

## L'image de soi – La persona : le masque de théâtre



### Apprentissage de la personnalité.



#### Sommaire :

Page 19 : Introduction

Page 20 Comment la biodynamique nous aide à retrouver la personnalité primaire sous le masque de la personnalité secondaire.

Page 20 : Le théâtre outils de conscience.

Page 21 : Les personnages, le masque

Page 22 : Les jeux, l'enseignement

Page 23 La catharsis.

Page 23 : Mon expérience,

Page 24 : « Rencontre sur scène », « L'heure théâtre »

Page 25 : « Persona : image de soi »

Page 26: L'Image de soi.

Page 26 : Conclusion

## **Introduction**

Le mot **persona** vient du latin (du verbe personare, per-sonare : parler à travers) il désignait le masque que portaient les acteurs de théâtre. Ce masque avait pour fonction à la fois de donner à l'acteur l'apparence du personnage qu'il interprétait, mais aussi de permettre à sa voix de porter suffisamment loin pour être audible des spectateurs.

Dans sa psychologie analytique, Carl Gustav Jung a repris ce mot pour désigner la part de la personnalité qui organise le rapport de l'individu à la société, la façon dont chacun doit plus ou moins se couler dans un personnage socialement prédéfini afin de tenir son rôle social. Le moi peut facilement s'identifier à la persona, conduisant l'individu à se prendre pour celui qu'il est aux yeux des autres et à ne plus savoir qui il est réellement. Dans ce cas, la **persona** de Jung est proche du concept de faux self de Donald W. Winnicott. Il faut donc comprendre la persona comme un « masque social », une image, créée par le moi, qui peut finir par usurper l'identité réelle de l'individu. (Wikipédia.)

« ...La persona est ce que quelqu'un n'est pas en réalité, mais ce que les autres pensent qu'il est. »  
Gestaltungen des Unbewussten. C. G. Jung.

## **Comment la biodynamique nous aide à retrouver la personnalité primaire sous le masque de la personnalité secondaire.**

La théorie de la personnalité primaire et secondaire et la recherche du noyau sain, sont essentielles dans la psychologie biodynamique.

Dans les premières lignes de la présentation du livre de Gerda Boysen « Entre psyché et soma », elle renverse la proposition de Freud : « là où est le ça, le moi doit advenir » elle dit au contraire : « là où est le moi, le ça doit advenir... Là où est la personnalité secondaire, artificielle, névrotique, doit prendre place la personnalité primaire spontanée ; l'énergie vitale et pulsionnelle doit investir le moi moteur. »

Dans la Revue SEXPOL elle dit : « Notre culture n'encourage pas la formation d'un caractère vivant ; c'est plutôt le contraire. Par le conditionnement social, beaucoup d'entre nous deviennent des mécaniques ... Le développement des hommes et des femmes consiste en partie à reconnaître leur solitude, à ne pas en avoir peur et à la considérer comme une force. La solitude nous donne notre identité spécifique et nous rend capables de développer ce que j'appelle la "**personnalité primaire**", principalement liée à Dieu et au Cosmos. Par votre propre comportement créatif, vous découvrez et développez cette personnalité. Mais si vous évitez de rencontrer votre Moi en quelque sorte, vous avez tendance à être dépendant des autres par une partie de ce moi, en étant soit dominateur, soit fusionné ou submergé et alors vous ne pouvez jamais être celui ou celle que vous devriez être. Je pourrais dire que c'est un manque de fidélité en soi, mais fidélité est un mot trop faible. Cette peur est un manque de confiance. Tous les bébés naissent avec une propension à faire confiance qui est alors nourrie par l'amour de la mère. Mais si un enfant ne reçoit pas l'amour de sa mère, sa paix intérieure est rompue et il perd ce "sentiment océanique", ce sentiment fondamental de ne faire qu'un avec le Cosmos. Les enfants sont généralement élevés de façon telle qu'ils soient tributaires de leurs parents en amour. Ils savent que cet amour peut leur être retiré à n'importe quel moment s'ils font quelque chose que leurs parents désapprouvent. Cette sorte de situation courante crée un sentiment de grande anxiété qui se perpétue dans la vie adulte. Il y a toujours la crainte de ne pas être aimé, ce qui se traduit par un sentiment d'infériorité. Ainsi, certains établissent des relations amoureuses de dépendance ; il faut qu'elles soient aimées pour exister. Leur seule source d'amour vient de l'autre personne, là, au dehors. Cet amour désespéré et tributaire détruit beaucoup de mariages. Si vous ne sentez pas une acceptation totale de vous-même, cela vous rend envieux, craintif et jaloux. Dans notre thérapie, nous essayons de ramener les personnes à un stade de confiance intérieure, ce qui aurait dû être leur point de départ.

Dans le même article elle parle de toutes les vies dont on peut se sentir porteur (euse) :

« Je me sens en parfaite concordance avec tous mes patients, spécialement les femmes, à cause de toutes les vies incluses dans ma vie présente et d'autres peut-être, fruits d'incarnations passées, car je crois à la réincarnation. Je peux facilement me vivre femme de pêcheur mère de dix enfants, avec de grosses chaussettes tricotées et un mari parti à la pêche aux harengs. J'ai vécu vieille gitane en Espagne. Je pouvais sentir l'odeur de l'herbe et j'aimais follement un homme. J'ai été écuyère hongroise, chanteuse d'opéra et danseuse dans un temple indien. Certaines expériences sous hypnose ont corroboré ces mystérieux sentiments d'avoir été

*d'autres femmes dans d'autres vies. **Tout le monde a plusieurs personnalités**, ce qui ne veut pas dire pour autant qu'on soit découpé en tranches, mais on a de multiples facettes.*

*Mieux on se connaît sous tous ses aspects, plus riche on est. Mais si on est névrosé et effrayé "soi-même", on éprouvera de la haine et de la peur pour l'aspect de soi qui n'est pas familier. Si on est en relation avec tout notre être, on peut en comprendre toutes les facettes, **s'y glisser et en sortir à volonté** sans perdre son équilibre. Chaque facette devient un prolongement de son centre et donne une vie pleine et ample...*

« S'y glisser et en sortir à volonté » : C'est ce à quoi le théâtre peut aider. Par la pratique du jeu, on apprend à se glisser d'un personnage à l'autre qui peut correspondre aux facettes de notre personnalité complexe.

Et à la fin de ce même article elle dit : *Quand je travaille, je me vois souvent comme une actrice. **La thérapie et le théâtre sont très proches** dans la mesure où tous les deux ont un côté magique. Tout le monde a besoin de magie et la vie c'est de la magie quand nous nous ouvrons à elle. Le théâtre a été reconnu par la culture en tant que lien extérieur à la vie quotidienne, où l'on va prendre un bain de magie de temps en temps. En thérapie le tout est d'essayer d'intégrer le côté magique de cette thérapie à la vie extérieure. En travaillant avec nos clients, nous découvrons que tous ont un espace poétique vivant en eux dès qu'ils sont débloqués mais que cet espace est enfoui profond chez la plupart d'entre nous. **Quand les gens sont en relation avec ce qui est essentiel en eux, ils respirent, parlent, se meuvent d'une façon complètement nouvelle et différente** qu'ils n'avaient jamais rêvée. Notre thérapie est une préparation à une vie plus ouverte et son but est de faire de chacun son propre thérapeute. Quand cela réussit, nous devenons automatiquement facteurs de guérison l'un pour l'autre.*

Dans la présentation générale de la Psychologie Biodynamique de l'Ecole Biodynamique, on lit que « Très souvent, ce «noyau vivant», ou **personnalité primaire**, est caché sous une «**personnalité secondaire**» que l'enfant en cours de croissance développe afin de faire face à un environnement insuffisamment accueillant ou carrément hostile. Cette personnalité secondaire correspond aux concepts de caractère et d'armure musculaire (élaborés par Wilhem REICH), avec lesquels une personne se protège, non seulement des attaques de l'environnement, mais aussi de ses propres émotions malvenues : malvenues car l'environnement ne veut ou ne peut pas les accepter. Par exemple, un enfant souvent puni lorsqu'il exprime sa colère retiendra cette colère par un blocage respiratoire et des contractions musculaires. Dans la durée, ces rétentions deviennent partie de sa structure corporelle (armure musculaire) et l'enfant finit par ne plus sentir sa colère (c'est l'armure caractérielle). Gerda BOYESEN a poussé plus loin cette idée, avec ses concepts d'armure viscérale et d'armure des tissus.

Dans LA THÉORIE BIODYNAMIQUE DES NÉVROSES "Les Glouglous merveilleux" de Gerda Boyesen et Mona-Lisa Boyesen :

*«Selon la théorie de W.REICH sur l'armure musculaire, l'expression émotionnelle est retenue par une tension chronique des muscles du squelette, et il montra que l'individu, piégé dans son armure, présente en même temps une structure de comportement caractérielle. En dissolvant l'armure musculaire, la thérapie cherche à **transformer la personne en une personnalité plus saine et plus authentique.** »*

On cherche au cours de la thérapie à démasquer littéralement cette personnalité primaire, la mettre à jour dans le corps, le visage, la voix, la découvrir, littéralement. Enlever les couches d'adaptation, se débarrasser des comportements dictés par la famille ou les générations passées. Se déconditionner, repérer et se défaire des déformations causées par les émotions non exprimées qui forment un masque de peur ou de joie ou de colère qui usurpe notre identité profonde et réelle. Tout notre corps porte les marques des désirs et des projections que les autres, même, et je dirais surtout, de ceux qui nous aiment et qui nous ont collé, sans le vouloir et souvent sans le savoir, un modèle tout prêt dans lequel nous glisser, comme dans une marionnette.

Nous sommes prisonniers de l'image de la fille parfaite ou du garçon parfait rêvé(e) par nos parents. Allesandro Jodorowsky le montre magistralement dans son film « Santa Sangre » où, entre autres, une mère joue du piano avec les bras de son fils.

La voix aussi peut être masquée, voilée, nouée, écrasée par notre histoire. Les exercices proposés par Christiane Lewin en stage de voix permettent de l'enraciner au plus profond de notre ventre, de la libérer des traumatismes, de la nettoyer et de laisser vibrer notre âme au travers du son, de la parole, du chant de l'âme. Ils nous permettent de nous reconnecter à nous-mêmes, à notre plus infinie dimension.

Menno De Lange, avec la biorealise nous parle du réflexe primaire : c'est de voir, de regarder ce qui se passe autour de moi. Si je ne m'oriente pas, je vais me sentir en insécurité et je vais déclencher un des trois réflexes naturel : l'affrontement (ou le combat), la paralysie (ou la soumission), ou encore la fuite. Notre réaction se fera en fonction des mémoires du passé : Dans telle situation, qu'est ce qui a fonctionné pour me sauver? Quand on réagit en fonction de notre passé, notre action n'est pas libre.

C'est la personnalité secondaire qui agit.

En prenant le temps face à une situation, on remarque que nous avons plus de présence corporelle.

En prenant du recul par rapport à ce qui se passe, on regarde de manière plus organique.

On se régule depuis notre personnalité primaire.

**C'est le cycle émotionnel**, non seulement sous son aspect psychologique, mais en tant que processus naturel. La montée et l'expression de chaque émotion déclenchent une longue suite de changements physiologiques, jusqu'au niveau microscopique, avec une réorganisation vasomotrice (la circulation «émotionnelle du sang»). Lorsque l'évènement émotionnel est passé, ces processus du corps devraient - et dans un organisme sain ils le feront - revenir à la normale. Pourvu que les effets corporels de l'émotion soient éliminés par l'organisme, une personne peut se débarrasser complètement des séquelles de la charge émotive. Selon la théorie de Gerda BOYESEN, le processus péristaltique des intestins (c'est-à-dire les gargouillements du ventre) joue un rôle crucial dans ce processus.

Ce dernier réflexe, que l'on peut appeler spirituel, permet à tous les autres réflexes d'être présents au cas où un danger, ou une situation interprétée comme tel, se présenterait, d'être totalement dans l'ici et maintenant et de chercher la réalisation optimale de l'instant.

C'est une quête permanente pour plus d'amour et plus de compréhension.

D'après l'article "Biodynamic Theory of Neurosis" La psychologie biodynamique travaille maintenant avec le principe de l'existence d'une énergie de vie (bioénergie) dans tous les organismes vivants. Cette énergie de vie ne donne pas seulement la vie et la vitalité aux individus et à toutes les créatures de la terre, mais procure aussi le plaisir et le bien-être général de vivre. Lorsqu'elle circule, cette énergie de vie donne un sentiment intérieur de confiance et d'optimisme, que nous pouvons appeler **le bien-être indépendant de la personnalité primaire**, en contraste avec le bien-être dépendant où les individus comptent uniquement sur les circonstances pour se sentir bien.

Dans tous les cas, la Thérapie Biodynamique est un processus de purification biologique fondamental ; comme la névrose est littéralement rejetée du corps, le «noyau vivant» se libère de ses constrictions et la personnalité primaire, non névrotique, se dé-couvre et peut enfin s'affirmer et s'exprimer.

Nous sommes dans la recherche d'être mieux ce qu'on est.
--

Au cours d'un stage de formation, à travers un rêve éveillé dirigé, Menno De Lange invite les étudiants à rencontrer leur personnalité primaire.

*Le rêve éveillé dirigé propose de faire entrer le patient dans un état modifié de conscience, entre veille et sommeil, accompagné par la parole du thérapeute, il peut aller à la rencontre des archétypes qui habitent dans son subconscient (le bon et le mauvais père, la bonne et la mauvaise mère, les images des père et mère réels et toutes les entités et les paysages intérieurs inconscients qui peuplent sa psyché.)*

Là, le thérapeute invite son client à créer une image et à amorcer un dialogue avec cette représentation de sa personnalité primaire. Il s'agit d'une sorte de prière, de communication subtile et intérieure entre ce symbole et lui-même. Ce symbole faisant partie de lui, il entre sur son territoire. Il observe ce territoire, intègre le paysage, et le symbole lui-même.

(C'est cette personnalité primaire qui vous aime inconditionnellement.)

Ces images s'enfouissent dans son corps et il marche dans son espace personnel, dans cet espace à lui, bien-aimé. Puis il regarde la vie qu'il a mené et dialogue à ce sujet avec la personnalité primaire représentée. Il reconnaît l'autre dans son espace bien-aimé. Alors il y a rencontre et dialogue.

**Cet endroit de rencontre entre la personnalité primaire et secondaire est une régulation profonde, existentielle.** C'est l'expérience qui enseigne et non les paroles.

Menno nous précise à l'issue de ce voyage que la personnalité primaire évolue au cours de la vie.

## Le théâtre, outil de conscience :

Le théâtre est un endroit où on apprend à se connaître. On y explore ses émotions, on y apprend à avoir une conscience accrue de son corps, on observe et on imite la vie.

On doit reproduire, représenter le réel de façon si parfaite et s'y laisser prendre assez, pour que le public, à son tour, y croie. Il s'agit de revivre en public des situations répétées, apprises par cœur, mais qui doivent apparaître spontanées, comme inventées au fur et à mesure, improvisées.

Pour que le public se laisse prendre à ce mirage, il faut qu'une partie de nous au moins la vive vraiment. Et pour reproduire le vrai, il faut en avoir une sensation claire, il faut enregistrer en toute conscience les mouvements physiques et psychologiques de la vraie vie. Il faut les comprendre assez, les connaître intimement pour savoir où aller les chercher dans sa mémoire. Mémoire sensorielle, mémoire émotionnelle, on se sert de la mémoire de son corps tout le temps. Je dirais qu'on apprend son rôle par cœur et « par corps ». C'est une approche que j'ai acquise chez **Strasberg** où l'on enseigne justement à cultiver cette mémoire sensorielle et émotionnelle. Le corps et l'action sont la clé de l'état intérieur du personnage.

Dans « La formation de l'acteur » il dit :

*Pour l'instant limitez-vous à des choses simples, purement physiques. Chaque objectif physique comporte également un peu de psychologie et vice versa. On ne peut jamais les séparer complètement.*

Mais on est bien sur le fil entre la vie réelle et une autre vie plus grande, plus inattendue.

**Stanislavsky** nous en parle dans « La construction du personnage » :

*... Il n'y a plus lieu ici de raisonner ni d'analyser. Il est hors de doute que cette chose inattendue a jailli de la source même de la nature organique. L'acteur lui-même en est envoûté et transporté au-delà de sa propre conscience... Il est magnifique dans son téméraire illogisme, rythmique dans son arythmie, fin psychologue dans son refus de la psychologie habituellement reconnue. Il renverse toutes les règles usuelles et c'est ce qui, en lui, est bon et efficace.*

**Diderot** dans « Le paradoxe du comédien » dit :

*... ce qu'on appelle au théâtre « être vrai ». Est-ce montrer les choses comme elles sont en nature ? Aucunement. Le vrai en ce sens ne serait que le commun. Qu'est-ce donc que le vrai de la scène ? C'est la conformité des actions, des discours, de la figure, de la voix, du mouvement, du geste, avec un modèle idéal imaginé par le poète, et souvent exagéré par le comédien.*

En 1803, **Goethe** écrivait au chapitre « Comportement de l'acteur dans la vie courante » :

*« ... Dans la vie quotidienne, l'acteur devrait avoir pour règle de donner à son corps, à son comportement et à toutes ses actions une allure telle qu'elle puisse pour ainsi dire lui servir d'exercice constant. »*

**Franco Rufini** qui rapporte ces propos ajoute :

*L'acteur doit se libérer des conditionnements quotidiens, acquérir d'autres automatismes qui lui permettront d'être artificiellement naturel sur scène, c'est à dire d'agir selon la seconde nature qu'il a fait sienne comme tempérament scénique.*

L'acteur endosse en quelque sorte une personnalité secondaire en conscience et qui paraît être la sienne. Cette pratique ouvre à la possibilité de changer de personnalité (secondaire) puisqu'on peut en endosser plusieurs. Cela ouvre à la possibilité de se dés identifier de celle que constitue notre caractère.

On apprend à changer de personnalité.

## Les personnages :

Le plus facile au début c'est de jouer des rôles un peu caricaturaux, des personnages « tout d'une pièce ».

Il est plus facile de camper un Avare, tout centré sur un seul objectif, obnubilé par une seule chose, qu'une Marquise de Merteuil, tellement complexe qu'on se demande si elle se comprend elle-même.

Dans les comédies de Molières certains personnages sont tellement archétypaux, que certains d'entre eux sont devenus des noms communs : un Don Juan, un Tartuffe...

Une chose est sûre : le passage par des personnages, un peu éloigné de nous, nous permet d'entraîner notre capacité au jeu sans nous impliquer de trop près. On est tous un peu avare, on est tous un peu naïf, tous colériques, tous coquets ou coquette... Ces personnages portent tous quelque chose d'universel, de profondément humain que l'auteur, dans ses comédies, a grossi à la loupe. Ce qui nous enchante, parce qu'on s'y reconnaît mais qu'on peut aussi s'en moquer, c'est tellement exagéré que c'est ridicule.

Une façon de mettre à la fois de la conscience et de la distance entre nous et nos défauts, nos mauvais penchants, mais nos qualités aussi. Ce n'est pas si facile de se reconnaître bon ou généreux ou même beau. On est tous un peu comme Arlequin, notre personnage est composé de tant de couleurs...

Alors on continue le chemin, tout doucement, en prenant le risque de nous approcher de nous-mêmes, de jouer des personnages qui nous ressemblent, qui nous touchent de plus en plus profondément.

### **Le masque :**

Mais revenons au masque (pour comprendre quelque chose, revenir aux origines est toujours utile!)

Le masque permet de matérialiser ce personnage et de se cacher derrière littéralement.

Le masque est une discipline à part entière qui s'enseigne. Aujourd'hui on pratique assez peu le port des masques, pour des questions pratiques, mais aussi parce que ce travail demande de la maturité parce qu'on doit imaginer une autre relation au public qui passe plus par le corps que par le visage et par les mots. Il s'adresse plus aux professionnels qui cherchent à explorer de nouvelles voies d'expression. L'expression du corps appréhendée par cette technique fait rentrer l'acteur dans une dimension quasi spirituelle, celle de kabuki, celle justement du théâtre antique où c'est l'énergie de l'acteur qui transmet un message.

A quoi servirait le masque à l'ère du cinéma qui vient chercher l'émotion en plans serré. Le théâtre à présent est plus familier qu'à l'Antiquité où il fallait voir et entendre de loin l'action. Le théâtre est plus proche de la vraie vie et des séries télévisées, on y parle plus un langage quotidien, on exagère moins. Mais on porte encore le masque dans la Commedia Dell'Arte : On y trouve les personnages de : Pantalon, Le Docteur, le Capitaine et les zannis ou valets, avec leurs variétés de fourbes ou d'imbéciles, d'intrigants ou de poltrons; puis les amoureux, les Horace, les Isabelle; enfin les suivantes, comme Francisquine, ou Zerbinette... Tous ont une personnalité bien définie et un masque. Un personnage tout fait, prêt à être joué et qui montre une facette de l'humanité, un caractère (character en anglais veut dire personnage) bien défini qu'on apprend. Avec le masque, on fait ses gammes, comme au piano. On apprend les gestes très codés d'un profil psychologique donné. C'est un merveilleux apprentissage, très ludique et édifiant sur la nature humaine.

Le théâtre permet de vivre cette expérience d'être autre, de changer de personnage, de changer de masque, de revêtir une autre façon d'être avec un nouveau costume, de changer de voix, de comportement, d'attitude intérieure et extérieure. Faire l'expérience d'être cet « autre » en soi-même, de porter en soi le potentiel d'un autre visage, d'une autre personne avec qui on peut dialoguer c'est déjà pouvoir rentrer dans le jeu de la transformation :

### **Les jeux, l'enseignement :**

Le théâtre, s'il est enseigné de façon sensible et consciente, peut aussi aider à se débarrasser de cette image de nous-mêmes à laquelle nous sommes identifié et qui nous réduit, mécanise nos comportements. Cette pratique, sous forme de jeu peut aider l'élève à identifier et rejeter les images que les autres ont projeté sur lui ou qu'il a lui-même adopté pour être aimé. De façon légère et avec beaucoup de plaisir, il peut dépasser ce qui lui a été permis de vivre dans sa famille et son milieu en terme de ressenti des émotions et d'expression corporelle et émotionnelle. Il peut enfin oser se montrer tendre, par exemple, ou colérique à travers un personnage qui l'est exagérément. La distance entre lui et le personnage lui permet de faire « pour rire », ce qu'il ne se permettrait jamais de faire dans la vie. Mais il sent que c'est possible, qu'il peut le vivre, au moins là, sur scène. Ça peut lui ouvrir de nouvelles perspectives, lui donner des libertés, des permissions auxquelles il n'aurait pas imaginé avoir accès un jour.

Le « moi observateur » qui permet de mettre de la distance avec ce qui nous arrive et d'agir plus librement et non pas de réagir, ressemble au « double » de l'acteur qui doit toujours se regarder jouer, être en veille, ne jamais être complètement pris par son propre jeu. La distance permet de ne pas s'identifier au personnage que l'on joue et d'avoir toujours comme point fixe, comme centre, sa propre personnalité. Il peut se produire une prise de conscience du Je par le jeu :

Si « Je » joue et que « J' » observe « Je » jouer, qui est ce « Je » qui regarde ? On peut découvrir l'idée même que la personnalité primaire existe par le fait que « Je » peut jouer à être un autre. Etre ou ne pas être ? Là est la question. Qui suis-je ? Qui est ce « Je » qui joue ? Moi ? Quel moi ?

Le « jeu du miroir » permet de sentir comment agit, respire, regarde, sourit, bouge l'autre. Je l'imité parfaitement, le plus parfaitement possible. Cela enrichit ma personnalité d'autres possibilités jusque là inaccessibles parce que non explorées, non expérimentées. J'intègre de nouvelles sensations. Je

complète ma collection de regards, d'expression, je m'agrandis de l'autre. Je deviens lui un instant. Quand je reviens à moi, je peux sentir ce qui est proche, ce qui est très différent, ce que je peux prendre ou laisser. De très nombreux jeux permettent de s'offrir plus de possibilité d'être, d'ouvrir son cœur, de délier l'imagination, d'apprendre à se concentrer, à se centrer même.

Je ne ferai pas la description de tous ces jeux qui sont connus et utilisés par de nombreux professeurs de théâtre. Mais, quels que soient ces jeux, je sais que l'intention, le regard posé sur l'élève, les retours, les commentaires lancés par un professeur qui est dans l'accompagnement thérapeutique sont bien différents de ceux qui cherchent à atteindre un but et ne cherchent que la performance ou le rendu final.

L'attention à la personne, à l'être qui se donne, qui se met en danger là devant les autres, avec les autres, cette exposition de soi qu'est la scène et que nous avons expérimenté à Yenne, peut aider à accéder à une autre dimension de soi à une conscience de soi accrue, affinée. On se découvre sur scène, on se met à nu, même si on est déguisé. On montre de soi des endroits que l'on ne connaissait pas quelque fois soi-même. Et c'est cette découverte qui nous donne de l'émotion et en donne au public aussi.

### **La catharsis :**

Le théâtre c'est aussi un lieu de purification ancestral, peut-être les premières thérapies de groupe ?...

*La catharsis ou katharsis (en grec κάθαρσις) signifie purification. La catharsis est l'épuration des passions par le moyen de la représentation dramatique. En assistant à un spectacle théâtral, l'être humain se libère de ses pulsions, angoisses ou fantasmes en les vivant à travers le héros ou les situations représentées sous ses yeux. La catharsis désigne donc, d'abord, la transformation de l'émotion en pensée. Il s'agit donc d'une mise à distance, ou d'une objectivation - processus que la philosophe Marie-José Mondzain, en la rattachant au discours psychanalytique, qualifie de perlaboration. Pour Aristote, le terme est surtout médical mais il sera interprété ensuite comme une purification morale. En s'identifiant à des personnages dont les passions coupables sont punies par le destin, le spectateur de la tragédie se voit délivré, purgé des sentiments inavouables qu'il peut éprouver secrètement. Le théâtre a dès lors pour les théoriciens du classicisme une valeur morale, une fonction édifiante. Plus largement, la catharsis consiste à se délivrer d'un sentiment encore inavoué. (Il faudrait de plus dire que l'opinion d'Aristote est contraire à celle de Platon et de Saint-Augustin). Wikipédia.*

Aller au théâtre ou au cinéma maintenant, ou encore allumer sa télévision, pourrait donc être un moyen facile de « se délivrer d'un sentiment encore inavoué ».

Or la télévision est un média de masse qui endort le libre arbitre du spectateur parce qu'il reçoit l'image directement, alors qu'au cinéma elle est envoyée par un projecteur sur un écran qui réfléchit l'image. Malheureusement, la télévision est beaucoup plus regardée tous les jours pas nos contemporains qui s'identifient, se projettent dans les personnages de séries qui vivent pour eux, par procuration toutes les émotions possibles. Mais ces spectacles télévisés ne permettent pas la catharsis comme les spectacles vivants ou le cinéma. Et, au contraire, il semble qu'elle provoque une augmentation des passages à l'acte.

De plus, la société des « people » fait des ravages, tout le monde veut être célèbre, vu à la télévision. Les gens rêvent tous plus ou moins secrètement d'être une star. Ils voudraient eux aussi pouvoir se permettre d'en vivre autant, d'être aussi vivants que ces personnages. Ils veulent la place magique du comédien qui brille dans l'habit chatoyant de son personnage. Mais souvent ils confondent la personnalité du comédien avec ses rôles. Les comédiens portent l'aura des héros qu'ils incarnent alors qu'ils ne sont que des êtres humains ordinaires, bien souvent aussi perdus et névrosés que les autres.

Faire du théâtre pourrait être une catharsis beaucoup plus efficace : c'est, pour tout le monde, la possibilité d'expérimenter toute la palette des émotions. Et mieux encore avec un théâtre thérapeutique...

### **Mon expérience**

J'ai moi même choisi le théâtre parce qu'il me permettait d'échapper au personnage de mon caractère et que je réussissais à me sentir vivre au travers d'autres personnages. Je ne pouvais pas être moi-même en famille, mais sur scène je pouvais enfin vivre des émotions interdites, me permettre de dire, de me montrer beaucoup plus, comme j'étais au fond.

J'ai utilisé les masques des personnages pour expérimenter d'autres façons d'être et tenter d'arriver à mon vrai moi. Mais le danger, l'écueil que j'ai vécu et que vivent d'autres comédiens, c'est celui de errer inlassablement sans vouloir choisir une forme définie et définitive; de croire que tous les possibles sont ouverts tant qu'on ne se fixe pas dans une forme. Une façon de ne pas être prise, voire prisonnière. Je préférais ne pas me définir pour ne pas être captée, capturée, cernée. Je restais insaisissable. Mais je ne savais pas qui j'étais. J'étais perdue, je n'étais chez moi nulle part, même pas en moi-même ! Je m'étais

abandonnée. Je sentais mon corps comme un costume qui ne m'allait pas, dans lequel je vivais mais qui n'était pas moi.

Moi, ce moi qui fait qu'on vous reconnaît, qu'on sait qui vous êtes, je n'en avais pas. Ou tout petit, très caché. Et sans un moi très solide, pas d'acteur. Il faut avoir une plateforme bien localisée pour pouvoir y revenir et être en sécurité. Un Ego bien formé pour savoir d'où je pars et où je vais. Dans sa loge, comme dans sa personnalité, l'acteur sait qui il est sous le maquillage, sous le costume, il est nu, il est lui-même.

Et dans un de mes premiers modules, j'ai commencé à arracher le masque social qui revenait toujours sur mon visage pour être aimée ou au moins acceptée. J'ai gratté pour accéder au noyau sain, à la vraie Sabine. Et j'ai continué tout au long de la formation à aller de plus en plus près de cet être que, maintenant, j'accepte d'être de façon plus stable, plus identifiée, que j'aspire à incarner.

Si on m'avait enseigné le théâtre avec un minimum de psychologie, je ne serais pas tombée dans ce piège.

Mais le regard, l'amour que l'on reçoit au théâtre est thérapeutique aussi. Et c'est ce qui m'a poussée à continuer si longtemps et à finir par l'enseigner : C'est un premier pas vers la thérapie, en tous les cas ça en a été un pour moi. Je suis sûre que le théâtre est un outils merveilleux pour apprendre à se connaître et à se connecter à son être profond.

C'est pourquoi j'ai créé mon association qui compte aujourd'hui plus de 500 membres, sans compter les quelques 70 personnes âgées atteintes d'Alzheimer avec qui on travaille toutes les semaines et qui s'allument dès qu'on leur donne la parole par le théâtre. Et les enfants qui viennent en stage pendant les vacances scolaires.

Nous devenons une école de référence pour ce qui concerne l'enseignement du théâtre et notre approche « bien-être », connaissance de soi, l'importance donnée au corps et à la relaxation au cœur de cet enseignement, est le « plus » qui nous met à l'avant garde de la pédagogie de cette discipline.

C'est bien l'axe que je veux donner dans la suite de ma formation. Faire du théâtre biodynamique.

J'ai fait deux fois le stage voix, je sais quel outil de conscience constitue ce travail sur la voix.

Je chante depuis toujours et depuis fin juillet 2010 je chante en public. Le théâtre m'a beaucoup appris sur les émotions et j'aimerais maintenant me former au psychodrame et utiliser ce que je sais du théâtre et de la biodynamique pour aider les gens à se rencontrer eux-mêmes.

Après de longues années de formation au théâtre, au chant, à la psychothérapie, je sais que le travail à présent c'est de lier le tout pour offrir un outil simple et accessible à tous pour se rencontrer, se connaître, s'accepter. Sans faire de thérapie sauvage, mais en accueillant, en guidant nos élèves vers plus de conscience.

Dans mes cours, et ceux des professeurs que j'ai choisis, nos élèves trouvent un accueil très biodynamique. La relaxation au début du cours rend les élèves disponibles, ouverts, on ne force rien, on apprend tout en douceur, en respectant le rythme de chacun.

Je veux ouvrir mon association de plus en plus à des activités de développement personnel.

Un de mes ateliers s'appelle « **Rencontre sur scène** », il existe depuis plus de quatre ans.

Le but de départ était de créer des rencontres de célibataires grâce à la scène qui est un formidable accélérateur d'intimité. Mais au fil des années j'ai réalisé que c'était surtout une rencontre avec soi-même qui se passait là et qui favorisait la rencontre avec l'autre.

En voici le descriptif :

*La scène est l'endroit idéal de la rencontre :*

*Le théâtre est un moyen de communication privilégié.*

*C'est un lieu qui permet d'explorer le champ des émotions, de se révéler à soi-même et aux autres, d'apprendre des modes de communications non verbaux et de laisser surgir en nous une personnalité au delà des convenances, des limitations que nous impose la société, de nous guider peu à peu vers plus de spontanéité et enfin de laisser libre cours à notre imagination.*

*Toutes choses qui peuvent aider à la rencontre vraie, à l'intimité, à l'amour.*

*Au programme :*

*Le nombre de participants est de 10 minimum à 20 maximum.*

*Première partie : relaxation, respiration profonde, détente corporelle, mise en confiance.*



*Deuxième partie : apprendre à improviser en s'amusant, stimuler la créativité, la spontanéité. Oser dire, savoir écouter, jouer à la rencontre, pour finalement se laisser surprendre peut-être par l'amour.*

Mais nous voulons que le théâtre soit accessible à tous, alors, pour les personnes âgées, et celles aussi atteinte d'Alzheimer, nous avons créé « **L'heure théâtre.** »

Voilà en quoi consiste cet atelier

*Le groupe peut se constituer uniquement de résidents atteints de la maladie d'Alzheimer, comme il peut également se composer de personnes valides et/ou handicapées à divers stades*

*En acceptant de se rendre sur « scène », le participant accepte que l'on change de regard sur lui.*

*Il n'est plus cette personne dépendante, sourde, dans un fauteuil roulant, ou en déambulateur, mais bien un comédien libre qui fait rire ou pleurer.*

*La preuve : chaque participant quitte le plateau sous les applaudissements.*

*Chaque atelier se déroule sur la base d'un cours d'une heure, réunissant entre 10 et 20 participants y compris ceux atteints de troubles cognitifs.*

*Le cours s'effectue dans un endroit suffisamment grand afin de reproduire dans le même lieu une unité "espace/ scénique-espace public".*

*Durant la première ½ heure les participants sont amenés à effectuer des exercices corporels simples et adaptés à la personne, dits « exercices d'échauffement ».*

*Des exercices de relaxation en musique, on danse avec les bras, souvent la seule partie du corps qui peut encore bouger, on travaille la respiration, la voix, la diction, le masque (des grimaces, des expressions outrées.) On explore les émotions, à travers des exercices simples.*

*La deuxième ½ heure est consacrée aux exercices d'improvisation théâtrale. Ils peuvent s'effectuer seul ou à plusieurs, « sur scène ». On peut aussi initier des exercices plus collectifs chacun restant à sa place.*

*Grâce au théâtre, même les personnes atteintes de troubles de mémoire et du langage peuvent accéder à une autre forme de communication et trouvent leur place dans ces ateliers, quel que soit le niveau auquel cette maladie les touche. Chacun participe à sa mesure.*

*Pour certains, être là est déjà une forme de participation et, au fil des séances, on a vu des personnes qui ne parlaient presque plus retrouver le chemin de la communication non verbale... puis des mots ...et enfin des phrases. Ils apprennent à s'exprimer, comme tous nos élèves et progressent de semaine en semaine.*

Pourtant, pour tous, c'est un plaisir du moment présent, souvent ils ne souviennent pas du cours l'instant d'après. Le reportage du Magazine de la santé sur France 5 le montre parfaitement : la journaliste demande à une de nos plus ferventes participantes ce qu'elle vient de faire et elle dit : de la peinture ?

<p>Mais le temps de cette heure, leur heure théâtre, alors que, la plupart du temps, ils ne savent plus trop qui ils sont, on leur permet de retrouver une identité en leur donnant des personnages à jouer. On leur donne la parole, on la leur rend. Ils retrouvent aussi le plaisir de jouer. La joie d'être applaudi, regardé, écouté.</p>
--

Nous sommes déjà présents dans cinq établissements publics et privés et en attente d'une subvention de la mairie de Paris. Nous avons eu la chance de présenter une exposition photo réalisée dans le cadre de nos ateliers composée des portraits de nos « ACTEURS » qui ont trôné dans le hall du ministère de la Santé pendant un mois. Cette exposition a été inaugurée par notre ministre de la santé d'alors à l'occasion de la journée internationale Alzheimer en septembre 2009.

Ces ateliers sont une de mes plus grandes fiertés. Ils sont le fruit d'une collaboration avec une jeune femme avec qui je travaille depuis 5 ans maintenant. Bénédicte Poumarède. Elle est comédienne, professeur de théâtre et photographe de talent (l'expo « ACTEURS » c'est elle !)

C'est avec elle aussi que nous avons créé le dernier né de nos ateliers. Juste au moment où je commençais à écrire cette troisième partie, elle m'appelle et me propose un nouvel atelier qu'on animerait ensemble sur l'image de soi. Nous avons déjà souvent parlé de ce thème, nous l'élaborons ensemble sur le champ :

#### **« Persona : image de soi ».**

En voici le descriptif : (Les premières lignes en sont directement empruntées à ce mémoire.)

*Le mot persona vient du latin (du verbe personare, per-personare : parler à travers) il désignait le masque que portaient les acteurs de théâtre. Ce masque avait pour fonction à la fois de donner à l'acteur l'apparence du*

personnage qu'il interprétait, mais aussi de permettre à sa voix de porter suffisamment loin pour être audible des spectateurs.

Carl Gustav Jung a repris ce mot pour désigner la part de la personnalité qui organise le rapport de l'individu à la société, la façon dont chacun doit plus ou moins se couler dans un personnage socialement prédéfini afin de tenir son rôle social.

On peut facilement s'identifier à la persona, se prendre pour celui qu'on est aux yeux des autres et ne plus savoir qui on est réellement.

La persona comme un « masque social », une image, peut finir par usurper notre identité réelle.

*La photographie nous donne la possibilité de rendre consciente cette image de soi.*

*Ce module, est composé de 2 séances d'une heure de pose avec la photographe Bénédicte Poumarède:*

- la première séance, en lumière artificielle, pour révéler les différents personnages que la personne porte en elle. C'est un jeu : on cherche, on expérimente, on découvre toutes ses facettes connues ou cachées.

- la seconde séance, en lumière naturelle, pour tenter de saisir le vrai visage de la personne.

Bénédicte, grâce à son regard objectif et son approche très personnelle sait rendre la beauté visible.

- Ces deux séances seront accompagnée de Sabine Seguin, thérapeute psychocorporel et comédienne dont la sensibilité et l'expérience de l'image favorisent une complicité rassurante; elle mènera aussi les 2 séances de Réflexion.

Au cours de ces 2 séances de réflexion, on se regarde. « Réflexion » doit s'entendre dans le sens vrai du terme.

- première séance, on regarde et on analyse ensemble le premier reportage et on prépare le second.

- deuxième séance, on prend un temps de réflexion sur son propre regard sur « l'image de soi » et on donne la parole à tous les jugements positifs et négatifs en tentant de trier ceux qui viennent de nous et ceux qui viennent des autres. On apprivoise notre image, on la découvre peut-être différente de ce qu'on croyait. On apprend à l'aimer mieux et à s'y reconnaître pleinement.

Bien sûr un suivi individuel sera proposé ou bien des séances de groupe avec d'autres personnes qui auront suivi cet atelier. Des ateliers d'improvisation pourraient être un bon complément de cet atelier pour intégrer les expériences et les ressentis révélés au cours de ces séances photo.

### **L'Image de soi :**

Nous sommes dans un monde d'images, dans la société du spectacle qu'annonçait Andy Warhol. Partout des images et de plus en plus d'images de soi : facebook en est l'illustration la plus parfaite. Mais aussi les organigrammes des sociétés, les CV qui doivent être accompagnés d'une photo... On est identifié par son image. De nombreuses émissions de télévision proposent de vous relooker, une émission américaine fait intervenir une équipe de coiffeurs, de maquilleurs, mais aussi de chirurgiens esthétiques, de dentistes qui refaçonnent votre image en changeant carrément votre visage, votre corps même... Il faut se conformer à l'image attendue par la société, à tout prix ! Cette dictature de la beauté n'est pas nouvelle et depuis des siècles les femmes « souffrent pour être belles ». Mais les canons changent et ce qui était beau à une époque est considéré comme laid à une autre. Et combien de femmes belles se trouvent laides et combien de femmes au physique étrange mais qui ont appris à s'aimer rayonnent de la beauté qu'elles laissent irradier du plus profond d'elles-mêmes. Pour les hommes, c'est la même chose. Certains se trouvent irrésistibles alors que la régularité de leurs traits ne suffit pas à leur donner du caractère et qu'ils sont lisses, sans attraits. Ils sont tellement attachés à leur image que cela nuit à leur beauté, figés dans une sorte d'immobilité, de contrôle, ils sont comme mort. Finalement, un homme ou une femme à la beauté moins « objective » mais qui porte sa vie sur son visage, a la beauté du mouvement intérieur de son être, de ses émotions, de sa Vie.

*Mais tout le monde n'a pas la chance de connaître sa beauté et le regard qu'on porte sur soi peut changer le regard des autres. Heureusement, on peut changer ce regard. Le sien et celui des autres.*

C'est ce que n'a pas réussi ce Narcisse moderne : Dans « Le portrait de Dorian Gray » on trouve cette fixation, cette identification à son image à un âge donné. Il est tenté de la figer : « Avec votre personnalité, il n'y a rien que vous ne puissiez faire » Dorian passe une sorte de pacte diabolique et garde son visage de jeune homme grâce à un tableau magique qui vieillit à sa place. « Si je demeurais toujours jeune et que le portrait vieillisse à ma place ! Je donnerais tout, tout pour qu'il en soit ainsi. Il n'est rien au monde que je ne donnerais. Je donnerais mon âme ! » Cette histoire évoque un visage sans émotions, sans vie, capturé dans la forme figée et définitive de son adolescence... au prix de son âme. Il ne vit plus. Il sacrifie la vie à l'image.

### **Conclusion :**

On ne peut pas choisir de naître ici ou ailleurs, on ne peut pas choisir son physique ou son histoire. Mais par contre on peut apprendre à les accepter et en voir la beauté. On peut choisir de les aimer. C'est ce à quoi nous aide la thérapie biodynamique en défaisant le corset de notre personnalité secondaire. En découvrant notre être, notre personnalité primaire, notre essence, on peut la laisser prendre la forme que l'on choisit d'adopter. Celle qui nous va le mieux. On peut sentir que nous ne sommes pas cette forme, que nous sommes *plus que cette forme*.

Le théâtre peut nous aider à se dés identifier de nos masques sociaux en nous proposant d'en porter d'autres. Si je peux en changer sur scène, je peux en changer dans la vie !
---

Le théâtre nous permet d'essayer, comme des vêtements, d'autres personnalités et nous apprenons à ne plus nous identifier à la personnalité secondaire que nous avons construit pour être aimé. Comme on apprend à revêtir d'autres costumes, à se transformer, littéralement changer de forme, on peut aussi apprendre à connaître et aimer ce merveilleux paysage de notre visage. Lui rendre vie, accepter sa météo, ses saisons. Ne plus se figer dans le contrôle mais laisser la mobilité, la vitalité, l'émotion le traverser, c'est la meilleure façon de lui rendre l'éternelle jeunesse après laquelle court tout le monde.