



Quand les clowns nous guérissent

Après les hôpitaux et les entreprises, ils inspirent aujourd'hui aussi les professionnels de la psyché.

PASCALLE SENK

RIRE Coluche l'avait bien compris : un nez rouge et tout bascule. La réalité change, les relations s'allègent, la tendresse triomphe. Ce « passeport diplomatique du clown » comme l'appelle Jean-Bernard Bonange (codirecteur avec Anne-Marie Bernard, et Bertil Sylvander de la compagnie Bataclown) a ainsi quitté un jour le milieu du cirque pour s'infiltrer dans la société civile.

À partir des années 1980, la « culture clown » s'est répandue dans les organisations un peu endormies (l'entreprise et ses conventions, ses formations...) mais aussi là où l'on souffrait (les hôpitaux et ses enfants malades, les maisons de retraite...). Et aujourd'hui, dans un contexte de crise, cette clown-thérapie sociale serait-elle désuète ? Loin de là.

« Bien sûr, avec cette présence décalée, on est bien loin du rire méchant qui triomphe dans les médias actuels, reconnaît Jean-Bernard Bonange, qui est aussi rédacteur en chef de la revue bimensuelle Culture Clown. Mais ces intervenants sociaux, qui amènent de la vitalité partout

« En notre époque d'importants enjeux sociaux, le mouvement devrait continuer à grandir »

JEAN-BERNARD BONANGE, CLOWN

où ils passent, se sont propagés récemment dans les manifestations politiques (on a vu des « attentats clowns » lors des derniers G20), ou dans des endroits à l'ambiance un peu compassée comme les expositions d'art contemporain... »

Preuve que le mouvement ne s'est pas arrêté, on compte sur tout le territoire une douzaine de groupes de clowns « activistes-militants », cinq ou six grands organismes professionnels pour l'hôpital. Et des thèses de 3^e cycle universitaire dédiées à la sociologie du clown. « En no-

tre époque d'importants enjeux sociaux, le mouvement devrait continuer à grandir », assure Jean-Bernard Bonange.

Les stages de développement personnel qui promettent de « réveiller le clown en soi » se sont aussi beaucoup répandus grâce à Internet. Certains psychothérapeutes avouent aussi se servir des « techniques du clown » avec leurs patients, même s'ils ne l'affichent pas ouvertement. C'est le cas de Catherine Dolto (lire ci-dessous) ou du psychiatre Jean-Christophe Seznec, auteur du livre *L'arrête de lutter avec mon corps* (Éd. PUF). Ce spécialiste de la psychopathologie du sport qui aide ses patients en thérapie à « mettre leur mental de côté pour vivre vraiment et ressentir la vie » se sert aussi, à côté de sa formation en TCC (thérapie cognitive et comportementale) de tout ce que lui-même a appris comme clown : être pleinement dans son corps et rester dans le moment présent.

« Comme un martien »

« Aujourd'hui, dans ce monde angoissant de la représentation, le clown réveille l'espoir, affirme-t-il. Il permet de s'échapper de façon positive. C'est lui, lorsque tout va mal, qui s'assoit sur le bord du trottoir et regarde tranquillement, comme dans un rêve, ce qui se passe autour de lui. » À travers différents exercices, notamment corporels, ce praticien apprend donc à ses patients, cadres surstressés ou mères débordées, à « être con et voir les choses de face, telles qu'elles sont, sans être acablés par leur jugement et leur mental, ce « dealer de pensées » qui n'est jamais rassasié ». L'objectif premier : « se retrouver comme un Martien qui arrive sur Terre et s'extasie de tout ».

Mais les autres apports de la clownthérapie sont aussi très nets dans l'entreprise, assure le psychiatre qui, en compagnie de la comédienne clown Elise Ouvrier, a animé des stages auprès de professionnels



des relations publiques ou des employés de sociétés de service. « Quand vous êtes guichetier ou contrôleur SNCF, les techniques de clown vous aident à développer votre sens de l'humour, votre spontanéité », explique le Dr Seznec.

Sens critique

Un enthousiasme que modère Pierre Mirailles, coach d'équipes et consultant qui s'est beaucoup servi, jusqu'à la fin des années 1990, du clown dans ses stages de formation ou séminaires d'entreprise. « C'est un moyen vraiment efficace de créer plus de liens dans une équipe – le fameux team-building –, reconnaît-il. Mais, honnêtement, l'innocence du clown, qu'on atteint pendant quelques heures, a beaucoup de mal à perdurer dans l'environnement actuel de l'entreprise. »

Développer son sens critique, comme nous y invite avec ouverture d'esprit le clown ? « Oui, c'est bien, admet le coach. Encore faut-il le pouvoir l'exercer, ce sens critique, dans un contexte où les postes sont éjectables et les managers manipulateurs et manipulés. Et encore faut-il que l'entreprise ait accepté le stage. »

De ce côté, les résistances demeurent fortes : « qu'est-ce que c'est ? Du clown ? C'est du développement personnel ! Je comprends bien le principe et dans l'idéal, il n'y a aucun problème... Mais quel intérêt opérationnel ? Je suis pragmatique, moi, Monsieur... ». Que les clowns se rassurent donc, ils ont encore beaucoup à faire. ■

« Aujourd'hui, dans ce monde angoissant de la représentation, le clown réveille l'espoir »

JEAN-CHRISTOPHE SEZNEC, PSYCHIATRE

« Oser être ridicule est précieux »

CATHERINE DOLTO, haptopsychologue, est aussi auteur d'ouvrages pour enfants (collection « Mine de rien-Giboulées » chez Gallimard).

LE FIGARO. – Professionnelle de renom, vous n'hésitez pas à vous produire actuellement sur scène, en compagnie d'Emma la clown, qui vous interromp sans cesse dans votre « Conférence », les psychothérapies, les clowns et les bébés... Pourquoi une telle aventure ?

Catherine DOLTO. – L'état de clown m'a toujours fascinée : cette ouverture naïve, curieuse, ce désir constant de découvrir le monde qu'ils expriment, génère de larges espaces de réflexion. C'est un grand clown suisse, Pierre Byland, qui nous a suggéré lors d'un festival en Bretagne d'improviser à deux. D'ailleurs pour le premier spectacle, Emma et moi n'avions même pas pu nous rencontrer avant ! Depuis nous avons gardé cette prédominance de l'improvisation, le spectacle n'est

jamais le même, même s'il y a un cadre tenu par ce texte que je lis chaque fois. Mais tout est vrai, spontané, inattendu... Surtout nous nous fions !

Qu'est-ce que vous souhaitez montrer à travers ce binôme (psy-clown) atypique ? Qu'oser être ridicule est aujourd'hui précieux, parce qu'à force d'avoir peur de briser son image, on ne fait plus rien ! La dimension du rire, bien sûr, est aussi importante, mais ce que je souhaite évoquer c'est que face à l'épreuve, nous devrions avoir la même naïveté que le clown. Il est essentiel de laisser s'exprimer ce qui est clownesque en chacun de nous. Chez certains, cette dimension utopique, enfantine et rêveuse est assez faible, elle permet d'amuser les copains, c'est simple... Chez d'autres par contre, elle est trop forte, provoquant des hauts et bas de l'humour très difficiles à vivre, des déceptions cruelles. Le risque est alors que la personne se victimise...

... Elle peut en faire un métier si elle a du talent... Sinon il faut faire une thérapie !

Qu'est-ce que vous semble particulièrement thérapeutique chez le clown ?

Tout est expressif chez lui : le nez rouge, la manière de bouger, de tenir sa tête, ses épaules : tout compte. On dit que quand on porte un masque « le visage descend dans le corps ». Or, le nez rouge est « le plus petit masque du monde », disait notre maître à toutes les deux, Jacques Lecoq. Le clown, comme le nouveau-né, n'exerce aucun contrôle corporel, ce qui fait que corps et âme se présentent ensemble. En ce sens, je trouve que les clowns amènent la même énergie que les bébés. Et cette liberté d'être, nous la perdons en grandissant car nous avons reçu des injonctions de maîtrise du maintien qui, quoique nécessaires, nous ont trop souvent coupé de nous-mêmes. À notre époque, beaucoup de personnes ne sont même pas conscientes de leurs

tensions musculaires, ni de ce que leurs gestes ponctuent réellement.

Que pensez-vous du recours aux clowns dans de nombreuses sphères sociales ?

Je suis mitigée. Le clown ne supporte pas la médiocrité. Je pense que réveiller le clown en soi est une expérience très intime et singulière... Alors la vivre dans le monde de l'entreprise me semble difficile. À l'hôpital par contre, les clowns ont amené des changements formidables car ils tiraient vers le meilleur d'elles-mêmes, loin des conventions, toutes les personnes confrontées à la mort, à la maladie, à la souffrance. « Étonnez-vous ! Acceptez que la vie soit tragique sans vous prendre au sérieux ! Et voyez comme on peut briser les carcans sans être agressif », voilà leur message. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.
« La Conférence » sera donnée les 3 et 4 juin prochains au Théâtre L'Européen à Paris (renseignements <http://www.europeen.com>)

Catherine Dolto : « Le clown, comme le nouveau-né, n'exerce aucun contrôle corporel, ce qui fait que corps et âme se présentent ensemble. »



Une vie entière vue du cerveau

SI VOUS vous demandez comment nous, humains, prenons nos décisions, « craquons » sur tel partenaire ou le quittons dix ans après ; si vous avez envie de savoir ce qui se trame dans notre cerveau lors de nos grandes secousses émotionnelles ou comment, nourrissons, nous regardions évoluer les adultes autour de notre berceau ; si vous rêvez de réussir mais ne savez

pas de quoi est fait le succès, ni comment il s'atteint... Bref si vous avez envie de comprendre ce qui fait de vous un animal social, toujours en interaction avec les autres, à la fois influencé par eux et soucieux d'une grande singularité, le livre qui répond à toutes vos questions est arrivé.

Attention, c'est un grand livre, original et rigoureux. Drôle et sérieux. Son auteur, David Brooks, est une plume journalistique émérite, éditorialiste parmi les plus lus du New York Times. Il s'était fait connaître en 2000 pour avoir défini et donné un nom au groupe social alors montant, les « bobos », fameux bourgeois bohèmes capables d'être à la fois idéalistes et totalement individualistes. Son nouvel ouvrage, sorti en mars 2011 et qui vient donc

d'être traduit chez nous, est un best-seller outre-Atlantique. Rien d'étonnant à cette reconnaissance. Être pédagogue tout en ayant un talent d'écrivain n'est pas donné à tout le monde. Imaginez : plus de trente années de découvertes en psychologie sociale et cognitive, toutes ces études et expériences qui nous sont habituellement transmises à coup d'essais arides, David Brooks les a réunies dans une fiction, l'histoire d'un couple qui se forme, cohabite, engendre un enfant, travaille, vieillit...

« Gares spirituelles »

Julia et Rob, membres tout à fait représentatifs de la *composure class* (à traduire littéralement par « classe calme », post-frénesque spéculative et effondrement de Wall Street), sont suivis par le narrateur dans

leurs moindres interactions. On les voit évoluer au quotidien et leur vie intérieure nous est dévoilée. Chaque scène permet au journaliste d'expliquer alors comment agissent, aiment, pensent les humains. Ainsi, la description du blues post-partum de la jeune femme ou les mimiques qu'elle adresse à son bébé, Harold, et qui aident celui-ci à se construire, donnent des pages remarquables. On y retrouve mais en scène les travaux de Kenneth Kaye sur la manière si particulière des petits humains de têter leur mère ou ceux de Marco Iacoboni sur l'empathie. Certes, ces saynètes si révélatrices de ce qui nous meut depuis l'enfance et nous fonde sont passionnantes, mais ce qui séduit surtout, c'est le liant que l'auteur parvient à atteindre

grâce à son écriture à la fois amusée et émerveillée par la « machine humaine ».

« Qui sommes-nous ? », se demande Brooks dans l'introduction. Nous sommes en quelque sorte des gares spirituelles. Le point de jonction où s'interpénètrent à chaque seconde des milliers de sensations, d'émotions et de signaux... Et plus que tout le monde, nous cherchons à établir des connexions toujours plus profondes et plus pleines. Son grand talent est justement de nous aider à lever un peu de voile sur notre inconscient, notre for intérieur le plus subtil, sans jamais lui enlever de son vital mystère.

« L'Animal social. Les Ressorts cachés de l'amour, du bonheur et de la réussite », David Brooks, Presses de la Cité.

le plaisir des livres

PAR PASCALLE SENK

