



L'art du détour par le théâtre pour prendre conscience & confiance

Comment modifier votre regard sur vous-même

Et changer votre vision sur les situations ?

Ne sommes-nous pas tous des « acteurs » qui avons des rôles à jouer,

Quelles que soient les circonstances ?

Nous instaurons donc les lois de la « représentation »

Les pratiques théâtrales peuvent être mise au service du coaching, dans un but de prise de conscience de soi, de résonance et de recherche de ses ressources personnelles, jusqu'à la construction de la solution et l'atteinte des objectifs.

Elles servent de révélateur. Ce moyen « vivant » va créer la distance nécessaire et favoriser une perception plus objective. L'essentiel est de capitaliser sur cette prise de conscience immédiate, Le coach est là pour aider la personne à rechercher des hypothèses de solutions, les tester dans le jeu.

« Le fait de faire du théâtre est en soi le ferment de toutes les transformations.

L'action modifie le regard qu'on a sur les choses » (Antoine Vitez)

La théâtralisation

Nous pouvons l'entendre comme l'exagération, l'extériorisation, l'amplification de certaines situations, scènes, comportements, relations. C'est véritablement dans ce jeu-là, que la créativité peut être optimisée, que la dédramatisation peut s'opérer, que des attitudes inconscientes sont décelées et peuvent être « pointées » par le coach. Cette théâtralisation permet également de dépasser les limites de l'expression de soi, de ses sensations et mouvements et de se surprendre soi-même. Une fois ces aspects expérimentés, l'individu peut réutiliser ce qu'il a découvert de ses différentes facettes qui constituent son propre « personnage » et font partie des frontières de l'identité.

Certains témoignages nous le montrent :

- « Cela m'a permis de prendre contact avec des potentialités et des ressources jusqu'alors ignorées et me laisse penser qu'il y a un champ inexploité en moi-même. J'ai aussi et surtout compris qu'interpréter, c'est en réalité entrer en contact avec ses propres ressources et non jouer un rôle ! ».



- « *Théâtraliser n'est pas artificiel. C'est une façon amusante de faire émerger l'essentiel et l'authenticité. Cela permet de progresser sur la conscience et la connaissance de soi, et de trouver une certaine liberté* »

- « *Ce sont des sensations nouvelles qui font émerger des émotions !* »

« Pour trouver le réglage correct du microscope, le savant ne règle pas progressivement, mais va plus loin et revient en arrière avec plus d'assurance. De même, la juste mesure, se trouve après avoir exagéré, et non avant » (A.Boal, A. 1983. Jeux pour acteurs et non acteurs).

Il s'agira ensuite de rejouer pour trouver la bonne mesure, de la faire vivre jusqu'à ce qu'elle devienne juste, pour pouvoir « l'incarner » lorsque sera venu le moment. Ce qui va permettre ainsi l'installation de la confiance, de par la répétition et le dépassement de ses émotions.

Dans le travail de l'acteur, il n'est pas toujours nécessaire de comprendre pour qu'il se passe quelque chose d'essentiel. Il est important aussi de pouvoir accepter le fait d'expérimenter, de tâtonner, de chercher, de trouver d'autres façons d'aborder un personnage, de vivre plusieurs fois un même exercice mais de manière différente, et en fait **d'intégrer sans passer par la pensée dans l'immédiat**. La compréhension peut se faire, que bien plus tard.

Souvent, la raison nous empêche de créer. Ici elle peut aider à organiser la création après.

Le but essentiel est donc de nous placer dans un état créateur à l'intérieur duquel l'inconscient agira naturellement

CONCLUSION

En travaillant sur le comportement externe, cela permet de « se surprendre » et de découvrir des ressources jusque-là inconnues, ce qui permet de transformer certaines croyances négatives en positives et de changer sa représentation, sa vision du monde.

Inclure ces pratiques « théâtre » dans le coaching, c'est s'adresser au cœur et à l'intellect, réconcilier le corps et l'esprit, l'émotionnel et le rationnel, en prenant l'art du détour.

© Annie Leibovitz