

**Université Moderne de Lisbonne
Collège International Méthode Danis Bois**

Mémoire pour l'obtention de la

**Post Graduation Universitaire
« Art Thérapie et Mouvement »**

Année 2002-2003

L'authenticité dans l'expression

Une présence globale pour un acte total

Les outils du théâtre comme révélateurs de potentiel

Présenté par Sylvie Bitterlin

*Sous la direction de Danis Bois et de Maria Leao
Professeurs à l'Université de Lisbonne*

*« Il y a plus à apprendre de ses pas que du lieu où l'on va. »
(Bois D, 2002)*

Sommaire

Introduction p 6

Le lien corps et expression. Théâtre et thérapie

L'acte théâtral

Un terrain d'expression pour le corps p 10

Une force de révélation p 12

Une révolte contre l'endormissement p 13

Le corps, source de l'expression

Le corps baillonné p 14

Le corps, refuge du fou intérieur p 15

Soigner par l'expression : une psychothérapie organique

Carl Rogers : une thérapie centrée sur la personne p 16

L'art thérapie : un autre regard sur la vie p 17

Jacob. L. Moreno : la rééducation de la spontanéité p 18

Le clown-théâtre du Bataclown p 18

Le thérapeute fou du roi

Serge Martin : sortir le thérapeute de sa qualification d'être sérieux p 20

Philippe Hottier : être un éducateur p 20

Alberto : clownanalyste, dénoncer et accompagner p 21

L'art performatif : une source organique pour un acte total p 22

Le mouvement : un médiateur de transformation

Une nouvelle conception du mouvement p 25

L'art thérapie performatif. Méthode Danis Bois

Un éveil du processus d'expression

Une pédagogie d'apprentissage p 28

Des retrouvailles avec le corps

Poser la question du corps p 32

Mon corps, c'est moi p 32

Répondre aux besoins du corps : répondre à ses propres besoins..... p 33

L'exploration de soi par le biais du mouvement

Les instruments internes d'acquisition des connaissances p 34

Travail sur la pensée p 35

Travail sur la mémoire p 35

Rendre conscient l'inconscient, le Moi Renouvelé p 36

Le réveil de la tonalité interne

Les pathologies de l'expression p 37

Précisions sur l'expression authentique..... p 38

Emotion physiologique ou réaction émotionnelle p 39

Précautions à prendre dans l'acte authentique p 40

Les conditions d'accès à la profondeur

Lier la psychologie et le corps..... p 41

Les outils de l'art thérapie performatif

L'accordage manuel p 43

L'accordage gestuel p 44

L'accordage sensoriel p 46

L'accordage de l'expression p 48

L'accordage vocal p 52

L'entretien p 53

Les outils du théâtre dans l'art thérapie performatif

<i>Intérêt de l'outil du théâtre pour la relation à soi</i>	p 55
<i>Les formes théâtrales à appui corporel</i>	p 56
<i>Les formes théâtrales s'appuyant sur la parole</i>	p 59
<i>La déthéâtralisation : un acte total d'authenticité</i>	p 60

L'expression organique, un acte thérapeutique pour l'autre

<i>Le théâtre : un art direct, vivant et au présent</i>	p 62
<i>L'acteur thérapeute</i>	p 62
<i>Le thérapeute acteur</i>	p 63

La psychologie de l'expression

<i>Un art du regard</i>	p 64
<i>Construction de l'attitude de base</i>	p 64
<i>La lecture du geste</i>	p 66
<i>L'éthique de la lecture</i>	p 68

La notion de processus

<i>Les deux types de processus</i>	p 71
<i>Le mouvement interne, un processus créateur</i>	p 71
<i>Le processus formateur</i>	p 72

Conclusion

p 73

Annexe

<i>« Le goût divin de ma mouvance... »</i>	p 75
<i>Témoignages</i>	p 77

Bibliographie

p 78

Introduction

« Nous avons en nous quelque chose qui sait où est l'orientation juste, la vitesse juste, le moment propice, le geste adapté... et nous faisons autrement » (Bois D, 2003).

J'ai toujours été passionnée par l'expression. Alors que j'étais une enfant timide et introvertie, je trouvais en moi une force étonnante à inventer des histoires où je mettais en scène frères et sœurs, amis ou cousins suivant la faculté de chacun. Plus tard, je recherchais cette sensation d'entièreté dans la pratique de la danse et du Yoga. Puis je me tournais vers le théâtre où le jeu physique de l'acteur à travers le clown, le masque, l'improvisation permettait de relier tous les paramètres qui constituent l'être : le corps, la voix, le mouvement, l'expression.

La rencontre avec différents grands maîtres du théâtre : Jacques Lecoq, dont j'ai suivi l'école ; Philippe Hottier, ancien comédien de chez Ariane Mnouchkine avec qui je me suis formée pendant quatre ans et dont je devins une des associées ; Peter Brook, Philippe Caubert, Yves Hunstad dont j'ai vu beaucoup de spectacles, m'ont fait découvrir le corps, lieu premier de l'expression, source de la pensée et de l'émotion. Ces expériences m'ont entraîné dans une recherche visant à redonner au corps sa place dans l'expression.

Très vite pourtant, les limites de ces démarches s'imposèrent à moi. Huit heures par jour de travail physique intensif me firent devenir une technicienne performante dans le jeu corporel. Avec une incroyable agilité, j'épousais toutes les expressions, je jouais tous les personnages, j'agissais dans la plus grande vitesse. Pourtant, au fur et à mesure que cette technicité se développait, je ressentais un vide de plus en plus grand en moi : mes gestes devenaient mécaniques, le goût de mes actions me quittait, et l'effet de mon jeu se perdait. J'avais beau questionner mes formateurs, je ne trouvais pas la réponse à cette question devenue essentielle : qu'est-ce que la présence ? Qu'est-ce qui fait qu'un geste soit habité ? Quel est le secret d'une expression vivante ? Quelle est cette force, cette folie qui me fait quitter mes conventions, mes habitudes, mes peurs, mes stéréotypes pour exprimer ce qui semble être vraiment moi-même ? Comment se fait-il que cette force disparaisse aussi rapidement qu'elle est venue ?

C'est par le hasard que je rencontrai Danis Bois. Cet insatiable chercheur de l'intériorité m'ouvrit des horizons nouveaux. Ses réflexions apportèrent des solutions à ma quête. Mieux encore, elles m'amènèrent à changer ma vision du théâtre. Le travail de l'acteur n'était plus une fin en soi, mais une éducation intérieure pour amener à découvrir la profondeur, à contacter un lieu de propulsion nouveau, à ranimer la sensorialité, à valider les émotions physiologiques et à découvrir la potentialité propre à chacun. Danis Bois confirmait ainsi une intuition qui m'habitait depuis longtemps : l'acte thérapeutique proposé par le théâtre n'était pas un moyen d'expression des conflits mais une expérience qui visait à mettre l'homme en relation

avec un état spécifique de créativité, de potentialité ; un état de propulsion, de devenir, de transcendance où il se dépassait ; un état d'intensité, de liberté où tous les possibles pouvaient s'exprimer ; un état où il se transformait, où il se renouvelait, où il recréait et réinventait sa propre vie. En bref, je découvrais que la folie créatrice, non pas celle où l'on se fonde dans l'inconscience pour exprimer les parties sombres et enfouies de l'être, mais celle qui sait renverser les barrières de nos propres limites pour nous permettre d'exister totalement, pouvait être contactée et vécue de façon entièrement lucide, qu'elle était la source de notre humanité et que son lieu d'ancrage était le corps.

Grâce à cet enseignant hors du commun, je découvrais qu'il n'était point besoin de violence, d'état extrême, ni de sarcasmes du meneur de jeu pour engager la personne dans l'acte total et authentique, cet état de grâce où acteur et spectateur se rencontrent, où acteur et spectateur se découvrent eux-mêmes, où acteur et spectateur se transforment.

Enfin, je réalisais que pour guider quelqu'un dans l'expression, qu'il soit acteur professionnel ou personne en difficulté, il est indispensable d'avoir une connaissance approfondie de l'homme, de la physiologie, de la psychologie, des lois du corps et du mouvement. Ces acquisitions ont l'avantage d'éviter certaines erreurs qui peuvent parfois être graves et d'aider à révéler, avec douceur, le merveilleux potentiel que recèle l'être humain.

Ma démarche d'art thérapeute entamée à l'université de Lisbonne, m'a laissée devant une nouvelle question, énorme, encombrante, percutante : comment se fait-il qu'un acteur, performant dans son art, totalement libre, heureux et authentique sur scène soit malheureux dans son quotidien ? Pourquoi est-il capable de donner tout de lui dans une fiction alors que pour sa réalité l'effort n'est plus valable ? Comment faire le lien avec ce lieu extra-quotidien qu'est la scène, et la vie de tous les jours ? Le fou du roi n'a-t-il le droit d'exister que dans son costume bariolé ? Sans ses oripeaux, que devient-il ? Le quotidien est-il si dangereux qu'on ne puisse y aller sans se cacher ?

Depuis 1991, avec mon compagnon Thierry Heynderickx, nous enseignons aux acteurs amateurs ou professionnels et à toute personne souhaitant faire l'expérience de l'expression. En 1994, nous avons créé « La Compagnie du Passeur », dont l'objectif est de faire le lien entre la Méthode Danis Bois et l'expression théâtrale.

Ce mémoire est pour moi une occasion de mettre sur papier mes connaissances, mes pensées, mes expériences, mes réflexions, mais surtout de parler avec ce que je suis. J'espère y partager le plaisir que j'ai eu à l'écrire et ma passion pour toutes ces découvertes.

J'ai tenu à respecter un langage simple afin de le rendre accessible à toute personne concernée par la question de la présence dans l'expression qu'il soit enseignant, thérapeute, professionnel du spectacle, amateur ou patient...

Tout au long de ce texte, revient le symbole du fou du roi, synonyme pour moi de deux grandes attitudes, primordiales dans l'art thérapie :

- la première, celle du patient devenu acteur, qui, par son expression dévoile son fou intérieur, celui qui se moque de toutes les lois du conformisme et du social pour rester authentique ;
- la deuxième, celle du thérapeute, qui, en véritable fou du roi, par sa lucidité, sa justesse et son humour, confronte le patient à ses résistances tout en lui dévoilant son potentiel.

Dans le monde du théâtre, nous vivons simultanément ces deux attitudes puisque l'acteur, libéré de ses retenues devient thérapeute de son public, alors que le public, par son regard attentif est lui-même thérapeute de l'acteur.

Dans la première partie de mon travail, je fais un bref résumé de l'origine du théâtre pour présenter l'incroyable énergie et créativité que les hommes ont développées depuis des siècles pour transgresser les lois de l'anti-expression imposées par la société. Je m'appuie ensuite sur quelques données de la psychothérapie et de l'art thérapie qui, à leur manière, tentent de redonner à la personne sa liberté d'expression.

Dans la deuxième partie, je présente l'art thérapie performatif Méthode Danis Bois. Cette pratique, que j'expérimente depuis 15 ans, donne quelques outils pour la compréhension et l'expérimentation de l'authenticité fondamentale, mariage du corps et de l'esprit, de l'énergie et de la matière, de l'identité commune à tous et de l'unicité de chacun.

Pour moi, Danis Bois, tout en se situant dans la lignée des nouvelles psychothérapies et des performeurs, se pose comme un véritable fou du roi de notre société, transgressant dans ses propositions une philosophie de la souffrance, du pouvoir et de la course au résultat si ancrée dans notre monde.

Le lien corps et expression

Théâtre et thérapie

L'acte théâtral

Un terrain d'expression pour le corps

Comme nous allons le décrire dans ce paragraphe, depuis son origine, le théâtre a pour fonction de révéler à l'humain ses incohérences à travers la formidable liberté que s'offrent les acteurs en scène. Il provoque, il percute, il dénonce. Au-delà du mot et de la phrase dite, c'est par le jeu du corps, par la quête des retrouvailles avec une expression gestuelle, libérée des contraintes sociales que l'acteur trouve sa force, sa vérité et le moyen de la transmettre. De tous temps les autorités en place ont essayé de le censurer, de l'inhiber, mais cet art n'en a pas fini de vivre et de lutter pour que l'humain puisse garder sa parole et affirmer son identité d'être vivant.

Dionisos, dieu des sens et de la vie

Dionisos, le dieu danseur est à l'origine du théâtre. Il représentait l'inspiration, cette force divine qui ouvre les portes d'un au-delà, jamais envisagé, en nous révélant l'un des secrets fondamentaux de la vie : la connaissance de soi. Dionisos libère les êtres à travers l'ivresse des passions, l'extase, le jeu des sens. Être unique, il ne se révèle qu'à travers l'infinité des personnages qui le constituent.

Le Carnaval

Le Carnaval, fête des fous, origine des masques, est la fête de la psychose, de la maladie des âmes. Ce rituel prend naissance sur le fond de désespoir, de peur, de colère des opprimés et a pour but leur délivrance. Ce jour-là, tout est permis, toute obligation, toute règle n'a plus d'existence. Chacun se grime, se déguise comme il l'entend et parodie le pouvoir, tourne en dérision les autorités respectables, les rituels religieux, satire les grands et les bien-pensants.

Les jongleurs

Du moyen âge nous viennent les jongleurs, acteurs, conteurs itinérants qui enseignent les lois divines et les règles du bien vivre. Sous leurs aspects provocateurs, ils sont les précurseurs des bouffons et des fous du roi. Ces comédiens, malgré la totale légalité de ces parodies du pouvoir prennent souvent des risques énormes dans la folie de leurs improvisations.

Le fou du roi

Depuis l'antiquité jusqu'au XII^{ème} siècle, les riches et les puissants ont toujours auprès d'eux des fous, des sortes de bouffons. « *Le fou devait amuser afin de distraire des chagrins et tracas de l'existence, faire diversion aux ennuis de son maître. Mais il en profitait pour asséner de rudes leçons aux puissants en profitant de l'impunité assurée à ses folies. Le roi admettait donc de vivre côte à côte avec la déraison, la subversion pour égayer sa sagesse trop grave.* » (Martin.S, 1985).

Le fou de roi est la seule personne qui devant tous peut se permettre une critique acide, caustique, de l'autorité absolue. Auprès des grands, même des plus grands, le fou du roi est le premier des sages. Dans des dialogues mordants et débridés, par la dérision et l'extrême provocation, il conseille et est écouté. Le corps du fou, transformé, devenu difforme, devient comme un masque à part entière et lui offre un sentiment de liberté totale. L'apparence de ce dernier, son handicap, le fait apparaître comme différent et l'autorise à se moquer de ses maîtres, à leur dire toutes leurs vérités sans les blesser. Ils sont même des conseillers très sollicités et écoutés.

Le théâtre : art profane

Alors que l'art est vu en général comme un instrument d'éducation spirituelle, le théâtre, lui, est souvent considéré comme une manifestation profane de la vanité. L'art théâtral est très mal ressentie du côté du pouvoir comme en atteste cette citation du cardinal Charles Barromée, qui, sans s'en rendre compte fait une allégorie au jeu de l'acteur : « *Combien les choses vues pénètrent plus avant dans l'âme que les choses lues ; Combien le mot dit avec le ton et avec le geste approprié blesse plus gravement l'esprit que le mot sans vie imprimé dans les livres.* » (Ibid) Le jésuite Ottonelli renchérit en parlant ainsi des acteurs : « *Leur façon de jouer si naturelle allume des passions et des émotions qui sont dangereuses à cause des applaudissements que reçoivent ces fêtes amORALES des sens et de la lascivité, qui heurtent les bonnes mœurs et contreviennent aux règles les plus sacrées de la société, créant ainsi une extrême confusion chez les gens simples.* » (Ibid)

On interdit alors la parole au théâtre, croyant supprimer ainsi ces excès de zèle dérangeants. Le mime naît de cette interdiction. Sans les mots, le jeu des acteurs devint si fort que le pouvoir, le jugeant déplaisant et grossier, le censure à nouveau.

Les femmes et la folie

Les femmes prennent, elles aussi, une grande part dans ce débridage par le théâtre. Depuis les temps les plus anciens, elles cherchent à s'arracher de leur désespoir en inventant le théâtre sous forme comique et bouffonne. Elles combattent l'angoisse par le rire, exorcisent colère, haine et peur par le jeu grotesque, cherchent à retrouver la joie et la vie par la création.

Plus tard, pour sortir de leur aliénation sociale, c'est par le jeu de la folie qu'elles s'émancipent. Isabella Andréini, actrice célèbre du 14^{ème} siècle, crée la première un

personnage d'amoureuse passionnée jusqu'à la folie. Vers 1589, tout un courant de comédiennes joue la folie au théâtre et abandonne ainsi toutes les images conventionnelles de la femme. « *La folie est l'art des contrastes, passage d'une passion à une autre, de la délicatesse à la vigueur, de la fragilité à la violence, de la douceur à la brutalité. Les corps déchaînés, les états extrêmes, sont un véritable défi au concept de la beauté, un pied de nez à la morale* » (Taviani F, Bouffonneries). En jouant la folie, l'actrice peut mettre son corps en jeu en échappant aux limites sociales du personnage, à la vraisemblance psychologique, à la cohérence de l'action. Elle peut donner libre cours à toutes les potentialités de son énergie.

La Commedia dell'Arte

Vers 1545, se créent les compagnies dell'Arte, regroupant des comédiens improvisateurs, jouant des masques et des personnages aux formes extrêmes et caricaturales. Le masque trouve son origine dans la haute Antiquité où il avait la fonction sacrée d'être médiateur entre les hommes et le surnaturel pour faire rejaillir la vie, s'exprimer les forces endormies. Forts de ces outils puissants où le corps se débride, où les mots se lâchent, les comédiens de l'art réagissent face à une société qui écrase.

Le clown

Le clown, lui aussi à l'origine a un jeu corporel extrême et diabolique, condamnant l'hypocrisie et l'injustice, donnant des satires de la violence et de la cruauté. Le clown blanc parodie le pouvoir, dans son mitraillage de mots, ses insultes, les ordres qui pleuvent dans toutes ses actions. L'auguste représente le dominé qui survit, se révolte, s'arrange.

Une force de révélation

De tous temps, les hommes ont utilisé l'art théâtral pour pouvoir exprimer dans une forme construite, claire et ludique, leurs folies, leurs revendications et leurs passions. Le théâtre permet par sa distanciation, en créant des situations non impliquantes pour celui qui regarde (histoires, personnages fictifs, transposition de l'espace et du temps), de parler des réalités les plus dérangelantes.

Depuis le début du siècle dernier, tout un courant théâtral se soulève contre la sclérose, l'intellectualisme et l'embourbement de notre société dans des schémas et des conventions. Stanislavski, Artaud, Grotowski, Barba, Brook, Mnouchkine, Lecoq, Hottier et bien d'autres encore, recherchent des nouveaux modes d'approche pour faire jaillir la créativité des acteurs.

Une révolte contre l'endormissement

L'acteur en scène ne réagit pas seulement envers les failles de la société mais également envers le spectateur lui-même. Autrefois, le public réagissait, hurlait son accord ou son mécontentement, il était là physiquement. C'est pour cela que dans les anciens théâtres existait une fosse entre la scène et le public afin de protéger l'acteur des réactions trop vives de ce dernier. Maintenant, le public est passif, recherchant le confort, redoutant la confrontation, figé dans sa peur de réagir, habitué aux images virtuelles qui ne lui laissent plus de place.

L'acteur a se rôle délicat de stimuler et percuter son public tout en le réconfortant. « *Le théâtre est un combat sans ring où les coups de poings alternent avec les caresses, où l'arbitre a été garrotté et où presque tous les coups sont permis.* » (F.O.D, 1990). Ainsi, les gens de théâtre détiennent un potentiel, une force créatrice insoupçonnée qui raniment une vie, une joie, une réelle complicité entre celui qui exprime et celui qui regarde. Un spectateur, lors d'une présentation de Yves Hunstad, en Afrique, s'exclama avec étonnement « *Ca alors !...ce comédien, il dit tout haut ce que je pense tout bas !* ». Dans le secret de son être, le public réalise que ces bouffons, ces fous qui osent prendre le risque à sa place, sont le reflet de son intimité.

Dans l'acte théâtral, lorsqu'il est authentique, quelque chose de profondément humain est touché et semble renaître.

Le corps, source de l'expression

Comme nous venons de le montrer, dans l'origine du théâtre, de Dyonisos au jeu des clowns, en passant par les masques, le jeu corporel est très poussé.

Le corps a son importance non seulement comme outil d'expression, comme langage, mais également comme lieu de la source de la créativité.

Depuis le début du siècle, le théâtre a redonné de l'importance au travail du corps pour, à la fois libérer l'acteur, le faire entrer dans un processus d'évolution et de connaissance de lui-même, mais également pour redonner puissance et vie à l'acte théâtral. Beaucoup préconisent de commencer par un entraînement corporel avant de chercher à travailler la voix.

Le corps bâillonné

L'oubli du corps est révélateur d'un phénomène propre à notre société. Le corps est souvent considéré comme « une chose » à dresser, à manipuler pour le rendre conforme à une éducation et à des valeurs souvent incompatibles avec toute spontanéité.

Dario Fo nous propose une magnifique réflexion sur le rapport au corps dans l'expression. Dans un monde fondé en priorité sur le développement de l'intelligence logico-mathématique, où la mémoire lexicale est stimulée à outrance, où l'attention est portée sur le langage verbal, la syntaxe, la bonne élocution sans prendre en considération le langage du corps, ne peut-on se poser la question de la disharmonie de l'utilisation des capacités humaines ?

L'école corrige le mot, mais pas le geste. .. « *Le corps est la salade, le mot le plat de résistance...* » (Fo D, 1990), nous dit-il. Nous sommes attentifs à notre façon de parler mais pas à nos gestes. Pour lui, tout le monde devrait prendre conscience de son allure et de sa gestuelle fondamentale, non seulement pour se corriger mais pour développer ses possibilités.

L'éducation également vient brider l'identité dès l'enfance en imposant des règles de comportement qui, pour raisonnables qu'elles soient dans une vie en société, n'en sont pas moins étouffantes pour l'identité de la personne et créent blocages et rigidités dans les comportements.

Le corps, refuge du fou intérieur

Face à toutes ces conventions, il y a, fort heureusement, une force en nous, un fou du roi intérieur, petit démon qui réagit face à l'immobilité des principes. Il se manifeste comme un besoin d'aller ailleurs, de changer de tête, une envie intense, une impatience. Capricieux, imprévisible, fantaisiste, il combat les barrages, les limites, les interdits ancrés dans un corps empli des mémoires des souffrances passées, maltraité par les pensées des autres, figé dans des croyances contraires à ses besoins de vie.

Mais parfois, l'oppression est si forte que le fou n'a plus les moyens de réagir. Parfois, à force d'être battu, face à un roi trop figé ou trop peureux, le fou meurt ou est rejeté.

C'est alors que l'on fait appel à des fous plus puissants encore, les grands fous du roi, transgresseurs des interdits et révélateurs de potentiel, que l'on appelle les thérapeutes !

Soigner par l'expression : une psychothérapie organique

« Un homme sain d'esprit... est un fou furieux qui ne saura jamais guérir, n'étant jamais malade. Un fou, c'est un homme sain d'esprit qui n'a plus les moyens de sa folie...qui lâche ce qui ne reposait que sur lui : la corvée du langage, la comédie du travail. » (Bobin C, 1991)

De plus en plus, des thérapeutes se posent la question de l'expression. La maladie physique ou psychique n'est-elle pas le résultat d'une inhibition : une force créatrice intérieure, une intelligence de l'individu qui n'a pu s'exprimer. Différents courants proposent des solutions, de la psychothérapie au théâtre en passant par l'art thérapie.

Carl Rogers : une thérapie centrée sur le client

« La personne est venue pour résoudre des problèmes et elle se met simplement à faire l'expérience d'elle-même » (Rogers C, 2002).

Pour Carl Rogers, la première chose à faire pour permettre à l'individu de révéler sa créativité intérieure est d'installer un cadre. L'attention est portée sur la confiance à créer avec le client. Carl Rogers suggère une attitude au psychothérapeute pour entrer dans une relation d'aide : tout d'abord, il l'incite à faire un travail sur lui-même pour être en constante évolution. Ensuite, il l'engage à considérer tout individu quelque soit son comportement comme "inconditionnellement valable", comme une personne en devenir. Cette dernière a ses propres facultés pour percevoir ses sentiments et son univers et c'est au thérapeute d'ouvrir les voies de la communication pour qu'elle puisse les partager et se sentir comprise. Le thérapeute soutient également son patient dans son droit à utiliser son expérience comme il l'entend et selon ce qui lui paraît juste. Enfin, l'écoute empathique, c'est-à-dire le rapport sensible à la relation, permet de comprendre réellement la personne, de lui redonner confiance, de lui témoigner du respect. Elle va lui permettre de sortir de l'état statique dans lequel elle se trouve pour retrouver sa mobilité, pour « redevenir son organisme ».

L'art thérapie :

l'art pour se recréer soi-même

« L'improvisation est un jaillissement de nous-même qui ne deviendrait créateur qu'à partir du moment où une limite, un choix viendrait organiser les rapports à la temporalité et à la spatialité d'un corps pris dès lors dans une histoire à exprimer. Il y aurait organisation du hasard qui deviendrait acte créateur. » (André P, Benavides T, Canchy-Giromini F, 1996).

L'art thérapie est un courant qui cherche à se dégager d'une vision psychanalytique où seul un travail sur le psychisme résout les troubles de la personnalité, et où l'interprétation prend en mains le problème du sujet. L'art thérapeute cherche à créer une attitude et des conditions pour mettre la personne dans un lieu sans censure, pour créer un état où les choses peuvent s'exprimer. Il propose, par l'art, une autre forme de langage où peut se révéler ce que l'on ne peut pas dire avec les mots.

L'important en art thérapie, n'est pas l'œuvre créée mais plutôt le processus de création. Les règles sont posées mais rien ne présuppose ce qui va figurer. L'œil entraîné du thérapeute traque le répétitif, les habitudes, les stéréotypes, les stratégies d'évitement, les systèmes de facilitation. Ce qui est important, c'est le changement, la transformation que l'acte produit en la personne. La nouveauté. Ce qui guérit, c'est la révélation. Le regard qui change.

Jamais de forcing, jamais de violence. L'expérience part toujours de ce que la personne porte en elle, l'exercice est adapté à ses capacités, l'évolution est progressive. Il faut composer avec les tabous, ne pas enlever trop tôt les résistances au risque de casser un équilibre fragile.

Loin de la conception traditionnelle de la psychiatrie qui considère la difficulté psychique de la personne comme une pathologie à combattre, l'art thérapie y perçoit une mentalité extravagante, un ensemble de passions, de délires, commun à tous les hommes. La problématique est regardée comme une force créatrice qui, à un moment donné a été inhibée, figée par les interdits, et s'est retrouvée bloquée. Elle est donc un potentiel enfoui, une véritable force intérieure qui ne demande qu'à être libérée pour s'exprimer et vivre. Pour certains même, l'œuvre du patient devient plus réel que celle du professionnel ! Cependant la question reste en suspend : créer ainsi de façon chaotique et inconsciente libère-t-il vraiment l'individu ? Cet acte transforme-t-il son auteur, apporte-t-il des solutions de changement ? Fouiller et remuer le passé, animer les zones sombres et inconscientes de soi dans des créations énigmatiques, dénuées de sens, sans structure, donne-t-il accès à une meilleure partie de son être ? Faire du problème une force, incite-t-il la personne à changer et à découvrir d'autres parties inhibées d'elle-même ?

Jacob L. Moreno : la rééducation de la spontanéité

« *La spontanéité est un talent rare et peu développé* » (Moreno J, 1984). Jacob L. Moreno, fondateur du psychodrame, avait une idée fixe. Il était persuadé qu'il existait un univers primordial chez tous les hommes qui contenait tous les êtres et tous les éléments et qui était sacré. Pour lui, ce lieu de créativité, ce lieu du soi était la spontanéité. « *Lorsque la spontanéité est à zéro, le soi est à zéro* » (*ibid*).

Le potentiel de spontanéité est illimité et donne une notion d'infinitude au soi. « *Le problème est ce qui reste de vous et de moi après la réduction la plus radicale de « nous » par les réductionnistes passés et à venir* » « *Réduquer la spontanéité est un effort énorme pour l'homme, bien plus difficile que le maniement des techniques les plus élaborées.* » (*ibid*). Moreno établit un quotient de spontanéité correspondant à la faculté d'adaptation de la personne dans une situation nouvelle. Il découvre alors que plus de personnes sont en difficulté vis-à-vis de la spontanéité que vis à vis de l'intelligence ou la mémoire. Ceci est tristement révélateur du non-développement de cette capacité dans nos systèmes d'éducation.

Le théâtre est le lieu magique pour ranimer la décision stratégique d'aller dans la spontanéité. C'est un second monde qui n'enchaîne personne car il se trouve hors du réel du quotidien, il permet une nouvelle dimension de l'existence. Pour cela, Il faut également transformer le spectateur. Le sortir de son habitude de s'appuyer sur des « *conserves culturelles* ». Alors la spontanéité peut s'éveiller, l'acteur découvrir sa propre intelligence, son propre outil.

Le clown-théâtre du Bataclown

Le bataclown travaille depuis 1981 sur le jeu du clown par la pratique de l'improvisation. Bertil Sylvander (Sylvander B, 1990) définit ainsi l'état d'improvisation et son potentiel de développement personnel :

L'exigence première de l'improvisation est de sentir et d'agir juste. « *Dire la chose juste, au moment juste et au lieu juste* » (Henri Miller dans « le Colosse de Maroussi »). L'acteur doit tout d'abord se rendre disponible envers « ce qui va venir ». Faire le vide, non pas un vide résigné et paralysant mais un « vide actif », tonique et chargé d'appétit, le rend disponible à son monde intérieur et à ce qui l'entoure. Il définit trois attitudes primordiales :

- laisser advenir : moment d'émergence de l'authenticité, de laisser faire, d'exploration de soi « *ce n'est plus nous qui trouvons les idées, ce sont elles qui nous trouvent !* ».
- considérer : donner de la valeur à tout ce qui advient.
- se confronter à : la présence du public agit comme un assistant, aidant à lâcher tout en imposant des règles. Cependant, derrière l'amusement enfantin, débridé qu'offre cette attitude, le jeu est codifié et impose des lois. « *L'improvisation, ça ne s'improvise pas* » (Jouvet L, 1947). La demande du spectateur d'un acte d'authenticité lui donne un rôle de thérapeute. L'acteur lit dans le regard du public ce qui se passe en lui.

Bertil Sylvander définit le jeu avec la profondeur comme l'acte d'oser montrer ses symptômes et d'aller jusqu'au bout de sa folie afin de dévoiler ce qu'il y a derrière, afin de découvrir l'inconnu. Avouer sa faille, laisser naître son imaginaire sont des qualités accordées dans le jeu du clown et dont la personne va apprendre à savourer les bienfaits.

Prendre d'autres points de vue par le jeu du personnage « *révèle les dimensions cachées de nos personnes* » (J.B Bonange, 1988).

Se rappeler que l'improvisation est le fruit d'un jeu, de ses croyances et que l'on peut en sortir quand on veut ramène à une réflexion d'Epictète « *ce ne sont pas les choses qui troublent les hommes, mais l'opinion qu'ils en ont* ».

La distance qu'impose la scène permet de se voir agir et ressentir et amène le paradoxe de la sincérité : être conscient de ces actes n'empêche pas d'être authentique.

Le clown est un être pétri d'empathie, il apprend à être au présent, dans la réalité concrète avec la naïveté de l'enfant et un optimisme inébranlable.

Le cheminement de l'acteur est « *d'être* » et non « *de jouer à être* », de « *faire ce qu'il fait* » (Alberto). « *Je n'ai pas eu l'impression de jouer, j'avais tout simplement l'impression de vivre à cent pour cent* », confie un des élèves du Bataclown. Offrir son émotion sans s'y coller, valoriser l'autre autant que soi même, étirer le temps (faire des arrêts, amplifier le mouvement) et surtout ne pas ennuyer, donc ne pas s'ennuyer ! voici les devises du bataclown qui font de cet enseignement un apprentissage transformateur pour la qualité de l'être de l'acteur. « *Dans le processus d'expression, il est plus important de se surprendre que de comprendre* ». (Winnicott D.W, 1971).

Le thérapeute-fou du roi

« *Si le théâtre veut survivre, il doit se consacrer plus à la vie qu'au théâtre* » (Tabori G, 2002)

Des acteurs ont réalisé la force thérapeutique du théâtre. Ils proposent aux thérapeutes un autre regard sur leur fonction. Ne pourraient-ils, tels les fous du roi, faire de leur séance de thérapie, un acte créatif, expressif et plein d'humour, confrontant tout en révélant le potentiel de leurs patients ? !

Serge Martin : sortir le thérapeute de sa qualification d'être sérieux.

« *On qualifie de sérieux celui qui observe, accumule et explique, celui qui essaie de comprendre... Il lui faut une patience et une intensité de chercheur, maillon d'un temps infini qui... non, non, c'est trop long, trop solide, trop fort...* » (Martin S, 1985).
Le thérapeute n'a plus le temps, il y a urgence, le patient n'est pas un malade, il veut vivre, s'exprimer, se retrouver. Le thérapeute devient alors le fou « *...grand perturbateur qui contourne les règles, abat les rigidités, raille le fonctionnement poussiéreux...s'empare des événements malheureux, des failles possibles, pour les parodier, imite et travestit toutes les faiblesses, déchiquette les abus réels, enlise l'immobilisme, attaque toute censure, hurle chaque interdiction, brise les intentions raisonnables, le respect mal placé. Il est l'anticonforme insolent.* » (Martin S, 1985).

Philippe Hottier : être un éducateur

A sa manière, le fou du roi est le miroir qui nous révèle. Ainsi peut-on imaginer le thérapeute quittant son piédestal de sage pour entrer dans le rôle du fou qui imite et parodie. « *Le fou a cette fonction équivalente à celle d'un perceuteur, conseiller spirituel, sous une forme originale allant du calembour à la vérité toute crue... Le fou est un éducateur* » (Hottier Philippe, 1984).

Alberto : clownanalyste, dénoncer et accompagner

Pour Bernard Mangin, son rôle d'analyste fou du roi, consiste à entendre le non-dit d'une situation et à en bâtir un numéro de clown. « *Je ne prépare pas mes numéros ; je les appelle d'ailleurs 'impromptus'. Je me prépare à 'révéler' des paradoxes qui soient le plus possible en phase avec le moment où l'on parle.* » (Mangin B, 2003) Dénoncer les failles tout en accompagnant est l'enjeu d'Alberto, son personnage-clown. Il crée du spectacle avec ceux qui le regardent, rie des paradoxes. Par l'empathie chaleureuse qu'il crée, Il accompagne l'autre dans les chutes, les trébuchements, les douches froides qu'il provoque. La scène pour lui est le lieu privilégié pour être complètement en dehors et complètement en dedans. Il crie ce que tout le monde tait, montre ce qui est caché, exprime ce qui n'est que pensé. Il rend le paradoxe créatif, ludique, voire réconciliateur.

Il détourne les actions et les conversations. Par son rire, il donne du sens au non-sens.

Le thérapeute devient un fou du roi, mais un fou conscient, conscient de la folie des hommes, de leur cruauté, de leurs erreurs et de leurs inconsciences. Conscient de lui-même et de l'effet qu'il provoque chez l'autre. Il est dans cet état d'empathie dont nous parle Dario Fo pour le comédien : « *Un acteur qui sent le public est comme un violoniste qui ne regarde plus ses mains ni son archet. Il entend les notes qu'il fait et écoute la résonance.* » (Fo D, 1999).

L'art performatif :

une source organique pour un acte total

« *Quotidiennement, c'est à moitié seulement que nous vivons.* » (Grotowski.J, 1968)

L'improvisation, malgré les effets thérapeutiques que nous avons décrits a cependant dans bien des cas ses propres limites. « *Ceux qui travaillent en improvisation ont l'occasion de voir avec une effrayante clarté combien les limites de ce qu'on nomme la liberté sont rapidement atteintes... Nous jouons inlassablement les variations de nos propres clichés* ». (P. Brook,1977)

Au début du siècle, une succession de chercheurs appelés performeurs crée des entraînements pour l'acteur et le danseur dans l'intention de développer la personne humaine autant que le jeu de rôle.

Retrouver le naturel

Pour Constantin Stanislavski, acteur russe du début du siècle, les lois de la nature sont créatrices et identiques pour tout le monde. En les respectant, la personne retrouve son authenticité, sa présence, son art d'être vivant : corps relâché, état de calme et de tranquillité, concentration totale, engagement dans l'acte, sincérité, simplicité d'expression. Pour respecter ces lois, il conseille à l'acteur de travailler la relation à l'intériorité, au silence, aux perceptions corporelles.

Pour Peter Brook, metteur en scène français, le naturel est aussi un critère essentiel. En parlant de son dernier spectacle « le costume », il raconte « *nous avons travaillé le naturel, non comme art naïf, mais comme le naturel de la vie* » (Brook.P 2003).

Le sacré : une qualité dans le corps

Peter Brook, dans son livre « le Diable, c'est l'ennui » explique que l'élément fondamental de la présence est le corps, liant précision du mouvement, des émotions et de la pensée. L'acteur doit à chaque instant être en contact avec son corps, savoir précisément où il se trouve. Il rentre ainsi dans l'extrême sensible. La présence est dans la qualité, la qualité se trouve dans le détail.

Le clignotant rouge de la présence est l'ennui car le théâtre est une culture vivante qui fait passer la vie et non les idées que les gens aimeraient voir. Le théâtre est le lieu du sacré où l'invisible est rendu visible. Le sacré est une source d'énergie extrêmement forte, une impulsion qui guide vers la qualité. On n'en connaît pas la source mais on sait la reconnaître. Elle se communique à travers le silence.

Désapprendre pour mieux apprendre

« Il y a une différence entre dépouiller quelqu'un pour le torturer et le faire pour trouver ce qu'il est réellement » (Grotowski J, 1968). Dans l'entraînement de l'acteur proposé par Jerzy Grotowski, metteur en scène polonais, un premier temps est consacré à la « désobstruction », au désapprentissage des habitudes, au déconditionnement des modes d'expression. « Notre voie est négative, non pas un ensemble de moyens, mais une élimination des blocages » (Ibid).

« La première étape consiste à nettoyer le corps des mauvaises habitudes qu'il a prises depuis notre naissance... En se fixant sur le travail corporel, on parviendra peu à peu à obtenir une pensée libre et une émotion libre. » Yoshi Oïda, acteur.

Une intelligence venant du corps

« Notre pensée pousse nos gestes ainsi qu'un pouce de statuaire pousse des formes, et notre corps, sculpté de l'intérieur, s'étend ». (Decroux E, 1963) Etienne Decroux, un des plus grands maîtres du mime, traduit en termes de pensée cette force intérieure qui sculpte le corps. La plupart des performeurs, artistes engagés dans cette démarche, lui ont donné une réalité organique. Ils ont défini une intelligence propre au corps, en amont de l'intelligence intellectuelle. Par leur pratique, ils ont mis en évidence l'existence d'une intention venant du corps, porteuse d'un ordre, d'une direction de geste. Lorsque le performeur se met dans cette écoute du pré-mouvement, qu'il y répond par sa gestuelle, son geste devient étrangement authentique, plus expressif, plus profond, plus spontané, plus savoureux. Il est étonnement juste, sort des stéréotypes, et touche profondément le spectateur. Chaque geste est original et semble pourtant appartenir totalement à la personne. Une forme de présence, de transfiguration, de beauté émane d'elle sans que les gestes respectent les valeurs esthétiques.

Rigueur et liberté

La démarche des performeurs a révélé les lois conduisant à cette posture intérieure qui fait entrer dans l'écoute et le respect des impulsions internes. J. Grotowski lui a donné le nom d'« organicité ». « Le chaos n'a aucune raison d'exister si ce n'est pour dissimuler quelque chose d'inachevé » (Grotowski J, 1968). Les lois de l'organicité sont extrêmement précises et c'est là le plus grand des paradoxes. C'est cette rigueur incontournable qui amènera dans la plus grande liberté, celle de suivre le chemin précis que nous impose notre être.

S'entraîner quotidiennement pour être plus humain

« Danser, c'est exprimer son intérieur » Isora Duncan, danseuse.

Les maîtres performeurs ont élaboré des entraînements, enchaînements de mouvements appelés « trainings » qui, répétés chaque jour, pendant des années, deviennent la base indissociable de l'hygiène de vie. « Le training permet à l'acteur de redécouvrir ses possibilités jusqu'à l'extrême. L'acteur renaît, non seulement

comme personne mais aussi comme être humain » (Grotowski.J,1968)
L'entraînement vise à apprendre à la personne à se découvrir elle-même. Connaître mieux son corps et ses blocages pour en repousser les limites, maîtriser les lois qui régissent les actions physiques, pratiquer son corps, l'écouter, l'apprivoiser, poser son attention, sont le pain quotidien des performeurs. Grotowski parle de « développer la métacognition », E.Barba, un de ses disciples, « d'approfondir la perception » afin de capter les « satts », (intention, pré-mouvement, intuition).

L'acte total : plus de séparation entre corps et pensée

Grotowski préconise l'acte total, acte de sincérité où corps et pensée s'accordent parfaitement, mieux encore, acte où la pensée se met au service des impulsions corporelles. « *Nulle pensée ne peut guider l'organisme entier d'un acteur de manière vivante, elle doit le stimuler et c'est tout ce qu'elle peut faire » (Grotowski.J,1968).* Barba pousse ses acteurs à ne pas interpréter un texte mais à retrouver la logique organique. « *L'acteur ne doit pas utiliser son organisme pour illustrer un mouvement de l'âme, il doit accomplir ce mouvement avec son organisme » (Ibid).*

L'empathie, un acte d'authenticité pour transformer le spectateur

« *Le 'corps en vie', c'est le corps qui est capable de dégager une qualité d'énergie qui éveille la vie chez le spectateur » « La présence devient sens et agit sur les spectateurs » (Barba.E, 1997).*

La force du performeur est une authenticité profonde qui agit par empathie sur le spectateur.

L'authenticité déclenche l'authenticité. « *L'acteur doit être authentique à la place du spectateur »* nous dit encore Grotowski. Par cet acte total de vérité, acteur et spectateur entrent dans une communication d'échange d'Être à Être. Par la force de cet acte total, le spectateur vit exactement ce que vit l'acteur. L'acteur peut alors, par son jeu hors des normes, entraîner le spectateur dans une expérience de lui-même nouvelle et lui révéler ainsi ses capacités. La force créatrice est entrée dans le corps du spectateur qui sortira de l'expérience nourri, transformé, et découvrant un nouvel état d'être.

Le mouvement :

Un médiateur de transformation

Les performers proposent un travail d'endurance, de préparation du corps, une philosophie de vie. Cependant, ils ne donnent pas de réponse à la question éternelle de la présence. Celle-ci garde encore son identité d'état magique, état que l'on atteint dans des instants de grâce.

Restent alors ces questions indissociables de notre autonomie d'humain : qu'est-ce que l'intériorité, comment la contacter ? Comment faire de notre profondeur le moteur de nos gestes ? Comment contacter le pré-mouvement, ce besoin organique qui sait ? Comment le laisser s'exprimer sans que les filtres de nos jugements, de nos peurs ne le dénaturent ? Comment exprimer par le geste ou la parole ce que l'on n'a jamais osé faire ou dire, ce que l'on ne s'est jamais autorisé ?

Une nouvelle conception du mouvement

Le mouvement, langage du corps

Dans les domaines de la psychologie, de la physiologie et de la thérapie, de nombreux chercheurs mettent à jour une des clés de la présence à soi : l'importance des retrouvailles avec le corps et surtout avec le mouvement qui l'habite.

Pour entrer dans ce monde profond qu'est l'intériorité, il est important de revisiter nos conceptions du mouvement. Pour beaucoup, le mouvement n'a qu'un but utilitaire, de déplacement dans l'espace ou d'actions. Or, comme nous l'avons vu, pour l'art du théâtre par exemple, il a également pour fonction l'expression. Il est un langage, au-delà de celui des mots.

Le mouvement, processus de changement

Dans le monde de la thérapie, Carl Rogers définit le mouvement comme un processus de changement. Le mouvement est le support d'un devenir, le passage d'un état à un autre, d'une immobilité à une mobilité, d'un état d'inconscience à un état de conscience, d'un état insensible à un état sensible. Très clairement, ici, la notion de fixité physique est liée à une fixité psychique. L'incapacité de bouger son corps est liée à une pensée stéréotypée, un manque d'inventivité, une impossibilité à changer d'opinion, une stagnation de l'être dans sa vie, une difficulté à changer de regard, une perte de créativité.

Le mouvement, support du sentiment d'existence

En philosophie, Maine de Biran donne au mouvement le statut de support du sentiment d'existence : le mouvement exprime dans l'action ce qui se passe à l'intérieur. Le mouvement est un déploiement du moi. « *A travers le mouvement, je m'aperçois et je me ressens* » (De Biran M, 1995). Ainsi, l'être peut se définir non pas comme le proposait Descartes « Je suis ce que je pense » mais, à travers cette conception du mouvement « Je suis ce que je bouge ». Cependant, cette phrase ne peut être juste que sous une condition : que ce mouvement soit vécu totalement, c'est-à-dire de façon consciente et éprouvée. Il ne faut donc pas oublier qu'une des causes de la difficulté de rapport de l'homme à son corps et au mouvement est la perte de ses capacités de perception. Pour ceux, donc, qui échappent à la sclérose du mouvement du corps, se trouve encore le problème de l'éprouvé. Sans sensation, leurs gestes deviennent uniquement utilitaires, mécaniques, vides de sens et de plaisir.

« *Combien de temps consacrez-vous à votre vie ?* » questionne Danis Bois. Combien de gestes faisons nous en conscience, attentif au plaisir qu'ils nous donnent, au sens qu'ils nous transmettent, à l'enseignement qu'ils portent, aux changements d'états et à la nouveauté qu'ils nous offrent ?

L'Art Thérapie performatif

Méthode Danis Bois

Un éveil du processus d'expression

« Après ce travail, je me sens 'toute chose', mais en même temps, je me sens très bien. Je sens que c'est moi qui ressens tout cela. J'ai l'impression d'être moi. »
(Témoignage d'une patiente après une séance en art thérapie performative.)

L'art thérapie proposé par Danis Bois est une forme de psychothérapie humaniste centrée sur la personne et non sur la pathologie. Thérapie à médiation corporelle, elle s'adresse à la potentialité créatrice, aux processus dynamiques de l'expression, au rapport à l'immédiateté et à l'empathie corporéisée.

L'étude du rapport de la personne à son geste donne accès à la qualité de son sentiment d'existence.

Le mode expressif contenu dans le mouvement reflète dans le monde du visible, la partie invisible de la personne.

L'objectif est l'engagement dans un processus de transformation, pour cela la démarche engage à défaire (processus de désobstruction) pour construire à la place. Le but est de recentrer la personne sur elle-même et de repérer les facteurs inhibiteurs de l'action.

Une pédagogie d'apprentissage

L'enseignement proposé par Danis Bois peut se situer dans la lignée de l'art performatif, de l'art thérapie et de la psychothérapie expressive. L'art performatif de Grotowski ou Barba propose un entraînement pour améliorer ce qu'ils appellent l'intériorité de l'acteur, la connaissance de lui-même, l'acte d'empathie, la haute connexion dans le but de mieux transmettre au spectateur. Pour Danis Bois, la transformation du spectateur se fera par le fait du lui faire faire réellement l'expérience de l'acteur. Il fait passer le spectateur sur la scène et c'est avec lui-même que le spectateur devenu acteur entre en empathie, c'est lui-même qui est touché par lui-même. A la différence de l'art performatif, l'acte théâtral de la Méthode Danis Bois n'est pas réservé à des experts. Il est accessible à tous, non seulement à toutes les populations mais également aux personnes en difficultés physiques et psychiques. Proposant des exercices simples et faciles à réaliser, il respecte la progression et le rythme de chacun, réduisant ainsi tout problème de compétence.

En devenant acteur, le spectateur passe de l'état passif à celui d'actif. Lui aussi à accès à la création, à l'expression. Il est mis en situation d'expérience. Expérience d'être acteur de sa vie de façon authentique.

A l'inverse de la plupart des thérapies par l'art, l'expérience n'est pas considérée comme un acte de folie inconsciente, chaotique et énigmatique mais au contraire comme un acte de vigilance, de rigueur, une spontanéité lucide. Cette approche,

extrêmement rationnelle, fait intervenir conscience et attention pour aller vers la création. Par rapport aux pratiques non-interventionnisme des techniques nouvelles de psychothérapie, cette pratique est très directive quand aux conditions de créations, l'accès aux sensations et le lien avec l'intériorité.

« *Le mouvement est le prima de l'art* » (Bois D, 2003). Pour Danis Bois, le premier pas vers l'art est de mettre en relation la personne avec son expression gestuelle. L'originalité de la méthode Danis Bois repose sur une expression dont la source est le mouvement interne, mouvement invisible circulant dans le corps et résultant de la rencontre entre l'énergie et la matière. Ce mouvement interne est considéré par Danis Bois comme support incontournable dans sa démarche thérapeutique et artistique. Il est la force interne de guérison, il porte en lui une conscience et une intelligence. Il est la base de l'intuition d'action et de la vitalité de la personne. Il est le support de l'identité fondamental de l'individu.

Apprendre à apprendre de soi

Dans son enseignement, Danis Bois a mis au point une méthodologie consistant à enseigner au patient une attitude d'apprentissage par lui-même. « *Ce qui soigne dans notre méthode, dit-il, n'est pas la psychologie mais la pédagogie* » (Lisbonne 2003).

Apprendre à la personne de son expérience. Là est le fondement de sa démarche. Apprendre à redonner la parole au fou intérieur qui est en soi et qui sait, qui voit, qui guide. Apprendre à redonner sa place à cet enseignant de la profondeur qui prend la forme, dans l'intimité du corps, de ce mouvement interne, force propulsive, impulsion vers la vie.

Apprendre à la personne à réfléchir sur soi : percevoir ses pensées, ses attitudes, ses croyances, son point de vue sur la vie afin de se découvrir et de considérer l'impact de ces fonctionnements sur sa propre expression. Réfléchir sur d'autres possibilités de pensées et leurs conséquences offre des solutions souvent inattendues.

Population concernée

Cette méthodologie s'appuyant sur des données expérimentales, sensorielles et cognitive est très bien adaptée à trois types de population :

- aux personnes en proie au stress
- aux individus en mal-être provisoire mais n'ayant pas de troubles psychologiques révélés
- aux personnes en quête de la croissance de leur être

Relier le subjectif et l'objectif

Danis Bois définit son enseignement comme l'art de mettre en forme dans une production consciente, objective et concrète la sensibilité et la subjectivité du monde intérieur de la personne. Cette thérapie a la particularité de faire entrer le patient

dans une double dimension où le spirituel s'exprime dans une forme claire et précise et l'abstrait dans le concret.

Cet art, qui utilise le mouvement comme outil essentiel, devient alors un moyen, non seulement pour exprimer l'intériorité mais également pour travailler la mémoire et faire évoluer l'individu dans la connaissance de lui-même.

Compréhension, expérimentation, éprouvé

Contrairement à ce que pense beaucoup de personnes, l'expérience seule ne suffit pas pour grandir, il faut la comprendre, lui donner un sens, pour soi, pour son art, pour sa vie. L'art thérapie performatif développe donc à la fois la compréhension, l'expérimentation, et l'éprouvé, conditions indispensables pour la mémorisation et l'intégration des événements.

Avant toute expérience, le pédagogue précise l'intention de la proposition et ce sur quoi poser l'attention, s'appuyant sur le fait que la connaissance produit de la perception comme la perception produit de la connaissance. Savoir sur quoi se concentrer enlève la peur du vide, recadre et rassure le sujet. Cela lui permet de percevoir ce qu'il n'aurait jamais perçu s'il n'avait pas été guidé dans son regard.

Pendant l'expérience une attention particulière est posée sur l'éprouvé pendant l'action.

Non-interventionnisme directif

La structure de la personne est son équilibre. Il est important de ne pas intervenir, de ne pas chercher à induire mais de mettre la personne dans un lieu où elle trouvera par elle-même sa solution. Le thérapeute est très directif dans les intentions données, pour installer l'individu dans ce lieu et l'y maintenir. Cette attitude est donc paradoxale : l'intervenant doit être, vis-à-vis de son patient, dans ce que Danis Bois a défini comme une « neutralité active ».

Valorisation

Tout problème psychique engendre une dévalorisation de la personne par rapport à elle-même. La valoriser la fait sortir de ce processus dévalorisant, relance son processus créatif et dévoile sa force de vie. A l'inverse, le jugement la remet dans son inhibition.

Repérer qu'un problème psychique se traduit par des symptômes corporels

Faire le lien entre les difficultés physiques rencontrées dans l'expression et le problème psychique en relation (jambes coupées = peur de l'engagement, tête lourde = préoccupations, oppression = problème affectif) permet de donner des directions de travail concrètes axées sur le corps.

L'empathie

Le thérapeute travaille toujours en empathie corporelle avec son patient. Il lui apprend à entrer lui-même dans une écoute empathique.

Deux types d'empathie sont à développer :

L'empathie avec soi : l'engagement dans l'organicité éveille une auto-empathie. Retrouver son corps rapproche de soi et fait découvrir son identité profonde.

L'empathie avec l'autre : l'empathie avec soi transforme le rapport aux autres. L'auto-empathie, permet d'accéder à l'empathie avec l'autre.

Trois temps seront respectés dans ce travail :

- entrer en soi en éveillant la conscience intra corporelle,
- déployer sa présence dans l'espace en développant la conscience péri corporelle puis extra corporelle,
- s'ouvrir à l'autre : lorsque les trois consciences, intra, péri et extracorporelles sont éveillées, la personne n'est plus enfermée dans ses limites et peut accueillir la présence de l'autre.

L'empathie influence les attitudes de vie en permettant d'être plus juste dans l'écoute de l'autre et dans l'expression.

Des retrouvailles avec le corps

« Je me suis toujours sentie aliénée, privée de lien dans ma vie. Il y a eu une coupure en moi. Je me suis privée de mon corps. Pendant la séance d'art thérapie, j'ai eu un sentiment de globalité entre ma tête et mon tronc, comme si ils se reliaient ensemble. »

(Témoignage d'une patiente après une séance d'art thérapie performative)

Poser la question du corps

« Pratiquer son corps est une connaissance de soi. Il faut apprendre à l'apprivoiser, à l'écouter et à poser son attention. » (Bois D).

Questionner un patient non préparé sur le vécu qu'il a de son corps, surprend souvent par la pauvreté du rapport qu'il a avec ce dernier. Le corps est pour lui un lieu de souffrances, de tensions ou d'émotions ingérables. C'est un endroit d'inconfort dont il préfère s'écarter et éloigner de sa conscience. Pour lui, le corps n'est qu'un instrument qu'il essaie tant bien que mal de dompter pour correspondre à son idéal esthétique ou pour paraître dans les normes des conventions sociales (idoles, stars, vedettes de cinéma, mode). L'idée d'un corps sensible, qui puisse être touché, qui ait sa propre demande, sa propre intelligence et surtout qui soit soi, est bien loin d'une réalité.

Mon corps, c'est moi

En thérapie manuelle Méthode Danis Bois, la question revient souvent : « d'après vous, qui est touché par cette pression manuelle ? Votre corps ? Vous ?

Qu'est-ce que votre corps ? Est-ce vous ?

S'il n'est pas vous qui est-il ?

Et vous, si vous n'êtes pas votre corps, qui êtes-vous ?

Si être vous, c'est être vos pensées, comment se fait-il que je puisse vous voir, vous toucher ?

Lorsque vous faites un geste, est-ce vous qui faites ce geste ? Est-ce votre corps ? »

Petit à petit, par le questionnement et l'expérience vécue, la personne passe de la conception de « mon corps m'appartient » à « mon corps, c'est moi. ». De la même manière, en thérapie gestuelle, elle évolue de « je fais un geste » à « je suis ce geste » et de « je fais une forme » à « je suis cette forme ».

Répondre au besoin du corps, répondre à ses propres besoins

Lorsque la personne répond au besoin de son corps (« *le besoin organique* » comme l'a baptisé Bertil Sylvander du Bataclown), que ce soit par une demande de toucher manuel ou l'engagement dans une orientation de mouvement, c'est à ses propres besoins qu'elle répond. Lorsqu'un individu découvre son corps, c'est lui-même qu'il découvre. Lorsqu'il retrouve son corps, c'est lui-même qu'il retrouve. Toutes les propositions d'expériences sont donc très rigoureuses et précises sur l'engagement corporel et surtout sur l'écoute, la relation et la compréhension que la personne entretient avec son corps.

L'exploration de soi par le biais du mouvement

« Je sens en moi un volume profond, une globalité. Le mouvement part d'un lieu et emmène tout. C'est là que je me rends compte à quel point je suis dissociée, en morceaux. Maintenant, après ce travail, quand je suis immobile, je sens un positionnement fluide, sans tensions. Une circulation comme si tout était posé au bon endroit. »

(Témoignage d'une étudiante après une séance d'art thérapie performatif)

L'entraînement à l'attention et le développement de la perception à travers le média du mouvement sont les qualités essentielles développées dans cette méthode. Le mouvement n'est pas seulement considéré comme déplacement physique, mais surtout comme expression, changement d'état, découverte de nouvelles choses. Ainsi, lorsque le pédagogue propose un travail, qu'il soit dans le cadre d'une pratique de thérapie manuelle, d'une préparation physique ou dans un exercice d'expression, il ne guide jamais à partir d'idées préconçues. Il s'appuie sur la cohérence du mouvement de la personne, la justesse de ses orientations, l'engagement dans la forme, le rythme. Il prend en compte la relation que l'individu entretient avec le vécu de son geste, le rapport qu'il a avec son pré-mouvement et l'évolution de son état. Enfin, il met en évidence l'apprentissage que la personne tire de son expérience.

Les instruments internes d'acquisition des connaissances

Apprendre de soi, de son mouvement, demande de connaître et de développer les instruments internes d'acquisition des connaissances :

- **pour saisir les informations** : l'auditif, le visuel, les instruments corporelles, le toucher, le mouvement (par le biais de la proprioception et du sensible de la matière).
- **pour le traitement de l'information** : l'appareil cognitif, pensée, mémoire, empathie, éprouvé.
- **pour la restitution de l'information** : l'expression.

Dans chacune de ces étapes, un problème peut apparaître et empêcher de valider l'information :

- **au niveau de la saisie de l'information**, la personne peut avoir un problème de perception, d'attention ou d'ignorance (on ne perçoit bien que ce que l'on connaît).
- **dans le traitement de l'information**, une difficulté peut apparaître, très souvent due à une fixité psychique : incapacité à donner un sens pratique à

l'information par manque d'intérêt pour la chose, manque d'esprit de synthèse, perceptions floues.

- **dans la restitution de l'information**, la difficulté pourra se ressentir au niveau de l'expression : blocage vis-à-vis des autres, soumission des pensées intérieures au jugement ou encore difficulté à rendre objective, dans une forme claire et concrète les sensations ou les compréhensions du dedans.

La solution à la problématique rencontrée se trouve souvent dans un des instruments non utilisé par la personne qu'il s'agira de repérer :

- l'engagement corporel
- le silence
- l'attention
- la signification des informations perceptives
- le changement de regard sur ce qui est.

Travail sur la pensée

« *La pensée sert à savoir reconnaître ce que l'on pense* » (Bois D, Lisbonne 2003).

La méthodologie propose d'apprendre à percevoir ses pensées et à les catégoriser afin de les valider ou de s'en désintéresser :

- pensées déconnectées de l'expérience : jugements, préméditations, interprétations, visualisations, imaginaire.

- pensées en lien avec l'évènement : descriptif clair du mouvement, vécu intérieur.

Les stratégies d'apprentissages peuvent également être dévoilées :

- stratégies gagnantes : ce qui existe réellement dans le présent, disponible, prêt à éclore.

- stratégies perdantes : pensées stéréotypées, jugements, a priori, idéaux (pensées impossibles à atteindre qui figent dans une dévalorisation et une frustration perpétuelle).

Travail sur la mémoire

Intégrer un nouveau geste, reproduire une chorégraphie, apprendre un texte, développe la mémoire dans ces différentes formes :

- la mémoire du futur : mémorisation dont le but est de pouvoir réutiliser l'information plus tard,

- la mémoire cérébrale : mémoriser pour comprendre,

- la mémoire corporelle, corpo-kinesthésique : mémoire de l'expérience, de ce qui est vécu dans le corps,

- mémoire de l'éprouvé : mémoire de ce qui est ressenti,

- mémoire du passé : souvenir des événements passés,

- mémoire de l'espace, du temps, de la représentation, de la réaction, de l'émotion.

Savoir catégoriser les mémoires permet d'entrer dans la précision, de mieux situer les événements et de mieux se percevoir soi-même. Cela permet également de mieux comprendre et d'analyser une problématique vécue.

Ce travail permet d'apprendre à ne pas confondre sentir et penser !

Il aide également à faire le bilan entre ce qui a été vécu dans le passé et ce qui se vit dans le présent afin de pouvoir constater l'évolution (Suis-je toujours la même personne ? Qu'est ce qui a évolué).

Rendre conscient l'inconscient,

le Moi Renouvelé

La notion d'inconscience dans la Méthode Danis Bois est différente de celle de la psychanalyse pour qui cette terminologie représente les événements du passé qui ont été refoulés. L'inconscient dont parle Danis Bois est défini par l'imperception des différents types de représentations.

Trois sortes de représentations sont mises en évidence :

- les représentations motrices : stratégies qu'utilise le corps et le système nerveux pour réaliser la fonction motrice,
- les représentations perceptives : informations concrètes engendrées par le mouvement,
- les représentations conceptuelles : mode symbolique, représentation que l'on a des choses.

La mise en conscience de ces représentations et les conditions pour les faire évoluer passe par

- le stimulus d'une expérience nouvelle,
- la compréhension, acte validé par le cerveau
- l'éprouvé, sensations nouvelles provoquées par l'expérience.

Sans ces trois conditions le renouvellement du champ des représentations ne peut se faire et la personne ne peut changer. L'expérience doit donc être répétée pour que la transformation soit totalement intégrée et que l'individu accède à ce que Danis Bois a nommé, le Moi Renouvelé.

Le réveil de la tonalité interne

« Quelque chose de plus grand que moi me portait »

« Pendant le travail avec mon partenaire, ce n'était pas avec un masque que j'étais en relation mais avec une personne, ou plutôt une troisième chose qui était au-delà de la personne. »

« C'était un moi différent de moi qui s'exprimait. J'étais une autre Laura... la vraie Laura... celle que j'aimerais être. »

« Cela m'a permis d'oser faire ce que j'ai vraiment envie de faire »

Témoignages d'étudiants après un travail sur les masques avec Danis Bois.
Université de Lisbonne 2003.

Les pathologies de l'expression

La désensorialisation : une protection contre les agressions

Pour éviter de souffrir à un moment de sa vie face à une émotion trop forte ou à un choc physique trop important, le corps s'est désensorialisé. L'émotion, figée, n'est plus ressentie.

L'enfermement du geste, les postures stéréotypées, la fixité du regard, la non-expression des émotions sont des protections construites face aux agressivités de la vie. C'est la partie raisonnable de la personne qui se protège.

Un trouble invariant : le stress

Il est facile de définir un paramètre commun à tous les troubles psychologiques : le stress.

L'expression est facteur de stress. Dire ce que l'on pense est souvent perturbant : c'est oser se mettre face à l'imprévisible de la réaction de l'autre, prendre le risque de décevoir, de se sentir jugé. Pour rajouter à la difficulté, certaines situations d'expression se produisent dans des conditions peu habituelles (auditions, examens, cours, conférences, scène) dont les spectateurs n'ont pas toujours un regard confiant et encourageant ! S'exprimer peut donc produire des troubles psychologiques.

Les pathologies naturelles

Un sujet sain est animé d'un principe d'adaptabilité permanent qui a la particularité d'être individuel et nuancé. Or chez les gens « normaux », il y a beaucoup de pathologies qui s'ignorent ! Des problèmes communs sont observés chez presque tout le monde :

- **déficit du tonus** : hypertonicité ou hypotonicité donnant dans les deux cas un manque d'adaptabilité,
- **problème de coordination** entre la fonction sensorielle et motrice, entre la fonction volontaire et le ressenti,
- **distanciation entre soi et soi** : absence de tonalité ou tonalité identique en permanence. La personne n'est plus tenue au courant de son état intérieur, elle ne sait plus si ses pensées lui font du bien ou du mal et a un sentiment intérieur d'étrangeté. Elle se sent projetée hors du monde parce qu'elle a le sentiment d'être hors d'elle-même. Elle crée une distance avec les autres parce qu'elle est distante avec elle-même.
- **incapacité à accueillir le silence** : besoin constant de remplir le « vide » de sons, d'images, de préoccupations.
- **Incapacité à vivre le présent** : la personne se projette sans cesse dans son passé ou ne pense qu'à son futur.

Précisions sur l'expression authentique

Signes extérieurs ou réalité éprouvée

Il y a deux grandes catégories d'expressions :

- celles faites à partir d'image, de métaphores, de symboles, de signes destinés à se faire comprendre par le spectateur au niveau mental. Le mime, par exemple, utilise ce processus.
- celles s'appuyant sur une réalité éprouvée et qui se transmet de vécu à vécu.

Cette dernière catégorie d'expression fait partie de la démarche des performeurs. *« Le performeur éprouve et fait éprouver la réalité de processus organiques qui sont à l'œuvre chaque fois que l'on éprouve un état d'âme, une pensée, une émotion »*. (Maria Léao, 2003). Par cette phrase, Maria Leao nous souligne que l'effet de réalité produit par l'expression est engendré par le mouvement de l'acteur et non par la verbalisation de la chose. L'expérience de l'organicité est donc différente d'une simulation, elle oblige un vécu de l'expérience à travers son corps. C'est également le point de vue de Damasio. Pour lui, les états du corps ne sont pas prédictibles par le cerveau : *« je pense que le cerveau doit, au contraire, attendre que le corps l'informe de ce qui s'est réellement passé en son sein »*. (Damasio A., 1995). Ainsi, que ce soit dans les entraînements en mouvement ou dans les propositions de jeux d'expression, l'expérience est toujours faite dans l'attitude à la première personne. Nous sommes loin du courant de pensée selon lequel « faire du théâtre » c'est « jouer un rôle » au sens de « faire semblant » avec une distanciation entre l'acte et soi-même.

Expression à la première ou à la troisième personne

A la différence de l'expérience faite à la troisième personne qui provoque une absence dans le geste, l'expérience à la première personne implique une relation à son acte, une attention, une conscience qui lui permet de vivre et de ressentir les effets de son action. Alors que la 3^{ème} personne « raconte sa vie » et ne touche pas l'autre, la première personne « confie sa vie », touche et modifie le spectateur.

Emotion physiologique ou réaction émotionnelle

« L'émotion est comme un blanc d'œuf : l'acteur la bat en neige pour l'offrir en gâteau » (Sylvander B, 1990).

Une expression authentique et vivante demande un engagement émotionnel de la personne dans son geste.

Il existe deux grandes démarches de travail sur l'émotion :

- le travail sur la mémoire émotionnelle : se remémorer un événement et tenter d'en revivre l'émotion est une méthode adoptée par des courants comme « l'actor studio » ou les différentes formes de psychodrame. Par le souvenir, la mémoire affective est sollicitée et réactualisée pour donner à l'acteur des sensations fortes et réelles.
- Le travail sur l'émotion immédiate : l'expression impulsée par le mouvement interne, déclenche chez la personne l'émotion physiologique du moment.

Il est important pour comprendre ce processus de bien faire la différence entre émotion, émotionnel et humeur, ce qui sont des catégorisations encore bien floues dans le monde de l'art et de la thérapie.

L'émotion

C'est une réaction immédiate du corps à un événement. Partie expressive de la psychologie, elle est totalement physiologique et informe la personne de la façon dont elle est touchée.

L'émotionnel

L'émotion devient pathologique lorsqu'elle est retenue, ou, inversement amplifiée ou entretenue par le mental. Elle devient alors tension psychique. C'est ce que l'on nomme émotionnel ou affectivité. L'émotion est dans ce cas prise en relais par une représentation mentale et produit une trace sensorielle.

La tonalité

Elle est l'effet, le résultat de l'émotion dans le corps, de ce qui est touché en soi. Elle représente la partie sensible de la matière. Dans le langage théâtral, on l'appelle également état d'âme. L'authenticité en art performatif naît de l'expression de cette tonalité et déclenche chez l'autre un ressenti. Cette vie émotionnelle engendre la spontanéité, expression d'une demande, d'un besoin ou simplement d'un désir de partager. Elle se traduit par des variations toniques dans le mouvement. Elle est, comme l'a démontré le professeur Vallon, le premier acte de communication du bébé. Malheureusement ce lieu de soi a bien souvent été étouffé pendant l'enfance.

L'humeur ou thymie

L'humeur est un signal venant du corps pour informer la personne de l'état général dans lequel elle se trouve. C'est ce que l'on appelle également la thymie. Ainsi, certains jours, l'individu se percevant lourd et compact dira s'être « levé du mauvais pied », d'autres jours dès le matin, sans savoir pourquoi, il aura envie de chanter et se sentira « de bonne humeur ».

Précautions à prendre dans l'acte authentique

La scène est le lieu où tout est permis, où les tabous disparaissent et où la personne peut vivre ce qui lui est offert, sans barrière, ni barrage, en accord total avec ce que les performeurs appellent l'organicité, d'autres l'intelligence du corps ou encore le « pré réflexif », ce que Danis Bois a nommé « mouvement interne » ou « intuition d'action ». En aucun cas, être libre de tout faire ne signifie « faire n'importe quoi », moins encore ce que le directeur d'acteur, la mise en scène ou le thérapeute aimerait imposer. L'acteur en scène reste un humain, avec ses limites et ses capacités et doit être reconnu et respecté en temps que tel. Les propositions qui lui sont faites devront toujours être à sa mesure, accessibles à sa compréhension, mettant tout d'abord en valeur ses qualités du moment.

Les conditions d'accès à la profondeur

Le mouvement, dans cette thérapie, est la clé du changement, puisqu'il porte en lui, conscience, perception, sentiment de soi, rapport à l'autre. Il entraîne une mobilité psychique (changement de perception, de sensation, de pensée) et par là-même un changement de regard, d'opinion. Il développe les capacités d'adaptabilité à l'immédiat.

L'apprentissage demande des conditions incontournables pour l'intégration des données mais surtout pour développer la qualité de justesse du geste. Danis Bois, dans sa recherche autour du mouvement a défini des « invariants », conditions immuables d'accès à l'intériorité. Ainsi, avant de se lancer dans l'expression, c'est-à-dire de partager avec l'autre, de transmettre une information ou un vécu, un temps de préparation est nécessaire au cours duquel l'acteur travaille à intégrer dans son geste les différents paramètres. Grotowski a donné à ce temps le nom de « training », Danis Bois l'a nommé « accordage ».

Lier la psychologie et le corps

Un entraînement pour la présence

Les différents exercices proposés par l'art thérapie performatif visent à développer en priorité :

- une présence dans un lieu de soi en dehors des interprétations mentales, lieu commun à tous les hommes, lieu où corps et pensées sont en accord,
- une perception de l'intériorité, sensations, émotions, pensées, états,
- la présence au mouvement grâce à la proprioception, sens interne du corps qui permet de se ressentir et de se situer,
- un respect de l'organicité, mouvements naturels du corps, expressions universelles communes à tous les hommes,
- l'empathie, lieu du « sensible » qui relie et agit sur soi et sur les autres,
- un respect du langage du corps, intentions propres à la personne, mouvements internes auxquels il s'agit de répondre sans filtre et sans jugement pour entrer dans le juste.

Effets bénéfiques de l'art thérapie performatif pour le développement de la personne

L'expérimentation de cette méthodologie réduit la distance entre soi et soi en permettant :

- d'introduire le corps comme outil de travail sur soi,
- de révéler les blocages corporels par l'exploration des lois du mouvement et de libérer l'expression contenue dans le geste,
- à travers des expériences extra quotidiennes, de développer la sensibilité du corps et donc la perception de soi,
- d'accéder à la saisie de l'information avant l'action (« supra conscient créatif » de Stanislavski, « spontanéité lucide dans l'action » de Grotowski),
- de recréer du lien entre émotion-affectivité et mouvement-expression,
- de créer de la relation avec l'organicité du corps, invariants communs à tous les individus en mouvement (biorythmie, biomécanique) qui redonnent à la personne son élan créateur,
- de capter l'immédiat à travers des actions physiques : saisit de la préparation du geste : pré-mouvement, pré expressivité, impulsions (intention d'action, mouvement interne, modulation tonique). L'accès à la pré-immédiateté est une garantie d'authenticité, elle évite d'être décalé avec l'impulsion du moment,
- de découvrir un lieu d'apprentissage de vie : l'expérience du mouvement permet d'apprendre de ce mouvement. Les actions physiques sont formatrices.

Les outils de l'art thérapie performatif

Selon la personne, sa problématique, les impératifs du moment, la proposition de travail devra s'adapter aux besoins du présent. Pour cela plusieurs outils sont à la disposition du thérapeute. Il devra faire le bon choix en fonction de son objectif de séance. De l'accordage manuel à l'entretien, en passant par l'accordage gestuel, vocal et expressif, il proposera à la personne un parcours d'une forme à une autre afin qu'elle puisse se découvrir dans différentes situations.

L'accordage manuel

« Lorsque vous touchez quelqu'un avec une pression juste, le lieu où il souhaite, dans la durée qu'il réclame et au bon moment, vous touchez l'opportunité à dire... Ce que la personne avait envie de dire, de faire, qu'elle n'a pas fait parce qu'elle n'a pas trouvé les circonstances de le faire, vous l'aidez à le dire avec son corps, d'abord, et ensuite, peut-être elle verbalisera. »

Danis Bois. Lisbonne. Avril 2003

Mettre en valeur la demande du corps

Remède exceptionnel pour la souffrance psychique et physique, cette thérapie par le toucher amplifie le mouvement interne, cherche les zones déshabitées du corps, met en évidence la fixité des tissus et laisse l'intelligence du corps trouver ses solutions :

- dans un premier temps, le thérapeute, par un toucher lent et profond, accompagne le patient en répondant exactement aux besoins du corps,
- dans un deuxième temps, c'est la personne qui guide les mains du thérapeute : elle est autorisée, elle s'autorise à demander qu'on lui fasse du bien. Elle ose. Elle devient auteur de ses actes et donc acteur,
- dans un troisième temps le thérapeute fait remarquer au patient que celui-ci suit spontanément un sens, une direction dictée par l'intérieur, que cette direction est offerte par le corps. Il lui fait reconnaître qu'il accepte d'aller dans une direction dictée par lui-même. La personne découvre alors qu'elle sait faire confiance à cette impulsion profonde qui lui donne une orientation pour sa vie. Cette « voix intérieure » ne vient pas de sa tête, de sa décision mentale, mais de son corps.

Un remède à la phobie du toucher

L'accordage manuel se fait à deux, en alternant le rôle du thérapeute et du patient. Il aide à sortir de la peur du toucher, très présente dans nos sociétés. Il apprend progressivement à contacter l'autre dans son intimité corporelle et à se laisser soi-même toucher. Le terme de « toucher » peut alors être entendu dans les deux sens du terme, toucher physiquement et toucher intérieurement.

Ces expériences permettront de mettre en évidence deux types de réaction :

- certaines personnes ressentent leur corps et des effets à l'intérieur de celui-ci lorsqu'on les touche mais n'ont pas accès aux sensations sans l'aide de ce toucher extérieur,
- d'autres se sentent exister lorsqu'elles touchent les autres, perçoivent même des réactions dans le corps de l'autre, mais restent insensibles au toucher extérieur.

La thérapie manuelle développant l'empathie, le contact physique permet, pour certains d'entrer plus facilement en rapport profond avec l'autre, pour d'autre, de mieux se ressentir elle-même. L'entraînement dans ce travail permet peut à peu de rétablir l'équilibre de sensorialité avec soi-même autant qu'avec l'autre.

L'accordage gestuel

Un ensemble d'enchaînements de mouvements codifiés proposés dans diverses positions (allongé, assis, debout) permet d'explorer l'éventail de tous les mouvements physiques possibles dans le respect de l'organicité et dans toutes les variations possibles d'orientations, d'amplitude, de vitesse et de rythme afin de redonner à la personne toutes ses capacités d'expression.

Ces enchaînements, accomplis dans des conditions très précises de lenteur, de globalité, de relâchement et d'attention, sont des moyens extrêmement efficaces pour accéder à une meilleure qualité de présence.

Les deux grands types d'attention

L'accordage gestuel a pour but de développer deux sortes d'attention :

1. L'attention aux éléments constitutifs du mouvement

L'organicité se rencontre dans un corps ajusté aux lois physiologiques du mouvement. Elle demande une sorte de rééducation des habitudes de mouvement, souvent en contradiction avec la logique naturelle. C'est ce que Grotowski a nommé « la désobstruction ». Ces processus se retrouvent également dans la psychopédagogie traditionnelle. La méthode Danis Bois associe à ce temps de rééducation un travail d'attention portée à son paroxysme, de lenteur et de relâchement musculaire.

Ces travaux visent essentiellement à développer :

- **la coordination ou biomécanique** : mouvements fait selon des schèmes associatifs qui constituent l'organisation physiologique du corps,
- **la spatialisation** : capacité à se situer à tout moment dans son corps et dans l'espace,
- **la globalité** : mouvement engageant tous les segments du corps en même temps et assurant un investissement global et total au niveau également des tissus, des organes et de la pensée,
- **la vitesse** : lenteur fluide, garante de la profondeur et de la perception pendant le mouvement,
- **la biorhythmie** : alternance de mouvements convergents et divergents mettant en relation avec la « respiration corporelle »,
- **le tempo** : mouvement organisé en séquences variant dans leurs rythmes,
- **l'équilibre** : association de mouvements circulaires et linéaires dans le sens opposé offrant équilibre et sensorialité au mouvement,
- **la latéralisation** : symétrie dans le mouvement assurant un rééquilibrage du corps dans son rapport interne,
- **le tonus** : porteur de l'empathie dans l'expression et de l'état d'âme. Selon l'intention du geste, le tonus est variable,
- **le point d'appui** : moment d'écoute, de lâcher-prise, de laisser-venir, d'arrêt, de posture. Moment d'organisation de la force interne du corps, de réponse à la sollicitation. Moment de naissance d'une nouvelle intention corporelle, imprévisible pour le réflexif, qu'il s'agira de capter et de suivre dans le prochain voyage gestuel.

2. L'attention aux paramètres subjectifs du mouvement

La subjectivité du mouvement est la partie invisible de celui-ci. Elle est « la vie » qui différencie un geste présent d'un geste vide. Cette subjectivité se travaille dans la relation que la personne entretient avec son mouvement. Plusieurs paramètres sont à explorer :

- **la conscience corporelle**
- **la présence aux détails** du mouvement
- **l'intention** : le pré-mouvement, la pré-forme
- **les effets** du geste en soi
- **les états intérieurs** déclenchés par le geste
- **l'engagement total** de soi dans l'action
- **la relation à l'autre** par la gestuelle

Les quatre phases de l'action physique

Les protocoles de travail en art thérapie performatif respectent les quatre phases mises en évidence par R.Laban, chercheur ayant tenté de définir les différents moments qui soutiennent le mouvement pour sa bonne qualité d'exécution :

1 La phase d'attention : toute action physique demande une attention, une concentration particulière. De ce fait, Danis Bois fait observer que l'attention seule est insuffisante : elle produit une distance avec soi et ne permet pas de ressentir les effets du geste, ni de s'en nourrir. Il guide alors vers une attention

particulière sur les effets du geste et le vécu total de ces effets. Ainsi la personne s'alimente de son mouvement tout en en percevant le goût.

2 La phase d'intention : l'intention permet de créer les variations dans le geste, de passer du contrôle au relâchement, d'un état tonique à un état plus léger, de la rapidité à la lenteur.

3. La phase de décision : seule, l'intention ne peut rien. Le mouvement demande de passer par une phase de décision, décision de s'engager dans l'action physique, de faire l'effort du déplacement, de passer dans le monde du visible.

4. La phase de précision : phase qui anticipe l'action physique. La précision est la capacité de la personne à percevoir le moment de préparation au mouvement : l'intention d'action ou « mouvement interne ». Plus l'individu sera précis dans ces perceptions et plus il aura les moyens d'être proche de son authenticité.

L'accordage sensoriel

Ce travail permet de développer la perception de l'intériorité. A partir d'une posture, (de préférence assise, dans l'immobilité) la personne sera guidée verbalement dans l'attention aux événements intérieurs rencontrés dans le silence.

Construction de l'attention à soi

Les éléments objectifs de l'intériorité

En fermant les yeux, la personne peut percevoir son monde intérieur objectivable :

- Ce qu'elle entend (sons extérieures)
- Ce qu'elle voit (luminosité extérieure, la lumière ou les couleurs intérieurs),
- les pensées silencieuses,
- les affects, sentiments, émotions non exprimés,
- la tonicité,
- les tensions,
- la chaleur intérieure.

Les éléments subjectifs

D'autres éléments, plus subjectifs apparaissent dans l'écoute du silence intérieur :

- les effets déclenchés par les événements intérieurs précités,
- l'arrière plan émotionnel : le goût,

- le mouvement interne : force de propulsion et de guérison, rencontre de l'énergie avec la matière,
- l'effet unificateur de ce travail.

Construction du rapport à l'espace

La présence à soi, une fois installée, peut se dilater dans l'espace.

Sans quitter le rapport aux effets intérieurs du corps, l'attention se porte sur les événements extérieurs (sons, lumière, air, autres personnes présentes, salle, espace extérieur). L'impression de s'ouvrir tout en accueillant l'espace donne un sentiment de présence au Tout.

Construction de l'attention : vers « l'attentionnalité »

L'attention est une qualité très élastique. L'ajout de détails d'attention étend les compétences perceptives. L'intention de ne pas perdre les détails déjà perçus, tout en y rajoutant de nouveaux, développe la faculté d'observer plusieurs choses à la fois et ainsi d'être présent à plusieurs choses en même temps. La personne passe ainsi de l'attention focalisée à « l'attentionnalité », attention globale de tout le corps.

Evaluation perceptive

Travailler sur ce qui est senti et non ressenti sans dévaloriser permet une évaluation de la capacité perceptive de la personne afin de définir ses points forts. Les individus auront plus au moins d'affinité avec chacun des items internes :

- La température : sensation de chaleur,
- Le poids : impression de peser
- La vision : luminosité, mouvement interne,
- La tonalité : sentiment de soi, sensations,
- L'auditif : spatial sonore, sonorité intérieure, silence, pensées.

Il y a plusieurs types de pensées :

- les pensées punitives : qui gênent parce qu'elles ramènent l'expérience à ce qu'elles savent déjà et, donc, ne se laissent pas enseigner. Ce sont également les pensées qui s'évadent ailleurs,
- les pensées visuelles : monde du symbolisme, de l'imaginaire, pensées mentalisées et non incorporées,
- les pensées auditives : pensée perçues, conscientes. Pensées les plus incarnées.

La modifiabilité cognitive

Le travail d'intériorisation permet également de faire le point sur la relation à la nouveauté et à l'apprentissage. La personne vérifiera sa capacité à entendre les

nouvelles informations données par l'animateur. Elle prend conscience de sa tendance à retraduire systématiquement les informations nouvelles dans ce qu'elle connaît ou à se laisser découvrir de nouveaux points de vue.

Accordage avec la partie invisible de l'être

« *L'humain est comme un iceberg, dont on ne voit que le haut.* » (Bois D, Lisbonne 2003).

L'introspection permet de prendre contact avec la partie immergée de l'iceberg constituée de plusieurs niveaux :

- l'intériorité : ce qui est dedans,
- la profondeur : ce qui est sous-jacent,
- l'émergence : ce qui est à venir.

Ce moment d'intériorisation permet de vérifier si la partie visible de notre iceberg est en harmonie avec le sous-jacent, si la périphérie de l'être est en accord avec l'intériorité, et de repérer les dissonances, les résistances et les malentendus.

L'accordage de l'expression

Danis Bois a mis en évidence les points communs entre sa méthode et l'art performatif, d'où le terme « art thérapeutique performatif ». L'enjeu n'est pas le spectaculaire, le résultat, mais le processus de transformation et d'apprentissage : par l'acte d'expression, la personne est amenée à se recréer elle-même, à reconstruire la relation à son corps, à réinventer sa vie en se donnant de nouvelles perspectives.

Le chemin vers l'expression authentique

- Dans un premier temps, la démarche fonctionnant à partir du présent vise à faire lâcher l'emprise du stress, (état perturbant tout ressenti) par une proposition de thérapie manuelle, des enchaînements codifiés en mouvement, ou un travail d'introspection sensorielle.
- Dans un deuxième temps, la personne entre en empathie avec elle-même en se reliant avec l'émotion déclenchée par une expression imposée par l'animateur.
- Enfin, lorsque l'individu a réveillé ses capacités émotionnelles, il peut entrer en relation avec sa tonalité intérieure et la laisser se déployer dans son geste. L'expression est alors libre, entraînée par la profondeur. Ces états, vécus en dehors de toute interprétation, décision, représentation mentale sont porteurs d'un enseignement et poussent la personne à se transformer au fur et à mesure de l'expérience. Elle se sent alors prête à construire l'empathie avec l'autre et, entraînée par cette complicité, à faire des expériences nouvelles qui ouvriront le champ de ses possibles.

Les éléments constitutifs du mouvement expressif

R. Laban, dans ses recherches autour de la pensée motrice (lien corps et esprit) a défini différents éléments constitutifs du mouvement qui lui servent d'appui pour transformer le rapport de la personne à son expression :

1. Actions de base : rééduquer l'utilité du geste.

L'action de base est un mouvement entrevu comme expression à montrer, à donner à voir.

Presser, pousser, tendre, fouetter, glisser, tapoter, épousseter, flotter : lorsque l'on pose l'attention sur la relation d'action du mouvement, le geste devient un acte et n'est plus un simple mouvement de déplacement.

2. Actions d'intensité : rééduquer le monde imaginaire

L'intensité est une accentuation, une intention qui habite l'action de base et qui donne une signification de vécu. Une action sans signification de vécu est une action vide, inhabitée, dénuée de sens profond, qui ne raconte rien du ressenti intérieur. Redonner un sens à son geste, entrer dans l'intensité déclenchée par l'action est un moyen de rééduquer le monde imaginaire.

3. Actions reliées

Le mouvement visible est relié avec le mouvement audible. La force du geste se prolonge dans la parole. Le geste devient présent dans la parole et la parole dans le geste. Le son se relie à ce que fait la personne.

4. Actions conscientes

Un mouvement non conscientisé ne peut être présent, il est fait mécaniquement. Le mouvement habité par l'attention, exprime une profondeur. C'est le rapport que l'on entretient avec le mouvement qui nourrit.

5. Action totale

Danis Bois ajoute un paramètre à ceux définis par R. Laban : Celui de « l'action totale ». L'expression n'est pas produite par l'acteur pour exprimer quelque chose, pour suggérer un sens à travers un mouvement, mais le résultat d'un élan intérieur. L'acteur ne joue pas à quelque chose pour suggérer au spectateur, il est la chose. Cette chose est imprévisible, elle naît de l'immédiat. Elle est surprise et cette surprise surprend.

Le mouvement codifié de l'expression

Relier le corps et l'état d'âme

Souvent, la personne a du mal à entrer en relation avec elle-même. Elle a l'impression d'être coupée de son être. Elle sent une distance en elle qu'elle n'arrive pas à combler.

Pour retrouver ce lien avec soi-même, l'apprentissage passe par l'effet de miroir. A travers un mouvement profond, lent et respectueux, l'individu est guidé dans une

série d'expressions imposées par l'animateur. Le glissement progressif d'une expression à l'autre ranime des états intérieurs, redonne l'émotion et le goût de soi. Dans un premier temps, la personne se retrouve à produire des expressions qui suggèrent un état d'âme. L'expression est pour elle imposée, donc volontaire. Il lui faut « s'infiltrer » dans cette suggestion, « faire semblant », mais dans ce « faire semblant », il lui est demandé d'être totale. Par la répétition, elle peut lâcher ses retenues. C'est alors que, prise au jeu, elle ne suggère plus, elle devient. L'état d'âme du corps se glisse dans l'expression et l'on assiste à la mutation d'un état volontaire en un état involontaire. Vient enfin la dernière phase de l'expérience où l'état involontaire devient le guide de l'expression du corps.

Ce qui est important d'explorer dans ce travail, c'est le temps de transition de la tonalité, le passage d'un état à un autre sans rupture, dans un glissé. Cette étape permet de ne pas perdre le vivant de l'expression, la variation naturelle et physiologique des émotions dans le corps.

L'individu a, grâce à cette expérience, et avec l'aide du thérapeute, la possibilité de repérer les endroits où il y a eu déviation et où l'émotion ne peut plus être vécue. Il est aidé à revalider les expressions qui ont été étouffées, à réveiller la tonalité et à retrouver la sensorialité.

Retrouver du goût dans le quotidien

Le quotidien est composé d'une multitude de gestes, d'expression que nous reproduisons chaque jour et qui deviennent des habitudes. Nous en perdons petit à petit la conscience, le goût, nous les faisons machinalement. Le mouvement codifié composé d'enchaînements de mouvements expressifs et répétitifs appris par cœur, entraîne, malgré le fait de la répétition, à garder l'intensité de la première fois. Ainsi, le parallèle peut-être fait avec les petits gestes quotidiens refaits chaque jour.

Par la lenteur, le temps est étiré et permet de percevoir, d'éprouver, de goûter le déroulement de chaque geste. L'intensité peut grandir dans les postures, les émotions déclenchées par le geste se vivent pleinement. Le mouvement permet de glisser d'un état à l'autre. La nouveauté est ainsi présente à chaque instant et donne la sensation d'intensité constante.

L'empathie à deux

La tonalité (variation de tonus) vécue consciemment crée l'empathie avec l'autre. C'est un discours préverbal qui naît de l'immédiat et qui est contagieux ! L'empathie en mouvement créée par deux corps qui se fondent dans la même lenteur, la même orientation, la même cadence, la même impulsion provoque une sensation plus forte que l'empathie visuelle dont le support est uniquement le regard. C'est dans le glissé du mouvement, dans le ressort impulsion-absorption que se fait la communication.

L'empathie crée de l'espace, elle rapproche de l'autre, elle met la personne dans une ouverture d'attente, elle permet d'accueillir.

L'expression libre

La vraie liberté n'est pas d'exprimer ce que l'on aimerait faire ou être, mais de créer à partir de ce que l'on est. L'authenticité profonde est celle qui prend appui sur la tonalité du moment, qui la laisse s'expanser, prendre forme pour devenir geste, puis expression.

La méthodologie en art thérapie performatif tente de tracer le chemin pour une présence plus totale à l'expression. Celui-ci comporte différentes étapes :

1. **Contact et prise de conscience du mouvement interne**, lieu des pensées non encore dites, des émotions non exprimées, des élans non encore suivis, des sensations non perçues.

2. **Vécu de l'éprouvé**, tonalité déclenchée par le mouvement interne.

Suivant les degrés d'éveil de la personne, elle peut contacter des niveaux différents :

- soit une décharge émotionnelle exprimée dans une expressivité extrême, ou retenue dans un mutisme physique douloureux,
- soit une sensorialité, ressenti du geste grâce aux sens extéroceptifs et intérieurs (proprioception), permettant de saisir l'information, de la traiter, de se situer dans l'espace,
- soit une émotion physiologique, état d'être touché qui s'informe soi-même, informe l'autre et crée l'empathie. Ancrage organique identitaire, authenticité, sentiment d'être, cette émotion physiologique peut être vécue simultanément avec la sensorialité.

Par le protocole d'accès à l'intériorisation, la personne est entraînée à entrer directement en relation avec le deuxième et troisième niveau et évite ainsi toute souffrance ou déchirement dus à un excès d'émotivité

3. **Anticipation**, prise de conscience de l'intention, de la préparation du corps à l'action (mouvement afférent du corps vers le cerveau). Attention à l'impulsion, à l'envie qui s'éveille. Cette perception est atteinte grâce à l'ancrage organique installé dans le temps préalable de préparation.

4. **Passage à l'action**, déploiement du geste dans le visible. Expression.

Ainsi, lorsque la personne est bien préparée, entraînée à contacter ce lieu organique, la liberté lui est offerte. Elle peut s'engager sur le chemin de son expression authentique sans risque de se perdre.

L'accordage vocal

« Je trouve ma voix agréable maintenant, moins monocorde. Par moment je la trouve bizarre mais c'est parce que je ne suis pas habituée à entendre ces sons. J'ai l'impression que ce n'est pas moi. Je ne réalise pas que je peux avoir une voix aussi douce, aussi aigüe, et aussi pleine dans les graves. Je ne réalise pas que je peux être aussi douce et aussi pleine. »

(Une patiente après un travail en art vocal performatif. Lisbonne 2003.)

Lien corps et voix

« Le timbre tout au fond de la voix restera toujours inchangé : c'est la musique profonde de la chair de l'âme, la résonance intime des os et des poumons intérieurs de nos pensées. » (Malcom de Chezal).

Le son est un lien entre corps et pensée. Il est pour la pensée ce qu'est le mouvement pour le corps : un instrument d'incarnation, un média objectif pour le vécu subjectif. Tel le mouvement, le son est l'expression d'un vécu intérieur, poussé dans l'audible par une force interne.

Le travail sur le son est précis, précieux, doux, délicat. Le son est lié à la musique, à l'écoute. Savoir écouter, accueillir sa voix, entendre sa musicalité, ses variations, sans jugement, est un savoureux chemin vers l'authenticité. Le son libère des retenues. La voix ne peut se couper du corps qui est à la fois son origine, son outil d'articulation, sa caisse de résonance. La préparation corporelle est donc primordiale (intégration du travail corporel décrit précédemment).

Le mouvement codifié de la voix

Comme pour le travail du corps, une première partie de l'entraînement est guidée dans des structures codifiées afin d'étudier toutes les possibilités vocales et leurs effets en soi et dans le corps de l'autre.

La structure de la voix : part audible

- articulations de la voix (voyelles, consonnes)
- hauteurs de voix (grave, aigu)
- les formes de voix
- les rythmes
- les silences
- lien corps voix

Les effets de la voix : part subjective

- l'écoute du son
- l'accueil des sons

- le goût du son
- oser sa voix
- dépasser le jugement
- l'écoute de l'autre

La voix libre

La partie libre du travail, à partir de propositions toujours très précises d'ancrage organique, permet à la personne de se laisser surprendre par l'impulsion interne de la voix, d'oser sa liberté et au thérapeute de saisir des opportunités pour libérer les retenues.

L'entretien

« J'écoute parfois les voix sans me laisser distraire par les mots qu'elles portent. Ce sont alors les âmes que j'entends. Chacune a sa vibration propre. Certaines n'émettent que des fausses notes : il faudrait qu'un dieu retende leurs cordes, comme un aveugle accorde un piano. » (Bobin C, 2001)

Entrer en rapport avec le présent

Le rôle de l'art thérapeute n'est pas seulement de réveiller la capacité artistique mais il s'étend également à faire comprendre les mécanismes. L'entretien est toujours proposé après une expérience en thérapie manuelle, gestuelle ou introspection. Ces temps de travail corporel ont pour première intention d'accorder la personne avec elle-même, de réduire son stress, de soigner son corps afin de la mettre dans un lieu de globalité et de contact avec elle-même où le problème peut être vu différemment. Tout d'abord, le temps de parole favorise l'expression du ressenti dans l'expérience proposée. Des directions de réflexion vont alors naître s'appuyant sur les sensations du moment, les pensées survenues ou les éléments du passé remontés à la surface. Le thérapeute n'induit rien et s'interdit de tenter de transmettre ses propres conceptions.

S'engager dans sa parole : parler vraiment de soi

Plus que sur le contenu, le pédagogue pose son attention sur le mode d'expression de son patient. Il observe le degrés d'engagement de son patient, selon que celui-ci s'exprime « à la première ou à la troisième personne ».

En effet, Il s'avère qu'à la troisième personne, l'individu, n'est pas présent corporellement à ce qu'il dit, que son discours ne déclenche pas d'effets en lui et chez les autres.

A l'inverse, à la première personne, la personne a plus de perception sur sa part de responsabilité dans les difficultés rencontrées. Son témoignage a la particularité de

toucher le thérapeute dans son humanité. Ce dernier peut alors se sentir inspiré pour poser les bonnes questions ou proposer des solutions justes. Une empathie intellectuelle a été créée.

Les remèdes à la distance avec sa parole

Pour maximaliser l'attention de la personne à ce qu'elle dit, le thérapeute propose d'entretenir sa prosodie. Ce qui l'intéresse n'est pas ce qui est dit, mais la manière dont c'est dit.

Il propose au patient :

- de ralentir le débit de sa parole non pas pour ralentir la pensée mais pour y être plus présent, pour gagner en confiance et en compréhension de ce qui est en train d'être dit,
- au contraire, d'accélérer le débit pour éviter que la pensée réflexive ne s'installe,
- de soigner les temps de silence. Si la personne sent un blanc dans les arrêts, la question lui est posée : « vous sentez-vous penser ? Cela vous gêne-t-il de penser ? ». Réhabiliter la pensée redonne à cette dernière sa fonction positive : pouvoir réinventer une situation, réactualiser ce qui n'est pas là,
- de se demander s'il est touché par ce qu'il dit,
- de percevoir les effets des interventions du thérapeute qui, pour soutenir son attention, pose de temps à autre les questions : « vous sentez-vous interpellé par ce que je vous dis ? Cela vous laisse-t-il indifférent ? Cela vous concerne-t-il ? Cela éveille-t-il une résistance ? Cela vous touche-t-il ? Cela vous éclaire-t-il ? »

Les outils du théâtre dans l'art thérapie performatif

« Lorsque le genre humain aura découvert sa propre faculté créatrice et en aura fait un but, il n'y aura plus besoin de l'art » Ingemar Lindh

Intérêt de l'outil théâtral pour la relation à soi

S'entraîner pour être plus performant dans son quotidien

Le théâtre est un art total alliant corps, parole, expression, états d'âme. Il est, par sa forme, l'art le plus proche du quotidien. Exploré dans un cadre extraquotidien de confiance, de protection, d'écoute, de lenteur, de détente et d'attention, il permet de faire un lien entre les lois fondamentales du vivant et la vie sociale. La progression douce du travail en respect avec les capacités de la personne ainsi que les méthodes de facilitation mise à disposition, permettent d'évoluer au rythme de l'individu, suivant son identité et d'aller progressivement vers la révélation de son potentiel disponible.

Le public, un médiateur irremplaçable

La présence d'un public, à condition qu'il soit encourageant et complice, provoque une envie d'engagement et de précision dans l'expression. Le fait d'être regardé affine la conscience de soi et décuple l'énergie produite par le geste. L'effet d'empathie du groupe augmente l'intensité de l'expérience vécue.

Chaque individu a ses facilités et ses failles. Certains sont très à l'aise dans le moment d'intériorisation et en difficulté dans les moments de mise en situation face aux autres ; d'autres, en difficulté dans les temps d'intériorisation, découvrent une aisance en présence d'un public. Les différentes mises en jeu permettront de réajuster ce déséquilibre.

Les formes théâtrales à appui corporel

Travestir son authenticité pour mieux la révéler

Etre soi face aux autres est une situation très difficile et délicate pour la personne. C'est grâce à sa bosse, à sa Marotte, à son capuchon pointu et ses grelots, que le fou du roi peut s'autoriser à dire et à faire. C'est grâce à son nez rouge que le clown ose tourner le monde en dérision. C'est grâce à son masque que l'acteur trouve l'élan pour offrir d'autres facettes de lui-même et sortir du « connu ».

Le masque est l'un des plus anciens outils du théâtre. En cachant le visage, derrière la sensation de ne pas être personne vu, le masque accorde un sentiment de liberté, et le corps, si difficile habituellement à s'exposer, ose se débrider, se délier. Cachée aux regards, la peut se révéler, le fou intérieur peut se réveiller et s'autoriser. Ethymologiquement, « autoriser » veut dire « devenir auteur ».

Se maquiller, se masquer, se grimer, se costumer réveille les plaisirs de l'enfance où le déguisement attirait le regard des parents, regards amusés et émerveillés qui décuplaient le sentiment de soi. Le théâtre rappelle cette joie enfantine où prendre une autre forme, être quelqu'un d'autre, permet de mieux se montrer aux yeux de tous et d'oser raconter sa propre histoire.

Travestir son apparence pour mieux être authentique, voilà ce que nous proposent les outils puissants du théâtre.

La Méthode Danis Bois nous a permis de revisiter les différentes formes théâtrales pour leur redonner un objectif de découverte de soi : dans une attitude d'accordage psycho corporelle, une attention soutenue, une sensorialité et un contact avec la résonance, l'art théâtral retrouve une puissance nouvelle tout en décuplant son effet thérapeutique.

Le masque

« *Le masque rend l'intelligence au corps, il multiplie le droit de l'acteur et du public à l'authenticité* » (CL Alranq. Bouffonneries).

Ariane Mnouchkine, Jacques Lecoq, Philippe Hottier, Dario Fo et beaucoup d'autres, commencent leur formation d'acteur par le travail du masque. Celui-ci reste l'un des outils les plus fascinants pour mettre en valeur le jeu du corps, pour révéler la force créatrice de la personne.

Le masque pousse l'acteur à entrer dans le langage du corps, origine de celui des mots. "*Le Masque offre un langage de gestes et la langue du geste est constituée de mots plus précis, plus colorés, plus corrosifs, plus déclencheurs que ceux du dictionnaire.* » (CL Alranq. Bouffonneries). « *Il y a des gestes qui ont un langage, des mains qui ont une bouche, des doigts qui ont une voix.* » (Nonnus de Panopolis, 1980).

Le masque oblige à dire la vérité : le visage ment souvent, mais le corps, lui ne le peut pas. Bernard Shaw (1990) ironise « *Fais mettre un masque à un hypocrite, il ne réussira plus à mentir.* ». « *De la même manière que l'homme croit qu'il s'oppose au reste de la création, le visage de l'homme s'oppose au corps de l'homme comme à*

l'état de nature s'oppose l'état de société... C'est par le visage que l'homme communique avec l'homme, c'est en dissimulant ou transformant son visage qu'il détourne la communication vers d'autres fins... » (Lévi-Strauss C, 1980).

Jacques Copeau exprime la même idée d'une autre manière. Il parle de la tête comme le siège fondamental de l'expression humaine. Lorsque l'on met un masque, les muscles du corps se substituent à ceux du visage et concourent à l'expression. Étonnement, un comédien portant un masque devient plus désinvolte, se meut mieux qu'à visage nu.

Le masque neutre

Inventé par Jacques Lecoq, comédien et pédagogue, le masque neutre n'a aucune expression. Ainsi, chaque attitude corporelle prise par l'acteur le fait changer. Ce masque concrétise, par l'infinité des possibilités qu'il offre, la phrase de Léonard de Vinci « *Il y a autant d'états d'âme que de mouvements dans le corps* ». Par sa neutralité, il pousse à explorer tous les possibles. Par la conscience qu'il éveille, par l'attention soutenue qu'il demande, un geste banal devient magique. L'acteur, dans ce travail, découvre sa liberté, ses possibilités infinies de postures, la saveur de chacune d'elles. Il contacte la richesse expressive de sa gestuelle et la puissance de vécu que ce langage transporte. Il peut tester sa capacité à adopter tous les points de vue, à entrer dans tous les états et surtout à s'adapter à l'immédiat. Par le jeu des variations de formes de son corps, il découvre sa possibilité d'action sur sa thymie (son humeur).

Le masque expressif

« Le masque, c'est prendre toutes les libertés avec la sécurité d'un cadre fort. » Une actrice ayant suivi la formation de la Compagnie du Passeur. Novembre 2003.

Le masque expressif représente un archétype humaine avec sa force de vie, sa puissance. Il est la base de nombreuses formes théâtrales : Commedia dell'Arte, théâtres balinais et orientaux.

« Un bon masque est une masse d'énergie concentré qui exerce sur l'acteur une force terrible, presque magique. Celui qui l'essaie change de souffle, de regard, de voix. Il change de posture, il change de langage. Il peut découvrir en lui-même des facultés, des personnalités qu'il ne s'était jamais autorisé à vivre » (Rama LD, 1994).

Par le masque expressif, le visage de l'acteur est modifié, tout son être alors se trouve changé, ainsi que son caractère et ses réflexes.

Le masque extériorise une réalité sensible, transgresse l'individu et lui insuffle une personnalité, un comportement, un rôle, presque obligé. Il agrandit le personnage et, en même temps, en fait la synthèse. Il demande une sélection du geste qui va à l'essentiel, un équilibre où tout est mesuré. Il permet de comprendre profondément, psychologiquement la valeur d'une attitude, d'un geste, d'un mouvement. Ce type de masque a une fonction profondément thérapeutique pour la personne qui l'emploie : non seulement il lui fait redécouvrir un nouveau langage, celui du corps, mais également il l'entraîne dans une nouvelle forme physique, un nouveau rapport à son corps (posture, démarche, rythme). Il sort l'acteur de ses habitudes de comportements et lui fait découvrir une nouvelle psychologie, un regard différent sur le monde. Il lui apprend l'adaptabilité et lui permet d'enrichir son éventail d'expression. Il lui révèle des dimensions non conscientes de lui-même.

Le clown :

Le nez de clown est le plus petit des masques. L'impression d'être caché subsiste, bien qu'il n'y ait plus que le nez qui se retrouve masqué ! Le reste de la face est visible et permet donc, à la différence des masques un jeu de mimique qui entraîne à jouer avec son visage. Le jeu très engagé du corps subsiste et va devoir se coordonner avec celui du visage. Des facettes de soi encore différentes se dévoilent.

Le clown porte en lui deux forces opposées : la liberté d'aller dans tous les possibles et le choix précis d'une direction. Avec le clown, spontanéité et discipline se renforcent mutuellement. Le nez de clown annule tous les tabous, les conventions, les interdits. *« Le clown, c'est faire tout ce qui est interdit par la société. Si tu veux être un bon clown, fais tout ce que tu n'as jamais osé faire. »* Ariane Mnouchkine, metteur en scène.

Le clown demande de faire un choix, de s'y engager jusqu'à l'extrême, jusqu'aux limites de notre entendement, de surmonter les résistances pour accepter de vivre ce qui est offert dans une mise en forme précise et consciente. *« La liberté est d'aller dans tous les possibles mais pas de faire n'importe quoi »* (Brook. P, 1977)
Apprendre à s'offrir totalement, telle que l'on est, sans jugement, voilà ce qu'apprend le clown.

« Travailler notre clown, c'est mettre en jeu nos émotions, nos fragilités et nos dimensions cachées en donnant vie à un personnage sensible, naïf, imaginaire, en relation directe et complice avec ceux qui le regardent. C'est aussi cultiver notre présence, notre écoute, notre potentiel de jeu, de communication et de création, notre acceptation de soi et de l'autre, notre sens de l'humour et de la dérision. Le travail du clown donne lieu à un jeu d'acteur fondé sur l'improvisation en contact avec l'instant présent, le concret, l'imaginaire, le partenaire et le public ». (Sylvander B, 2003).

Le clown fait entrer dans le rapport à l'autre. Le clown ne peut exister sans public. C'est pour l'autre qu'il exprime, c'est avec l'autre qu'il joue. Il aide à apprendre à oser rencontrer le regard posé sur soi, à ne pas quitter son authenticité face à autrui, à lui offrir par l'échange de regard, toute son intériorité. Et c'est là que l'on découvre avec bonheur qu'être soi touche les autres, les ravit, les fait rire ou pleurer.

Le bouffon

« Celui qui ne croit à rien et se moque de tout » (Lecoq J.1997).

Le bouffon est le personnage le plus proche du fou du roi. Jacques Lecoq, dans son enseignement lui a redonné toute sa valeur : l'acte de métaphore proposé à l'acteur pour transposer dans une dimension physique l'esprit moqueur et provocateur des bouffons consiste à remodeler, réinventer, transformer son propre corps dans des formes extrêmes. Le corps devient alors un masque à part entière et donne un sentiment de liberté totale. La différence avec les autres étant ainsi créée, il peut s'autoriser à se moquer sans blesser, à dire toutes les vérités sans craindre de choquer.

Ainsi le bouffon prend ses envies folles comme alliées, et exprime, dans une forme consciente et organisée ses passions, ses "délires", ses extravagances. Bien souvent, chez la plupart des gens, ces expressions déraisonnables sont aliénées, interdites, bloquées par les moralités et les conventions de notre éducation. Le jeu du bouffon en fait un potentiel, une force créatrice insoupçonnée qui, en s'exprimant ranime une force de vie, une joie dans l'expression, une vérité, un regard sur le monde percutant et juste. En osant devenir bouffon, la personne se redécouvre, se recrée elle-même tout en exprimant aux autres ce qu'elle n'avait jamais osé leur dire.

Les formes théâtrales s'appuyant sur la parole

Le texte

Il est plus facile de dire les pensées des autres que les siennes propres... et il y a des artistes qui expriment tellement bien nos propres pensées, qu'il serait dommage de ne pas leur donner la parole !

Les propositions suivantes quittent le travail masqué, pour entrer, en s'appuyant toujours sur l'engagement corporel, dans le monde de la parole et de l'expression des pensées. Le support de l'expérience devient alors le texte et l'attention proposée, celle de l'évolution de la voix.

"Un grand texte n'a pas de forme, il a une direction, une énergie et de multiples formes possibles » (Brook P, 1991).

« Il faut simplement se laisser envahir par les mots. Il n'y a pas à tendre l'oreille, à essayer de comprendre, il faut simplement recevoir. » (Huppert I, 2002).

La lecture d'un texte est l'art de transformer les mots lus en mots vécus. Pour explorer le rapport sensoriel et organique à son texte, la personne doit se dégager de ses habitudes, des stéréotypes, des conditionnements. Elle ne s'occupe pas, au premier abord, du sens des mots mais plus de leur goût, des effets des sons produits dans le corps, des variations et de la musicalité de la voix, du rythme des syllabes, de la forme des voyelles, de l'intervalle entre les mots, des silences, des états engendrés par le mouvement. Le texte l'entraîne dans des intentions, des directions, des actions qu'elle découvre au présent et apprend à mettre en forme, à construire, à préciser au fur et à mesure que se déroule le texte. Elle se retrouve alors à vivre une histoire qu'elle n'a pas prévue, face à des événements qu'elle ne connaît pas, explorant des situations qu'elle n'a jamais vécues, disant des mots qui ne sont pas les siens. Ce travail développe une adaptabilité corporelle, vocale, comportementale et psychologique.

Selon l'individu, le moment, le lieu, le rythme, le mouvement, l'état, le texte prendra des significations différentes et deviendra révélateur de l'identité unique de son acteur.

Le conte

« *Conter, c'est décrire de l'intérieur ce qui se passe à l'extérieur* ». Une actrice ayant suivi la formation avec la Compagnie du Passeur. Novembre 2003.

Conter, c'est aussi exprimer par des formes visibles et audibles à l'extérieur ce qui se passe à l'intérieur.

Le conte naît du présent, de la relation de la personne avec elle-même, avec le public qui l'écoute, avec l'espace qui l'entoure. L'acteur, en mettant en forme les mots par sa gestuelle et par les variations de sa voix, entre dans l'imaginaire du conte. Il y inclut les événements extérieurs et ses perceptions propres.

La répétition

La répétition d'un texte comme la reprise d'une scène est très riche d'apprentissage. Tel le travail sur le mouvement codifié, elle permet de s'entraîner à retrouver nouveauté et fraîcheur dans une forme construite, précise et déjà explorée. Cette attitude implique de chercher à revivre chaque fois l'action comme une première fois. La quête de nouveaux détails permet d'entrer dans une nouveauté constante et de garder le vivant et la saveur en éveil.

La déthéâtralisation : un acte total d'authenticité

« *Déthéâtraliser le travail de l'acteur est un chemin pour retrouver le théâtre d'une autre manière : à travers une façon d'être plutôt qu'une façon de faire.* » (Huppert I, 2002).

Lorsque l'on enlève au théâtre tous ses oripeaux : masque, costume, texte, intention de raconter une histoire, que reste-t-il ?

Le langage corporel

Face à un miroir, l'acteur peut mesurer la distance entre ce qu'il ressent à l'intérieur de lui et l'expression qu'il donne. Par un travail d'attention et de présence, il cherche à combler cette espace. Face au public, il doit rester lui-même, résister à la peur du vide et l'envie de répondre à une attente. Offrir une présence simple, saisir la proposition du présent, suivre l'envie profonde de mouvement, répondre à une réaction du public, se sentir envahi d'un état et l'exprimer dans un geste objectif, une parole claire deviennent ses seules intentions. En enlevant son masque quotidien, la personne met au grand jour ce qu'elle ne montre jamais. Elle révèle au public la partie profonde, authentique de son être.

Le récit

« *Les premiers hommes connaissaient le sens spirituel des sons et mariaient la sonorité à l'idée. Ils disaient leur pensée par la musique des mots* ». Malcom de Chazal.

Le récit au présent permet d'explorer la verbalisation de l'intériorité et d'approfondir le lien corps, pensée et voix.

Dans ce travail, le conte naît du présent, de la relation de la personne avec elle-même, avec le public qui l'écoute, avec l'espace qui l'entoure. L'histoire est racontée à la troisième personne, ce qui donne le sentiment au conteur, comme avec le masque, de se cacher derrière ce « il ». Cependant, l'acteur s'engage. Il ne raconte pas une histoire, il confie son histoire. Le personnage principal porte son nom, l'action se passe dans le lieu et dans la situation qu'il vit au présent. Ce jeu entre le public qui feint de croire à une histoire imaginaire et l'acteur qui en a bien conscience crée une complicité pleine d'humour et de profondeur entre les deux partenaires. Par ce travail, la personne apprend, en même temps qu'elle parle, à percevoir ses sensations, chaque détail des événements qui l'entourent et à les introduire dans son histoire. Elle verbalise également les effets produits par la situation et intègre le public qui l'écoute en parlant à chaque personne. Elle peut, petit à petit se mettre en mouvement et accéder physiquement à la présence des autres, leur donner une place dans son histoire, évoluer dans l'espace et entrer dans un rapport poétique ou philosophique à la réalité. Ainsi dans cette verbalisation de l'immédiat, la personne découvre l'histoire de sa propre vie. En osant mettre en forme par les mots, ses sensations, ses perceptions, ses états du moment, elle met en conscience ses pensées et découvre la poésie de son intériorité.

L'expression organique, un acte thérapeutique pour l'autre

« Pour moi, le théâtre n'est pas un art mais une joie directe ; je cherche simplement à ce qu'à la fin du spectacle les gens se sentent mieux. » Peter Brook

Le théâtre, un art direct, vivant et au présent

« Le théâtre a-t-il encore un sens dans ce monde où cinéma et télévision offrent un spectacle permanent et facile d'accès ? » (Grotowski. J, 1971). En posant cette question, J. Grotowski y répond simultanément pour affirmer son engagement et sa passion pour le théâtre. Au contraire de la télévision, le théâtre offre l'expérience de la proximité des organismes vivants de l'acteur et du spectateur : tous deux sont invités à sentir et à vivre un échange réel, de présence à présence, de voix à voix, de corps à corps. Le vivant de l'acteur est offert au public sans distance. Le spectateur peut percevoir son effort physique, sentir sa respiration, croiser son regard. A la différence du cinéma, le spectateur existe réellement pour l'acteur. Ses réactions sont importantes pour le comédien, elles le soutiennent, le propulsent. L'acteur performatif s'adresse à la partie du spectateur pour qui le spectacle est une occasion de se connaître mieux, de s'auto développer, de rechercher le vrai, le profond.

L'acteur thérapeute

Développement de soi, empathie avec le public, authenticité, l'art thérapie performatif entraîne la personne à se révéler face aux autres, à devenir le fou qui ose, qui bouscule, qui transmet, qui entre en empathie.

S'il est total et authentique, l'acteur offre du vivant, bouscule, transforme.

S'il est conscient de ce qu'il fait et de ce qu'il touche chez le spectateur, il peut entraîner ce dernier par mimétisme à vivre, à faire, à être, ce qu'il ne s'autorise pas dans sa vie. En ôtant son masque du quotidien, en dépassant les limites du convenable, l'acteur offre au spectateur ce qui est caché et expose ce qui est profondément humain. Cet effort d'authenticité invite le spectateur à se risquer dans ce même processus, l'entraîne à faire lui aussi le parcours et lui permet de ressortir de l'expérience en plus grande harmonie avec lui-même.

N'est-ce pas là un rôle suprême de thérapeute ?

Ne peut-on dire alors que le théâtre est un outil thérapeutique pour le public ?

Cette prise de conscience est d'une grande importance pour la personne qui, à travers les outils du théâtre, cherche à se découvrir elle-même, à résoudre ses problèmes d'expression, à aller mieux dans sa vie et se retrouve finalement dans une situation où c'est elle qui a la fonction de thérapeute de l'autre. Cette découverte donne un sens nouveau à sa volonté d'exprimer, de changer : son travail a non seulement un impact sur elle mais il en a aussi sur les autres. Sa quête devient utile pour le monde extérieur.

Pour l'acteur professionnel, cette responsabilité n'est pas toujours consciente. Pourtant ce rôle de passeur lui donne le devoir de percevoir la nature de son expression :

S'appuie-t-il sur ses failles, ses doutes et ses faiblesses au risque d'entraîner ses spectateurs dans le gouffre du mal-être, de la séparation de soi, du désaccord ou de l'ennui ?

Ou

Cherche-t-il l'engagement dans ce lieu organique, commun à tous, porteur de sa potentialité d'humain afin de transmettre la vie, sa force, sa puissance ?

L'acte est-il à double sens : se laisse-t-il toucher et apprendre de ses spectateurs ?

Le thérapeute acteur

Ce qui est vrai pour le patient est vrai pour le thérapeute. L'acte d'expression est thérapeutique pour l'autre à condition d'en avoir intégré toutes les données. Etre fou du roi ne s'improvise pas, cela demande de l'entraînement, du métier.

Il est évident que pour un thérapeute, un pédagogue, un enseignant, développer ses qualités « d'acteur » dans le sens « d'agissant sur l'autre » l'aidera à être plus performant et surtout plus totalement humain.

L'objectif du praticien n'est pas d'exprimer son vécu personnel mais plutôt de permettre à l'autre de vivre ou d'exprimer ce qu'il a envie de vivre ou d'exprimer. L'intention fondamentale est l'action pédagogique du thérapeute dont l'objectif est d'apprendre à son patient à se découvrir lui-même.

Les capacités développées par l'art théâtral permettent au thérapeute :

- **d'épouser physiquement la forme de l'autre**, pour entrer en empathie d'humeur avec lui et accéder à son champ de cohérence (vivre en conscience l'état intérieur de son patient, son rythme, son regard, ses pensées, ses résistances),
- **de reproduire par le jeu le comportement physique du patient** dans une forme extrême et exagérée pour lui révéler ses retenues tout en en riant,
- **d'aborder les résistances de son élève** par l'humour et la dérision,
- **de reproduire les expressions**, les mimiques, les postures, les comportements, les sons que le patient n'arrive pas à faire et les lui faire vivre par empathie ou, mieux encore, les lui faire exprimer,
- **d'utiliser sa voix de manière vivante** pour mettre en mots ce que le patient ne peut s'autoriser à dire ou pour poser la question essentielle.

La psychologie de l'expression

« Il n'y a pas de plus grand malheur sur cette terre que de n'y trouver personne à qui parler et nos bavardages, loin de remédier à ce silence, ne font la plupart du temps que l'alourdir. » (Bobin C, 2001)

Un art du regard

« Voir, c'est savoir. » Léonard de Vinci

Etre psychologue de l'expression revient à pratiquer l'art de regarder : savoir voir ce qui n'est pas visible, percevoir dans un geste les pensées qui ne sont pas dites, lire ce qu'une expression révèle du monde intérieur de la personne.

Tout ce qui se donne aux yeux n'est que la partie finale de tout un processus intérieur.

Le but de l'art thérapeute est de percevoir la pensée avant qu'elle ne soit dite, l'intention avant qu'elle ne devienne geste et de vérifier que le geste accompli soit en accord avec l'impulsion intérieure. La perception de cette phase de préparation permet de définir l'adéquation du geste avec l'expression intérieure : ce n'est pas seulement le geste qui se fait qui est considéré mais également le geste qui est en devenir. Lorsque l'impulsion intérieure n'est pas respectée, le thérapeute ressent un décalage, une distance, quelque chose qui sonne faux dans l'expression de l'autre. Toute pensée influence le corps. La pensée n'est pas livrée seulement à elle-même mais à une résonance dans le corps. Dans un entretien visuel, le corps donne à voir la pensée non dite.

La psychologie de l'expression va énormément solliciter le sens visuel, le sens de l'écoute du visuel, de l'empathie : regarder l'autre pour mieux appréhender ce qu'il pense, apprendre à voir pour mieux écouter, écouter les effets produits par ce qui est regardé.

Construction de l'attitude de base.

La lecture d'un geste ne peut se faire que dans certaines conditions. La première est, par le mouvement, de créer l'empathie, voie de communication la plus directe pour aller à soi, premier mode utilisé par l'enfant pour communiquer avec le monde. La deuxième condition est la construction de l'attitude du patient en l'engageant dans une transformation du rapport à son mouvement.

L'empathie d'éprouvé : une intersubjectivité corporéisée

L'empathie est un mode de relation extrêmement simplifié qui n'utilise pas la complexité linguistique. En thérapie manuelle, ce n'est pas le toucher qui soigne, c'est l'empathie qui touche. L'empathie passe tout autant sans le toucher. Habituellement l'empathie est inconsciente, le travail du thérapeute est de rendre ce canal de communication conscient. Il a pour cela un protocole très précis à respecter :

1. **Empathie cognitive. Explication de la consigne et réalisation** : le thérapeute explique la consigne et réalise le geste devant la personne pour qu'il y ait compréhension auditive et visuelle. L'état d'empathie se développe dans un état cognitif. La personne est invitée à faire des choses qu'elle sait faire.
2. **Empathie de mimétisme. Reproduction** : le patient reproduit le geste par mimétisme, le thérapeute évoluant en miroir face à lui.
3. **Empathie d'éprouvé. Se laisser guider de l'intérieur** : De cette empathie de mimétisme, on atteint l'empathie d'éprouvé : au lieu de suivre la personne qui guide, l'élève suit ce que son propre corps a envie de faire.
4. **Empathie de contact. Aide manuelle** : le pédagogue, par un toucher ponctuel, fait prendre conscience à l'élève des lieux non engagés ou non conscients.
5. **Empathie organique. Action libre** : le thérapeute intervient à des moments précis, lorsque le patient quitte le lien avec l'organicité.
6. **Empathie de groupe. La cadence** : avec un groupe, la première chose à régler pour créer l'empathie est la cadence. L'empathie est sensible à l'effet de groupe. Plus le groupe est nombreux, plus l'empathie prend un statut de conscience.

Transformation du rapport au mouvement

Une évolution progressive en trois phases permet d'aider la personne à percevoir son geste autrement :

1. Développer la perception :

La personne, par un effort d'attention est invitée à sentir le starter du mouvement, au niveau du lieu physique (dans quelle articulation) et au niveau du temps (à quel moment). Habituellement, un individu n'est conscient de son geste que lorsqu'il est déjà largement engagé. Les premiers degrés de mouvement sont généralement non perçus et donc non présents.

2. découvrir le statut du mouvement volontaire : dans le rapport quotidien au geste, le corps est considéré comme l'outil qui doit accomplir ce que la personne désire. L'ordre « je veux » lui est imposé constamment. Derrière cette pensée : « J'emmène mon corps là où je veux. » se lit « Je n'écoute pas les solutions qu'il me propose », « je mène ma vie comme je le souhaite ».

3. Repérer le changement de statut du geste : en apprenant à écouter l'envie du corps, le besoin organique, le « je veux » devient désir. En suivant l'impulsion interne, la pensée change et devient : « J'écoute la direction que veut prendre mon corps ». Finalement, en rappelant que le corps est soi, la personne réalise : « j'entends la direction que je veux prendre ». « Je veux » n'est plus un ordre mais un désir. En apprenant à écouter ce que veut son corps, la personne a des informations nouvelles et découvre ses réelles pensées.

La lecture du geste

« Le mouvement peut caractériser une humeur ou une réaction momentanée ainsi que des traits constants de caractère » (Laban R, 1994).

Le psychique est donc identifiable dans les gestes. Quand le corps entre en action, il dévoile des intentions, des schèmes de comportements.

Les deux types d'informations visibles dans le geste

- la réaction suite à une situation dynamique du présent
- un trait de personnalité, la typologie de la personne.

Les deux types de critères observables

- les critères objectifs : invariants du mouvement (amplitude, orientation, vitesse, cadence, coordination, etc...).
- les critères subjectifs : relation au mouvement, tonalité, expression, imaginaire.

Les différentes phases de la lecture

1. Statut invisible du mouvement :

Y'a-t-il ou non présence d'une phase préparatoire consciente avant le geste ?

Le pré-mouvement est-il perçu ou non perçu ?

La personne attend-elle l'intuition d'action avant de s'engager ?

2. Phase visible : le mouvement visible est-il en lien avec la phase de préparation ou y a-t-il une rupture de continuité ?

Le mouvement est-il volontaire ou guidé par une force interne ?

La personne a-t-elle plus d'affinité avec le spatial (situation dans l'espace et dans le monde) ou avec le temporel (accordage avec le rythme du mouvement, le rythme de sa vie) ?

3. Partie expressive du geste : le visage, les mains sont-ils concernés ?

Le mouvement a-t-il une signification : déclenche-t-il une tonalité intérieure ?

Est-il relié à un vécu ? Produit-il un imaginaire ou est-il vide de sens ?

(Certaines personnes ne peuvent faire que du mouvement, il n'y a pas de lien avec leur vie imaginaire). L'imaginaire est-il créé par la pensée ou par l'action physique ? Le geste dévoile-t-il une profondeur ou, au contraire, sert-il à camoufler l'intériorité (savoir-faire, précipitation, amplitudes trop grandes ...)

4. Action reliée :

Le son ou la parole sont-ils en relation avec le geste ? (Certaines personnes parlent à côté de leur geste. Le geste n'est pas présent dans la parole.)

5. Actions conscientes : la personne a-t-elle une perception intuitive de son mouvement ? Le mouvement est-il habité par l'attention, ou est-il livré à lui-même, donc mécanique ?

6. Dissimulation : la personne utilise-t-elle le mouvement pour cacher son incapacité à rester dans l'attention (continue le geste comme si de rien n'était ! Fait semblant de bien faire) ? Lorsque l'individu sature dans le vécu de son geste, arrive à sa limite de disponibilité, continue-t-il tout de même à bouger ?

7. Liaison avec l'intérieur : lecture des petits mouvements, de la lenteur, de l'immobilité.

La personne est-elle toujours dans des extrêmes d'amplitude ou peut-elle accepter les petits mouvements ? Ne peut-elle aller que dans la vitesse rapide ou accueille-t-elle la lenteur, condition première permettant le défilement conscient de la profondeur ? Accepte-t-elle l'immobilité, silence dans lequel son monde intérieur se révèle et la guide ?

8. Attitude de transition : la capacité de transition est le plus grand révélateur de l'adaptabilité de la personne, de son aptitude à la variation, de ses possibilités à passer d'un état à un autre sans rupture. La rupture mécanique, volontaire, non organique est signe d'une perte de soi, d'un abandon ou d'une projection trop rapide vers le changement. Avec de l'entraînement, plus tard, la personne explorera et deviendra capable de produire en elle des ruptures rapides, s'appuyant sur des impulsions nettes et directes, sans perdre son organicité.

On étudiera donc le comportement de la personne dans :

- les variations d'orientation
- le passage d'un flux libre à un flux retenu
- les modifications de tonus

- l'orientation d'une partie du corps par rapport à une autre
- l'engagement dans une attention intracorporelle à péricorporelle
- la transition d'une tonalité à une autre.

9. le rapport : quelle attention la personne porte-t-elle à son mouvement ?

10. la perception : qu'est-ce que le patient voit, entend, touche, découvre lorsqu'il bouge ? Ces perceptions révèlent son rapport au monde, son rapport avec lui-même.

11. Le ressenti : qu'est-ce que la personne ressent dans le présent ?

12. Résonance : quelle est la relation que le patient entretient avec son mouvement ?

13. L'imaginaire : quelle est la signification que le patient donne à son geste ?

La lecture de la signification du geste en vue de le libérer

Plus que le regard sur la forme du geste, c'est l'acte d'empathie du thérapeute avec le patient qui donnera la signification. C'est en étant touché par ce que signifie le geste que le pédagogue découvre le sens. Selon le besoin du moment, l'écoute empathique poussera le pédagogue à dire les mots justes pour entraîner la personne dans une ouverture, une conscience ou une libération de son geste.

Ainsi, pour un mouvement d'expansion par exemple, l'empathie créée avec le patient poussera le thérapeute à choisir de lui souffler : soit « prends ta place ! », ou plutôt « envolé-toi ! » ou encore « repousse les murs ! ».

La rencontre avec la personnalité de la personne

La personnalité de l'individu s'exprime dans sa manière de percevoir les choses : un même geste produira un effet différent chez chaque personne. En étudiant le variable (le subjectif) dans un invariable (l'objectif), le thérapeute pénètre la personnalité d'un individu, sa partie unique, singulière. L'imaginaire déclenché par le geste est la révélation du monde intérieur de la personne. L'imaginaire est le lieu des pensées motrices, forces vives qui oriente l'homme dans son monde interne.

L'éthique de la lecture

Etre touché par son patient.

Etre thérapeute est une responsabilité, cela implique d'être capable de toucher l'autre par empathie tout en se laissant toucher soi-même.

Avoir une lecture globale

Le thérapeute doit se méfier d'une interprétation trop hâtive d'un mouvement. Savoir lire la signification d'un geste ne veut pas dire étiqueter le patient dans une catégorie de typologie mais plutôt de chercher à comprendre un profil, se laisser apprendre de lui, se laisser toucher par l'histoire qu'il dévoile à travers sa gestuelle.

Retourner à l'immédiat

Il y a deux types de psychologues : ceux qui étudient le problème et ceux qui étudient la solution.

L'art thérapeute performatif épouse les deux attitudes. Pour lui, le problème est révélé dans le geste. La problématique cache la solution. L'objectif essentiel est de ramener la personne à son immédiat, au rapport à son geste effectué dans le présent. Le thérapeute entraîne alors la personne dans le monde de sa perception grâce au mode de l'empathie et du ressenti.

En art thérapie performatif, ce n'est pas à travers le monde du symbolique que le patient découvre le sens de sa vie mais à travers son corps en mouvement. La remémorisation du passé réactive l'éprouvé dans l'immédiat. C'est l'acceptation de l'éprouvé qui soigne et qui peut changer l'interprétation.

Rétablir la dynamique linguistique

On peut avoir un contact profond avec sa pensée sans pouvoir la communiquer. On peut ressentir beaucoup de choses sans savoir ce que l'on pense. On peut dire ce que l'on sent sans dire ce que l'on pense. On peut penser en dehors de ce que l'on sent.

Le thérapeute doit établir en lui une posture d'écoute pour permettre à la personne de découvrir et de révéler ses pensées afin de mieux comprendre son processus et de pouvoir le transformer.

L'attitude du pédagogue peut se résumer en plusieurs points :

- 1. Ecouter** : ne pas couper la parole, ni parler en même temps que l'autre.
Eviter de penser à la réponse qui va être donnée.
Chercher à comprendre l'autre.
- 3. Ne pas prendre parti**, ni dans le sens du patient, ni dans le sens des autres personnes de l'histoire. C'est le rapport de la personne aux choses et non ce qui est dit qui va être traité.
- 4. Considérer la personne comme étant valable** : en dehors d'elle, rien d'autre n'est important sur le moment.
- 5. Entendre la personne en devenir** : percevoir son potentiel. Voir la personne telle qu'elle est, en faisant abstraction de ses limites.

6. **Dans la restitution, savoir lire la capacité du patient à recevoir ce qui va être dit** : être prudent
7. **Ne pas juger**
8. **Etre encourageant** : faire ressortir tout ce qui est positif. Donner des informations qui puissent être comprises. Adapter les expériences perceptives au niveau du patient.
9. **Faire reformuler** : permettre à la personne de préciser ce qu'elle a dit, de prendre la mesure de ce qu'elle exprime. Lui faire répéter et dire en cinq phrases ce qu'elle a dit en une.
10. **Ne jamais entrer dans un débat** contradictoire avec le patient.
11. **Apprendre à sectorialiser** : aider l'individu à reconnaître les secteurs dans sa vie où cela va bien, ceux où cela pourrait aller mieux, ceux où cela ne va pas bien.
12. **Faire ressortir les stratégies** gagnantes (ce qui aide à se construire) et les stratégies perdantes (ce qui évite ou résiste au changement).
Interroger les bénéfices secondaires des stratégies perdantes.
13. **Relever les incohérences de sens** : faire prendre conscience des envies, des désirs, des intentions, des actions et des engagements allant dans des directions opposées ou contradictoires.
14. **Etre à la fois neutre et actif, directif et non directif**
La personne peut s'exprimer en toute liberté à condition de respecter certaines règles qui la maintiennent en contact avec elle-même. Ces règles sont les lois de l'organicité qui permettent au discours et au mouvements de rester ancrés dans un processus de transformation. Chaque instant vécu en thérapie doit être utile et le thérapeute reste le garant de la notion d'apprentissage. Le processus de transformation demande d'intégrer des invariants qui respectent la personne et lui permettent de découvrir une partie d'elle-même qu'elle ne peut rencontrer autrement.

La notion de processus

« J'ai renoncé depuis longtemps à créer mon propre processus. Je suis porté par une force et autour de cette force, je fais ce que je peux. Mais je fais rarement ce que je veux ! »

(Bois D, Lisbonne 2003)

Le thérapeute en art thérapie performatif ne s'adresse pas à la personne mais à son processus.

Les deux types de processus

- **Le processus que l'on crée** : certaines personnes décident de leur vie. Par cette attitude elles créent leur processus d'existence avec des schémas qu'elles établissent. Elles ont un plan, un objectif et progressivement, elles vont induire la construction d'elles-mêmes à partir de ce qu'elles souhaitent.
- **Le processus qui nous crée** : d'autres individus se laissent guidés par le processus de vie. Ils apprennent de ce qui leur est offert, ils sont guidés sur un chemin imprévisible.

Le mouvement interne, un processus créateur

Le mouvement interne défini par Danis Bois est cette force interne, propulseur du geste, intelligence innée du corps. Il porte en lui le pouvoir d'auto-guérison du corps et l'identité de la personne. C'est l'écoute de cette force interne et son prolongement dans le geste qui donnera l'authenticité et la présence dans l'expression.

Le mouvement interne est un processus qui nous crée :

- il est un potentiel
- il est un principe dynamique
- il appelle à la conscience
- il entraîne à la création
- il est évolutif
- il est formateur. Il guide la personne et lui apprend des choses.

L'objectif du thérapeute en art thérapie performatif est de faire faire l'expérience de ce processus créateur pour que la personne apprenne à se former par elle-même.

Le processus formateur

On peut considérer que tout ce qui est formateur est un processus :

- une pathologie peut-être un processus dès lors que la personne apprend de cette pathologie,
- une fixité peut-être un processus dès lors que la personne apprend de cette fixité,
- une difficulté peut-être un processus dès lors que la personne apprend de cette difficulté,
- l'erreur peut-être un processus dès lors que la personne apprend de cette erreur,
- rater dans sa vie peut être un processus dès lors que quelque chose est appris grâce à ce ratage,
- donner du sens à l'échec est un processus.

On repère un processus non formateur lorsque l'individu entre dans la répétition, le stéréotype, l'ininventif, dans un fonctionnement sans nouveauté.

Apprendre, une notion plus importante que le résultat

Ce qui compte le plus dans l'apprentissage n'est pas l'oeuvre mais le processus qui conduit à l'oeuvre.

Une oeuvre bien réussie, si elle n'a rien appris à son réalisateur n'est pas un processus.

Une oeuvre ratée, si elle a appris quelque chose à son créateur est un processus.

Donner du sens

« Votre vie a-t-elle été un processus ? »

« Quels sont les éléments de votre vie qui n'ont pas été formateurs ? »

Le processus n'existe donc que dans la mesure où l'individu donne un sens à tout ce qui existe dans sa vie.

Relancer le processus formateur consiste à relancer la compréhension de la personne sur ce qu'elle dit ou vit.

Le quotidien, lieu d'intégration du processus

Il n'y a pas de processus formateur s'il n'est pas retiré de sens pratique à la compréhension des événements de la vie : un processus devient véritablement créateur lorsque ce qui est appris est intégré le quotidien.

Conclusion

« Le mouvement sensoriel permet un vécu particulier de soi qui a des répercussions sur l'ensemble d'une vie. Je ne cherche désormais plus de solutions intellectuelles à mes problèmes, mais une pratique sensorielle régulière, afin que mes choix de vie se fassent dans un lieu de pleine conscience, un lieu qui ne concerne que moi, un lieu incarné et authentique. »

(Une actrice ayant suivi la formation professionnelle d'acteur de la Compagnie du Passeur).

Vers une nouvelle forme d'art, l'art d'être humain

L'acte artistique en art thérapie performatif est une action où la créativité est accomplie dans un lieu protégé où tout est possible. La scène est un cadre où le spectateur autorise l'acteur, mieux encore, où il le pousse à être ce fou du roi qui fait à sa place ce qu'il n'ose pas faire. La personne qui fait acte d'expression est donc dans les conditions maximales de confiance et de respect qui lui permettent d'accéder à sa déraison, à sa folie intérieure ou plutôt à sa sagesse suprême, à son authentique réalité, à cette force qui la fait devenir totalement elle-même.

Mais qu'en sera-il ensuite dans le quotidien ? La vie en société pousse à construire des normes, à respecter les conventions qui figent et réduisent toute créativité. La peur de n'être pas comme tout le monde ou de blesser renferme dans la petitesse de l'apparence.

Y a-t-il des moyens pour rester intègre dans la vie quotidienne, pour accepter les extravagances de notre fou intérieur ? A-t-on aussi le droit d'exister en dehors de la scène ?

L'humour du fou du roi nous souffle un nouvel enjeu : la vie au quotidien n'est-elle pas un théâtre, où notre personnage né avec notre premier cri, disparaîtra dans notre dernier souffle. Nous ne choisissons pas toujours le rôle que le grand metteur en scène nous impose, mais nous pouvons faire le choix de l'accepter et de le vivre de façon authentique et goûteuse plutôt que de le refuser et de passer notre temps à le combattre. Notre vie n'est-elle pas ce que nous en faisons ? Ne pourrait-elle pas être un lieu de jeu et d'expression où l'authenticité et le don de soi en seraient les critères principaux ?

Notre vie nous a été confiée. Qui pourrait être autorisé à nous l'enlever, à nous empêcher de profiter de ce goût magnifique qu'est le sentiment d'exister... nous-même en avons-nous le droit ?

La vie est plus une question d'intensité que de quantité.

Il n'est jamais trop tard pour s'y consacrer.

Lorsque l'homme retrouve le rapport à son corps, il retrouve sa maison, une atmosphère de calme. Là, nul besoin de l'extérieur pour atteindre le bonheur. La dépendance aux événements n'existe plus.

Ce lieu porte en lui l'élan créateur, une direction, un sentiment d'authenticité. Ce lieu est bonheur.

Ma formation de comédienne avec Philippe Hottier ou Jacques Lecoq a développé ma confiance en moi et ma capacité à m'affirmer. Avec Danis Bois, j'ai rencontré la confiance en ce qui vient et l'effacement de moi pour que ce qui doit exister existe.

Nous sommes tous des artistes de notre propre vie, des fous du roi, confrontés à leur propre paradoxe : être sage et intrépide à la fois, spontané sans être chaotique, en dedans tout en étant au dehors, en lien avec l'invisible tout en le rendant visible, dans le subjectif tout en étant objectif, dans l'amour en même temps que dans le détachement. Mais être artiste est un effort quotidien, une attitude d'éveil permanente. Le muscle de la perception et de la conscience doit être éduqué et entraîné constamment. Mais c'est un effort passionnant, à nous d'y croire et de nous donner les moyens d'y travailler quotidiennement ! C'est alors que nous découvrons l'art le plus fondamental : celui d'être humain.

Annexe

« Le goût divin de ma mouvance ... et mes fragilités humaine. »

Une rencontre avec le travail de la Compagnie du Passeur

Témoignage de Bertil Sylvander, membre fondateur du Bataclown

En Août 2003, un groupe d'acteurs clowns du Centre de Recherche sur le Clown Contemporain (éditeur de la revue « Culture Clown ») a demandé à Sylvie Bitterlin, de la Compagnie du Passeur, de venir animer un stage, pour nous permettre d'échanger sur nos pratiques du jeu de clown.

Par cette proposition de stage, le CRCC, fortement influencé par l'approche du Bataclown, voulait engager un mouvement d'échanges d'expériences avec d'autres approches complémentaires à la nôtre. Il s'agissait de progresser dans notre travail, en élargissant nos repères, sans perdre le respect de la personne et du développement personnel du comédien, qui sont à la racine de nos convictions.

Pari gagné !

Nous avons découvert au cours de ce stage le sens de ce travail intériorisé et centré sur le mouvement organique, suivant l'apport essentiel de Danis Bois, développé en détail dans le mémoire de Sylvie.

Je voudrais ici en faire un bref témoignage, en utilisant les mots simples que mon expérience m'a dictés sans prétendre à atteindre une précision théorique. Le lecteur voudra bien m'en excuser.

Dans les exercices de préparation, j'ai bien ressenti, je crois, la lente progression vers la conscience de soi et des mouvements primordiaux de mon corps : le rythme ralenti de balancement du bassin, la globalité corporelle du mouvement et son origine organique interne, l'attention extrême à ce que Sylvie appelait joliment « le goût » du mouvement, la conscience qu'il instaure avec le péricorporel et l'extracorporel et, comme une récompense vécue intensément, la relation à l'autre dans une empathie de chaque instant, et la relation au monde : connivence avec l'univers...

Au cours de ce travail préparatoire, j'ai été frappé par l'arrivée d'états émotionnels simples et vrais, frais et profonds, de ce que m'a donné mon corps et ses pulsations primaires : ouverture, don, réticence, naturalité, innocence, peur, méfiance. Avant

même que de penser à « donner ces états au clown » (selon notre expression), il s'agit de prendre tout le temps nécessaire à leur émergence et à leur apprivoisement. En ce sens, le travail proposé par Sylvie s'adresse bien à l'essence de la personne, dont la présence réelle est liée à une attitude d'écoute exigeante de soi-même en ne laissant que sa juste place au contrôle du mental.

Cette qualité de présence n'a pu émerger dans le groupe, me semble-t-il, que par la confiance absolue que Sylvie met d'une part dans la progressivité et la lenteur du travail et de l'autre dans l'engagement des personnes qui travaillent avec elle.

Confiance et engagement contagieux amenés avec grâce par notre passeure ! En ce sens, oui, nous sommes bien - le passeur, le CRCC et le Bataclown - des cousins de la même famille humaniste !

Le clown éclot tout naturellement de ce travail. Sylvie nous remet – en général deux par deux - dans un exercice que nos personnes viennent de vivre et nous demande de le revivre en clown, en laissant le mouvement se développer, se suspendre, s'accélérer, s'arrêter, en laissant l'empathie se construire entre nous, sous le regard et en connivence avec le public.

On assiste alors à une sorte de célébration émotionnelle d'une mouvance corporelle apparemment aléatoire : se toucher, se caresser, se prendre, se lâcher, se séparer, se retrouver, se balancer, s'emmêler, être en péril, s'entraider, se libérer, danser, ...Le clown prend conscience d'infimes et intimes états associés à la mouvance inattendue de son corps : étonnement, peur, espoir, déception, attente, désir, joie de l'arrêt. Le clown nous parle de sa vie organique en relation avec d'autres clowns et le monde...

Témoignages

de spectateurs après une représentation de « La Cage », pièce de la Compagnie du Passeur.

« Au début, j'étais comme mal à l'aise face au dénuement du jeu de l'acteur, cette simplicité m'a dérangé. L'impression la plus forte qui m'est restée après le spectacle, c'est d'avoir été rassurée. »

« le travail de recherche de la Compagnie du Passeur dans le rapport de l'acteur au public, de l'acteur à soi-même, recherche qui implique une participation « interne » active du public ne laisse pas indifférent. Il agit en profondeur »

« ... partager cette expérience a été pour moi comme vivre un évènement naturel authentique. Voir avec tous les sens, un corps qui vit, une rencontre avec un texte, un public, un lieu, un climat sonore, avec la conscience commune de ce qui est en train de se jouer en soi, entre nous. J'ai compris que l'enjeu pour Thierry Heynderickx n'était pas de faire que cela soit bien, mais d'être vivant. Pour nous il ne s'agissait pas d'attendre que cela soit un beau spectacle, mais de vérifier qu'on était encore vivant ! de ne pas chercher à interpréter ce qui arrive mais tout simplement - et ce n'est pas si simple- de le vivre !.

J'ai pris conscience pendant ce temps là de ce qu'est être ensemble, être entier, être en vie, et j'ai réalisé tout ce que je cherche à faire plutôt qu'à être. »

« Cette invitation à un voyage intérieur profond et sensoriel a un goût de bien-être où l'on apprend étrangement que ne rien faire c'est déjà beaucoup... »

Bibliographie

Les livres proposés par la Méthode Danis Bois

- Bois D. (2000), *Le Sensible et le mouvement*, Point d'Appuis.
Bois D, (2002) *Un effort pour être heureux*, Point d'appuis.
Berger E. (1999), *Le mouvement dans tous ses états*, Point d'Appuis.
Léao Maria. (2003), *La présence totale au mouvement*, Point d'Appuis.
Noël A. (2001), *La gymnastique sensorielle*, Point d'Appuis.

Autres sources de documentation

- André P, Benavides T, Canchy-Giromini F. (1996), *Corps et psychiatrie*, Heures de France.
Alranq.C. « Le masque totem », in *Les masques de la Commedia dell'Arte*, Bouffonneries n°1, p 79.
Bobin C, *Une petite robe de fête*, Gallimard.
Bobin C, (2001), *Ressusciter*, Gallimard.
Barba E. (1993), *Le Canoë de papier*, Bouffonneries n°28-29.
Barba E. (1997), « Faire du théâtre, c'est penser de façon paradoxale », in *Mise en scène et jeu de l'acteur. Le corps en scène*, p 86.
Bonange J.B. (1988). « Le charme discret de l'expression » in *Art et Thérapie* n°28-29, Décembre 1988.
Brook P (1977), *L'Espace Vide*, Seuil.
Brook.P. (1991), *Le diable c'est l'ennui*, Actes sud-papiers.
Brook.P. (2003), « Le costume », in *Théâtre de l'Olivier, saison 03/04*.
Cruz Serge (1980), « Rendez-vous », *La technique au service du théâtre, les masques*, Actualité de la scénographie, p 6.
Damasio A. (1995), *L'erreur de Descartes*, Odile Jacob.
Decroux E, (1963) *Paroles sur le mime*, Librairie Théâtrale.
De Panopulis N (1980), « Caractère et morphologie du masque », Actualité de la scénographie, n° 16, p 8.
Féral Josette (1998), *Trajectoires du Soleil, autour d'Ariane Mnouchkine*, Editions Théâtrales.
Fo D. (1990), *Le gai savoir de l'acteur*, l'Arche.
Grotowski J. (1971), *Vers un théâtre pauvre*, L'Age d'Homme.
Hottier P. (1984), « le Falstaff de Henri IV au Théâtre du Soleil », *Le fou, roi des théâtres*, Bouffonneries n°13-14
Huppert I. (2002), « La critique de Fabienne Pascaud », *Télérama*, Octobre 2002
Izrine A. (2002), *La danse dans tous ses états*, L'Arche.
Jouvet L. (1947), *Ecrits sur le théâtre*. Paris, NRF.
Klein J-P. (1989), *Dionysos, sa renaissance*, Art et thérapie, n°32/33.
Laban R. (1994), *La maîtrise du mouvement*, Acte Sud.
Lecoq J. (1997), *Le Corps Poétique*, Actes Sud-Papiers

Lévi-strauss C. « Caractère et morphologie du masque », in *Actualité de la scénographie*, n°16, p11.

Maine de Biran (1995), *Œuvres Complètes*, Vrin.

Mangin B. (2003), « Si j'étais fou, je ferais de l'art du Fou mon métier ! »

Martin S. *Le fou, roi des théâtres*, Bouffonneries n°13-14.

Moreno J-L. (1972), *Théâtre de la spontanéité*, Hommes et Groupes, Epi.

Rama L-D (1994), « Pour un renouveau du théâtre masqué »

Rame Franca. (1990), « L'enfant de la balle », in *Le gai savoir de l'acteur* de Dario Fo, L'Arche (Ed), p 266.

Richards T. (1995), *Travailler avec Grotowski sur les actions physiques*, Actes Sud.

Rogers C. (2001), *L'approche centrée sur la personne*, Randin

Rogers C (2002), *Le développement de la personne*, Dunod.

Shaw B. (1990), « Le bassin, centre de l'univers », *le gai savoir de l'acteur*, L'Arche, p 66.

Sylvander B. *L'improvisation en clown-théâtre*, Le Joker-Documents n°4.

Sylvander B (2003), *Bataclown, formation clown-théâtre*, programme 2003

Tabori.G (2002), « La critique de Fabienne Pascaud », *Télérama*, Octobre 2002.

Taviani Ferdinando, « La fleur et le guerrier : les actrices de la Commedia dell'Arte », *Bouffonnerie* n°15-16, p 61.

Winnicott D.W. (1971), *Jeu et réalité*, Gallimard.