

Quand le vécu personnel s'élabore et devient œuvre d'art

**Devenir le metteur en scène de sa propre histoire : un accompagnement à la
découverte du vécu individuel grâce à un processus théâtral**

Benedetta Barabino ¹, Marcos Malavia ² et Jean-Philippe Assal ³

1 Biologiste, *Fondation Education et Recherche pour l'Enseignement aux Malades*, Genève

2 Metteur en scène, Directeur de la compagnie théâtrale *Sourous*, Paris et de l'école nationale de théâtre de Bolivie

3 Médecin, Directeur de la *Fondation Education et Recherche pour l'Enseignement aux Malades*, Genève

Version française de l'article "The creative elaboration of a real-life experience and its transformation in a work of art", Journal of Medicine and the Person (2007) vol.5, n. 2, p.64-71

Quand le vécu personnel s'élabore et devient œuvre d'art

**Devenir le metteur en scène de son propre vécu : un accompagnement à la découverte du vécu
individuel grâce à un processus théâtral**

Benedetta Barabino, Marcos Malavia et Jean-Philippe Assal

Introduction

Dans notre société on ne s'intéresse au vécu individuel que lorsqu'il interfère d'une manière majeure avec le parcours de vie de la personne. L'approche psychologique ou psychiatrique peut offrir alors une aide importante : des séances privées, des tables rondes ou des thérapies de groupe offrent des approches valables pour que l'individu puisse décrire les événements, et ainsi mieux comprendre les causes de sa souffrance et peut-être élaborer des solutions. Ces approches sont souvent centrées sur l'aspect pathologique du vécu et sur les différentes manières d'y faire face.

Si la personne ne se trouve pas en situation de crise, le vécu difficile n'est souvent pas abordé et reste « encapsulé » en une sorte d' « hibernation » à l'intérieur de l'individu. La souffrance a besoin d'être dite, partagée, elle doit trouver un interlocuteur. Le symptôme, la crise est souvent la manifestation d'une souffrance qui n'a pas trouvé de destinataire auquel s'adresser.

Jean-Philippe Assal s'est beaucoup intéressé au poids du vécu des patients et des soignants dans le domaine hospitalier. Il a noté la résistance des individus face au support psychologique et à la confusion qui existe souvent entre le vécu difficile et la maladie psychiatrique. Le besoin de trouver des voies alternatives pour aborder et faciliter l'expression du vécu a abouti à la naissance de l'atelier « Expression et Vécu » qui consiste en un travail de mise en mots de son propre vécu complété par une mise en scène théâtrale. Il a été développé en 2001 par Jean-Philippe Assal et Marcos Malavia au sein du Service d'Education Thérapeutique du Patient dans le Département de Médecine Interne de l'Hôpital Universitaire de Genève. Si, au début, il s'adressait exclusivement aux patients atteints de maladies chroniques, en un deuxième temps le personnel soignant (médecins et infirmières) a exprimé le désir de pouvoir y participer.

Repris par la Fondation Education et Recherche pour l'Enseignement aux Malades, l'atelier a vu depuis trois ans la participation de cadres du Comité International de la Croix Rouge à Genève. Jusqu'à aujourd'hui quelque 130 personnes ont bénéficié de la démarche.

La nature du vécu

Le vécu est constituée d'une part par l'événement en soi (une maladie, une guerre, la perte d'un être cher ou même un succès, une promotion, etc.) et d'autre part par la signification que l'individu lui donne. Le vécu est donc intimement lié à la personne, à sa façon d'appréhender sa vie, à ses valeurs, à ses expériences passées et à ses croyances. S'il est vrai que dans la plupart des cas la nature de l'événement passé ne peut pas être changée, le sens qui lui est donné peut toujours évoluer. Selon Viktor Frankl, psychiatre, fondateur de la logo-thérapie (une nouvelle orientation de la psychiatrie moderne centrée sur la recherche du sens de sa propre existence) et survivant de camps de concentration nazi, la signification d'un vécu douloureux ne réside pas dans le fait qu'on souffre mais dans « comment » on souffre. Son expérience concentrationnaire a renforcé sa conviction que la capacité de survie dans des conditions extrêmes est intimement liée à la signification que l'individu donne à son expérience et à sa vie. Ce qui compte donc, « du point de vue de la médecine- ou mieux du point de vue du malade- est l'attitude face à la maladie et la position prise [...]. Le « comment » l'homme assume une souffrance inévitable renferme en soi une possibilité de signification de l'existence » (Frankl, 1990, p.74)

Travailler sur son propre vécu

Travailler sur son propre vécu signifie donc travailler sur la signification qu'on lui attribue. L'atelier « Expression et Vécu » consiste à mettre par écrit, sous forme de dialogue, une expérience personnelle significative et à la mettre en scène. Le participant est accompagné dans ce processus par un metteur en scène et des acteurs professionnels. Cette élaboration artistique de sa propre expérience lui permet de découvrir et révéler le sens contenu dans son vécu et donc dans son parcours de vie. Ce sens ne peut pas venir de l'extérieur ou être donné par l'animateur du groupe ou le/a psychologue ; il doit être recherché par l'individu lui-même.

Le processus puise ses racines dans une confiance dans le potentiel créatif de l'être humain, autrement dit dans sa capacité de donner une nouvelle signification à un événement marquant dans son parcours de vie.

Pour qu'un tel travail soit possible la relation de la personne avec son propre vécu doit être vivante et libre d'évoluer. Le psychiatre Bierens de Han qui a travaillé pendant plusieurs années au Comité

International de la Croix Rouge (CICR) explique dans son livre « Les sauveteurs de l'Impossible » que le manque de « ventilation » du stress est souvent plus dangereux que le fait même d'être confronté à des situations à haut risque ; la guerre au Vietnam a vu la mort de 120.000 soldats américains pour suicide, plus du double de ceux qui ont perdu la vie sur le front (Bierens de Han, 2005). Les *Veterans Centers* ont été la réponse de la part des survivants au besoin de « ventiler », d'« entrer en relation » avec leur vécu traumatique. D'autre part l'échec de la psychiatrie face à cette réalité dramatique a mis en lumière la faiblesse de critères médicaux dans l'élaboration du vécu. Si le travail d'analyse a permis dans ces cas de développer des nouveaux critères diagnostiques, il n'a pas su proposer de solutions efficaces d'approcher ce vécu.

Le manque de « ventilation » du vécu est une problématique, non pas seulement dans le monde des soins médicaux mais dans tous les domaines, en particulier dans une société où la souffrance et le stress ne trouvent pas l'espace pour s'exprimer. Il en résulte un repli sur soi-même et une recherche à masquer ses émotions.

Favoriser, lors d'un atelier théâtral, l'approche créatrice de son propre vécu

Le danger inhérent à l'action « thérapeutique » est souvent que le thérapeute et le patient restent concentrés, figés sur le problème à résoudre. Pourrait-on « faire plus » avec le vécu que de l'analyser, de mettre en lumière ses problématiques, d'en chercher des solutions lénifiants ou simplement trouver des mots pour l'exprimer ?

La force de l'atelier « Expression et Vécu » réside dans le fait que le vécu significatif n'est pas vu comme un symptôme à soigner mais comme un « potentiel à découvrir ».

Ce travail sur le potentiel permet, par le processus d'écriture et de mise en scène, d'élaborer d'une manière créative le vécu. La démarche de l'atelier est une démarche de valorisation de l'expérience et donc de l'ensemble de la personne ; le vécu devient la matière première de la création. Un participant a commenté : « *Ma petite histoire qui a l'air banale devient une œuvre d'art* ».

On parle ici d'*œuvre d'art* lorsque le texte renforcé par la mise en scène exprime le vécu profond encapsulé et est en accord *complet* avec l'individu. Ceci est possible grâce au travail du metteur en scène dont le rôle est celui de traduire le sens, souvent caché, exprimé par le texte et grâce au fait que l'individu se trouve dans un contexte de liberté et de confiance, où il n'a pas à défendre d'être ce qu'il est ou à justifier ce qu'il fait.

L'atelier théâtral « Expression et Vécu » : étapes du processus créatif

L'équipe qui se réunit pendant trois jours est formée d'un groupe de participants (de 5 à 8), d'un metteur en scène et de deux acteurs professionnels et d'un/e psychologue.

Le premier jour les participants sont invités à écrire un dialogue ou un monologue sur un événement significatif de leur vie. Afin de favoriser le travail d'écriture, des consignes spécifiques sont données à chacun (par exemple des phrases courtes à insérer dans le texte, un tableau fourni à chacun destiné à inspirer l'écriture). Plus d'un récit ou un témoignage, l'écriture théâtrale destinée à être jouée implique le déplacement dans une dimension métaphorique. Les consignes fonctionnent en tant que guide pour aider l'« écrivain » à faire le premier pas vers l'élaboration métaphorique de son expérience. Cette étape d'écriture permet au participant de prendre une certaine distance par rapport à l'événement originel lié à son propre vécu.

La manière avec laquelle les participants traduisent en mots leur vécu est très variée. On passe de textes qui décrivent dans le détail et avec souci d'objectivité, un fait précis, à des textes totalement métaphoriques où le monde factuel laisse la place à un univers imaginaire. On note aussi des textes qui se déroulent en temps réel, d'autres qui traversent l'histoire intergénérationnelle d'une famille, de textes peuplés par des personnages « réels » ou encore des textes où le dialogue entre personnages représente le dialogue entre différents états d'âme de l'auteur. La particularité de chaque texte est en soi le reflet de l'unicité de chaque vécu et de l'unicité de comment ce vécu est perçu par l'auteur au moment même de l'écriture.

Après la première version écrite, le metteur en scène invite les participants à mettre le texte « en relation » avec l'un des quatre éléments (air, eau, terre, feu) : chaque participant choisi soit de brûler, d'enterrer, d'immerger dans l'eau ou l'air son propre texte. L'« auteur » entre ainsi dans un espace symbolique et, en même temps, dans une relation très physique avec son texte. Le texte même commence à prendre vie. Par ce processus se développe la première étape de distanciation du participant de son vécu. À ce moment suit une phase de réécriture de son propre texte. Un des participants après avoir enterré et puis déterré son texte, commente : « *Mon vécu n'est plus le même. En l'enterrant, j'ai tourné une page. Il est sorti de la terre transformé. Dans la version finale mon texte avait changé et avec lui la signification de mon vécu* ». Cette « mise en relation » avec la terre l'a amené à découvrir un nouveau sens à son expérience et donc le vécu même de cette expérience s'était transformé.

Le texte réécrit est lu à la fin du premier jour par son auteur en présence de tous les autres participants.

Le matin du deuxième jour, ce texte est lu par les acteurs professionnels. Le moment de cette lecture est la deuxième étape importante dans le processus de prise de distance de son propre vécu. Un des participants nous a dit « *À ce moment-là mon texte n'était plus mon texte. Je m'en suis séparé physiquement* ».

C'est après cette lecture qu'arrive le moment clef du processus créatif: la mise en scène du texte dirigée par son auteur accompagné par le metteur en scène professionnel. Chaque participant devient metteur en scène de son propre vécu. Alors que la longueur du texte est de deux à trois pages, la mise en scène dure entre deux et trois heures.

Pendant cette étape, le metteur en scène conduit l'auteur, à travers un dialogue et un questionnement continu, à s'exprimer sur la pertinence de la mise en scène : il doit se prononcer sur le type de musique, le type de couleur pour l'arrière-plan de la scène, sur l'organisation des décors et la position des acteurs. Lumière, décor, musique, intonation de la voix, etc. permettent d'exprimer bien souvent ce que les mots n'ont pas pu « dire ». Comme le disait un participant, « *la démarche nous rapproche de ce qu'il y a en amont de l'histoire; elle nous rapproche de l'émotion, alors que nous n'avons pas pu exactement l'exprimer avec des mots. Elle prend sens grâce à cette mise en scène* ».

Chez le metteur en scène il y a un effort intense de compréhension du texte du participant pour lui restituer le message perçu et avoir son accord pour la traduction de ce message en mise en scène. Ce metteur en scène est donc totalement au service du participant. Il est celui qui « *recherche la racine par laquelle est parti l'auteur, ainsi il peut retrouver le souffle originel de la pièce* », comme la témoigné un participant. Le metteur en scène entre ainsi en résonance avec l'émotion de l'auteur, il l'accompagne dans ses choix jusqu'à qu'il dise: « *oui, c'est exactement ça que je voulais dire* ». Il est le révélateur de ce qu'il y a dans les interlignes, le traducteur du sens voilé des mots, le révélateur des potentialités créatrices du participant. Il accompagne l'auteur vers la découverte du sens profond du texte, de la valeur de l'expérience vécue.

Dans ce processus, l'important est de ne pas s'arrêter avant d'avoir trouvé le « juste », avant d'avoir traduit ce qui est caché derrière les mots, avant d'avoir donné une réponse à la question : « Avec cette phrase que vouliez-vous dire? ». C'est seulement lorsque le metteur en scène est en accord avec l'« auteur » du texte que la mise en scène continue. Chaque petit détail est crucial. C'est la raison pour laquelle le processus de mise en scène est si long (2-3 heures pour 5 minutes de représentation).

La démarche de mise en scène de son texte permet, comme un des participants l'explique, de « décomposer un sentiment, une émotion, quelque chose d'intérieur et de le recomposer à l'extérieur ». En fait, il s'agit d'un démontage du monde intérieur et d'un remontage de ce monde sur le plateau : « Tu es toujours propriétaire de la pièce mais tu es plus loin qu'au début. C'est un éloignement qui te permet de regarder d'une façon objective ce qui c'est vraiment passé ».

La mise en scène pendant l'atelier, explique Marcos Malavia, est « une démarche créative qui permet de regarder, de dévoiler à l'intérieur de soi, dans un face à face très personnel, le tableau dont soi-même on fait partie. C'est comme si l'on pouvait regarder, tout en faisant partie d'elle, une photo dans la quelle on vit ».

Une participante pendant la table ronde qui clôt le dernier jour de l'atelier commente : « Le visuel de la mise en scène m'a beaucoup aidé pour dire « voilà, maintenant c'est distant ». Je ne vais pas oublier mon expérience vécue mais c'est passé. Je suis dans une autre phase de ma vie et le voir m'a aidé à prendre encore plus conscience de ce processus de changement que j'avais commencé à faire en écrivant ».

Dernière étape, le troisième jour: représentation finale des mises en scènes auquel assistent tous les participants. « La représentation finale, c'est l'écho de premiers gestes » dit Marcos Malavia. L'atelier est une « démarche circulaire en résonance avec le vécu ». Chaque étape, chacune comparable à une sorte d'« accouchement », permet graduellement de « révéler » à soi-même son propre vécu et ainsi de prendre progressivement distance par rapport à l'événement décrit.

L'atelier se termine par une discussion en groupe animée par le/a psychologue. C'est un espace d'échange et de partage d'impressions, de perplexités, d'émotions personnelles et de découvertes des liens qui se sont créés entre participants par cette expérience de trois jours. Si les participants le désirent ils peuvent contacter à nouveau le psychologue. Après quelques mois une réunion rassemble à nouveau les participants. Plusieurs d'entre eux aimeraient refaire un tel parcours.

Quelques caractéristiques des processus d'écriture et de mise en scène

***Mimesis* : le voyage du vécu**

Écriture et mise en scène permettent au participant de l'atelier de « mettre en intrigue » sa propre histoire par un processus de *mimesis* : sentiments et émotions, motifs et intentions, joies et douleurs

de l'auteur prennent corps dans la chair des personnages et prennent forme dans leur actions. Avec la *mimesis*- concept introduit par Aristote dans la *Poétique*- on entend la représentation des « hommes en action » par une action, celle des protagonistes de l'histoire. Dans l'atelier, mots et actions des personnages ne représentent pas le « réel » mais la vie intérieure de l'auteur en relation à un événement significatif. Le processus par lequel l'auteur est accompagné, c'est le même processus que l'artiste suit dans la création de son œuvre. Ce processus créatif est la caractéristique innovatrice de l'atelier « expression et vécu » en tant que démarche d'élaboration de l'expérience.

Selon Aristote, l'art est elle-même une forme de *mimesis* ; elle permet de représenter sentiments, passions, états d'esprits comme une sorte de deuxième langage. Par la « mise en intrigue » la narration propose « un monde fictif dans lequel agents, motifs, intentions, raisons, circonstances, etc., sont mis en scène de manière telle qu'ils forment une structure concordante ; en d'autres termes encore, elle organise les événements et les incidents individuels peu intelligibles en une structure sensée, et c'est par rapport à cette structure même que ces événements et leur succession temporelle sont susceptibles de prendre sens » (Bronckart, 2005, p.33). La « mise en intrigue » d'un vécu significatif rend donc intelligible, donne un ordre au désordre qui entoure souvent le vécu. Elle permet ainsi la découverte par son auteur des significations, réalisées et possibles, dans son expérience de vie.

Un vécu significatif dans le cours d'une vie n'est jamais un fait isolé mais fait toujours partie d'un flux continu, il émerge du passé et il ouvre l'avenir. La « mise en intrigue » consiste en une sorte d'encadrement d'un fragment d'une histoire personnelle, fragment qui en soi contient le tout ; l'événement narré prend vie indépendante, devient une histoire avec un début, un développement et une fin et en même temps il porte en soi l'histoire de toute une vie. On « zoom » sur une histoire dans l'histoire de sa propre vie.

La « spirale mimétique »

Dans son « Temps et Récit », Paul Ricœur repère trois moments dans le processus de *mimesis* (Ricœur, 1983-85):

- *Mimesis I* : le temps de la compréhension de l'action, de sa signification, de sa structure, de sa valeur symbolique.
- *Mimesis II* : le temps de la composition du récit, de la « mise en intrigue » de l'action et des personnages. Le vécu devient une histoire avec un début, un milieu et une fin.
- *Mimesis III* : le temps du rencontre du texte avec le lecteur. « [Le texte] ne devient œuvre que dans la rencontre avec un récepteur. C'est lui qui lui 'redonne' vie en l'actualisant, le conduisant aussi à son terme » (Pita, 2005).

Avec la démarche de l'atelier le participant est accompagné à travers ce processus de *mimesis* à deux reprises :

- *Phase 1* : l'écriture et la lecture du texte
- *Phase 2* : la mise en scène et la représentation théâtrale

Chacune de ces phases est caractérisée par les trois temps décrits par Ricœur (*mimesis 1, 2, 3*). Après l'écriture et la lecture du texte, le participant est accompagné à nouveau à travers le cycle mimétique en trois étapes grâce à la mise en scène et la représentation théâtrale.

Dans la *première phase* la *mimesis I* correspond au travail de compréhension et élaboration du vécu qui précède l'atelier. Le participant amène un vécu significatif qui a pour lui une valeur, une structure et une signification. Dans la *deuxième phase* ce travail d'élaboration est matérialisé par le texte, le vécu exprimé par les mots de son « protagoniste ».

Le temps de *mimesis II* constitue la naissance de l'histoire. Le vécu est « mis en intrigue » grâce à l'écriture (*phase 1*) et à la mise en scène (*phase 2*).

Dans le dernier temps (*mimesis III*) le texte est reçu, à travers la lecture (*phase 1*) et la représentation théâtrale (*phase 2*), par les autres participants et par l'auteur lui-même, qui devient spectateur de sa propre histoire. Avec cette dernière étape s'achève le processus de distanciation. L'auteur relit, revit, partage son expérience et il s'en réapproprie de manière différente; le vécu prend vie, sa signification symbolique se dévoile et évolue.

La mise en scène (*phase 2*) offre un nouveau langage pour traduire autrement le vécu. Si la première traduction par l'écriture (*phase 1*) est en « deux dimensions », avec la mise en scène on en ajoute une troisième: le sens profond, la révélation par le langage théâtral de ce que le texte cachait encore. Peter Brook dans son « Points de suspensions » écrit: « ...ce qu'un livre ne peut pas traduire, ce qu'un philosophe ne peut pas vraiment expliquer, peut être amené à notre conscience par le théâtre. Traduire l'intraduisible est un de ses rôles » (Brook, 1992, p.220).

La résultante des deux phases n'est pas une simple somme, mais une amplification exponentielle de l'effet mimétique. La mise en scène permet à l'auteur d'exprimer ce qui était resté caché dans la première phase. Avec la mise en scène on travaille à un niveau différent, plus métaphorique qu'avec l'écriture : on observe une amplification de l'effet mimétique. Ce mouvement pourrait être

symboliquement représenté par une spirale ouverte vers le haut et qu'on appellera « *spirale mimétique* » (Fig. 1).

La mise en scène, un univers d'images où tout est possible

Le théâtre et son langage métaphorique permettent d'entrer dans un univers où tout est possible, un univers d'images et des scènes où la créativité est libérée. Dans cet univers on peut envisager des solutions qui apparaissaient avant impossibles, ouvrir de nouveaux potentiels d'action, on peut réinventer son histoire, on peut revoir son expérience avec un éclairage différent et donc on peut révéler un nouveau sens à son vécu. La traduction du récit en image métaphorique nous amène dans l'univers de la fiction. Et comme explique Nancy Murzilli dans son article "L'exploration des possibles" : « La fiction permet de multiplier à l'infini l'expérimentation des possibles, comme autant de points de vue différents sur un aspect des choses, et ce faisant nous apporter une meilleur compréhension du monde » (Murzilli, 2006). Événements, personnages, représentations contradictoires peuvent prendre place en même temps sur la scène. «Le théâtre a le potentiel -qui n'existe dans aucune autre forme d'art -de remplacer un point de vue unique par une multitude d'autres perspectives. Le théâtre peut montrer un monde en plusieurs dimensions à la fois » écrit Peter Brook (Brook, 1992, p.29).

« Chaque histoire à laquelle j'assiste, c'est aussi la mienne » : l'histoire personnelle s'inscrit dans l'histoire humaine

Le processus de *mimesis* et le langage métaphorique permettent au vécu exprimé de transcender la dimension de l'individu pour rejoindre, dans toutes les formes artistiques, une dimension universelle. L'expérience individuelle devient une expérience qui parle à l'Autre. Elle s'inscrit dans l'humanité. « *Chaque histoire c'est aussi la mienne* » explique une participante après avoir assisté à la mise en scène des pièces des autres. Ce partage nous humanise. Emmanuelle Assal, psychologue, qui a suivi l'atelier pour plusieurs années, explique: « *Quand tu exprimes symboliquement quelque chose de primordial, qui appartient à la vie, par ton expérience l'autre devient ton frère* ».

Le fait qu'un vécu strictement personnel arrive à être partagé fait déjà partie d'un processus de distanciation. On ne peut pas partager ce qui reste enfermé en soi. On doit en quelque sorte le sortir de soi, l'exprimer. Dans ce processus de distanciation, l'autre joue une rôle clef : il est le témoin du vécu personnel et en quelque sorte ce vécu résonne dans l'autre en tant qu'être humain. Donc ce partage, cette mise en résonance, met en contact l'individu avec son humanité. L'autre est appelé à témoigner de notre souffrance. Le fait de ne plus être seuls dans la souffrance nous humanise et

humanise aussi ceux qui écoutent et qui accueillent. Souvent l'expérience traumatique crée à l'intérieur de l'individu une fracture, une perte de lien avec lui-même qui l'empêche d'habiter son vécu. Partager sa souffrance permet de re-tisser des liens avec soi-même.

« Ce que j'ai trouvé d'extraordinaire, c'était aussi d'assister aux mises en scène des autres. Tu profitais ainsi de l'histoire de l'autre dont tu étais très proche. Tu passais à travers son vécu, ses difficultés, ses souffrances. Nous étions un groupe de 5 et nous avons vécu 5 fois sa propre histoire à travers les autres. Et ça c'est le rapprochement, parce qu'on est très proche dans ces cas là » commente un participant. Un autre continue: *« Il y a eu des moments où je me suis reconnue dans les scènes des autres ».*

Le fait que chacun, par la lecture et la mise en scène de son propre texte, se révèle et s'ouvre à l'autre, permet de créer et de renforcer les liens interpersonnels. *« Le fait d'avoir partagé mon expérience m'a permis de mieux me connaître et de renforcer mes relations avec les autres collègues. Je me sens plus proche des autres. Du fait que le partage était réciproque, a favorisé le développement de la confiance et d'autres liens ce sont tissés ».* Une autre personne après avoir participé à cette expérience avec son équipe de travail a observé à l'intérieur du groupe un plus fort intérêt et écoute mutuelle dans l'activité quotidienne: *« Le « ça va » du matin n'est plus une formule banale à la suite de l'atelier ».*

« C'est moi..., mais ce n'est plus moi » : le processus de distanciation

Le processus d'écriture-lecture-mise en scène et jeu théâtral à travers une métaphorisation progressive de l'expérience de vie permet de prendre distance par rapport au vécu initial. Une participante commente : *« Il y a clairement une distanciation qui se fait et qui te permet d'observer ce qui est arrivé de façon plus neutre et critique. C'est la première fois que je pouvais prendre distance et voir ce qui c'était vraiment passé ».*

Comme pour la relation entre individus, si la distance qui les sépare est trop petite, la relation risque d'être « étouffée ». D'autre part, si les individus sont trop éloignés, la relation peut se perdre. Il existe donc une distance optimale dans laquelle les individus sont libres d'être pleinement eux-mêmes et de pouvoir évoluer dans la relation. Cette distance qui permet de voir l'autre, laisse l'espace nécessaire à la transformation.

Il en est de même dans la relation entre l'individu et son propre vécu. Il doit exister une distance optimale dans une prolongation de soi, une distance libératoire, une distance à l'intérieur de laquelle la relation est libre d'évoluer. Cette distance n'est pas un éloignement de son vécu, mais une intégration de l'individu à son propre vécu. *« C'est un petit miracle, un coup de baquette magique.*

Le résultat final c'était à la première fois ce que j'avais écrit et en même temps ça n'avait plus rien à voir. C'est d'un côté ce qu'on appelle distanciation et de l'autre une réappropriation » a expliqué un des participants après l'expérience de l'atelier.

La transformation du vécu et l'ouverture de nouveaux potentiels d'action

Pour Elisabeth Kübler-Ross, « il est impossible de vivre pleinement sa vie si on ne se débarrasse pas de sa négativité » (Kübler-Ross, 1998). Grâce au processus de distanciation (écriture - lecture - mise en scène- représentation théâtrale), le vécu, libéré des différentes couches de la capsule qui l'emprisonnait, peut évoluer, se transformer. Cette transformation s'observe par les nouvelles possibilités d'actions que décrivent les participants. Une mère de famille qui, habitant aux USA, culpabilisait de ne pas avoir pu s'occuper comme elle aurait voulu de son fils ; à la suite de l'atelier, elle a eu l'occasion d'aller le visiter en France et en a profité pour partager avec lui son soucis. Une autre participante médecin explique qu'après l'atelier et en ce qui concerne ses relations avec les patients, elle a pu « *accorder une compréhension plus forte et un respect plus profond pour ce qu'ils vivent. J'ai vu l'importance de partager ces émotions avec le groupe* ». Une autre participante après avoir mis en scène l'expérience traumatisante d'une panne de moteur en pleine mer qui avait mis sa vie en danger, a écrit : « *J'ai déjà repris le bateau tout en sachant que cette situation peut se reproduire. Mais, je pense que je vivrai cela autrement* ».

Ces exemples montrent comment, pour citer Vygotski, « percevoir les choses autrement, c'est en même temps acquérir d'autres possibilités d'action par rapport à elles » (Vygotski, 1997).

C'est le pouvoir du langage métaphorique du théâtre qui soutien ce possible. Selon Paul Ricoeur une des fonctions du langage est celle de réfigurer le monde et donc d'appréhender différemment l'expérience vécue grâce au processus métaphorique. Dans la « Métaphore vive » il définit la métaphore comme « un processus rhétorique par lequel le discours libère le pouvoir que certaines fictions comportent de redécrire la réalité » (Ricoeur, 1975).

Viktor Frankl affirme que « chaque être humain possède la liberté de changer à chaque instant » (Frankl, 2006, p.119). S'il est vrai que la nature du vécu est constituée essentiellement par la relation de l'individu avec l'événement auquel il a été confronté, alors à chaque instant ce vécu, même passé, peut évoluer.

Un entourage empathique puis aimant

Pour que l'auteur du texte puisse se distancier et se réapproprier son propre vécu, il est nécessaire que ce vécu soit respecté, que son histoire reste la sienne et qu'elle ne soit pas « trahie » par la mise en scène. Le respect total du texte et donc du vécu est un élément clef.

Dans le théâtre si l'acteur ou le metteur en scène jugent les personnages, ces derniers ne peuvent pas prendre vie sur scène. Il leur est donc nécessaire d'être totalement à l'écoute du texte et de son auteur.

Le regard extérieur empathique par rapport à l'expérience est le seul garant que l'histoire de vie puisse être décrite et défendue. Pour Peter Brook, « le metteur en scène... doit écouter à l'intérieur, écouter les mouvements intérieurs du processus caché » (Brook, 1992, p.239). Comme le dit Marcos Malavia une attitude analytique de la part du metteur en scène risquerait de « *casser totalement l'histoire* ».

Pendant tout le processus de l'atelier la majorité des participants déclarent se sentir écoutés et compris par le metteur en scène. Il entre en résonance avec leur texte et donc avec leur vécu. La participation empathique et non jugeant des autres personnes du groupe donne aussi confiance à l'auteur. Enfin, être à l'écoute de soi-même et de son propre texte est aussi déterminant pour pouvoir choisir entre les différentes propositions du metteur en scène.

Une participante commente : « *Je n'ai pas dû me justifier, donner des explications. J'ai ressenti une grande liberté quand j'ai participé à ma mise en scène. Je ne devais rendre de compte à personne sur la véracité de ma représentation. L'important, c'était que le fait était réel pour moi, réel pour ma propre subjectivité. Le fait d'avoir exprimé mon vécu m'a permis de le laisser partir pour toujours* ».

Interviewée à la suite d'un atelier la psychologue Emmanuelle Assal commentait : « *Les participants ont beaucoup reconnu la qualité de l'entourage aimant qui avait une fonction réparatrice. Là, où il y a une maladie ou une extrême souffrance il y a rupture avec soi-même. La présence et l'écoute de l'autre aident. L'autre, par le fait qu'il se met en lien avec toi, permet de créer un pont entre toi et toi-même. Très souvent dans une grande souffrance il y a une extrême solitude. Je pense qu'être écouté avec empathie par l'autre puisse offrir issue à une situation qui apparaissait bloquée* ».

Devenir metteur en scène de sa propre histoire: une démarche formatrice

La mise en scène permet de passer d'un rôle passif face à son propre vécu à un rôle d'acteur. Grâce à la métaphore et à l'imaginaire on peut agir sur le vécu de l'action ou de l'événement passé, le libérer et donner naissance à une action nouvelle.

John Dewey, pionnier de l'apprentissage expérientiel, écrit: « Une expérience est anti-éducative lorsque son effet est celui d'arrêter ou de déformer le développement des nouvelles expériences » (Dewey, 1997, p.25). Au contraire donc l'expérience est formatrice lorsque encourage et ouvre sur des nouvelles expériences et potentiels d'action. L'atelier, en permettant à des expériences douloureuses et souvent traumatiques de révéler tout leur potentiel créateur, a en ce sens un rôle formateur. En réveillant chez les participants la conscience de leur pouvoir d'action, cette démarche créative éveille le sentiment d'espoir.

L'indicible monte en scène

La traduction du vécu en langage théâtral est une démarche intuitive, créative et non pas analytique. L'imaginaire a une place centrale. Il nous permet de nous rapprocher de la réalité subjective souvent « indicible ». Chaque texte contient un certain nombre de clés que seul son auteur connaît, métaphores de son monde intérieur. La mise en scène permet de dévoiler une partie de ce monde, de « dévoiler l'indicible », ce que les mots n'arrivent pas à exprimer.

Sur le plateau, émotions et sentiments prennent corps ; le texte s'incarne, prend vie, acquiert une dimension « organique » dans le corps et l'action des acteurs.

Marcos Malavia explique: « *L'outil théâtral donne forme à la souffrance intérieure. Lorsque elle devient physique, corporelle, organique, lorsque elle est vécue par d'autres (acteurs et spectateurs), alors peut-être que: « Ce n'est plus moi » ».*

Sans les étapes de traductions métaphoriques par le texte et la mise en scène le processus de distanciation ne serait pas complet, il risquerait de s'arrêter à un niveau plus superficiel, plus événementiel du vécu. On n'arriverait donc pas à rejoindre la dimension de l' « indicible ». Ce processus de traduction métaphorique n'est pas un processus spontané ; c'est en passant par des métaphores intermédiaires, en quelque sorte maladroites, qu'on arrive, progressivement, au bout de trois jours à la métaphore « finale » que l'ont découvrira dans la représentation théâtrale.

Conclusion

Lorsqu'un vécu significatif lourd est transcendé par le processus théâtral et qu'un équilibre entre le vécu originel, le texte écrit et la mise en scène est atteint, on peut alors parler d'*œuvre d'art*. Dans ce cas, cette notion est beaucoup plus proche à celle de « beauté » qu'à celle de production artistique. Elisabeth Kübler-Ross, après avoir perdu en une nuit sa maison et tout ce qu'elle possédait dans un incendie criminel, écrit dans son autobiographie: « *Je reconnait qu'il est difficile d'associer cette nuit d'octobre avec le concept de la beauté. Mais, durant toute ma vie, j'ai du faire*

face à de tels défis, scrutant l'horizon pour y découvrir quelque chose de pratiquement impossible à voir. Dans de telles circonstances on peut s'enfoncer dans la négativité et chercher des coupables, ou bien on peut choisir la voie de la guérison et de l'amour. Comme je suis persuadée que notre unique raison d'être est d'évoluer, mon choix fut vite fait » (Kübler-Ross, 1998). Avec ces mots elle exprime sa foi dans le potentiel qui existe dans chaque personne et en chaque expérience de vie, de nous faire évoluer et donc de nous renforcer.

En ce sens l'atelier « Expression et Vécu » en tant que lieu d'élaboration de l'expérience personnelle permet au vécu de chaque participant de prendre forme, de s'exprimer librement dans ses différentes dimensions (dénégation de la réalité, révolte devant la perte d'une réalité importante, résignation devant la difficulté, angoisse devant des responsabilités nouvelles, perception de sa propre fragilité, etc.), d'être partagé avec les autres et de révéler de nouvelles significations et possibilités d'évolution. Alors, comme le dit Elisabeth Kübler-Ross, une fois que « *nous avons appris nos leçons [de nos expériences difficiles], la douleur disparaît » (Kübler-Ross, 1998).*

Lectures de référence

- Bierens de Han Barthold (2005). *Les sauveteurs de l'impossible*, Paris: Belin
- Bronkard Jean-Paul (2005). *Une introduction aux théories de l'action*, Carnet de science de l'éducation, Université de Genève
- Brook Peter (1992). *Point de suspensions*, Paris : Editions du Seuil [Edition originale : 1987]
- Dewey John (1997). *Experience and Education*, NY: Touchstone
- Frankl Viktor (1990). *Alla ricerca di un significato della vita*, Milano: Mursia [Edition originale : 1952]
- Frankl Viktor (2006). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Quebec: Les Editions de l'homme [Edition originale : 1959]
- Kübler-Ross Elisabeth (1998). *Mémoires de vie, mémoires d'éternité*, JC Lattès
- Murzilli Nancy (2006). *L'exploration des possibles*, Sciences Humaines, 174, 44-47
- Pita Juan Carlos (2005). *Ecriture et démarche histoires de vie*, Travail de mémoire de licence, FAPSE, Université de Genève
- Ricoeur Paul (1975). *La métaphore vive*, Paris : Editions du Seuil
- Ricoeur Paul (1983-85). *Temps et récit*, Paris : Editions du Seuil
- Vygotski Lev (1997). *Pensée et langage*, Paris: La Dispute [Edition originale : 1934]

Les auteurs remercient pour leur précieuse collaboration les personnes suivantes :

Christina Anzules, Emanuelle Assal, Jaqueline Avril, Francesca Barabino, Olivier Beetschen, Barthold Bierens de Han, Henri Danon Boileau, Catherine Büchi, Jean-Luc Farquet, Alain Golay, Jean-Luc Grandin, Anne Lacroix, Anna Limoni, Guy Olivier Second, Valentine Sergo, Laurence Türkal.

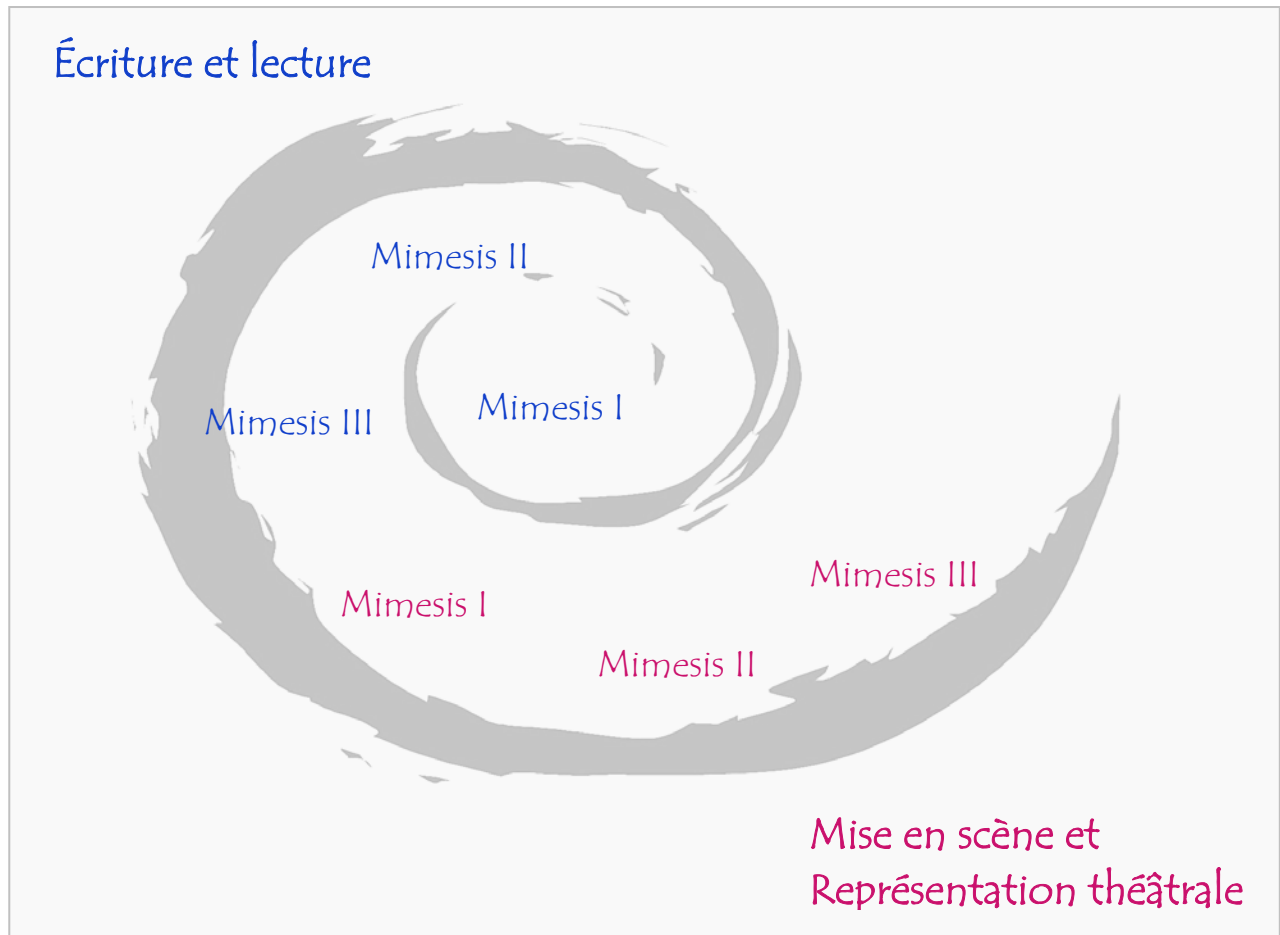


Fig. 1 La spirale mimétique

La spirale mimétique est le résultat des deux phases d'écriture -lecture et mise en scène-représentation théâtrale. Chacune des deux phases se développe en trois temps :

- **Écriture et lecture:**
 - *Mimesis I*: précompréhension du vécu significatif
 - *Mimesis II*: "mise en intrigue" à travers l'écriture du dialogue
 - *Mimesis III*: lecture du texte et réception par les participants et l'auteur
- **Mise en scène et représentation théâtrale:**
 - *Mimesis I*: vécu significatif sous forme de texte écrit
 - *Mimesis II*: mise en scène du dialogue
 - *Mimesis III*: représentation du texte e réception par les participants et l'auteur -metteur en scène