

L'approche de Self Revelatory Performance

Au mois de Juin 2013, L'Association Nationale de Dramathérapie a accueilli Catherine Debon, dramathérapeute, pour explorer la technique de "Self Revelatory Performance".

Pendant 3 jours, les participants ont traversé le processus à travers des ateliers pratiques individuels et de groupe, des temps d'apports théoriques et des temps de partage. Chacun a ainsi pu voyager des deux cotés de cette approche particulière ;

- *performer* - patient, par l'éprouvé et l'ébauche de self-*rev* pour chacun
- *accompagnateur* - soignant -dans cette psychothérapie individuelle-, par la distance esthétique, l'accompagnement, le soutien pour l'autre.

Une approche à la fois, intime et professionnelle ...

Que montrer?

Le self-*rev*, c'est d'abord un accès à son histoire personnelle ; une recherche au travers du corps et d'imagination. Lors de cet atelier, la "technique des parties de soi" a permis d'identifier quelques éléments clefs de soi (souvent 3):

- une problématique et l'intérêt à explorer ici et maintenant
- les ressources que l'on a en soi
- le *petit juge* qui commente nos actions ou pensées et nous retient d'avancer.

Le self-*rev*, c'est aussi une performance, un spectacle, quelque chose que l'on donne à voir. La question de la *distance esthétique* entre alors en jeu. Il va falloir choisir, poétiser et suffisamment sécuriser le ressenti tout en restant perméable; trouver la juste distance émotionnelle pour soi et le public.

Le défi de ce genre théâtral sera donc de garder une rigueur artistique et de présenter une oeuvre à la fois personnelle et authentique mais aussi esthétique et universelle.

Mais alors ...

Quelle différence avec le théâtre autobiographique?

Elle est énorme; elle se situe dans le lâcher prise, dans l'inconnu!

Dans le self-*rev*, on ne sait pas quelle sera l'issue du défi que l'on se donne. C'est un risque énorme, on ne sait pas où on va mais on y va quand même car "si on le savait on n'y irait pas"!

La problématique évoquée est, en effet, une de celles que l'on a avec nous-même à ce moment là et que l'on va par le travail pourvoir montrer avec conscience et distance esthétique. Elle devient alors un don fait au public; que l'on pourrait ramener à la catharsis.

Une recherche personnelle et un don public ...

Quels effets thérapeutiques ?

A travers le processus créatif, la personne va pouvoir dépasser une problématique particulière mais aussi comprendre certains de ses mécanismes, de ses constructions de pensée inconscientes et identifier ses propres ressources. A travers la création artistique, ces schémas sont en effet mis à jour, joués et rejoués, intensifiés jusqu'à l'émergence d'un élément artistique partageable et conscient, qu'il soit tragique, comique, poétique, ... La validation d'être soutenu par le public participe alors à l'effet thérapeutique.

Et pour le public, que se passe-t-il? Peut-on parler de catharsis, d'effet thérapeutique? L'acteur fait don d'une rude traversée au public. Le spectateur, bien qu'assis dans sa chaise, vit à son tour cette épreuve parce qu'il s'identifie au héros. Il bénéficie donc du travail personnel de l'acteur. Il suffit de repenser au théâtre antique qui donnait à voir et à vivre les maux des hommes leur évitant ainsi le passage à l'acte ...

Quelques exercices de dramathérapie :

- Trouver sa ressource intérieure :
imaginer ou revoir un lieu de son enfance (rires, liberté, sentiment d'être enveloppé), le visualiser, en parler pour prendre conscience et respirer de cette plénitude (respiration pleine conscience).
- Explorer sa problématique et les différents points de vue :
choisir cartes-image-objet / sculpture de soi, des parties de soi ou de famille avec les corps, des chaises, des écharpes / interview des parents ou de gens importants dans notre vie / machine à voyager à travers le temps (soi passé-présent-future) / visiter un endroit / faire parler un objet pour avoir sa perspective de la situation /...

Un Atelier de Catherine DEBON



28-30 juin 2013

L'Atelier du Mangeur d'Ombres Elne

Qui est-elle ?

Elevée dans un contexte biculturel, espagnol-français, elle immigre aux états Unis en 1983 et devient citoyenne américaine en 1995.

Après sa formation en moderne/jazz à l'école d'Alvin Ailey à New York, elle s'oriente alors vers "l'Action Theatre" ; forme d'improvisation théâtrale basée sur l'éveil du corps, favorisant la création d'images via, mouvements, textes et musicalité.

Son travail en tant que professeur de théâtre l'amène à s'occuper d'enfants à troubles émotionnels et c'est là que démarre son développement en tant que dramathérapeute. Elle reprend des études et reçoit sa maîtrise en 1999.

Fascinée par le caractère poignant de nos vies, elle facilite aujourd'hui la création de performances à partir d'histoires et d'expériences personnelles.

Elle enseigne la technique de Self revelatory performance aux étudiants du California Institute of Integral Studies.

Self-*rev*, quelle traduction ?

Se révéler à soi-même ... aux autres ou le *Soi-rève*, le *Théâtre révélateur*, ou encore *Risques, rêves, révélations*. Jung évoquerait certainement la *Ré-intégration des parties de soi*.

Son histoire personnelle est également devenue l'objet de trois "Self Rev": *Family Tango*, *Can You See Me* et *Alma Colorada* qui a gagné le best of lors du fringe festival de San Francisco 2011.

www.catherinedebon.com

On joue ?

Oui, chacun peut ainsi trouver son entrée : par la posture- travail de Grotovski, par la voix, par le texte, ... et faire naître son personnage!

Un processus en étapes ...

Poser le cadre

Avant toute chose, il est primordial de définir son cadre de travail et de se poser les bonnes questions:

- Quelles modalités ? - quand, où, avec qui, à quel prix - :

Il est indispensable de créer l'espace, le budget et le temps nécessaire (quand, où, horaires, répétitions, avec qui, à quel tarif).

Le cadre posé par Catherine Debon dans son enseignement comporte :

3 mois de travail, un groupe de travail, un dramathérapeute (pour le volet psychologique), un regard extérieur-directeur (pour la partie artistique), un agenda et des plan de travail avant chaque session

- Que veut-on explorer?
- Pourquoi revivre cette émotion maintenant?

Susciter l'imagination active

Cette partie permet de mettre en évidence *une tension interne* (lieu où quelque chose se joue...à explorer) à l'aide de différents médias (musique, mouvement authentique, photo-langage, collage, caméra,...) à deux, seul ou en groupe.

On commence par établir la confiance et la connaissance du groupe si besoin, la prise de conscience de soi et des autres.

On amène le calme en soi et on cherche sa ressource intérieure; celle qui aidera à se relever face aux obstacles rencontrés lors du travail.

Ensuite, on va se laisser rêver, imaginer, tout accueillir et laisser advenir le petit juge qui commente toutes nos pensées et actions (suis-je à la hauteur, vais-je assez vite, besoin de résultats, ...)

Et puis, on donne une forme à ce qui émerge, on s'engage, on réalise ce que l'on imagine en y mettant le corps et l'esprit - *L'unité du soi - Notre corps est nous-même, il est notre seul soi saisissable ! C. Debon*

Découvrir les histoires et dynamiques psychologiques

Le jeu fait émerger, met à jour ce qui est en soi pour poser et peser :

- La *distance esthétique* : choix artistique avec son metteur en scène et personnel avec son dramathérapeute
- La *synchronicité* ou les *déductions* : elles prennent forme et travaillent en continu même à l'extérieur du cadre de travail. Ceci nous évoque les archétypes qui sont tous en nous puisque universels.
- La *somatique* : cette présence du corps ici-maintenant nous montre que notre histoire est en nous; parfois dure mais constitue aussi ressource!

Ecrire le script

Le matériel mis à jour, il est temps de passer au script, à la trame

Pour donner une structure (ce qui nous rappelle le rôle du père), on peut :

- partir d'un haïku (petit poème avec rythme)
- organiser le parcellé par un début, un milieu et une fin
- faire comme si on connaissait l'histoire
- partir d'un élément- une partie
- dessiner une *road map* (chemin ou carte d'exploration du "héros")

Choisir, développer et continuer

Poser des choix est une étape difficile mais nécessaire. Elle permet de transformer, mettre de la distance et d'arrêter de tourner en rond.

Le premier choix donne le sujet de la pièce : "ma pièce est à propos de..."

Les suivants développent (prendre une pause et décrire avec plus de détail une partie) ou continuent les recherches (pour faire avancer l'histoire).

Mettre en scène et répéter

Le propos est là, il reste à définir "comment on le donne à voir". C'est la question de la mise en scène. On peut partir en racontant un rêve, une photo, un objet, en étant cet objet, en imaginant *si ma vie était* un film, un article, un conte, un documentaire, ... ou en réalisant une oeuvre, une photo, un collage, ...

Et puis faire, re-faire et travailler son jeu pour présenter une performance artistique de qualité.

Monter sur scène

A l'acteur de jouer et re-jouer!

Gérer les retombées

Que se passe-t-il après la performance? Tous les cas de figure sont envisageables : célébration, réflexion, intégration, dépression,... Il faut en tenir compte et les accueillir quels qu'ils soient.

Alma Colorada 45 min.

Cette pièce, self-rev de C. Debon, explore l'esprit de résistance et de résilience, face au gouffre du traumatisme.

"L'histoire re-trace les activités de mon grand-père espagnol dans la Résistance contre l'oppression Nazi pendant la deuxième guerre mondiale." C. Debon

Le personnage est contemporain, névrosée, en recherche de sécurité et de confort dans un monde en conflit. Elle voyage à travers le temps guidée par un personnage mystérieux au manteau rouge...

Ce que la pièce questionne ...

Notre monde est-il en conflit?

Qui peut nous guider aujourd'hui?

Que signifient sécurité et confort aujourd'hui?

A voir !

Petites astuces de travail

- Prendre le temps de sortir du cadre quotidien avant de travailler ; prendre conscience de soi et des autres et confiance
exercices: les pages matinales, les familles, la marche, l'échange,...
- Pour se débloquer : changer les rôles pour voir de l'extérieur ou rester dans le blocage qui fait partie du processus créatif, donner un but et un cadre serré
- Pour se secouer, faites un caprice et demandez à tous de le répéter. Chacun enchaîne avec son caprice.

A ne pas oublier !

- Créer un environnement de confiance, s'entourer et s'éloigner des personnes non encourageantes
- Le blocage fait partie du processus créatif.
- Chaque pièce a ses exigences.
- Prévoir des moments de poses, de silence intérieur !
- Déconstruire ce que l'on connaît pour pouvoir créer, sortir des schémas qui ne nous servent plus et les transformer, se questionner vraiment.
- Faire face ! Ignorez votre inconscient et il reviendra au galop sous une autre forme : maladie, surprise, rêve,...
- Se créer du temps pour créer!
- Ne pas se prendre trop au sérieux!
Humilité, Honnêteté et Humour !