

FICHE JOUER



Par Edith Van Malder

Oser ensemble

L'angoisse de début de groupe

Je pars de l'hypothèse qu'au début de toute nouvelle expérience de groupe, l'émotion qui domine est la peur. Il s'agit bien d'une hypothèse nourrie de ma pratique et que je suis prête à infirmer, mais il me faut bien constater qu'elle se confirme à chaque fois.

Peur du jugement, peur de ne pas être intégré au groupe, peur de ne pas y trouver ce qu'on cherche, peur d'être confronté à ses limites, peur de s'ennuyer, peur de ne pas être capable, peur d'être ridicule... Une émotion qui possède plusieurs noms, euphémiques, car la nommer est difficile à assumer : on lui préfère timidité, crainte, appréhension, inquiétude. A des degrés différents, avec des expressions différentes, l'émotion sous-jacente est pourtant bien la peur. De mon côté, avant la rencontre avec un nouveau groupe d'adolescents, je peux ressentir une forme légère et désagréable de peur, souvent liée à l'enthousiasme ou non du groupe. Quels stratagèmes je vais devoir déployer et quel temps je vais devoir consacrer à faire baisser les résistances et installer le cadre de travail ? Ma crainte serait alors que la séance tarde à être agréable.

La charge émotionnelle produite par un groupe d'ados est puissante. Le mélange d'excitation et de peur est la recette de cette angoisse semblable au trac du dernier instant, dans l'ombre, avant de monter sur scène, dans la lumière.

Il est important que j'y pense. Accepter qu'elle soit là éveille ma tendresse pour le groupe et me donne l'énergie de les aider à laisser la place à d'autres émotions plus plaisantes.

Identifier mes propres émotions avant de commencer me permet aussi de les accepter et, une fois ce constat fait, de passer à autre chose. L'objectif de la première séance sera de créer la confiance dans le groupe. Créer mon lien à eux, entre eux, délimiter implicitement le cadre et déjà expérimenter le plaisir et les libertés possibles. Leur permettre de sentir que chacun et chacune trouvera sa place.

Comment dégoupiller cette peur chez les participants?

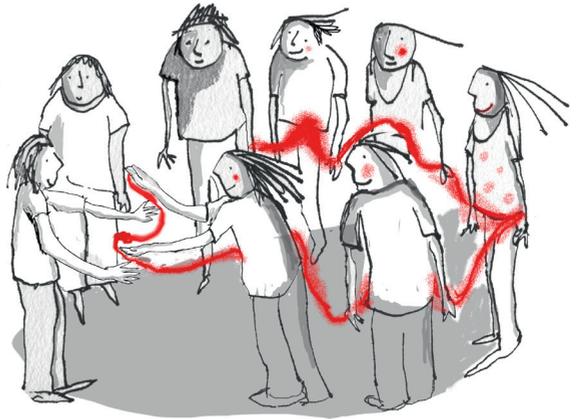
Elle se manifeste par des « fuites en arrière » : gestes-barrières de fermeture, soudaine « fatigue », manque d'enthousiasme, passivité agressive, tentative de juger l'animatrice avant de risquer d'être jugé soi-même, couplages (petits duos collés ou chuchotant), et toutes sortes de mécanismes de défense, ou par des « fuites en avant » : agitation, trop grande excitation, bavardages, joie volubile, manque d'écoute, volontarisme... autant d'efforts pour ne pas ressentir et accepter le sentiment bien normal de peur que je prendrai soin, à ce stade de la vie du groupe, de ne pas nommer !

Le premier exercice

Puisqu'elle se manifeste dans le corps et l'humeur, c'est là qu'il faut agir. Et l'exercice de base du passage de l'énergie en cercle est un outil précieux.

Grâce cet exercice, le lien dans le groupe est immédiatement représenté. Le corps est, sans trop de risque, amené à trouver une disposition, à se mobiliser en étant tourné vers une responsabilité collective et non centré sur soi. Chacune et chacun, y compris moi, est à même distance que les autres, ni plus ni moins exposé.

Je tiens beaucoup à ce qu'il y ait un « clap » pour envoyer l'énergie et un autre « clap » pour la recevoir. Puisque cet exercice représente la base de la communication et est un premier tissage de la relation, il me semble que recevoir est aussi important que donner.



Si les commentaires sont interdits, le rire est tout à fait permis.

Car l'exercice est aussi l'occasion de décharges émotionnelles, de libérer les tensions, et il est bien connu que le rire est un antidote puissant contre la peur. Le rire, provoqué par l'étrangeté de ma proposition ou par les petites maladresses – les leurs ou celles de leurs camarades – ramène les participants dans l'ici et maintenant. Les gestes barrières se dénouent, les corps redeviennent vivants et trouvent leur assise. Et les participants sont rassurés : toutes les émotions sont permises.

Je développe, pour ma part, une façon d'être là qui rassure, exclut toute moquerie et garantit la confiance dans le groupe, avec respect et fermeté. Je tâche d'être un exemple d'engagement, tant corporel que dans l'importance accordée aux choses simples. Et, très vite, dans le processus, dès le premier exercice, j'affirme la permission de se tromper et l'idée d'une impossible et inutile perfection. Une perfection ni humaine, ni artistique. Je n'hésite pas à assumer, avec humour, ma propre maladresse et ma propre vulnérabilité.

Oser ensemble : le Chœur

Une façon d'amener chacune et chacun à trouver sa liberté sur scène, sans se sentir trop exposé, est l'exercice du Chœur. Il fait partie des exercices qui participent à relier les membres du groupe et confirmer le sentiment d'appartenance, qui mobilisent chacun et chacune de façon responsable quant au bon fonctionnement de la proposition tout en évitant le sentiment d'être seul sous le regard des autres.

Suivant les approches, chaque pédagogue ou artiste transforme et s'approprie les enseignements du Chœur antique. Certains permettront les interactions individuelles entre les membres, préféreront une neutralité centrée sur le mouvement plutôt qu'un investissement émotionnel, ou rapidement inviteront plusieurs Chœurs en présence sur le plateau...

J'ai choisi une version que j'ai moi-même transformée, et sans aucun doute simplifiée. L'adaptation d'un exercice que j'ai appris lors d'une formation avec Ariane Mnouchkine et le Théâtre du Soleil. De cette expérience où, de toute évidence, l'audace, l'exaltation et la rigueur participaient à créer les instants de grâce attendus par l'équipe du Théâtre du Soleil, j'ai soigneusement extrait les objectifs essentiels d'écoute et de cohésion du groupe, d'intensité du mouvement, de grossissement des émotions et du plaisir dans la fusion.

Au préalable, le Chœur aura été préparé par d'autres exercices : équilibres de plateau en musique, avec des moments de fixations neutres ou en explorant les émotions de base, constituant une sorte de gymnastique d'expressions émotionnelles. J'en profite alors pour faire prendre conscience de ce qui est donné à voir et comment accentuer la représentation de l'émotion, par exemple grâce aux oppositions de direction et à l'asymétrie du corps ; l'exercice de miroir, par deux ou en deux groupes face à face, est aussi un préalable nécessaire à l'exercice du Chœur : on y apprend à respirer ensemble, trouver un rythme commun, développer la précision du geste, regarder réellement, voir, sentir et commencer à deviner où vont mener les impulsions.

Déroulement de l'exercice

- Nous commençons par nommer tout ce que ce mot, le Chœur, nous évoque. Je leur parle du Chœur antique et du rôle du Coryphée.
- Il faut choisir un Coryphée et trois ou quatre membres du Chœur. Suivant les initiatives, le Coryphée se sera proposé, ou je l'aurai désigné, et j'aurai moi-même choisi les membres du Chœur, pas plus de quatre personnes, dans un premier temps.
- Tâche du Coryphée : emmener son Chœur, représenter la situation, en mouvement uniquement, y ajouter l'intention, l'émotion, préférer le geste ample et clair. Il est invité à prendre un maximum de libertés mais en tenant compte des capacités de son groupe, de proposer des actions visibles mais ne mettre personne en danger... et trouver une façon de terminer.

- Tâche du Chœur : suivre et soutenir le Coryphée, amplifier les propositions de celui-ci. Rester groupé. Ne pas jouer ensemble, ne pas interagir entre membres du chœur, ce ne sont pas différents personnages qui vivent la même aventure, mais un essaim d'abeilles, un banc de poissons, les ombres multiples, grandies, d'une même personne. Il n'y a pas d'exigence d'imiter le geste exact, mais plutôt de saisir et suivre les lignes de mouvement, les gestes, les directions, l'intention et en augmenter l'intensité. Raconter la même situation. Il y a plus d'exigence d'investissement que de précision. C'est une énergie collective à maintenir et développer.

- La plupart du temps, je propose les premières situations, jouantes et accessibles, tant émotionnellement que corporellement. Plus tard, quand le groupe est plus à l'aise, il peut se lancer, en suivant uniquement la proposition de la musique. Mais dans un premier temps, je permets au Coryphée de prendre ce petit moment, entre l'instant où il reçoit la consigne et celui où il se lance, pour se connecter à un imaginaire en particulier. Les autres membres du Chœur entendent aussi la proposition de situation. Le Coryphée ne peut pas annoncer aux autres les actions qu'il a l'intention de proposer et sa propre improvisation est souhaitée. J'adapte la proposition de situation à ce que je perçois du tempérament du Coryphée et cherche des premières situations ludiques, référencées sans être nécessairement stéréotypées : une exploration dans la jungle ; une situation de suspense ; un retour chez soi épuisé, titubant, rampant jusqu'au lit ; une parade amoureuse ; une progression sur un sol verglacé...

- Dans un coin de la scène, neutres, les membres du Chœur sont prêts, comme des poupées rangées. Le Coryphée est déjà, comme une figure de proue, devant les autres, et ceux-ci sont disposés de façon à pouvoir voir et suivre les mouvements et les donner à voir, par exemple en disposition de losange, ou de triangle, comme des oiseaux migrateurs. Je choisis une musique qui les aidera à rentrer tout de suite dans l'action et l'imaginaire. L'exercice commence quand la musique se fait entendre. Je sélectionne des musiques évocatrices, instrumentales, que je puise, par exemple, du côté des bandes originales de cinéma d'auteur, de longs métrages d'animations peu connus des adolescents, d'origines culturelles différentes, stimulant l'imaginaire sans l'imposer et sensibilisant à d'autres sons.

- L'exercice permet d'oser de façon collective : « je suis bien obligé(e) de suivre et soutenir mon Coryphée/je suis bien obligé(e) d'emmener mon groupe ». Ils rampent, roulent par terre, se collent au mur, se battent contre des fauves imaginaires, meurent, ressuscitent, dansent, ronflent, rient, tombent amoureux, titubent... les participants expérimentent une liberté corporelle sans prendre le temps d'évaluer ce qu'ils font. Ils doivent apprendre à balayer rapidement le jugement et à rester solidaires de la proposition. L'exercice est l'occasion de découvrir que le jugement qui survient quand on est sur scène bloque le corps, désolidarise et brise la magie de l'instant.

- Les corps se sont emparés de la scène, l'ont traversée, explorée, possédée. C'est à présent leur terrain de jeu. Ceux qui avaient encore besoin de se cacher ont pu le faire, ceux qui avaient besoin de montrer d'emblée de quoi ils étaient capables ont pu le faire, ceux qui avaient besoin d'avancer accompagnés ont pu le faire. Chacune et chacun a pu sauter dans la piscine, en choisissant une place qui respecte son rythme.

La fin de séance

Place à la parole des participants : elle révélera sans doute que d'autres émotions collectives auront relié le groupe depuis le début de la séance. Certains auront ressenti de l'estime pour le courage et l'inventivité d'autres, mais aussi de la reconnaissance dans l'expérience de solidarité ; le plaisir et la joie l'auront souvent emporté sur la peur. La peur du jugement et de la disqualification aura été vaincue par les prémices du vécu d'intégration.

Edith Van Malder est actrice, formatrice et psychologue sociale. C'est à présent à travers les créations de sa compagnie, le Théâtre Cœur de Terre, qu'elle explore différentes façons poétiques de représenter ses urgences et celles du Monde : avec ou sans les mots, dans la rue, dans les salles de théâtre, dans les crèches ou dans la forêt... chaque projet a son langage, son public, et l'espace qui lui est juste.

Elle contribue aussi à renforcer les liens avec le Chili en y jouant ses créations, en y suscitant des collaborations ou en organisant des événements et des rencontres entre compagnies théâtrales et professionnels de la petite enfance.



©Théâtre Cœur de Terre