'aller chercher la personne là où elle est, cela aussi est thérapeutique, et si c'est dans la créativité, alors c'est encore plus léger : « *Lorsqu'il danse sur son fil, le funambule ne se laisse pas terroriser par le vide, il se soucie juste d'aller un peu plus loin avec légèreté* » (I. Schenkel, 2014).

Ces analogies entre l'artistique et le thérapeutique ont été bien développées par tout le courant de l'art-thérapie, cette thérapie à médiation artistique dont le but est de « *mobiliser les ressources de la personne et de favoriser son autorégulation sur les plans intellectuel, psychique, physique et social* » (Conférence suisse des art-thérapeutes en mars 2011). Le jeu d'ailleurs, y est perçu comme l'essence de la thérapie et le moyen d'évoluer, de grandir, en faisant œuvre ensemble. Une œuvre qui émerge dans le processus de la rencontre avec autrui, où il s'agit de jouer ensemble sans rien planifier au départ et sans enjeu de pouvoir de l'un ou l'autre partenaire. Le jeu va soutenir le mouvement qui fera évoluer images et émotions vers une résolution. Car l'« en-jeu » (ce qui est « en jeu ») est bien là : le déploiement de l'imagination, des ressources de la personne, le développement de son autonomie et de son sentiment de responsabilité pour qu'elle retrouve une congruence, un équilibre, une harmonie. Et un sens à sa vie.

L'art-thérapie, comme la Gestalt, part du postulat que la personne porte en elle-même sa solution et que c'est elle « l'experte » de sa propre problématique. L'autre et le biais de l'art ne seraient alors 'que' des « révélateurs » qui lui permettraient de se réinventer :

« L'effet thérapeutique vient de la capacité à rester avec l'expérience du rien et de la fragmentation, sans imposer une nouvelle structure. Si le thérapeute peut résister à son envie d'aider, alors il y a une possibilité que le client puisse trouver le chemin vers un nouveau sens de soi » (S. Levine in *Poiesis*, 1992). Et c'est, selon moi, le meilleur des soins, celui qui pourrait répondre à l'une des cinq données existentielles : la quête de sens.

5. L'exemple du masque neutre

Le lecteur l'aura compris : le thème du masque, qui dévoile en cachant, qui dévisage, révèle, déconstruit, déstructure, me passionne. Pour moi, c'est comme s'il nous permettait d'accéder à une autre « dimension », à une autre manière d'être, de dire, de faire, de percevoir que celles que nous employons habituellement. Et, s'il dissimule le visage ou une partie du visage, c'est pour mieux dire autre chose, ailleurs dans le corps. Du coup, j'ai envie de faire une petite digression à propos du masque neutre, que j'ai pratiqué avec Anne, Rosine et Vincent et que nous proposons aujourd'hui à nos stagiaires, car c'est également une excellente préparation au travail du clown. Parce que, comme en clown et comme en Gestalt, il oblige l'acteur à être présent au monde et à la situation « ici et maintenant », il l'oblige aussi à descendre dans le corps et à aller à l'essentiel, sans explication superflue ni fioriture accessoire. C'est un travail d'épuration, guidé par la respiration et sublimé par le caractère infiniment puissant du masque blanc...

Les cheveux retenus par un collant noir noué sur la tête, doté d'un masque (blanc ou en cuir) qui lui couvre entièrement le visage mais sans jamais utiliser la voix (parler sous un masque est interdit !), l'acteur, dans un jeu de « ping-pong » à deux, est invité à sentir ce qui se passe en lui et dans la situation scénique. Puis à donner à voir, dans, avec et par le corps, ce que ça lui fait, de quelle manière la situation et ce qu'il se passe avec l'autre l'impactent. De telle sorte qu'un « dialogue corporel » s'instaure entre les deux protagonistes et sous nos yeux, une histoire se « raconte » dans l'espace. Travailler avec le masque neutre, c'est à la fois revisiter le langage le plus élémentaire, celui du corps, et en même temps toucher au sacré grâce à la dimension que prend le jeu entre deux acteurs dont les visages sont totalement dissimulés.

Pour Jacques Lecoq, le travail du masque neutre constituait le début du voyage. Pour lui,

ce masque sans expression particulière est, contrairement aux masques dits expressifs (masques larvaires, masques de caractère...), un masque d'équilibre, d'économie de mouvements qui permet un état de réceptivité : « *Lorsque l'élève aura senti cet état neutre de départ son corps sera disponible, telle une page blanche sur laquelle pourra s'inscrire l'écriture du drame* » (1997). Un masque de référence, de fond, un masque d'appui pour tous les autres masques, bref, un masque « générique », non expressif, grâce auquel l'acteur peut vivre et revenir à des choses fondamentales, presque « cellulaires ». La raison est sans doute qu'avec un masque neutre, l'acteur n'interprète pas un personnage, il est un « être générique neutre » qui va se donner à voir par le mouvement, par son rythme, par sa présence. Il permet, comme en Gestalt ou avec le masque du clown, de se rendre disponible à ce qui est avant même d'avoir l'idée d'exprimer quelque chose. Lui aussi est en « résonance » : « *Le masque neutre développe essentiellement la présence de l'acteur à l'espace qui l'environne. Il le met en état de découverte, d'ouverture, de disponibilité à recevoir. Il lui permet de regarder, d'entendre, de sentir, de toucher des choses élémentaires, dans la fraîcheur d'une première fois* » (J. Lecoq, 1997).

Une approche qui résonne parfaitement avec ce qui nous occupe depuis le début de cet écrit. Et qui va même plus loin encore, car une fois appris tous les « codes » du masque neutre dans le jeu de « ping-pong » avec un partenaire, il s'agit de faire de même, mais cette fois-ci avec plusieurs autres protagonistes et sur un « plateau de jeu » ! Je ne détaillerai pas ici toutes les règles – nombreuses et fastidieuses – pour pouvoir y participer. Je n'en donnerai qu'une, et non des moindres : quoiqu'il se passe sur scène, l'ensemble des « acteurs » doit faire attention à l'équilibre du plateau : chacun doit être bien à sa place ou se déplacer en conséquence si un protagoniste sort du jeu, pour rééquilibrer le plateau. Une constante recherche d'homéostasie en soi et... avec les autres.

Une dernière chose : Jacques Lecoq n'était pas thérapeute, et pourtant... Dans son école, où le travail avec le masque avait une grande place, il y avait des élans on ne peut plus gestaltistes : s'il faisait travailler avec le masque, Lecoq faisait aussi travailler avec le « contre-masque ». À l'image de la Gestalt, qui fait travailler sur les polarités, lui

demandait à ses comédiens de faire une première expérience du jeu masqué, puis leur proposait de faire exactement l'inverse de ce que le masque suggère en apparence (ex : un « idiot » devient suprêmement intelligent). Un travail de scène, mais également plus profond : « *Nous découvrons ainsi que les gens n'ont pas forcément le visage de ce qu'ils sont et qu'il existe un relief pour chaque personnage* ».

Et avec le masque qui cache le visage, c'est aussi et surtout toute la dimension corporelle, essentielle dans notre approche, qui reprend le dessus et se fait plus présente : « *Sous un masque neutre c'est le corps entier de l'acteur que l'on regarde. Le regard, c'est le masque, et la face, c'est le corps !* » (J. Lecoq, 1997). Vincent Rouche dit que la parole du clown, quand elle existe, doit être essentielle, sans commentaire ni sous-titre. Car le corps, si l'on y prête un peu attention, dit déjà tellement de choses...

« ... Engager le 'corps mimeur' pour la reconnaissance du réel, permettre à chacun d' 'incorporer' le monde qui l'entoure avant de le peindre, de l'écrire, de le chanter, de le danser... Les formes proposées seraient alors, sans doute, plus ressenties et moins cérébrales. »

Jacques Lecoq - Le corps poétique

III. Le corps, fond de toute expérience

Les pionniers de la Gestalt-thérapie, Laura et Fritz Perls en tête, définissaient la Gestalt comme une thérapie psychocorporelle, ou plus exactement une thérapie à médiation corporelle et émotionnelle. Le corps et les émotions sont donc au centre de l'idée de transformation, et sont même des moyens pour y arriver, pour faire « bouger les lignes ». Le terme « émotion » - du latin *e movere* c'est-à-dire littéralement « mouvoir au dehors » - porte d'ailleurs en lui-même la notion de mouvement, ce que vient confirmer James Kepner : « *Ce n'est que par le mouvement que le ressenti prend tout son sens* » (1998).

Fritz Perls n'hésitait pas à dire à ses clients « *Lose your head, come to your senses* » (« 'Perdez'/Lâchez la tête et laissez-vous envahir par vos sensations »), pour les inciter à quitter le rationnel, le raisonnement logique et construit de toute part pour, petit à petit, s'ouvrir aux sens, aux perceptions, au ressenti profond. Laura quant à elle, ne faisait guère de différence entre l'art et la thérapie, la Gestalt était pour elle intimement liée à l'expression artistique et donc corporelle : « *Il y a un point que je ne soulignerai jamais assez : le travail corporel fait partie intégrante de la Gestalt-thérapie. La Gestalt est une thérapie holistique – ce qui signifie qu'elle prend en compte l'organisme total et pas simplement la voix, le verbe, l'action ou quoi que ce soit d'autre.* » (citation de S. Ginger in *La Gestalt, une thérapie du contact*, 1994).

La « messe » est dite... Ce corps et sa façon de bouger, d'être au monde, qui renferme au plus profond des cellules toute notre histoire (ce que d'aucuns nomment « engrammage »), avec ses creux et ses bosses, en révélerait sur chacun de nous bien plus qu'un long discours. Le corps aurait-il la vérité du « ça » tandis que la parole serait, elle, enfermée dans les méandres de la fonction Personnalité, soucieuse d'une cohérence interne inébranlable aux yeux du monde ? C'est vrai, le corps peut lui aussi être ambivalent et mentir. Comme le souligne Serge Ginger (1994), il est possible de faire de la Gestalt sans le corps et vive versa, de s'occuper du corps sans faire référence à la Gestalt... mais alors « *on se prive, à mon avis, d'un levier thérapeutique puissant qui contribue à l'intensité et à la profondeur du travail, permettant d'en accroître l'efficacité et*

d'en diminuer la durée ». Serge Ginger n'hésite d'ailleurs pas à parler d' « awareness corporelle » pour parler de ce qui vient, comme ça vient...

1. Je sens donc je suis

Aujourd'hui, et principalement dans nos sociétés occidentales, on a tendance à oublier cette enveloppe corporelle qui nous habite, on a tendance à la délaisser, à ne pas s'en occuper, parfois jusqu'à la mettre en dehors de soi, jusqu'à la faire « autre ». Le corps devient alors une simple machine sans âme que l'on ne sait plus comprendre et que l'on se contente de faire fonctionner comme il se doit (métro, boulot, dodo...). Et petit à petit, l'on s'en détache, arrivant à des formulations du genre « *Mes migraines me pourrissent la vie* » ou « *Ah ! Si mon dos voulait bien me laisser en paix...* », comme si l'on parlait d'un étranger, comme si le corps et la tête vivaient séparément, chacun de leur côté ! La notion de « corps étranger » prend ici tout son sens...

James Kepner (1998) vient à la rescousse, qui veut réhabiliter l'expérience du corps comme l'expérience du soi et ainsi, réunifier les deux, être physique et être psychique. Il déplore que la langue n'ait pas de mot pour dire « je-corps » et nous invite à dire « je » plutôt que « ça » : « *Dans la perspective gestaltiste, la maladie psychologique apparaît lorsque l'individu aliène ce qui est organiquement sien, et donc en perturbe le fonctionnement. Comment en arrivons-nous à aliéner notre être physique et à nous identifier exclusivement comme des êtres mentaux et non corporels ?* ». La question est posée, avec, à la clef, un risque de désappropriation de ses propres ressentis et donc de son corps. Car il n'y a pas de mystère, c'est bien par lui que nous interagissons ou réagissons, que nous entrons en relation, que nous façonnons l'environnement : cette boule à l'estomac, cette respiration qui se coupe ou s'accélère, cette petite sensation de papillons qui volent au creux du ventre quand je rencontre la personne aimée ou suis simplement heureuse, cette lourde poitrine, ce petit frémissement au bout des doigts... Parfois, je n'ai pas encore l'idée de ce qu'il se trame que c'est le corps, d'abord, qui me renseigne, si je suis un tant soi peu attentive à ce qu'il s'y passe, si je sais comprendre son langage. Par exemple, lorsque nous prenons une décision mentale, le corps est averti avant la pensée. Ruella Frank (2005) n'hésite d'ailleurs pas à parler de « *savoirs corporéisés* » en ce qui concerne l'expérience des émotions.

Et sinon, point de salut : « *Si un individu n'a pas de contact avec son corps, il ne peut ni*

percevoir sa place dans le monde, ni sa présence physique, ni ses frontières. S'il n'y a pas de lien avec les tripes, avec les réponses corporelles, avec les sensations organismiques, il ne peut y avoir que du vide et le sentiment de n'être rien » (J. Kepner, 1994). Autrement dit, il est grand temps de se reconnecter à soi-même et de se réapproprier ce qui nous appartient au plus profond : notre moi-corps. Et de lui donner toute la place qui convient.

Car le corps parle à celui qui sait l'écouter... Il serait même plutôt tendance bavard car la communication non verbale concerne près de 94% des signaux émis, ce qui laisse finalement peu de place aux mots. Serge Ginger parle du corps comme d'une « source » plus fiable dans l'ici et maintenant que la parole, qui a une fâcheuse tendance à s'égarer ! C'est exactement la même chose derrière le masque du clown. Vincent Rouche avait bien intégré cette notion, qui nous rappelait constamment d'être attentif à l'endroit exact où le mouvement partait, s'initiait dans le corps. Ça peut être, parfois, d'un doigt de pied ! Et lorsque le mouvement est engagé alors il faut le mener jusqu'à son terme : si les pieds ont commencé à avancer et que ma tête est totalement à l'Ouest, tant mieux, ce sont les pieds, alors, qui « mènent la danse », et qui ne s'arrêteront que lorsque le mouvement aura été jusqu'au bout. Avant de déboucher sur autre chose. Ce faisant, le cycle est complet, il ne se coupe pas en cours de route. Ou s'il se coupe, cela se voit d'emblée ! Et il est possible, alors, de le travailler.

Selon moi, et c'est le cas pour moi quand je joue, le clown est d'abord dans le corps, dans la fluidité de sa gestuelle si particulière. Qui ne se souvient pas de l'engagement corporel d'un Chaplin, dont le mime venait soutenir le rôle, sans prononcer un seul mot ? Le clown a un rapport « électrique » avec le monde, au sens où il est absolument totalement engagé, du bout des pieds jusqu'à la racine des cheveux : « *Être dans un état de clown, c'est frissonner devant le monde et se laisser entraîner dans un corps à corps avec lui* » (I. Schenkel, 2014). D'où la nécessité de ralentir le jeu, parfois, pour laisser le juste temps de l'émergence et ainsi pouvoir mieux lire ce qu'il se passe. Car l'une des plus grosses erreurs en jeu clownesque, erreur par laquelle tout le monde passe à un moment ou à un autre, c'est justement d'aller trop vite, de remonter dans la tête et donc dans le discours parlé, dans le verbe pour le verbe. Alors qu'il n'y a souvent aucun besoin de « sous-

titres » ou de « commentaires » comme j'ai l'habitude d'appeler ces paroles superflues : le mouvement, quel qu'il soit, même minuscule, est déjà un langage en soi. Il faut juste oser se confronter au vide, au presque rien... Tout un programme.

De cet engagement, de cette implication corporelle en clown comme en Gestalt naît aussi l'énergie créatrice, celle qui va me permettre d'inventer de nouveaux chemins, de nouvelles façons de faire que je n'aurais même pas pu imaginer simplement en pensée, et ainsi tendre vers une sorte d'unité du corps et du soi, enfin réunis. Comme le dit Perls (1978) : « *En immobilisant notre système moteur, nous paralysons simultanément nos sensations (...). En rétablissant les mouvements différenciés de notre corps, nous dissolvons la torpeur et la gaucherie de notre personnalité rigide, nous réinstaurons les fonctions motrices du Moi* ».

2. Sentir comment plutôt que savoir pourquoi

Il semblerait donc que passer par le corps, se reconnecter à ses émotions, permette d'aller directement à l'essentiel, « *au creux de la pomme* » comme dit Rosine, sans détour ni fioriture accessoire. Le corporel serait donc une voie directe, un accès royal : « *On a besoin de « jus » pour créer, et si le « jus » ne se trouve pas dans l'émotion de la personne, ni dans sa parole, alors il est assurément quelque part dans son corps. La récupération de l'énergie corporelle alimente l'émotion et donne de la couleur à la parole* » (J. C. Zinker, 2006).

Les auteurs du PHG (2001, dernière traduction) ne disent pas autre chose, qui présentent le corps comme le fond à partir duquel va émerger la forme, la figure, et signifient clairement que corps, fond, « ça », précontact (puisque c'est là que « ça » se joue) et passé sont intimement liés : « *Le ça est essentiellement inconscient... Le corps occupe la première place* ». Jean-Marie Delacroix (2006) reprend lui aussi cette notion de « corps-fond » et s'attache à lui (re)donner tout son relief, sa profondeur, sa juste dimension jusqu'à le reconnaître comme « *une partie de la matière en état de transformation* ». Il s'agirait d'un « *lieu d'inscriptions* » (W. Reich, F. Perls, J-M. Delacroix, R. Frank...) ou chaque cellule porterait en elle la mémoire de toute notre histoire – et même peut-être celle de l'humanité. Cela supposerait-il qu'il porte aussi en lui-même sa

solution, sa résolution, pour peu que le processus puisse être reconnu puis déplié, déployé dans son entier ? En tout cas, cela rejoindrait la pensée de Winnicott et de Perls, Hefferline et Goodman, selon laquelle le sentiment d'exister passe bien par les sens, le sensoriel et donc, le corps. Nous ne sommes pas loin de Ruella Frank qui parle du « *corps-conscience* », du « *corps-connaissance* », du « *corps-univers* » contenant le fond de l'h/Histoire, la petite comme la grande !

Car l'important, dans cette thérapie psychocorporelle de type humaniste, dans ce qui se met en place et se trame entre le monde et moi, dans le « comment je m'y prends », c'est moins l'interprétation, la compréhension « logique », l'explication du phénomène que le phénomène en lui-même. Bien sûr, la verbalisation n'est pas à bannir, qui peut venir organiser, clore l'expérience (d'où la nécessité parfois de donner un titre à un travail d'expérimentation pour pouvoir mieux le classer dans le « disque dur » de la mémoire et donc, le retrouver). Mais c'est bien dans le mouvement que quelque chose peut se vivre, se montrer au grand jour, s'élaborer, se dénouer et donc, se modifier, se transformer en quelque chose de nouveau, de différent : « *C'est par le corps que s'élabore l'identité* » (PHG, 2001).

Alexandro Jodorowsky (2011) considère lui aussi le corps comme une clef sur le chemin de la conscience, de manière on ne peut plus explicite : « *La seule façon possible de sortir la personne qui souffre de son marécage émotionnel est d'**agir directement sur le corps*** ». Dit autrement, cela va exactement dans le sens de la pensée de Serge Ginger, selon laquelle la parole, pour être véritablement efficace, doit **s'incarner**. La problématique de l'instant doit être vécue dans les cellules plutôt qu'interprétée ou commentée, cela doit être une « expérience pleine ». Tous les thérapeutes et auteurs gestaltistes accordent d'ailleurs une place importante au corporel, que ce soit en observant la personne (phénoménologie) ou en lui proposant une expérimentation concrète pour mettre en pratique le discours. Le thérapeute quant à lui, n'est pas en reste et s'implique aussi, tant émotionnellement que physiquement si besoin est, et si ce « dévoilement » peut servir au client. Je me rappelle par exemple, en formation, d'avoir proposé à ma consultante, pour qui l'image du tigre était à ce moment-là très présente, d'incarner « pour de vrai » la tigresse qui est en elle. Comme elle ne souhaitait pas le faire seule, cela m'a paru évident de lui proposer de l'accompagner là-dedans, de l'aider à incarner l'animal (avec

déplacement, son de la tigresse...) dans un jeu à deux.

Le corps n'est donc pas isolable. Le travail thérapeutique, en Gestalt en tout cas, l'inclut et l'implique totalement. Comme le dit Jacques Blaize (2001), le corps est le lieu du « je peux », il est totalement engagé dans la modalité d'être au monde. Le philosophe Edmund Husserl, fondateur de la phénoménologie, ne disait pas autre chose : *« C'est le seul corps (...) auquel, conformément à l'expérience, je coordonne (...) des champs de sensation (toucher, température...); c'est le seul corps dont je dispose d'une façon immédiate ainsi que de chacun de ses organes. Je perçois avec les mains (...), avec les yeux (...), etc.; et ces phénomènes cinesthésiques des organes forment un flux de modes d'action... »*. Il y a une parenté fondamentale entre l'approche phénoménologique et la pensée gestaltiste. La phénoménologie s'intéresse aux « phénomènes » observables tout de suite et qui m'apparaissent à la conscience, quel que soit le statut de ce qui m'apparaît (en « époké », c'est-à-dire en suspendant le jugement), d'où la grande place laissée, en Gestalt, à l'observation de ce qu'il se passe chez l'autre (et chez moi). Tous ces micro-gestes, ces mimiques, ces « lapsus » du corps et autres actes manqués (qui ne sont pas manqués pour tout le monde !), son positionnement, sa façon de se mouvoir, de bouger, de marcher, de s'asseoir, de se lever... sont autant de renseignements précieux que le thérapeute gestaltiste ne va pas manquer de relever, d'interroger. Non pour les critiquer mais pour les faire monter à la conscience de leur auteur qui peut s'en servir, ensuite, comme d'un matériel à « exploiter », en tout cas à regarder.

Ruella Frank (2005) qui, en tant qu'ancienne danseuse, a une connaissance profonde du corps, travaille par exemple avec ce qu'elle nomme les « schèmes de mouvement » qui se forment, s'intègrent et s'assimilent dans le système nerveux, dès le début de la vie : *« Chaque schème contient en lui les racines de l'expérience motrice précédente et le germe d'une nouvelle fonction à naître. Dans cette perspective, les schèmes de mouvement développementaux sont comme des fils qui tissent l'étoffe de nos vies. Comme la respiration, ils sont imperceptibles, subtils et cependant fondamentaux, ils font partie intégrante de nous depuis nos origines »*. Et lorsque ces schèmes sont imprécis ou incomplets, non finis (comme une Gestalt), cela s'observe clairement dans le corps, dont le fonctionnement ou le mouvement est alors interrompu, perturbé. L'enveloppe

physique serait donc notre lieu d'ancrage, comportant en lui-même son problème et sa solution, puisque « *tout se vit pour chacun de nous sur un mode incarné et se loge au bout du compte dans notre existence corporelle quotidienne* » (A. Jodorowsky, 2011). En observant, en décrivant et en expérimentant plus qu'en interprétant, je suis vraiment dans le comment de l'expérience, et c'est en la traversant corporellement que je vais pouvoir l'achever, la terminer. D'où la grande place et l'importance accordée par la Gestalt à l'expérimentation, outil précieux pour mettre en corps les mots... et les maux !

Le clown, lui aussi, connaît par 'absorption', il fait sien. Il puise dans l'environnement, « introjecte » ce qui l'entoure (le lieu par exemple), le laisse couler dans ses cellules pour ensuite le « rendre », à sa manière. Ce faisant, il applique « à la lettre » les préceptes gestaltistes : « *Nous ne pouvons utiliser à notre guise les éléments de l'environnement qu'à condition de les avoir faits nôtres. On peut les conserver ou les recycler sous une nouvelle forme après leur avoir fait subir un processus de distillation intérieure* » (Perls, 1973).

Le clown répond physiquement à chaque situation, il est « perméable ». À tel point que s'il lui manque un objet, un élément du décor qu'il construit, il ne va pas en parler ou le décrire, il va le devenir, l'incarner « pour de vrai » (c'est-à-dire en y croyant vraiment, pas en caricaturant) : comme le dit Bertil Sylvander, le clown est un « *empathie professionnel* ». Qui ne possède rien, et tout à la fois...

3. Le mouvement, c'est la vie

Parmi les stages que je propose, celui que j'ai le plus aimé animer et que je souhaite développer et approfondir, en collaboration et en co-animation avec mon amie et collègue Sophie Galitzine (art-thérapeute, danseuse et en formation à l'EPG), c'est le stage Clown et danse. La combinaison des deux est particulièrement intéressante et puissante, comme chacun des outils utilisés : masque, corps, mouvement libre, musique... Sophie, en tant que comédienne, a déjà travaillé le clown, et j'ai pratiqué la danse pendant près de 15 ans.

La première version de ce stage a regroupé un bon petit groupe de 9 personnes. J'ai été surprise de voir qu'elles étaient très avides de vivre à quoi pouvait bien ressembler ce thème et comment nous allions nous y prendre pour articuler les deux ensemble.

Aucune pratique n'était requise au préalable. Voici le descriptif que nous avons rédigé :

« Qui n'a jamais entendu qu'il fallait « lâcher la tête » ou encore « relier le corps avec la tête » ? Seul « hic » : la tête fait partie du corps, les deux ne sont pas séparés... Avec le thème de ce stage, nous vous proposons, grâce à une traversée dans le mouvement libre et le support de la musique, de trouver une unité, un alignement entre les deux, entre le corps et les mots. Afin de s'habiter, de s'incarner jusqu'au bout des doigts pour préparer notre outil corporel à recevoir son clown, cet enfant intérieur qui lui, trouvera, avec le corps, les mots pour le dire ! A commencer, peut-être, par le silence... Son propre mouvement peut résonner comme un langage, une façon de se dire, de se définir dans sa singularité, dans son authenticité. Il n'y a rien à faire mais... tout à sentir !

En improvisation seul, à deux ou plus, à partir d'un thème ou de son état, le clown s'écrit dans l'air, sur le sol, les murs, avec les pieds, les mains et tout ce que le corps met à sa disposition. Et dans ce mouvement si spécifique, qui lui appartient, il déploie ses ailes et s'envole... vers sa liberté ».

Concrètement, nous avons deux journées entières avec le groupe, ce qui a permis de proposer différentes structures de jeu clownesque ou dansées ou les deux, et surtout qui rebondissaient les unes sur les autres : les traversées dansées avec le sentiment du moment pouvaient très bien se reprendre en clown, en « passages rideaux » (traversée du plateau sans s'installer dans une improvisation) et être ainsi approfondies ou vécues autrement. Un travail préalable qui a permis ensuite d'aller « loin » dans la matière de chacun. Le deuxième jour, nous leur avons proposé, avec une musique minutieusement choisie pour chacun d'entre eux, **d'oser leur danse du jour**, dans un mouvement libre, intuitif. Ce fut particulièrement prenant et beau à voir, même dans la difficulté... Cette approche rejoint en tout point ce que dit le chorégraphe Jean Gaudin à propos du mouvement dansé : *« La danse permet de découvrir l'ordre caché du corps et de le décacher. De la même manière que les nouveau-nés jouent avec leurs doigts comme s'ils les comptaient et les remettaient en ordre. Au cours du temps nous perdons l'ordre du corps et, par la danse, on tente de le retrouver. La danse est un moyen de connaissance de nous-mêmes ».*

Puis, les clowns ont pu rebondir sur cette matière précieuse et en 'jouer' dans un solo

clownesque dont la consigne était, puisqu'il s'agissait de la fin du stage, de « choisir dans tout le week-end un élément important pour vous avez traversé et que vous avez envie de venir célébrer sur le plateau, avec toutes les traces de ce qui a été vécu, de le regarder à la loupe et de vous y tenir » (dans le sens de rester là, avec une figure de ce qui a émergé). Cela a donné lieu à de jolies petites formes dans lesquelles c'était presque exclusivement le corps qui s'exprimait. L'une des participantes, qui avait au départ exprimé qu'elle se sentait comme si elle avait les « ailes coupées », a dit sur le tour de fin qu'elle se sentait « reconnectée » après ces deux jours...

4. « Il faut vivre la solution »

Pour clore, je rebondirais volontiers sur cette phrase de Perls (1978) qui souligne la nécessité, l'importance de passer par le corps pour pouvoir ouvrir sur quelque chose de nouveau et l' « engrammer » au plus profond des cellules, afin d'être sûr d'en garder la trace. L'être humain, par réflexe et par sécurité, se raccroche spontanément à ce qu'il connaît. Un mécanisme dont il n'a parfois même plus conscience ! Ce faisant, il est peut être rassuré (l'inconnu fait peur, on sait ce qu'on perd, on ne sait jamais ce qu'on gagne !) mais il fonctionne aussi en circuit fermé, en automatismes, incapable de produire du neuf.

Or, Perls et les autres avec lui le disent clairement : l'homme moderne ne peut continuer à grandir, à croître, à évoluer que dans la nouveauté. Et la nouveauté se situe précisément dans le fait de faire, dans le corps, de nouvelles expériences. Pour lui, parler d'une scène, d'un nœud, d'un problème, c'est juste en raviver le souvenir et ça n'est pas suffisant : « *Parler de soi, c'est résister, c'est s'empêcher de faire l'expérience du soi* » (1973). Il invite donc le thérapeute et son consultant à ne pas se cantonner à l'évocation d'un souvenir et à sa verbalisation mais à réellement vivre le moment présent en faisant part de ce qu'il se passe dans le corps et à proposer des expérimentations pour mettre en action le discours. : « *Nous demandons au patient de prendre conscience de ses gestes, de sa respiration, de ses émotions, de sa voix, de ses expressions faciales, autant que de ses pensées prégnantes. Plus on a conscience de soi, plus on sait ce qu'est le soi* » (Perls, 1973). Expérimenter, en Gestalt, c'est s'offrir un chemin de possibles, c'est inventer, se frayer de nouvelles formes d'être.

Serge Ginger (1994) parle, lui, de « *mise en action délibérée* » qui viendrait souligner la prise de conscience : « ... *une action tangible et visible (« incarnée »), mobilisant le corps et l'émotion et permettant ainsi au client de vivre la situation plus intensément, de la « représenter » (au sens de « rendre à nouveau présent »), d'expérimenter et d'explorer des sentiments mal identifiés, oubliés, refoulés, voire encore inconnus* ». La prise de conscience seule ne suffit pas, il faut qu'elle s'enregistre, qu'elle s'enregistre dans le corps en tant que nouvelle expérience pour être vraiment efficace. À ce propos, Ginger parle d'ailleurs de la Gestalt comme d'une thérapie « limbique », c'est-à-dire une « *thérapie du cerveau droit* » qui non seulement redonne place aux six émotions fondamentales de la vie (joie, tristesse, colère, affection, désir et peur), mais permet également, par l'expérimentation corporelle, théâtrale (avec le clown, le psycho, le monodrame, l'échange de rôles ou la chaise vide par exemple), une mémorisation et un enregistrement durable d'une expérience nouvelle. Quand le corps bouge, se meut, c'est l'hémisphère droit du cerveau qui est sollicité, celui-là même qui concerne aussi les émotions, la création, l'imaginaire. Les associations sont donc beaucoup plus faciles, et aussi plus directes, qu'en ne passant que par le raisonnement logique du cerveau gauche !

La combinaison des deux, le corporel et le verbal, permettrait donc de modifier profondément ces structures figées, ces gestalts inachevées. Mais c'est aussi le fait de les réactualiser, de les vivre au présent ici et maintenant avec un nouvel environnement qui va également être moteur dans le changement. C'est déjà ce que dit Perls à la fin des années 70 : « *Les problèmes du passé n'ont aucune chance de se résoudre si l'on ne trouve pas leur solution dans le présent* ». Dans son article (2010), Jacques Blaize cite le pédopsychiatre Daniel Stern qui ne dit pas autre chose quand il écrit que « *l'expérience présente doit être en mesure de modifier le passé (...). Si le présent ne peut pas faire ça, autant tirer un trait sur le changement thérapeutique* ». Une pensée que l'on retrouve avec le « si » magique de Stanislavski en théâtre (et si c'était vrai ?), ou à propos du psychodrame et du théâtre d'impro chez Anne Ancelin Schützenberger (psychothérapeute et professeur), quand celle-ci écrit : « *C'est bien à cause de son vécu que le protagoniste joue son passé dans le présent* ».

C'est peut-être cela, la troisième voie : aujourd'hui, ici, maintenant, avec mon corps, l'autre, l'environnement et ce qui est, j'ai le pouvoir de changer les choses, de me réapproprier mon vécu pour mieux en être responsable et non tributaire, pour mieux pouvoir m'en détacher aussi. Et, petit à petit, mes choix deviennent plus conscients, donc plus justes, le champ de ma conscience s'élargit, je restaure mes capacités d'autonomie, d'indépendance et de disponibilité à ce qui est, en un mot, je rétablis l'équilibre dans la demeure. L'autre, même thérapeute, même clown, ne sait pas pour moi. Au mieux il m'aide à être plus conscient. Jean-Paul Sartre n'est pas loin, qui nous rappelle dans *Les Mouches* : « *Je suis ma liberté* ».

Il est maintenant temps de me diriger vers une dernière étape, celle de la conclusion de cet écrit et de son thème, que je pourrais comparer à une phase de post-contact, où l'on pose les derniers jalons avant de prendre congé, de se retirer pour une autre phase, celle de l'assimilation, de la « digestion ». Car je sens que cette forme, même en lui mettant un point final, va continuer à faire son chemin, je l'espère en tout cas. D'un côté je peux sentir que le processus d'écriture, seule devant la page avec mon thème, mon expérience et les auteurs que j'ai choisis, m'a vraiment permis d'avancer, de poser, d'éclaircir, de dénouer ce sujet complexe et passionnant. De l'autre, je peux aussi sentir que cette forme est bien celle d'aujourd'hui, et que celle de demain sera peut-être un peu différente, plus précise, plus épurée... Et tout aussi imparfaite ! En tout cas, je suis contente et même plutôt fière d'avoir vécu ce processus, car même en ayant le « nez dedans », cela m'a permis de revisiter mon histoire sous un jour nouveau, une nouvelle lumière et d'entrevoir à quoi tout cela pouvait bien me mener... L'ensemble me semble aujourd'hui beaucoup plus congruent, et c'est ce qui me donne envie d'approfondir encore, pour continuer à donner du sens.

Car « *L'important, nous dit encore Sartre, ... n'est pas ce qu'on a fait de l'homme mais ce qu'il a fait de ce qu'on a fait de lui* ». Autrement dit, en osant regarder mon passé et comment je l'ai vécu, en en prenant la responsabilité, je n'en suis plus l' 'innocente' victime, je reprends les cartes de ma vie en main et je les rebats pour une nouvelle donne, un nouveau jeu... Cela vient poser les fondements pour la suite et c'est exactement l'effet que me fait l'aboutissement de la rédaction de cet écrit. Dans la même idée, j'aime aussi beaucoup cette phrase d'Alexandro Jodorowski, que je ne peux m'empêcher de citer à la suite de Sartre : « *Guérir, c'est devenir ce que l'on est et non pas ce que les autres ont voulu que l'on soit* ».

L'homme est et sera toujours un être en projet, en devenir qui, à la lumière de la Gestalt, du clown et de tout ce courant existentialiste et humaniste, se regarde dans le monde, en lien avec l'autre. Et ce qui va nous intéresser particulièrement, c'est comment l'homme, dans ce processus interactif, va ajuster ses besoins avec les possibilités de l'environnement. Autant dire, un boulevard pour la création... C'est le sens du terme « poïétique » - que certains préfèrent et privilégient par rapport à l'expression « art-

thérapie » par exemple - dont l'origine grecque souligne bien la capacité de créativité de l'être humain face au monde. Une capacité de création à chaque seconde de sa vie, au quotidien, afin d'exister avec les autres, mais dont il peut également « faire œuvre », le grand œuvre de son existence, à l'image de Charlie Chaplin : *« Il n'y a pas de mystères pour faire rire le public. Tout mon secret est d'avoir gardé les yeux ouverts et l'esprit en éveil sur tous les incidents capables d'être utilisés dans mes films. J'ai étudié l'homme, parce que, sans le connaître, je n'aurais rien pu faire dans mon métier ».*

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES :

- *La Gestalt aujourd'hui, Choisir sa vie*, Gonzague Masquelier, éd. Retz, 2008, 144 pages
- *La Gestalt, thérapie du mouvement*, Francis Vanoye, entretiens avec Christine Delory-Momberger, coll. (Ré) édition, éd. Téraèdre, 2012, 248 pages
- *La Gestalt-thérapie, une démarche novatrice*, Chantal Masquelier-Savatier, éd. InterEditions, 2008, 260 pages
- *Gestalt thérapie*, F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, nouvelle traduction éd. l'Exprimerie, Bordeaux, 2001, 352 pages
- *Psychothérapie existentielle, une perspective gestaltiste*, Noël K. Salathé. Amers, Genève, 1995 (2^{ème} édition)
- *Pratiquer l'ACT par le clown : la thérapie d'acceptation et d'engagement*, J-C. Seznec et E. Ouvrier-Buffet, éd. Dunod, 2014, 224 pages
- *Le corps comme conscience*, Ruella Frank, éd. l'exprimerie, 2005, 212 pages
- *Le corps poétique*, Jacques Lecoq, éd. Actes Sud-Papiers, 1997, 172 pages
- *Le thérapeute en tant qu'artiste*, Joseph C. Zinker, éd. L'Harmattan, 2006, 236 pages
- *La Gestalt, l'art du contact*, Serge Ginger, éd. Marabout, 1995, mis à jour en 2005, 284 pages
- *Le grand livre de la Gestalt*, collectif animé par Chantal et Gonzague Masquelier, éd. Eyrolles, 2012, 384 pages
- *La Gestalt, une thérapie du contact*, Serge Ginger avec la collaboration d'Anne Ginger, éd. HG, 5^{ème} édition, 1994, 512 pages
- *Ne plus savoir*, Jacques Blaize, éd. l'Exprimerie, 2001, 226 pages
- *Le Moi, la Faim et l'Agressivité*, Frederick S. Perls, éd. Tchou, 1978, 334 pages
- *S'apparaître à l'occasion d'un autre*, Jean-Marie Robine, éd. l'Exprimerie, 2004, 252 pages
- *Le corps retrouvé en psychothérapie*, James Kepner, éd. Retz, 1998 pour la traduction française, 256 pages
- *Le clown thérapeute*, Isabelle Schenkel, éd. L'Harmattan, 2014, 224 pages

- *La famille, un trésor, un piège*, Alexandro Jodorowsky et Marianne Costa, éd. Pocket, 832 p.
- *La Troisième Histoire, Patient-psychothérapeute : fonds et forme du processus relationnel*, Jean-Marie Delacroix, éd. Dangles, 478 pages
- *Manuel de Gestalt-thérapie, la Gestalt : un nouveau regard sur l'homme*, Fritz Perls, préface de Serge Ginger, esf éditeur, 1973, 128 pages
- *Voyage(s) sur la diagonale du clown*, Jean-Bernard Bonange et Bertil Sylvander, éd. L'Harmattan, 2012, 218 pages
- *Vivre à la frontière*, Laura Perls, éd. du Reffet Montréal, 1993

ÉCRITS D'INTÉGRATION :

- Giovanni Fusetti, *Au commencement était le clown – Le voyage du clown entre art, Gestalt et thérapie*
- Rosine Rochette, *Gestalt-théâtre*
- Nicolas Cornut, *Le rire dans la relation et le clown gestaltiste*
- Anne Bruas-Hochart, *Le clown et la Gestalt, histoire d'une complicité*

ARTICLES :

- *Le clown dit à l'acteur : t'es pas cap !*, Anne Cornu et Vincent Rouche, in *Culture clown* n° 13, juillet 2007
- « *Le contacter, l'expérience, le temps* », Jacques Blaize, in *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 2010/1 n° 25, p. 55-72

Je tenais à remercier Claudia pour son œil averti, ses encouragements et son soutien.

Et Christiane, pour son indéfectible amitié, nos interminables discussions et... ses précieux livres !

Le bide

Un jour,
Un jour, bientôt peut-être.
Un jour j'arracherai l'ancre qui tient mon navire loin des mers.
Avec la sorte de courage qu'il faut pour être rien et rien que rien,
Je lâcherai ce qui paraissait m'être indissolublement proche.
Je le trancherai, je le renverserai, je le romprai, je le ferai
dégringoler.
D'un coup égorgeant ma misérable pudeur, mes misérables
combinaisons et enchaînements *de fil en aiguille*.
Vidé de l'abcès d'être quelqu'un, je boirai à nouveau l'espace
nourricier.
À coups de ridicules, de déchéances (qu'est-ce que la déchéance ?),
par éclatement, par vide, par une totale dissipation-dérision-
purgation, j'expulserai de moi la forme qu'on croyait si bien
attachée, composée, coordonnées, assortie à mon entourage et à mes
semblables, si dignes, si dignes, mes semblables.
Réduit à une humilité de catastrophe, à un nivellement parfait
comme après une intense trouille.
Ramené au-dessous de toute mesure à mon rang réel, au rang
infime que je ne sais quelle idée-ambition m'avait fait désertier.
Anéanti quant à la hauteur, quant à l'estime.
Perdu en un endroit lointain (ou même pas), sans nom, sans
identité.
CLOWN, abattant dans la risée, dans le grotesque, dans
l'esclaffement
le sens que contre toute lumière je m'étais fait de mon importance.
Je plongerai.
Sans bourse dans l'infini-esprit sous-jacent ouvert à tous,
ouvert moi-même à une nouvelle et incroyable rosée
à force d'être nul
et ras...
et risible...

Henri Michaux, *Clown in L'espace du dedans*, 1944.

*Prendre tout ce qu'il y a à prendre
N'est jamais aussi bon
Que de s'arrêter quand il est temps.
Ce que vous aurez gagné par la manigance et l'intransigeance
Vous ne pourrez le garder.
On ne peut pas protéger
Sa maison lorsqu'elle déborde
De jade et d'or fin :
La richesse, le pouvoir et l'orgueil
Signent leur propre perte.
Si la gloire et le succès
Frappent à votre porte, partez.
Telle est la Voie qu'il faut suivre.*

Lao-Tseu (1955)

Il me semble que toutes les choses et les objets que
je rencontre, me regardent d'un air de reproche et
murmurent mystérieusement :
- C'est toi que nous attendions. Prends-nous et fais-
nous faire quelque chose. Nous nous ennuyons
tellement.

Grock

Tout bouge.
Tout évolue, progresse.
Tout se ricochette et se réverbère.
D'un point à un autre, pas de ligne droite.
D'un port à un port, un voyage.
Tout bouge, moi aussi !
Le bonheur et le malheur, mais le heurt aussi.
Un point indécis, flou, confus, se dessine,
Point de convergences,
Tentation d'un point fixe,
Dans un clame de toutes les passions.
Point d'appui et point d'arrivée,
Dans ce qui n'a ni commencement ni fin.
Le nommer,
Le rendre vivant,
Lui donner autorité
Pour mieux comprendre ce qui bouge,
Pour mieux comprendre le Mouvement.

Jacques Lecoq, Août 1997.