

## Improvisation mixte sur le thème du bonheur

Julie Boisvert

---

Number 172 (3), 2019

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/91650ac>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Cahiers de théâtre Jeu inc.

### ISSN

0382-0335 (print)

1923-2578 (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this article

Boisvert, J. (2019). Improvisation mixte sur le thème du bonheur. *Jeu*, (172), 72–73.

# Improvisation mixte sur le thème du bonheur

Julie Boisvert



Photos prises lors d'ateliers de dramathérapie au Centre d'apprentissage parallèle et à l'Université Concordia.

**L'art et la relation d'aide dialoguent parfois ensemble. C'est le cas de la dramathérapie, qui conjugue intervention et exercices théâtraux pour aider les personnes désirant s'engager dans une démarche personnelle de mieux-être.**

**En** dramathérapie, plusieurs approches coexistent. Certaines préconisent la création d'un personnage à partir d'événements réels ou fictifs pour interroger les autres *moi*, alors que le psychodrame agit par le *rejeu* d'une situation vécue. Les personnages facilitent un détachement

propice à l'adoption de nouveaux points de vue sur une situation ou sur soi. Les exercices thérapeutiques engendrent aussi une forme de reconnexion avec ses émotions et ses forces. Ainsi, renouer avec sa spontanéité, sa créativité et sa joie en périodes plus sombres peut se faire au moyen du jeu.

Établi à Montréal, le Centre d'apprentissage parallèle (CAP) mise sur les thérapies artistiques afin de favoriser la réinsertion socio-professionnelle. Les participant·es peuvent explorer les ateliers de l'organisme sur une durée de trois mois à trois ans. Les programmes d'expression, d'atelier-projet et de transition vers l'emploi touchent aux arts visuels, à la musique, au tissage, aux arts décoratifs et au théâtre. Conçus pour des groupes de 10 à 12 personnes, ils aideraient, entre autres, les individus à stimuler leur créativité, à briser l'isolement, à retrouver confiance et à diminuer l'anxiété.

#### QUAND LES MOTS NE SUFFISENT PLUS...

Le directeur du CAP, Xavier Bonpunt, détaille les bénéfices de l'art dramatique

sur le plan de la communication: «Si on s'exprime de façon violente ou négative, le jeu représente un bel exutoire. Des paroles ou des gestes inacceptables au quotidien constituent une échappatoire dans le cadre fictif de la dramathérapie, qui propose un environnement sécurisant, libérateur.»

Jeux de rôles, masques ou encore marionnettes s'allient pour faciliter la communication avec les autres, de même que l'introspection. «Le théâtre sollicite l'expression globale, soutient le directeur. Par des exercices de marche ou de mime, on réapprend à utiliser le non verbal et à se réapproprier son corps. Quand on nuance son ton, son débit ou son volume, on travaille à mieux contrôler sa voix et ses intentions.» Et, donc, ses interactions avec autrui.

Pour sa part, Marie-Émilie Louis, chargée de cours à l'Université Concordia et dramathérapeute au Centre des femmes de Montréal, explique que les liens entre les traumatismes et la corporalité sont de plus en plus étudiés: «Les recherches prouvent que les traumatismes s'intègrent au corps, et qu'il est efficace de travailler physiquement pour cheminer; d'où

la pertinence de la dramathérapie, qui engage le mouvement, l'expression corporelle.»

Sans oublier le caractère rassembleur du théâtre, qui ouvre la voie à l'écoute et à l'acceptation de l'autre. Ateliers riment avec solidarité pour Marie-Jo Paradis, participante, réceptrice et membre du conseil d'administration du Centre d'apprentissage parallèle. « Au CAP, on encourage et on respecte un esprit de non-jugement. Les exercices m'ont aidée à départager qui je suis réellement de ce que les autres pensent de moi. J'ai acquis un lâcher-prise. Puis, je m'affirme plus qu'avant », confie-t-elle.

### L'ART DANS TOUS SES ÉTATS

« Quand on joue, on s'interroge soi-même, estime Xavier Bonpant. On côtoie une autre partie de soi. On peut alors explorer toute une gamme d'émotions. Pour un groupe aux tendances dépressives, par exemple, on va jouer sur le comique, l'humour, le burlesque. »

Selon Marie-Jo Paradis, qui a aussi suivi des cours en art-thérapie à l'Université Concordia, le théâtre génère un état d'esprit particulier: « On ressent une énergie positive contagieuse. L'imagination se laisse aller beaucoup plus facilement. » Après tout, l'art dramatique a un côté ludique. « On joue, dans tous les sens du terme, résume Xavier Bonpant. Ça aide à se reconnecter avec l'enfant en soi. » Ces ateliers permettent aussi de se départir momentanément de comportements malsains ou d'idées sombres. « Comme le théâtre est très incarné, rappelle le directeur, on est dans l'action plus que dans la réflexion. C'est bénéfique pour une personne qui entend des voix ou qui imagine des scénarios négatifs, et qui se concentre surtout sur ses pensées. C'est une sorte de diversion positive. »

Marie-Émilie Louis distingue également la performance théâtrale du jeu, car, dans sa pratique, l'esthétique choisie privilégie l'aspect thérapeutique plutôt que la recherche du succès: « Dès notre plus jeune âge, on apprend beaucoup par le jeu, et c'est quelque



Photo prise lors d'un cours de dramathérapie à l'Université Concordia.

chose qu'on tend à oublier une fois adulte. J'essaie d'aider étudiant-es et participant-es à retrouver cette capacité de jeu de l'enfance.»

À titre de superviseuse de stage, l'enseignante incite ses étudiant-es à développer introspection, créativité, adaptabilité et esprit critique: « Ils et elles intègrent beaucoup de théorie, mais ce qui compte, c'est la façon dont celle-ci est transposée dans leur pratique et selon leur approche. Ça demande assez de flexibilité pour remettre en question des savoirs et ne pas tout tenir pour acquis. » Elle pense, par exemple, à des théories en psychologie et en dramathérapie qui proviennent souvent d'hommes blancs, d'une culture occidentale et patriarcale, qui nécessitent une adaptation dans un contexte d'intervention auprès de femmes autochtones victimes de traumatisme: « Je constate une meilleure prise de conscience des systèmes de privilèges et d'oppression. On se demande plus qu'avant où on se positionne et ce que ça reflète de nous comme intervenant-e. »

Au Québec, la dramathérapie n'est pas encore très connue et n'est enseignée qu'à l'Université Concordia. « Même si les étudiant-es peuvent remettre leurs travaux en français, les cours se donnent en anglais. Il y a également peu de publications en français sur le sujet. Cette situation ne contribue pas à la reconnaissance de cette discipline dans la francophonie. Je rêve que d'autres universités offrent des cours d'introduction à la dramathérapie », commente la première et unique chargée de cours francophone du programme.

Marie-Émilie Louis convie également les curieux et curieuses à s'initier à la trans-

formation développementale, une approche qui propose d'apprendre à naviguer dans l'instabilité quotidienne par l'improvisation et le jeu. Pour planifier des séances privées avec un dramathérapeute, on peut se référer à la liste des membres accrédités par la North American Drama Therapy Association ou par l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie sur leurs sites web respectifs. •

Constantin Stanislavski est considéré comme l'un des précurseurs de la dramathérapie. La philosophie de ce professeur consistait à parfaire le jeu dans son réalisme et sa justesse. Pour y parvenir, on pouvait, entre autres, s'appuyer sur sa mémoire affective. En d'autres mots, afin d'approfondir la psychologie du personnage, le comédien ou la comédienne pouvait puiser dans son propre vécu. En poussant l'acteur ou l'actrice à s'identifier à son personnage et à le vivre de l'intérieur plutôt que de l'extérieur, Stanislavski mettait le doigt sur une notion étudiée en dramathérapie: le passage de la personne au personnage.

**Julie Boisvert** s'intéresse à la santé et aux arts. Ses études en travail social et en sciences humaines l'ont amenée à œuvrer dans le milieu communautaire. Elle détient également un certificat en rédaction professionnelle et en complète présentement un en création littéraire. Elle est rédactrice pigiste et collaboratrice occasionnelle du magazine *Vitalité Québec*.