

Pratiques d'accompagnement

Intervention **Alain Vasseur** (octobre 2017)
Compte rendu réalisé **Valérie Baret**

Allumer une petite flamme, c'est entrer en communion morale avec l'ensemble de l'humanité
(Gaston Bachelard)

“Faire un petit détour par la lune de façon à mieux voir la terre” dit Gilles Deleuze pour nous inviter à développer un regard distancié, un regard critique.

La première fonction du leader c'est de définir la réalité.
La deuxième fonction c'est de remercier
Et entre les deux, le leader doit devenir un serviteur.

1 - De quoi se nourrit l'accompagnant

La beauté est dans l'expression de la fragilité.
Nos fragilités nous ressemblent, nos fragilités nous rassemblent.
Prendre conscience du fait que la singularité n'est pas la marginalité mais l'unicité de la personne
Si une personne vous offre sa colère (l'expression d'un besoin) c'est qu'elle a confiance en vous, qu'elle compte sur vous. Accueillir cette colère pour entendre ce que la personne cherche à vous dire.

“L'essentiel est peut-être ou toujours insolemment simple” dit Kundera dans « l'insoutenable légèreté de l'être » (simple/essentiel/insolent : trois mots intimement liés à l'acte de création.

L'important c'est de se mettre en œuvre et donc de devenir en quelque sorte cette œuvre.

L'ABC de l'estime de soi : **A**mour de soi/**B**ienveillance vis-à-vis de soi/**C**onfiance en soi.

Jung dit que nous sommes objet de quête : *“ma vie est l'histoire d'un inconscient qui a accompli sa propre réalisation”*

Joseph Campbell, professeur, écrivain, mythologue (1904-1987) illustre les grands thèmes de la mythologie mondiale pour les rendre applicables au développement personnel ou aux démarches de transformation de soi.

Le thérapeute est avant tout « présence » dans la relation à l'autre, **il est attentif à la temporalité singulière de l'autre, à son unicité**, qu'il voit comme une richesse,
Le thérapeute laisse cette temporalité singulière s'exprimer chez l'autre dans sa créativité.
Tout créateur doit se poser la question suivante : « ce que je fais, est ce que je le fais par nécessité ou par complaisance ? ». Créer c'est accéder à son désir de forme, à sa forme d'expression. La forme d'expression doit toujours être en devenir, et donc en transformation lente et perpétuelle sinon elle se formate. « L'expression c'est des blocs d'espace-temps » dit Gilles Deleuze. Il fait ici directement référence à l'unité de temps, de lieu, d'action qui qualifie le cadre thérapeutique. Quand on s'exprime on construit , en quelque sorte, sans le

savoir, son propre cadre thérapeutique. Les artistes d'art brut construisent inconsciemment ce cadre thérapeutique (unité de temps, de lieu et d'action) pour consolider souvent un Moi fragile qui s'est mal construit. Règle des 3 S : Secret, Silence, Solitude

Christian Bobin, écrivain et poète, parle "de l'ensemble de ces choses qui nous traversent et nous ignorent, aggravant soudain la liberté de vivre".

Lectures :

"Ma vie" /« Le livre rouge » de Jung

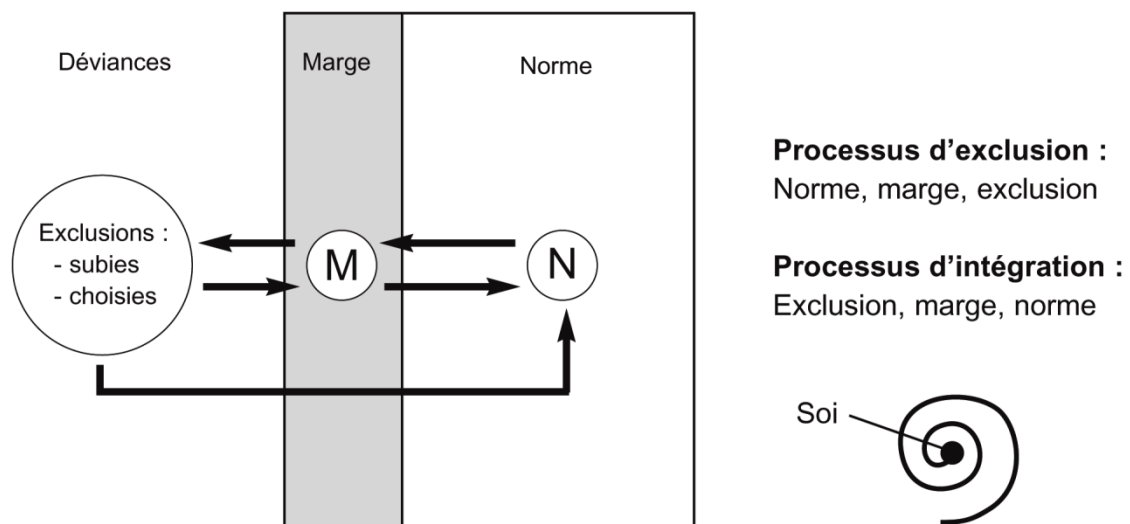
"Mythologie et épanouissement personnel" de Joseph Campbell

"Autoportrait au radiateur" de Christian Bobin qui relate dans son livre une expérience d'atelier en psychiatrie.

Films : "Sérafine" et "Camille Claudel"

2 - Le processus d'exclusion

Les sociologues se sont penchés sur le processus d'exclusion qu'ils illustrent à partir de la page blanche d'une feuille d'écolier avec sa marge rouge, l'espace citoyen.



Dans l'exclusion subie, la personne quitte la norme pour la marge et se retrouve peu à peu en dehors de la page blanche. On parle ici de déviance (hors cadre).

Dans l'exclusion choisie, il s'agit d'un fonctionnement schizoïdiques (besoin de se retrouver seul pour se protéger du monde). Le schizoïde fuit le monde qui l'a rejeté.

Dans le processus de réintégration souvent rêvé (politiquement/socialement/culturellement) on imagine un retour direct vers la norme(stage rapides de remise à niveau/entrées gratuites aux spectacles etc...). Mais si le processus d'exclusion est norme/marge/exclusion, le processus de réintégration est exclusion /marge/norme.

Mais revenir dans la marge, c'est revenir dans l'espace citoyen avec ses droits et ses devoirs, c'est redevenir un acteur potentiel de notre société (symbolisé, rappelons le, par la page blanche).. La marge peut donc devenir un formidable espace de rencontre. Un espace intermédiaire, un espace de médiation, ou chacun est invité à faire un pas en avant, à abandonner quelque chose de soi pour partir à la rencontre de l'autre (le « normopathe »

quitte sa représentation rêvée de la norme et la personne exclue abandonne ses idées reçues sur ce que doit être la norme). La marge devient le centre qui réunit toutes les catégories sociales et toutes les sensibilités.

“Accueillir l’autre, c’est faire une place à l’autre” dit Françoise Dolto

Accueillir l’autre, c’est, d’une part, déposer ce qui nous encombre pour faire de la place en soi afin d’accueillir celui qui est en face de soi, c’est aussi accueillir notre part d’étrangeté, c’est-à-dire la part réelle et incommunicable de nous-même. Cette part de nous-même que nous cachons dans ce que Jung appelle l’ombre (le complexe inconscient constitué de la part non éduquée ou refoulée de soi). L’ombre se construit en obéissant aux demandes et aux exigences du milieu. Elle constitue « l’autre en moi », mon alter ego souterrain. Si elle reste inconnue et ignorée, elle cherchera à se manifester par des attaques d’angoisse, des phobies inexplicables et des **projections** sur les autres.

Dans la maladie on dit que la personne est aliénée

Aliéné : absence de liens

Problématique :

Dé S tructuré

Dés O rienté

In S ensé

3 - Etre en médiation

- Etymologiquement la médiation se traduit par : « s’interposer » / « diviser » / « séparer »

-Philosophiquement la médiation désigne la fonction de ce qui est médiate. C’est-à-dire intermédiaire. Ce qui est entre deux. Ce qui s’oppose à l’immédiateté.

Dans ces deux définitions on retient le mot « diviser » auquel on peut associer le verbe « séparer » et « différer » en opposition à « l’immédiateté ».

Ces deux verbes nous ramènent : l’un à l’espace, l’autre au temps.

Diviser c’est instaurer des frontières séparatrices (voire réparatrices).

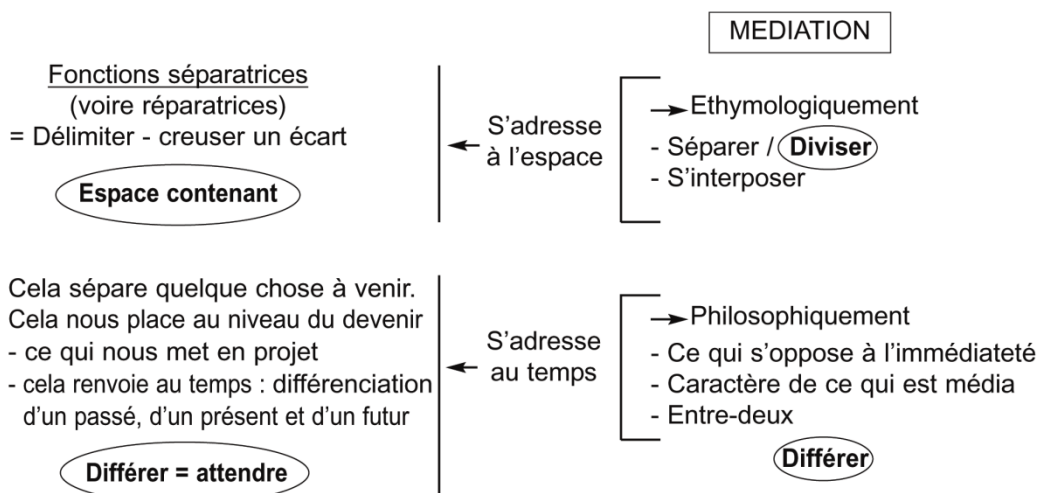
C’est mettre en place une délimitation, c’est creuser un écart. Cela renvoie à un espace qui joue le rôle de contenant.

Différer, c’est l’attente. Cela sépare quelque chose à venir. Cela nous place au niveau du devenir.

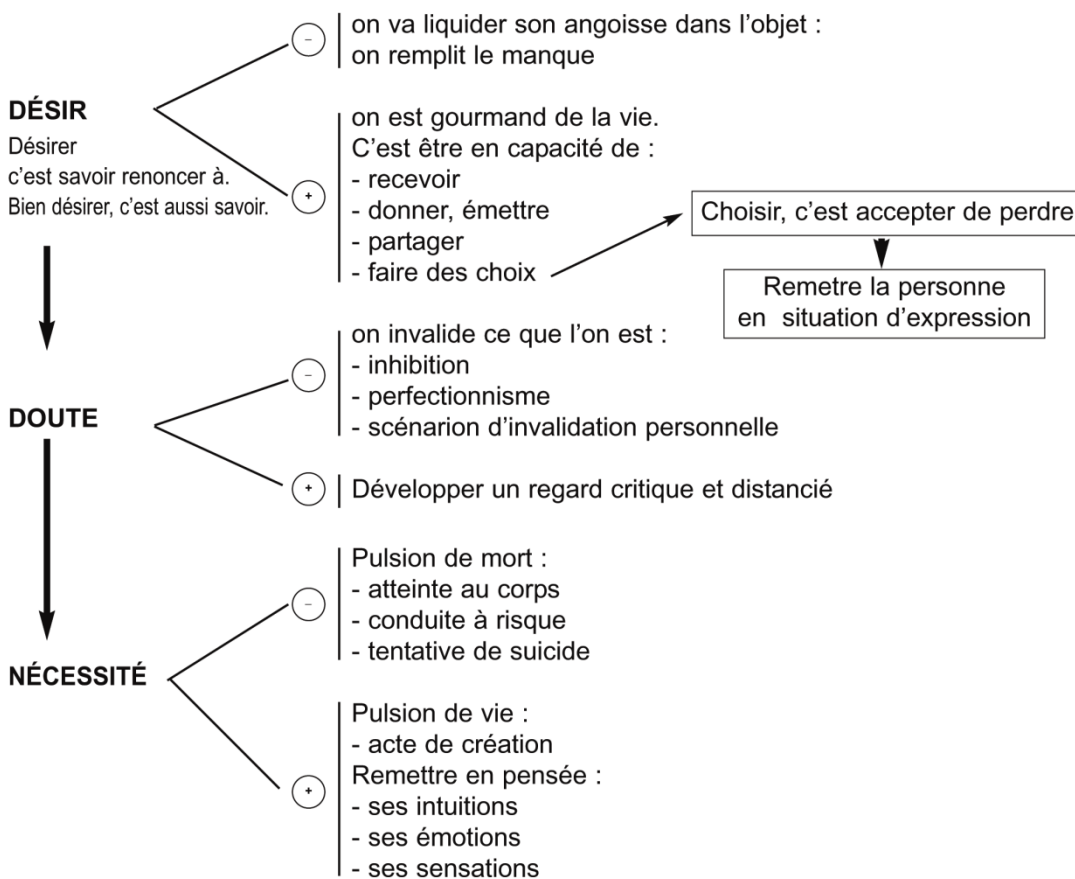
Différer, c’est aussi ce qui nous met en projet, cela nous renvoie au temps, à la différenciation d’un passé, d’un présent, d’un futur Dans cet entre-deux, dans ce bloc d’espace temps, on va remettre la personne en situation d’expression. Créer du jeu et donc du je.

Cet entre-deux devient donc un espace transitionnel vecteur de jeu, de créativité et d’expression. C’est dans cet espace que l’on va faire émerger, en toute sécurité, tous les aspects symptomatiques de la personne qui peuvent s’exprimer, se créer, se renforcer dans un espace-temps contenant.

On parle ici de reconstruction identitaire.



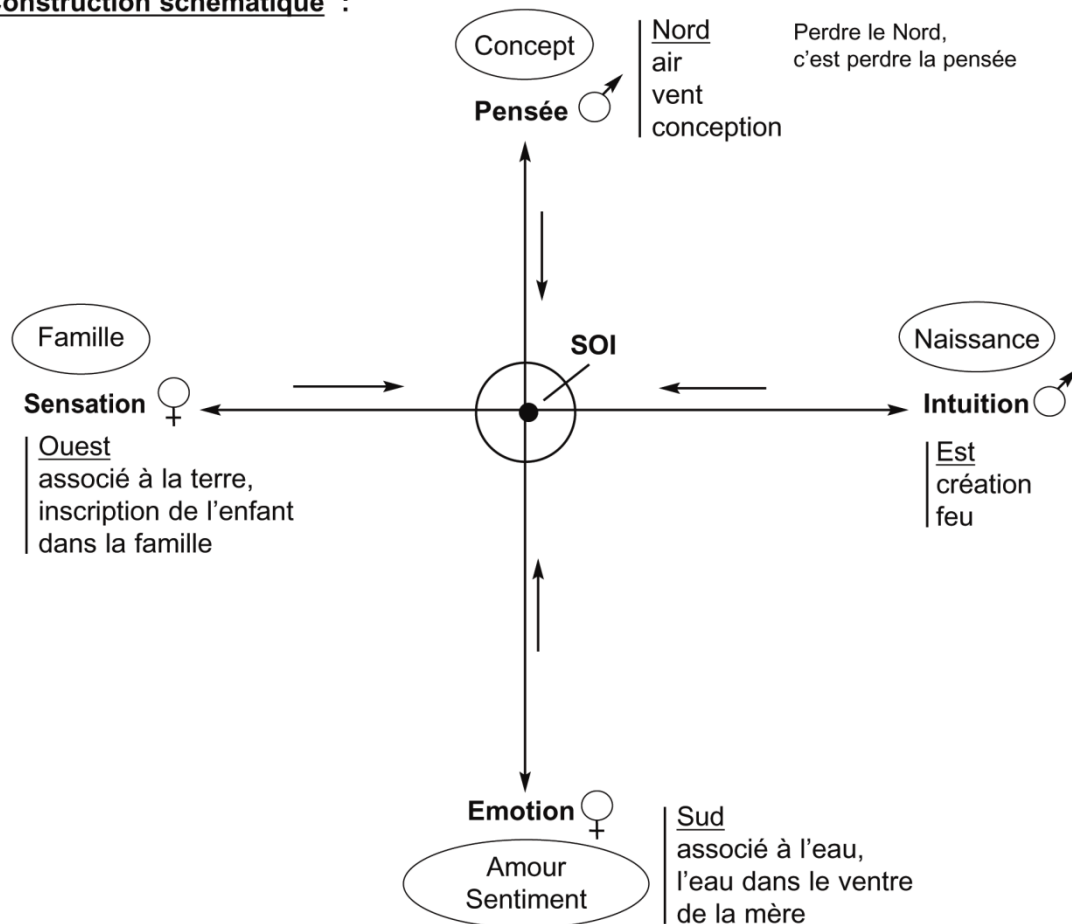
Il y a trois sentiments qui gèrent notre vie :



Tout le monde a quelque chose à dire, et chacun possède son génie personnel pour le dire.

Mauvaise santé mentale (Désir ⊖ Douce ⊖ Nécessité ⊖)

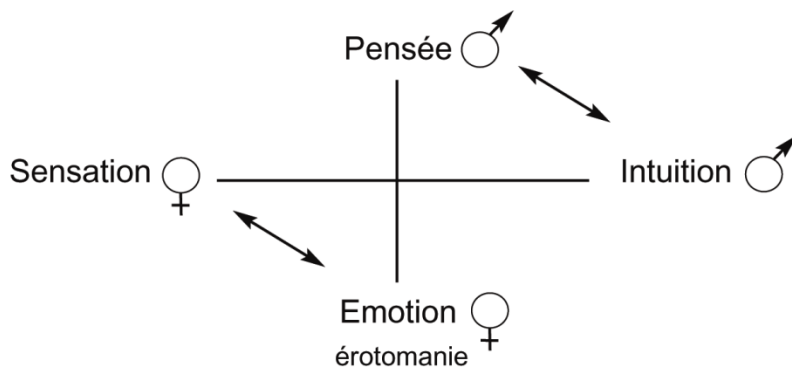
Construction schématique :



On se construit, en naissant, en développant principalement un de ces 4 axes. Puis en grandissant, si nous sommes bien accompagné, nous migrons vers notre centre pour atteindre à l'état d'adulte notre « Soï » (cf. Jung) et utiliser harmonieusement notre pensée, nos émotions, notre intuition et nos sensations (notre masculin et notre féminin). Mais si un événement traumatique survient dans notre construction identitaire, on va renforcer l'axe sur lequel on s'est construit et interrompre notre élan vital vers notre centre. On stoppe sa migration. Le problème est que le renforcement d'un axe se fait au détriment de l'autre axe. On parle de couple pensée-émotion/intuition-sensation. En étant trop dans sa pensée on n'est plus assez dans ses émotions et vice-versa. Idem pour l'autre couple intuition-sensation. L'axe sur lequel on s'est construit influence bien sûr notre désir de forme en étant adulte. Il est donc important de **remettre la personne en situation d'expression dans sa forme d'expression pour débloquer ou dénouer l'axe sur lequel cette personne s'est fixé ou réfugié après un traumatisme, mais aussi lui permettre de développer les autres axes en introduisant d'autres médiations puisque la personne n'a pas atteint son centre.**

Le faire, le jour, tout ce qu'on extériorise : notre masculin

L'être, la nuit, tout ce qu'on intériorise : notre féminin



Etre désaxé, c'est développer de faux couples (de faux axes) : pensée-intuition(masculin-masculin) émotion-sensation(féminin-féminin). Dans le deux cas le féminin n'équilibre plus le masculin et le masculin n'équilibre plus le féminin qui s'expriment en nous. Le patient psychotique construit un nouveau couple : pensée/intuition. Il est en permanence dans sa pensée et développe une grande intuition. Si ce dernier est en crise et constate qu'il y a beaucoup de peur chez l'autre , il va agresser l'autre , non pas pour le plaisir d'agresser mais pour savoir sil il a en face de lui quelqu'un de solide qui peut contenir son angoisse profonde, son absence de limite du moi. Il a besoin de se sentir en sécurité au contact de cet autre. Sa problématique : vit dans la dichotomie (besoin de l'autre/peur de l'autre).

L'érotomane par exemple se construit sur le deuxième faux couple : émotion-sensation.

Dans les deux cas, remettre quelqu'un en situation d'expression c'est lui permettre de refonder de bons couple. L'expression est donc vitale pour le bien-être de l'individu.

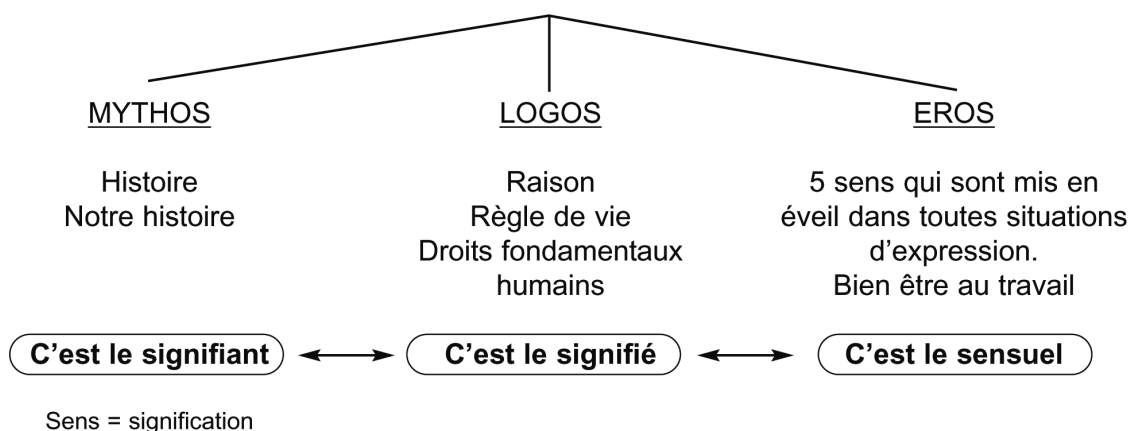
La Bienveillance. L'accompagnant doit être « désirant » et non désirable et le patient doit se sentir « désiré ».
(Jean Oury)

Maurice Bellet (prêtre, philosophe et théologien) parle de redonner à sa vie une direction, un sens.

En tant que thérapeute, nous redonnons une direction à la personne que l'on accompagne.

Dans notre société actuelle (à l'image de différentes idéologies religieuses) on est passé de la bienveillance à la surveillance. La bienveillance est au centre de notre travail. Elle se construit autour de la qualité de notre présence. La présence est associée à une « vigilance apaisée ».

SENS - DIRECTION (par Maurice Bellet)



Le Signifiant / le Signifié /le Sensuel doivent être en interaction permanente pour donner une « bonne Direction » à sa vie

4 - L'équipe éducative et soignante, un parent symbolique fort :

P pour Protéger (en bon parent symbolique l'équipe est là pour protéger)

A pour Apporter des limites (cadre de vie dans lequel il fait bon vivre)

Apporter du bien-être

Apporter une certaine sécurité affective

R pour Reconnaître la personne dans son corps sexué(des compliments sur la tenue de la personne que l'on accompagne ou sa façon de se coiffer, de s'habiller etc...)

Reconnaître le sentiment naissant(« *vous êtes très en colère !* »)

Colère = expression d'un besoin (“*venez, entrez, on va s'occuper de cette colère*”)

E pour Ecouter = Entendre

Il nous faut voir et entendre là où d'aucun ne font que regarder et écouter

N pour Nourrir

Rendre les gens gourmands, les inviter à donner, recevoir, partager, faire des choix :

Etre désirant.

T pour Transmettre des valeurs universelles de tolérance et d'empathie

Transmettre un bon modèle d'identification(je suis fatigué, je me repose)

La vie est une longue histoire de ruptures. Dans la culture druidique et orientale on a développé ce concept de rupture autour des différents passages de la vie d'un homme.. l'être humain aurait une révélation tous les 7ans. La première c'est la naissance(je vis) , la deuxième à 7ans (l'âge de raison/je ressens), la troisième à 14 ans(l'adolescence/ j'existe), la quatrième à 21ans(l'âge adulte /j'aime), la cinquième à 28ans(j'exprime clairement les choses), la sixième à 35 ans(je conçois les choses/ j'ai une vision éclairée des choses et des êtres qui m'entourent), la septième à 42 ans(la révélation spirituelle/ je suis). La crise de la quarantaine (ou l'on fait le bilan du mi-temps de sa vie) est associée à ce passage. La rupture c'est « la fin de... » et « la naissance à... ». L'enfant construit son Moi et son imaginaire au moment de la séparation fusionnelle avec sa mère . Pour palier au manque de sa mère, il va se construire un « doudou » : son premier acte de création.

5 - Où se situe notre être accompagnant ?

Freud nous rappelle que nous avons une psyché.

- Il en fait une méthode analytique

- une science

- la psychanalyse

- compréhension de ses pulsions

- pensée vite « cadencée » par la pensée de son époque (et la problématique autour du corps)

Ainsi, pour le fondateur de la psychanalyse, toutes les manifestations spirituelles, religieuses ou artistiques ne sont que le produit symbolique de forces instinctuelles camouflées. Le moi (l'égo) n'aurait d'autres options que de recourir à des mécanismes de défenses chargés de le protéger et de le soulager de son angoisse.

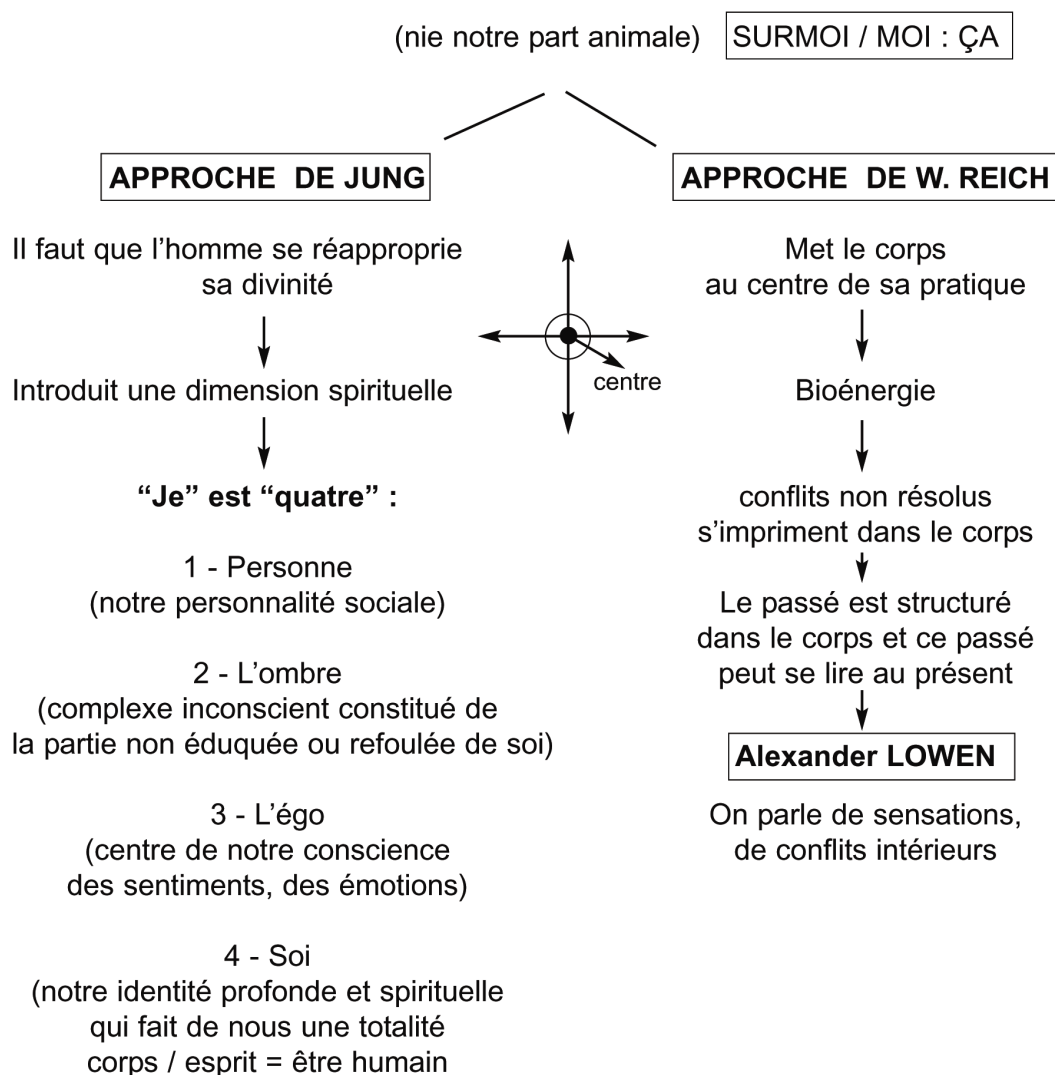
Suivant la dynamique freudienne, l'estime de soi n'a guère de chance de se développer, l'égo étant trop occupé à se défendre. Toute croissance et tout épanouissement de l'estime de soi est donc presque impossible car il nie la présence d'une instance spirituelle qui donnerait au moi stabilité et équilibre.

C'est ce que Jung a cru important de développer, assurant l'équilibre du moi avec le Soi, principe organisateur du psychisme.

Alors que Freud conçoit un inconscient menaçant et désordonné, à la manière d'un volcan prêt à envahir l'égo conscient de forces libidinales. Jung voit dans le Soi inconscient un pouvoir central et ordonnateur de l'activité psychique. La mise en situation d'expression de l'individu devient alors centrale dans l'accompagnement psychique de la personne.

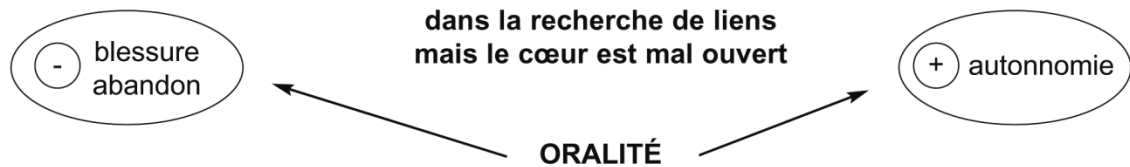
Freud parle d'un moi coincé entre le surmoi (nos interdits) et le ça (nos pulsions archaïques).

Freud nie parallèlement notre part animale.

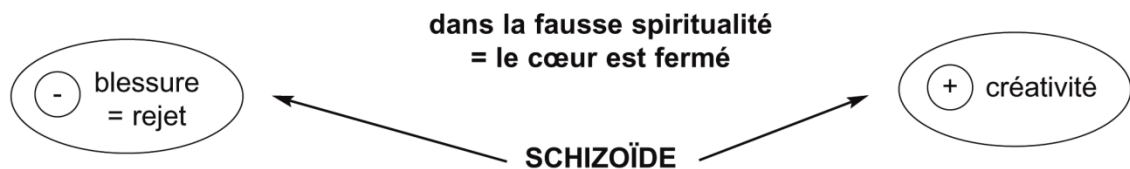


Alexander Lowen (1910-2008) : Le Dr. Lowen était un psychothérapeute américain. Disciple de Wilhelm Reich, il développa la théorie et la pratique de l'analyse bioénergétique. Il dit que : *"le processus énergétique du corps détermine ce qui se passe dans l'esprit tout comme il détermine ce qui se passe dans le corps"*. Il améliore l'énergie vitale de la personne et la libre expression émotionnelle par des exercices physiques et de respiration.

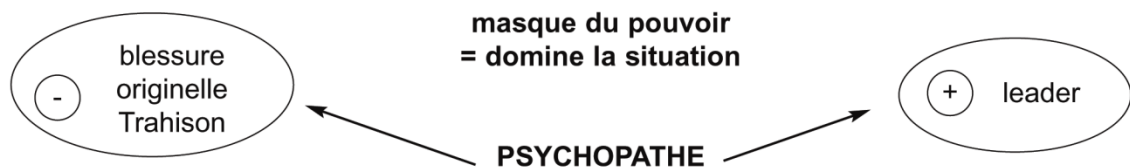
**Wilhelm Reich et Alexander Lowen ont décrit 5 types de caractères
qui constituent cinq grandes défenses du MOI :**



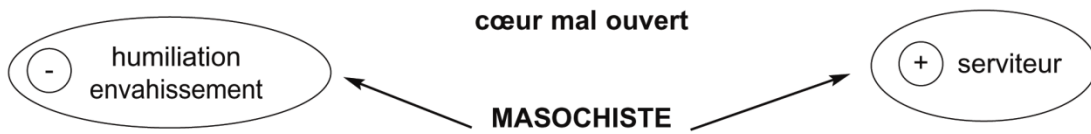
- Se sent vide de ses ressources propres
- Cherche la présence avec autrui pour se remplir
peur de la rupture du lien - Séparation
- Pompe l'air - cherche le contact (lien fusionnel)
par tous les moyens



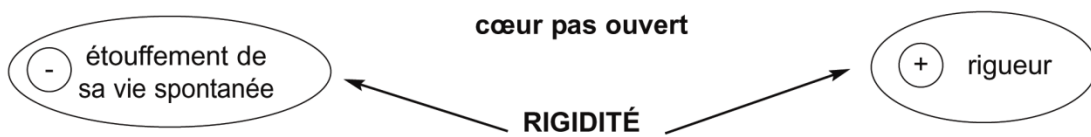
- Peur de ne pas avoir sa place = évite le contact
par tous les moyens
fuit = se met en retrait du monde
- Evite de rentrer en relation (orgueil/fierté)
déni, besoin de contact - fausse spiritualité



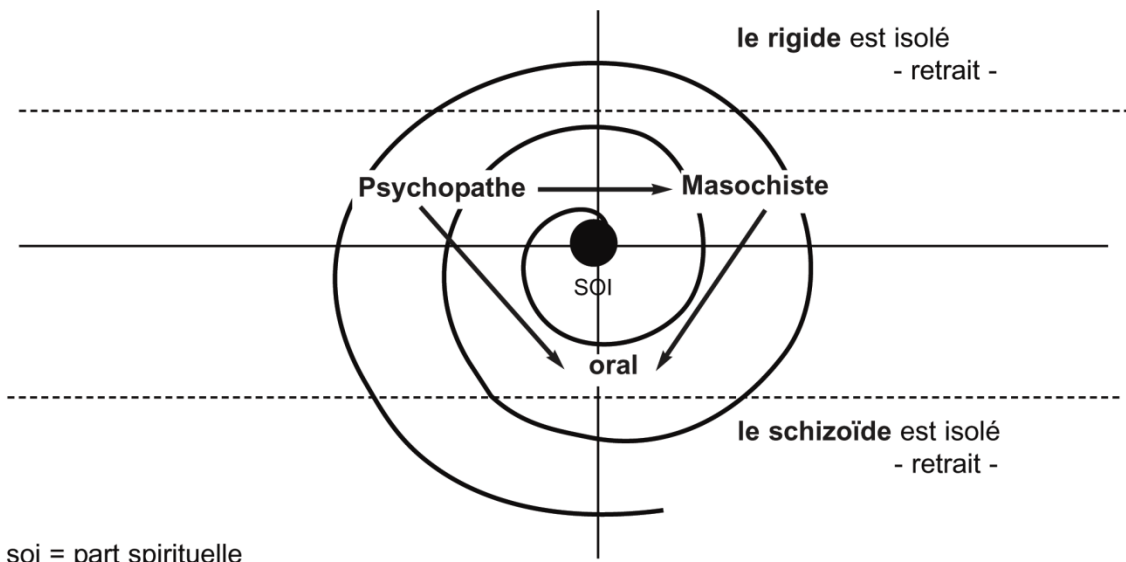
- Veut garder du lien à condition de le contrôler
- séduction - manipulation -
- argumentation - culpabilisation -
- agression verbale ou physique



- Tendence à la fermeture = repli
- Se mettre en désir de l'autre
- N'ose pas dire ses besoins et montrer ses limites
 - Gentillesse qui fait dissimuler de la colère (car grande frustration) peut faire exploser l'autre



- Peur de ne pas correspondre aux attentes de l'autre
 - Manque de spontanéité - authenticité
 - Ne supporte pas de voir son maso + oralité qui lui montrent qu'il n'est pas parfait



soi = part spirituelle

Rigide et schizoïde : deux situations de repli qui ne sont pas concevables

Ajustements face aux cinq différentes postures névrotiques décrites par Reich et Lowen au préalable (oralité, schizoïde, psychopathe, masochiste et rigidité) ; d'une stratégie offensive ou défensive à une position neutre, il est nécessaire de transformer :

- la fuite (schizoïde) en ancrage
- l'effondrement (oralité) en redressement et en remplissage depuis l'intérieur de soi
- la fermeture et la contention (masochiste) en ouverture
- le contrôle (psychopathe) sur le monde extérieur en centrage
- la tension et la raideur (rigidité) en souplesse et en fluidité

La posture juste consiste donc à être *ancré* dans la réalité du présent, relié au noyau profond qu'est le SOI, les deux pieds bien sur terre ; *redressé* et *rempli* de la vitalité du Soi, sans dépendre d'autrui ; *ouvert* tout en restant *centré*, sans avoir besoin de contrôler le monde autour de nous ; et suffisamment *souple* pour nous adapter à ce qui est, car nous sommes *apaisés* et *reliés à l'essentiel*.

Par cette présence, nous permettons à l'autre, à son tour, de prendre un espace et nous co-créons alors une relation de partage, de respect et de confiance

Prendre sa place a à voir avec le pouvoir. Occuper sa place a à voir avec sa puissance créative.

**Dans un atelier d'expression nous invitons chacun à « occuper sa place ».
Chacun en sa place artisan de son œuvre.**

“Créer, c'est bégayer dans sa propre langue” Gilles Deleuze

“Pour Godard on devait travailler sur le **désir d'impression** : « empreinte-moi ! » (marque ton empreinte en moi !). L'art peut avoir cette vertu.

“On ne peut accepter l'ordre des choses que quand on fait l'expérience de sa propre expérience créative comme co-auteur de cet ordre. C'est parce que l'on est soi-même co-auteur de cet ordre des choses que l'on peut se “soumettre” (accueillir) à cet ordre que nous avons co-créer. Accompagner l'autre c'est rentrer en cohérence et en co-errance avec l'autre”.

Gilles Deleuze

6-Du « nous » au « je »

En quoi le « nous » nous permet d'exister...et de développer du « je ». Nous pouvons dire qu'il fournit au moins 3 éléments nécessaires :

1/ D'abord le « nous » nous ouvre à une proximité « je ne suis pas seul... » C'est un élément simple de sécurisation (et ici entendons bien ce mot dans le sens d'une sécurité affective). C'est je crois dans cet élément de sécurisation que l'on forge aujourd'hui un véritable incubateur d'identité.

la proximité est une réalité vitale et pas un plaisir accordé de temps en temps... ici ou là... autour d'un projet social, culturel ou autre.

La proximité n'est donc pas un luxe mais une nécessité première pour se construire.

2/ Ensuite le « nous » nous assure un élément de solidité mais surtout de solidarité (so-li-da-ri-té). Le mot solidaire est un mot qu'on emploie beaucoup aujourd'hui. Ce qui est intéressant c'est que l'étymologie du mot solidarité révèle une racine indo-européenne qui n'exprime rien moins que l'intégrité (in-té-gri-té).

Donc être solidaire ce n'est pas se dépouiller ou s'appauvrir parce qu'on a du cœur... c'est être entier. La solidarité est donc l'art d'être soi-même en réalisant sa propre unité et sa propre intégrité par le don, le partage, l'échange

3/ Enfin un 3^{ème} élément est à prendre en considération dans le « nous »...

Le nous c'est comme les oligo-éléments : à doses trop élevées ça devient toxique.

Le « nous » génère donc des rencontres parfois un peu rugueuses avec autrui, avec des personnalités que l'on juge si fondamentalement autres que soi et pourtant si semblable

Cette conflictualité élémentaire, présente parfois dans les ateliers d'expression mais non traumatisante est la base de toute démocratie. Elle ouvre l'espace... la distinction du moi et d'autrui... Elle convoque parfois l'inquiétude mais aussi la confiance quand elle génère, comme dans toute mise en situation d'expression, l'apprentissage du vide, de l'incertitude et une certaine foi en soi.

7- Qu'entend-t-on par « art thérapie » ?

Le concept

L'art-thérapie est un ensemble de médiations mis à disposition de la personne pour prévenir, soigner, traiter, soulager un problème, une maladie. L'art-thérapie pourrait être considérée comme une médecine douce qui évite de travailler directement là où ça fait mal. Elle se pratique le plus souvent en groupe mais également individuellement.

Comment se passe un atelier d'art-thérapie ?

Cela ne passe pas principalement par la parole, mais encore une fois par la sensation, par le faire, par l'impression devant ce qu'on a créé. En tout cas, pas celle qui explicite ou explique les significations cachées dans la production, pas celle qui veut mettre à tout prix des mots dessus, et tout comprendre.

L'art-thérapeute

Il doit savoir comment accompagner la forme, c'est pourquoi il doit connaître et pratiquer lui-même l'art proposé pour pouvoir aider à mettre dans la production "ce qui fait tourment" sans pour autant le demander explicitement.

Il ne doit pas intellectualiser mais s'ouvrir à l'empathie et à l'intuition. Il se situe entre ce que la personne sait faire, mais risque de répéter et ce qui lui est impossible d'aborder.

Il invite la personne

-A découvrir, de façon progressive, des supports d'expression qui la surprendront.

-A souligner ses difficultés en les figurant sans même s'en rendre compte.

-A puiser en elle ses forces de résolution.

-A accéder à sa propre unité, à sa propre intégrité, à son désir de forme.

-A s'inscrire dans une dynamique de groupe.

-A se recréer pour se re-crée (se créer à nouveau) et donc, en quelque sorte, se réapproprier quelque chose de son histoire. La résilience s'approche de cette idée.

Les bienfaits de l'art-thérapie

On s'aperçoit peu à peu que la sensibilité de la personne arrive à s'extérioriser autrement que par le langage verbal (où elle peut se révéler en difficulté).

La personne peut alors témoigner autrement du drame qu'elle vit. Elle se révèle elle-même et aux autres différente, c'est-à-dire unique. Elle prend conscience de son unicité et déploie, au-delà (ou en-deçà) de mots, une richesse humaine et communicationnelle inédite souvent insoupçonnée. Elle s'inscrit dans un espace de proximité, un espace solidaire où il fait bon vivre. Elle découvre un élément simple de sécurisation, véritable incubateur d'identité.

Les bénéficiaires

L'art-thérapie ne concerne pas seulement la psychiatrie (psychose, autisme, névroses, troubles de l'alimentation), la gériatrie (Alzheimer et démence), la pédiatrie, la rééducation fonctionnelle ou encore les soins privatifs. Elle se pratique aujourd'hui dans des associations pour toxicomanes, dans des projets de réinsertion, d'alphabétisation, d'accueil de migrants, de personnes violentes, dans le travail de deuil, avec des victimes d'abus sexuels (pédophilie ou inceste). On y a recours dans les maisons de retraite, les prisons, les écoles.

Elle concerne aussi les aidants de malades (familles, soignants, etc.)

Elle permet de surmonter l'épreuve personnelle, de prendre en considération les souffrances d'un patient ou d'un proche. Les art-thérapeutes créent de plus en plus des associations et certains reçoivent même un libéral.

La mise en situation d'expression.

La mise en situation d'expression est vitale. Elle permet à l'individu d'occuper son être lucidement et profondément. Car l'homme est fait pour vivre au niveau profond et non seulement au niveau instinctif et réflexe.

L'acte d'expression l'appelle à découvrir en lui des zones qu'il ignore, à développer d'autres capacités de communication inédites et insoupçonnées, à témoigner du drame (ou du bonheur) qu'il vit, à découvrir une sensibilité qui lui ouvre la voie d'autres langages subtils et inattendus,

A mesure que la thérapie avance, l'individu prend conscience qu'il peut exister, se mettre debout, prendre sa vie au sérieux, trouver sa place et s'y tenir avec humilité et force. Il peut aussi apprendre à vivre avec réalisme sans se regarder vivre, sans rêver sa vie. Une fois réconcilié avec lui-même et avec sa vie, il peut se tenir dans l'acceptation douce, humble et sereine de ce qu'il est, il peut mieux assumer ses limites, son handicap et ses fragilités.

Transmettre

la mise en situation d'expression induit un acte de transmission. Transmettre c'est être en vie, mais c'est surtout rester vivant. Elle permet à l'individu en rupture sociale d'exister à nouveau, de se réconcilier avec lui-même et avec sa vie, d'apprendre à nouveau à vivre à partir du positif, de sortir d'un système qui le plus souvent le rabaisse ou le polarise sur son négatif, son handicap, ses limites. Elle permet donc à chacun de s'éveiller à une vraie intériorité.

La vraie maîtrise de soi ne s'acquiert qu'à partir des profondeurs. Cette vie en profondeur est accessible à tous et pas seulement aux mystiques et aux intellectuels.
Accéder à son être intime est indispensable pour aller à la découverte de l'autre.
S'ouvrir à soi, à son « Soi » profond, fait assumer l'insécurité intérieure et inscrit, peu à peu, l'individu dans une dynamique sociétale, source d'échanges, de solidarité et de solidarité.

8-Quelques exercices pratiques :

“Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime”. (Origène)

Tout ce qui est frappé du signe « moins » dans la vie (ex :.impossibilité de dire) peut-être frappé du signe « plus » sur scène.

Du Jeu au je

Travailler sur « le retour qui fait signe ».

Voir théâtre du Fil pour exercice de théâtre.

Musique : Arvo Pärt “*Spiegel in Spiegel*”

Disposition du groupe : en cercle pour créer et maintenir une dynamique permanente et solidaire.

- 1 - Chacun propose un geste, puis son prénom pour se présenter(pas les deux en même temps/affirmer sa présence, qui on est) repris en écho par le groupe (**retour qui fait signe**).
- 2 – Gong /Fixer un endroit dans la pièce = regard (sans bouger les pieds)
Gong/Se diriger vers cet endroit sans lâcher le regard = déplacement + arrêt.
Gong/“*Qu'est ce que c'est que ça ?* ” = parole
- 3 - Se passer un cadeau de main en main
D'abord poser un regard bienveillant sur l'autre puis lui transmettre le cadeau(minimum 3 secondes)
- 4 - Transmettre une plume à l'autre qui la reçoit.
D'abord poser le regard sur l'autre puis transmettre la plume
- 5 - Faire passer un gros paquet de mains en mains, ou une pile d'assiettes, ou un mot écrit sur la main, ou une caresse etc...
D'abord poser le regard sur l'autre puis transmettre le cadeau
- 6 - Offrir quelque chose de “crado” à l'autre (regard puis geste)
- 7 – Séduction/ vengeance. Approcher l'autre avec le sourire et lui planter une petite aiguille dans le corps (regard puis geste)
- 8 - Se prendre dans les bras 3 secondes (regard puis geste)
- 9 - Se parler en langage imaginaire. On introduit inconsciemment des sentiments (regard, grommelot et gestuelle)
- 10 - Se parler en langage imaginaire :Colère/peur (Dominant/Dominé)-joie–tristesse-surprise-dégout...
- 11 – Se parler normalement. On réintroduit les différents sentiments - On trouve chez l'autre quelque chose de magnifique et on le flatte (regard/ parole/ geste)

12 - Engueulade avec ses voisins, 2 pers + 1 qui se rajoute (regard / parole / geste). La parole tourne avec le cercle.

13 - Dire "je t'aime" (regard / parole / geste)

14- Fin = Resserrer le cercle de manière à être épaule contre épaule et tous ensemble : évoquer la colère, la joie puis la tristesse et enfin dire "je t'aime".

Autres pratiques de groupes :

- 1 - En cercle, une bougie au centre. On vient allumer le feu.
une personne entre dans le cercle, en chantant, sur l'expire. Une autre personne entre dans le cercle pour la soutenir avant la fin de son souffle et ainsi de suite.
- 2 - Faire deux cercles (épaule contre épaule) autour de la bougie. Un son émis par tous qui monte sur l'expire avec un mouvement des bras vers le haut (imaginer un feu de paille).
- 3 - **Création terre en 20 minutes** puis mise en scène de cette création :
Petit espace scénique mis en place : fond musical (Arvo Pärt), éclairage avec variateur, une chaise, un tissu noir recouvrant une caisse)

1er passage de chacun (à tour de rôle, le premier invite une autre personne à venir)
Mettre notre création en lumière sur scène en réglant l'éclairage, la personne s'installe à côté sur une chaise et fait parler sa création avec le "Je" pour la présenter.

2e passage sur le même principe :

Inverser les places : la création est sur la chaise et la personne est sur la scène et parle de sa création à la 3e personne. Eclairage à régler.

3e passage :

Se mettre en lumière côte à côte avec sa création et faire un dialogue avec elle.

4e passage

En un arrêt sur image. Quelle relation/rapport physique j'ai avec ma création.

Pour terminer,

Une grande planche est placée au centre de la pièce, chacun se place autour avec sa création. Chacun est invité à sentir ce qui se passe en lui.

Chacun dépose alors sa création sur la planche centrale pour en faire une œuvre collective. Le groupe porte ensuite un regard sur l'ensemble de cette création collective.

Tout au long des séances nous travaillons sur 4 axes : Accepter de recevoir(du bien être/de l'aide/des conseils...). Accepter de donner/offrir quelque chose de soi, émettre une opinion. Accepter de partager(on se construit avec les autres). Accepter de faire des choix(choisir c'est accepter de perdre) . On invite ainsi la personne à « créer sa liberté d'être ». On invite également en permanence la personne a poser un regard concret/imaginaire/sensible(qu'est-ce qui me traverse /qu'est-ce que je ressens) sur sa vie au travers de son acte artistique.