



Se distancier de la réalité pour dédramatiser les situations

Et passer à l'action

Comment sortir des situations conflictuelles ?

Résoudre des contraintes ?

Trouver des solutions ?

Accéder à des comportements différents pour transformer les rapports humains ?

Mobiliser de nouvelles croyances ?

Développer de nouvelles ressources ?

N'est-ce pas en jouant que peut s'opérer la dédramatisation de la situation, le développement de ses ressources et l'émergence de l'essentiel et de l'authenticité ?

Situations en interactions

À partir de courtes scènes décrivant des situations quotidiennes, le coach propose à chaque participant des groupes, d'intervenir activement dans le jeu du théâtre, pour apporter des alternatives aux problèmes posés, visant au changement et ainsi d'examiner collectivement les conséquences de celui-ci.

« À partir d'une question pratique que se pose un groupe, une séquence théâtrale est construite, qui va servir de point de départ à un débat également théâtral. Les personnes interviennent sur la scène et par le jeu, destiné à développer des alternatives aux problèmes posés et qui est en discussion avec le groupe... »

Le jeu ne doit pas conduire simplement à une prise de conscience à caractère théorique, mais bien à donner des moyens d'actions différenciés à ses participants, transférables et efficaces dans leur vie future...

« À la fois, méthode, processus, outil et déontologie, le théâtre forum est une poétique qui s'attache à ne pas accepter ce qui nous arrive comme fatalité » (*Guerre, Y. 1998. Le théâtre forum. Paris : Editions L'Harmattan.*)

Les différentes alternatives proposées en action par les spectateurs donne un autre éclairage et permet de sortir du Processus d'interactions jusque-là existant.

D'autres « spect-acteurs » peuvent demander ainsi la possibilité d'intervenir dès qu'ils ont une autre solution à proposer.

Cet exercice fait prendre conscience de nos comportements spontanés face à des situations difficiles.

Il permet de vivre par le jeu, sans danger, des problématiques de la vie réelle et professionnelle, et d'expérimenter de multiples réactions.

Il donne la possibilité de les enrichir par l'apport de la diversité des autres comportements possibles, de découvrir qu'il n'y a pas qu'une attitude face à un problème et ainsi de dynamiser ses propres ressources, en prenant appui sur celles des autres.

La personne qui expose ici la situation **a conscience de devoir changer pour faire évoluer la relation**, mais en la mettant en œuvre dans cet exercice, elle garde sa place dans un système donné, qui lui reste inchangé.

Nous pouvons observer que dans ce type de scénario, le fait qu'une ou plusieurs personnes interviennent d'une autre manière, avec un autre « angle de vue », permet de **modifier le système et peut impliquer des ruptures dans les représentations mentales, les valeurs, les règles du jeu, l'identité des personnes, les territoires, les rapports entre les acteurs.**

Le détour revisite la représentation du réel. Un réalisme expérimental y est trouvé !

Dans ce processus d'accompagnement qu'est le coaching, le Coach/comédien joue avec la notion de distanciation, L'immédiateté, le ressenti exprimé, la confrontation....

Cette méthode se fonde sur deux convictions (*Boal, A. 1983. Jeux pour acteurs et non acteurs*) :

la conviction que :

- Le théâtre peut être **un outil de changement** parce qu'il met en scène des situations qui sont le plus souvent intériorisées et vécues comme bloquées,

- Le langage théâtral est naturel à l'être humain, que chacun peut se le réapproprier, que **le spectateur devient acteur sur la « scène » pour devenir le protagoniste de sa propre vie.** Et « par le biais de cette transformation, aider à préparer des actions réelles qui le conduisent à sa propre libération »



Elle propose aux participants d'explorer des situations de pouvoir afin d'en mieux comprendre les rouages et de trouver des solutions.

En effet, à partir du moment où Stanislavski a redéfini la psychologie du comédien, de nouvelles questions ont fait leur apparition : Qu'est-ce que jouer ? Que met-on de soi dans un rôle ? Que se passe-t-il à l'intérieur du comédien lorsqu'il est en « acte » ?..... « Le théâtre est devenu symboliquement le lieu de représentation des structures de l'inconscient ».

Tout le travail consiste à aller chercher au-dedans de soi, des moyens de représenter des situations, des histoires, des attitudes en s'appuyant sur son registre émotionnel propre et original.

Pour conclure

Il ne s'agit pas de transformer quiconque en comédien, mais d'en utiliser les vertus pour saisir les enjeux de communication, de **façon ludique et dédramatisante**.

L'utilisation de ces outils décrits peut être utilisée dans le coaching d'équipe, comme un moyen de varier les méthodes. Il peut être utile pour le groupe, de changer à la fois ses modes de regroupement et de les alterner, de rompre un fonctionnement « ronronnant », de vivre et de s'observer sous un autre angle, de changer de cadre de références, de travailler une certaine souplesse et donc d'être plus créatif.

Nous pouvons constater que le jeu tel que décrit à un effet :

- Miroir (*réfléchissant*),
- Loupe (*grossissant*)
- Neutre (*n'offense pas*)

Ce type de mise en situation permet de poser une problématique liée à la complexité des relations humaines, d'une façon simple, et favorise une prise de conscience spontanée.

Il crée de la distance et favorise donc une perception plus objective.

C'est un moyen vivant, révélateur. L'essentiel est de capitaliser sur cette prise de conscience immédiate, qui appelle à la recherche et à la mise en œuvre de solutions, pour permettre une meilleure connaissance de soi, par un apprentissage des relations interpersonnelles, par un autre recadrage et mettre en place de nouveaux comportements. Elle peut atténuer des peurs en découvrant des issues possibles, non envisagées jusque-là.

Ces jeux indirects contournent les défenses du « Moi » et évitent les résistances (inconscientes) que l'on rencontre souvent. Jouer un rôle est une manifestation du Soi, une expression personnelle (verbale et non verbale) significative de l'être humain. Il sert alors à révéler les comportements incontrôlés et leur sens, à l'acteur qui, dans son action habituelle et selon l'image qu'il a de lui-même, ne voit ou ne veut pas voir ces comportements.

Il y a forcément un impact transgressif, mais aussi un impact ludique : le détournement parodique appartenant à la sphère du jeu.

Le changement a lieu après l'action ! (Milton Erickson)

Les apports du théâtre sont une richesse pour se distancier de la réalité afin de l'appréhender différemment, expérimenter sans enjeu et élargir le champ vécu, en jouant et incarnant des actions

© Annie Leibovitz