

**Pratiquer l'ACT
avec le clown
Thérapie d'acceptation
et d'engagement**

LES ATELIERS DU PRATICIEN

Jean-Christophe SEZNEC

Elise OUVRIER-BUFFET

**Pratiquer l'ACT
avec le clown**
**Thérapie d'acceptation
et d'engagement**

DUNOD

Conseillère éditoriale : Christine Mirabel-Sarron

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© Dunod, Paris, 2014
ISBN 978-2-10-070241-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À toi, à moi, à nous, à la vie et au rire !

Merci à Sophie pour sa précieuse relecture

Table des matières

Avant-propos	X
Chapitre 1 C'est quoi le clown ? Questions ouvertes	2
Préambule	4
« Clown », « comique », quelles différences ?	4
« Faire le clown », « être un clown », quelles différences ?	9
Que veut dire « jouer » pour un clown ?	13
Quel rapport a le clown avec le rire ?	15
Quelle relation a le clown avec « l'autre » ?	21
Qu'est-ce qui est important pour un clown ?	24
Conclusion	25
Chapitre 2 Présentation de la thérapie par l'action et d'engagement (ACT)	26
Principes	28
Postulat et idées fortes de la thérapie ACT	28
La thérapie ACT appartient à la famille des thérapies comportementales et cognitives	31
Conclusion	32

Chapitre 3	Les modèles théoriques de L'ACT.....	34
	Le modèle de l'hexaflex	36
	Le modèle de la matrice	42
	Le modèle processuel Act	46
	Autres modèles	50
	Conclusion	51
Chapitre 4	La boîte à outils ACT.....	52
	ACT et métaphores	54
	Outils d'observation	56
	Outils de défusion	69
	Outils pour passer à l'action	75
	Outils de gestion des émotions	77
	Conclusion	81
Chapitre 5	Avant la pratique.....	86
	L'esprit du surf	88
	Axes de travail de l'ACT par le clown	90
	Consignes	90
	Est-ce grave docteur ?	91
	Assumer !	93
	Le corps en jeu	96
	Construire des exercices de pleine conscience et de clown	98
	L'à-propos (le premier élan, le feeling)	99
	L'illusion du contrôle et la prise de risque	101
	Jouer avec le contexte	104
	Oui !	107

	Conclusion	109
Chapitre 6	Pratiquons avec des exercices de sensibilisation	112
	Le corps, un instrument d'expression	114
	L'espace : un lieu d'expression	154
	L'expression : un voyage ludique	156
	Le rapport aux autres	161
	Exercices spécifiques	165
	Conclusion	169
Chapitre 7	Pratiquer l'ACT via le clown dans d'autres univers.....	170
	Le clown hors-piste : quelle place ?	172
	Clown en entreprise	173
	Le clown à l'hôpital	175
	Le clown en ONG	177
	Conclusion : le clown hors piste, une histoire de rencontre...	178
Chapitre 8	Déclinaison, pensées et réflexions.....	180
	Comment cela, il n'est pas frais mon poisson ?	182
	Est-ce qu'« être un clown » cela aide à mieux vivre ?	184
	Pourquoi avoir apporté les techniques du clown au sein d'un cabinet ?	186
	Conclusion	187
Ressources		189
	L'ACT en pratique	189
	Le clown en pratique	190
Conclusion		196

Annexe	198
Pyramide de Maslow	198
Liste des valeurs	199
Définitions des mouvements	202
Références clown	203
Glossaire	218
Bibliographie	222

Avant-propos

« Amuse-toi. C'est le meilleur conseil que je puisse te donner. Si tu y parviens, c'est gagné. Arrête de tout prendre au sérieux. Prends un peu de recul et vis cette épreuve comme un jeu. C'est bien ce que c'est, n'est-ce pas ? Un jeu. Il n'y a rien à perdre, seulement des choses à expérimenter. »

Les dieux voyagent toujours incognito, Laurent Gounelle, Éditions Pocket (Point Deux)

L'objet de ce livre est de vous faire part de l'intérêt du clown et de la pertinence de son attitude pour appréhender notre vie quotidienne. En outre, les techniques de clown sont de très bons outils de psychothérapie. Ils s'inscrivent particulièrement bien dans les thérapies ACT ou dans les thérapies comportementales et cognitives dites de troisième vague. En effet, celles-ci sont centrées sur l'acceptation de nos émotions et l'engagement. Or, ces derniers sont les principaux moteurs du clown. Il est une invitation permanente à se libérer des convenances, des archétypes et à s'accepter, à contre-courant du culte du corps parfait ou normé et des objectifs. Le clown propose d'aller vers ses fragilités et ses faiblesses pour en faire des atouts au lieu de s'enliser dans des performances quantitatives. Michel Dallaire, clown, formateur et philosophe dit :

« Le clown aborde des thèmes universels afin que les gens se reconnaissent et se rassurent de voir quelqu'un de pire qu'eux. La générosité du clown vient du fait qu'il prend le risque de s'oublier complètement. »

En fait, travailler le clown, c'est pratiquer un peu l'ACT et pratiquer l'ACT, c'est aussi pratiquer un peu le clown. Ils se nourrissent l'un l'autre de façon naturelle. C'est pourquoi, dans ce livre, nous allons aborder la pratique de l'ACT par le prisme du clown.

Tout d'abord, le clown est un « surfer » de la vie qui s'adapte à toutes les situations pour en jouer. Il se situe dans l'instant, alors que la souffrance nous amène à ruminer le passé et à nous inquiéter du futur. De plus, pour exister, le clown s'appuie bien souvent sur son corps à l'aide de son vécu sensoriel et émotionnel alors que nombre de patients sont parasités par un flux incessant de pensées qui les distrait et les empêche de vivre ici et maintenant.

C'est de tout cela dont je vous propose de parler dans cet ouvrage, à partir d'explications, de situations pratiques, de cas cliniques et de présentations d'outils et d'exercices afin de pouvoir pratiquer l'ACT par le clown avec vos patients.

Je souhaite par ce livre, partager avec vous mon intérêt et ma passion pour l'ACT et le clown que cela soit dans ma vie privée comme dans ma vie professionnelle de thérapeute. Désormais, le clown est intrinsèquement lié à ma pratique de l'ACT.

Pour cheminer avec moi au cours de cette écriture, j'ai fait appel à mon amie Élise Ouvrier-Bufferet qui est clown et qui nous apportera son expertise de professionnelle.

Comment lire ce livre ?

Afin de mieux comprendre cette approche et de bien vous l'approprier, je vous encourage à expérimenter les exercices, les attitudes ou les situations proposées au fur et à mesure du livre. Si vous êtes thérapeute et que vous voulez utiliser ces techniques, il est nécessaire que vous les viviez et les ressentiez par vous-même pour pouvoir les utiliser et les partager. C'est pour cette raison que dans une grande partie du livre nous vous parlerons autant à vous qu'à vos patients. Je vous encourage d'ailleurs à les expérimenter à travers des ateliers de clown que l'on trouve un peu partout en France mais aussi à aller voir des spectacles.

Ces ateliers ne sont pas des formations pour devenir clown-psychothérapeute ou toute autre bestiole de cet acabit mais juste pour expérimenter le clown sans plus d'intention. Prenez-le simplement comme cela. C'est comme pour ressentir ce qu'est l'expérience de faire du vélo. Il faut simplement avoir un vélo et essayer d'en faire ! C'est aussi « con » que cela !

D'ailleurs, dans cet ouvrage, nous allons faire une belle place à la connerie car c'est un des ressorts du clown. Souvent, je dis à mon entourage que j'ai fait de longues études de médecine pour essayer d'être intelligent pour ensuite faire des formations de clown pour apprendre à être très « con » ! Qu'en pensez-vous ? Êtes-vous prêt, vous aussi, à ce challenge ?

Au début, lorsque vous essayerez les exercices, vous allez peut-être ressentir une gêne, du doute, voire de la peur. C'est déjà une première expérience. Accueillez-la ! Observez les sensations que cela produit et regardez ce qu'elles vous poussent à faire. Observez aussi les commentaires que vous propose votre cerveau. Ensuite, si vous choisissez d'adopter la posture du clown, laissez de côté votre cerveau et prenez la vague. Autorisez-vous à être bête ou con, c'est du nectar pour le clown qui est en vous.

« L'attitude clown » est de prendre tout ce qui se propose à vous car ces sensations sont des possibilités de jeu et d'« être ». Un clown, s'il est triste, c'est un clown triste, s'il est heureux, c'est un clown heureux, s'il se sent idiot, c'est un clown idiot. Il prend toutes les émotions qui s'offrent à lui. Il les accepte, les accueille et en joue ! Laissez-vous donc

happer par votre ressenti et retrouvez vos quatre ans où rien n'était grave mais où tout était important !

Au cours de la prise de risque, lors de votre engagement dans ces exercices, votre esprit va s'allumer et vous proposer des « pensées hameçons ». Observez ce phénomène. Si certaines « pensées hameçons » s'avèrent être de belles propositions de jeu, prenez-les ! Ne vous laissez pas distraire par les commentaires et les jugements de votre esprit qui ne feront que vous « geler » sur place.

Plus vous vous engagez dans « l'attitude clown » moins vous serez entravés par ces pensées. Au début, certaines personnes se sentent embarrassées, d'autres veulent trop « penser » la pratique, ou sont prises dans leurs observations et leurs commentaires. À force de pratiquer, vous deviendrez plus spontanés, plus instinctifs. En même temps, il ne s'agit pas non plus de faire n'importe quoi.

La démarche du livre est de favoriser l'approche expérientielle qui est à la base des thérapies ACT. Aussi, à vous d'agir, de vivre et de jouer avec ce que vous inspire ce livre.

Dr Jean-Christophe Seznec

Chapitre 1

**C'est quoi le clown ?
Questions ouvertes...**

SOMMAIRE

Préambule	4
« Clown », « comique », quelles différences ?	4
« Faire le clown », « être un clown », quelles différences ?	9
Que veut dire « jouer » pour un clown ?	13
Quel rapport a le clown avec le rire ?	15
Son rire, un regard sur le monde	15
A-t-on le choix de rire ?	16
Comment fait-on rire ?	16
Le rire que le clown provoque consciemment sur les autres, une envie de partage	19
Le rire des autres à son insu, une innocence offerte	20
Rire fait du bien !	20
Quelle relation a le clown avec « l'autre » ?	21
« L'autre » : le public	22
« L'autre » : le partenaire de scène	23
Qu'est-ce qui est important pour un clown ?	24
Conclusion	25

« Le mot clown dérive de l'anglais "clod" dans le sens de colon, fermier, paysan, rustre et balourd qui fait rire dans les foires paysannes. La signification originale est en effet "motte, morceau de terre". Le clown, homme de terre, est une évolution d'Adam, fait de terre, le premier homme. Le clown est une forme, une forme de terre, création de chair, l'homme parfait dans ses imperfections. Si le héros tragique se tient debout, le clown se laisse tomber par terre. Donc, le paradoxe total, le lâcher prise fondamental, la suprême humilité du clown est de reconnaître que tout va bien comme il est. Que la vie, dans l'ici et maintenant, est vraie, juste, parfaite. Ou, tout simplement, elle est. Être éveillé, c'est être conscient d'être ce que l'on est. La conséquence première de ce lâcher prise fondamental est le rire. »

Giovanni Fusetti

PRÉAMBULE

Pour une grande majorité de personnes, il n'est pas aisé de définir avec exactitude ce qu'est un clown et ce qui le différencie précisément d'un comique, d'un guignol¹ ou d'un bouffon².

L'idée qui vient lorsque l'on interroge les gens sur ce sujet, c'est que toutes ces personnes sont là pour faire rire. C'est vrai, pourtant il existe de nombreuses différences importantes à percevoir afin de mieux comprendre le rapport du clown à lui-même, aux autres et à la société pour intégrer ce qu'il peut nous apporter dans notre façon d'être, notre manière de vivre ou d'aborder la psychothérapie ACT.

« CLOWN », « COMIQUE », QUELLES DIFFÉRENCES ?

Pour commencer, il est nécessaire de clarifier les différentes significations que les termes « clown » et « comique » peuvent avoir suivant leur utilisation. Une fois libérés des confusions dont le métier est particulièrement affublé, nous essaierons de comparer ces deux métiers du rire.

Tout d'abord, on les distingue par le costume. L'image d'Epinal est celle du clown de cirque avec des couleurs criardes comme on peut le retrouver dans les magasins de fêtes pour jouer

1. Le guignol est une personne qui fait rire par ses gestes et ses grimaces, il fait référence à la populaire marionnette à gaine créée à Lyon vers 1808 par Laurent Mourguet. Son comique de situation est caractéristique de la Commedia dell'arte dont le clown est également influencé.

2. Le bouffon est une personne ridicule, auquel sa conduite fait perdre toute considération. Il provient du personnage grotesque que les rois et les grands entretenaient autrefois pour divertir de ses facéties (réf. : Larousse). Le clown tire également une partie de ses origines dans le bouffon qui, traduit en italien, se dit *buffo*. Ce terme a d'ailleurs été repris par le célèbre clown Howard Butten, également psychothérapeute et écrivain.

au clown en famille. Laissez celle-ci au placard car elle s'avère très loin de la réalité car les déguisements n'ont jamais été la réalité du métier. Le costume de clown est un habit personnel sorti de l'imagination du comédien et libre des stéréotypes. On peut y adjoindre un nez rouge à sa convenance, mais ce n'est pas obligatoire, tout en prenant soin qu'il ne clignote pas ni ne fasse « pouet pouet » quand on le presse ! Faire le clown, ce n'est pas faire n'importe quoi. Si un clown est singulier par son habillement, il suit les lois du comique. Son costume nous parle de qui il est, alors que le comique n'a pas forcément de costume ou alors il porte celui qui sert son rôle.

Même si les termes de « clown » et de « comique » sont ceux que l'on utilise le plus couramment dans le langage populaire, l'un pour désigner la figure emblématique du cirque, l'autre pour parler des comédiens, entre autres, de café-théâtre, il faut savoir qu'ils nomment également d'autres choses.

Le mot « clown » désigne tour à tour le « Clown Blanc », l'« Auguste », l'ensemble des clowns et l'art pratiqué par ceux-ci. Le « Clown Blanc » est celui qui ne fait pas rire puisqu'il représente la norme sociale. Le célèbre personnage « au nez rouge » dont chacun fait référence, s'appelle en fait « l'Auguste ». C'est avec la naissance de ce dernier qu'est né le duo clownesque de base « Blanc » et « Rouge » ou « Clown Blanc » et « Auguste ». Il représente, tour à tour, l'opposition entre l'autorité et la rébellion, l'ordre et le chaos, l'adulte et l'enfant, le maître et le serviteur, le riche et le pauvre, le puissant et le faible, l'intelligence et la bêtise, la tête et le corps...

L'Auguste¹

Ce prénom fait référence à ses origines. En effet, vers 1880, dans un cirque, selon la légende², un garçon de piste rentre ivre sur la piste et trébuche. Lorsqu'il se relève, il est salué par les rires du public qu'il regarde avec un regard ahuri. Plus il regarde ainsi le public et plus les rires de celui-ci redoublent. Le public hurle en même temps : « August ! », c'est-à-dire idiot en allemand. Ainsi, notre célèbre nez rouge rappelle que le premier Auguste était un pochard³. Deux remarques s'imposent ici. La première est que l'Auguste est né par hasard. C'est un incident imprévu qui en a donné l'idée. La seconde est que cet incident a été provoqué par un excès d'ébriété et que le public a ri spontanément. Ce soir-là, l'Auguste n'a pas essayé de faire le « clown⁴ ». Il l'est devenu par le regard du public.

Le « **Contre-Pitre** » est le second de « l'Auguste » et son contre-pied. « Auguste de l'auguste », c'est un clown gaffeur qui arrive comme un cheveu sur la soupe et qui

1. Cf. Chapitre « La brève histoire du clown ».

2. Tristan Rémy a compté au moins quatre versions de la scène fondatrice qui se passait à Berlin.

3. Alfred Simon, *La planète des clowns*, La Manufacture, 1989.

4. Préface du livre de Bernard de Fallois *Les clowns* par Tristan Rémy, Grasset, 2002.



ne comprend rien, oublie tout et dont les initiatives se terminent en catastrophes, relançant ainsi les rires. L'un des plus célèbres est Paul Fratellini.

En outre, entre l'image traditionnelle du « clown de cirque¹ » et celle apparue ces quarante dernières années, son apparence, son approche, tout autant que le lieu de ses apparitions, a vécu une formidable évolution.

- Autrefois, son apparition permettait de faire le lien entre des numéros de cirque, alors que le clown, de nos jours, entretient une relation avec le public pendant tout le temps d'un spectacle.
- Auparavant, ce métier était la plupart du temps « une histoire de famille » (cf. les Bario, les Rastelli, les Fratellini, etc.). On se transmettait les numéros de père en fils et leur apprentissage était principalement porté sur des techniques bien précises. Dorénavant, les écoles mettent plutôt l'accent sur l'expression de la nature de l'acteur et sa créativité. Il est à noter également que la profession s'est beaucoup féminisée à l'image d'artistes comme Annie Fratellini, Catherine Germain, Gardi Hutter, Hélène Gustin ou Meriem Menant.

C'est sur ce petit « Nouvel Auguste », appelé « clown de théâtre² », que nous allons nous concentrer dans ce livre !

Le nouveau clown est « solitaire. En lui, l'« Auguste » et le « Clown Blanc » ne font plus qu'un. Devenu serviteur de lui-même, il n'est plus soumis qu'à la seule tyrannie de ses désirs, de ses craintes, de ses élans, de ses empêchements. Il sait accueillir l'échec, la douleur, faire resurgir la joie. "L'accident", heureux ou malheureux, devient tremplin pour aller plus haut, plus loin. », Anne Cornu, Compagnie du moment : « De quel clown s'agit-il ? », in *Culture Clown* n°17 (octobre 2010).

Avec ce renouveau, gagnant en liberté d'action et ce, sans perdre l'essence même de ses origines, il reste pourtant à notre époque, méconnu dans ses fondements puisque, pour une grande majorité de personnes, il est, avant tout, une apparence : sculpteur de ballons, animateur de goûters pour enfants, égérie d'une marque de lessive ou symbole d'une chaîne de sandwich outre-Atlantique³... Le clown est né au début du siècle, il a été réduit au fil

1. Bien que ces racines remontent bien avant puisque « Dans toutes les religions dites primitives, on trouve des clowns sacrés, les dieux qui parodient. Ils sont là pour mettre le peuple en joie » (Alfred Simon, *La planète des clowns*, La Manufacture)

2. Ou « clown contemporain » ou « nouveau clown ».

3. La plus répandue étant celle du clown américain Lou Jacob « dont l'image a été reproduite à tort et à travers par les affiches publicitaires... » et d'ailleurs qu'« Il s'est contenté de vulgariser outrageusement l'admirable création d'Albert Fratellini dans les années vingt. » (La planète des clowns, *op. cit.*)