



# **Formation Clown Relationnel**

Une semaine d'initiation au clown « Jhésite » dans  
l'Association Karac clown

Laure Verdier  
20/11/2010

# Rapport de Formation pour le Certificat Karaclown

Auteur : Laure Verdier, novembre 2010, Paris

## Préface

Laure Verdier, dans le but d'obtenir son Certificat Karaclown, est venue à Genève depuis Paris pour assister des animateurs de l'Association Karaclown sur le terrain pendant une intensive semaine de formation. Sous ma supervision (alors que je suis myope), elle a été instruite par une demi-dizaine d'animateurs qui lui ont communiqué leur passion de la joie relationnelle.

Le but de cet enseignement pilote est de développer rire, ludisme, humour et bonne humeur dans les domaines suivants :

- La relation d'aide et la communication
- Le relationnel joyeux
- L'évènementiel
- L'animation
- Le yoga du Rire
- Le clown relationnel

Laure Verdier a notamment assisté nos formateurs dans une maison de retraite, dans un foyer pour aînés, à une séance de yoga du rire pour tout public, à une conférence pour une association d'assurés, dans un centre de réinsertion social pour adultes, et dans une animation pour une cinquantaine d'enfants.

Le présent document, rédigé avec beaucoup de spontanéité et de fraîcheur, est son rapport d'activité où se côtoient son témoignage personnel, l'organisation des activités et les descriptions d'ambiance. Aussi, vous y découvrirez autant l'aspect personnel avec des ressentis, qu'organisationnel avec les moyens mis en place par les formateurs pour propager la bonne humeur.

Bonne et amusante lecture ...

Pirouette,

Responsable  
Animation & Formation

## Lundi 8 Novembre

- **11h - 13h Théorie**

Visite du local de l'association, rue des Contamines à Genève. Importance du point de rencontre convivial et du bon contact avec le personnel qui gère le local (gardien d'immeuble).

Découverte de la valise magique avec les accessoires pour animations et séminaires.

Théorie: les *Trois Bulles Rire* pour amener la bonne humeur :

- ❖ Le **Verbe**: le moyen le plus sophistiqué dans les échanges interpersonnels car il sollicite pleinement le mental (humour, compliment, métaphore, anecdote, évocation plaisante...).
- ❖ Le **Corps**: le moyen le plus spontané (expressivité, contact physique, mimique, gestuelle, communication non-verbale, rire de contagion....)
- ❖ L'**Objet**: un moyen ludique et plus spontané que le verbe (manipulation d'un objet médiateur, bureautique, accessoires professionnels, objet ludique, jeu en groupe....)

- **13h - 17h30 : Application en maison de retraite dans l'établissement médico-social *Le Prieuré***

Bulle de l'Objet : l'objet souvent apprécié est le collier de fleurs. Par contre, le nez rouge évoque souvent l'enfantillage. On doit être attentif aux objets choisis et à leur charge émotionnelle. La bulle du Verbe sera plutôt le compliment. A éviter les blagues trop subtiles avec les personnes âgées. La bulle du Corps de l'animateur durant une animation peut faire des figés, une marche au ralenti, une danse, ou des contacts physiques comme prendre la main du résident.

Attitude à adopter pour l'animateur: naturel, si on est déjà de bonne humeur, sinon prendre le temps de réveiller son Personnage à l'abri des regards (échauffement). Etre attentif à l'énergie qu'on mobilise sur le terrain pour conserver sa bonne humeur pendant plusieurs heures sans la forcer. Certains milieux sont plus difficiles que d'autres et il faut parfois beaucoup d'énergie et de détente pour rester à l'aise.

Rencontre avec Noémie, chef animatrice de la maison de retraite. Elle nous oriente sur l'état des résidents et du personnel. L'animateur doit être bienvenu et attendu par le personnel de la maison avant de s'approcher des résidents.

Mise en garde : l'image du clown qui infantilise. Il arrive que certaines personnes appartenant à la famille du résident, et en visite à la maison de retraite juste le jour où l'animateur fait « le clown », se plaignent du comportement « infantilisant » du clown, et ceci, alors que le résident s'amuse vraiment avec le clown. Il est en effet difficile pour certaines personnes de voir leur père ou mère rire et s'amuser de façon « naïve » avec un clown.

- **13h – 14h30** : Préparation

Préparation dans le calme et la sérénité, se ressourcer, se détendre.

Déguisement : couleurs vives, extravagantes, ballons modelables pour faire les lacets, fleurs en ballons, chapeaux...

Maquillage à l'éponge: associer deux couleurs qui se marient bien, masque des yeux en priorité. Puis, maquillage au pinceau : petites virgules sur les joues ou front. Deux ronds au-dessus des commissures des lèvres (pas de rouge sur toutes les lèvres), nez à peine coloré, paillettes brillantes sur le visage.

Echauffement et étirements et c'est parti dans les unités...

- **14h30 – 16h30** : Visite d'une centaine de résidants

Visites chambre par chambre, et dans les halls.

Personnage joué par les clowns : Brigade de nettoyeurs, les clowns nettoient la poussière, frottent les vitres dans leur tenue excentrique. Beaucoup de résidants rient, apprécient la démarche, remercient. Certains sont indifférents, un seul est resté complètement hermétique à la visite. Impossible de faire sourire tout le monde.

Musique avec danse et déambulation dans les parties communes de la maison (salles de séjour). A certains étages, les résidants restent dans l'ensemble assez froids, rares sont ceux qui ont dansé ou tapé dans leurs mains. Dans un étage le personnel soignant a accompagné les résidants dans la danse et la fête, dans un autre, absence complète du personnel soignant durant « la fête ».

Visite des résidants qui regardent un film dans la salle de cinéma. Je ne souhaite pas intervenir et me faire remarquer pour éviter le risque de brouiller les messages, de saturer les résidants avec trop d'activités différentes.

- **16h30 – 17h30** : Rangement et conclusions

Rassemblement et décompression des clowns. Journée difficile, ambiance manifestement délicate dans la maison, tensions perceptibles un peu partout.

Bilan global plutôt positif, dans l'ensemble bon accueil des résidants.

Difficulté pour les clowns : trouver son plaisir même dans les situations les plus difficiles, même si les résidants vont très mal et ne manifestent aucune réaction positive. Alors les clowns doivent trouver les ressources nécessaires pour être bien sur le moment, ici et maintenant. Réussir à se faire du bien.

Retourner voir les pensionnaires une fois le costume de clown ôté ? Se souviendront-ils de nous ? N'ont-ils pas déjà oublié ces instants ? Ce que nous avons fait garde néanmoins toute sa valeur !

## Mardi 9 Novembre

- **14h - 14h30** : Théorie

Animation pour les personnes du 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> âge, ainsi que celles atteintes des maladies d'Alzheimer ou d'autres pathologies.

Se méfier des mots que l'on emploie, le mot « clown » n'est pas toujours bien reçu, il peut repousser le personnel ou la direction. Pour proposer une animation de clown il vaut mieux trouver des amorces, des prétextes, pour limiter les risques de rejet par l'institution. Parler plutôt d' « animation joyeuse ».

Les différentes techniques artistiques sont des outils pour l'animation, ces techniques peuvent néanmoins être utilisées maladroitement pour faire rire (maladroit dans le sens indésirable). Le but n'est pas de savoir montrer un art mais de transmettre la joie par son intermédiaire.

Ainsi, l'animateur chaleureux et joyeux peut utiliser les instruments de musique, les arts du cirque comme le jonglage, le vélo, la magie, le chant, la danse. Ces supports vont légitimer le rire. Le but de l'animation n'est pas de montrer une technique mais de favoriser l'expression de la joie, du plaisir. L'expression de la joie sur le visage de l'animateur, et sur ceux des résidents peuvent amener à un vrai ressenti de la joie par contagion. Rires et expressions joyeuses sont communicatifs.

Transmettre la joie et la faire éprouver.

L'animation pour personnes du 3<sup>ème</sup> âge a lieu dans un local d'une paroisse dans le quartier du Lignon en banlieue de Genève, en compagnie de la clown Coquelicot accompagnée d'une collègue à la guitare. Elles ont préparé une animation autour d'un arbre et de ses feuilles, elles vont chanter et danser avec les résidents.

- **14h30 - 15h** : Préparation et déguisements

Le personnel a installé les résidents en arc de cercle sur des chaises. Ils sont donc préparés à assister à un spectacle. Ils sont dans l'attente d'une animation et donc déjà un peu contents. Ainsi, le personnel a vraiment joué un bon rôle de médiateur entre les résidents et les animateurs. Ils se sont occupés de l'infrastructure. Une corvée de moins pour les animateurs qui peuvent se concentrer sur leur animation. Aujourd'hui, le travail est facilité par le fait que les malades sont peu nombreux, et assez lucides.

- **15h -16h** : Animation

Avant que le « spectacle » ne commence, les résidents sont attentifs à notre entrée, aux préparatifs, aux accessoires, aux couleurs, aux tissus. Ils font des compliments, ils observent et apprécient.

L'animation est très bien reçue. Les résidents participent, chantent dansent, malgré la fatigue. L'expression de la joie est clairement visible. Ils rient de bon cœur. Presque tous ont dansé sur plusieurs chansons.

La séance se termine par quelques exercices de respiration et de yoga du rire, où les résidants participent encore en grande majorité. Le personnel encourage la participation de chacun. L'animation est clairement réussie.

- **16h -17h** : Debriefing

La carte de visite de l'animateur est son « capital sympathie ». S'il arrive à sympathiser avec le personnel, voire avec la direction, l'accès aux personnes en souffrance sera largement facilité. L'idéal est que le personnel puisse se charger du local, de la lumière, de l'installation des résidants. L'infrastructure doit être mise en place au moins une demi-heure avant l'animation, le mieux est de pouvoir tout prévoir par téléphone avant.

Le personnel peut participer à l'animation. L'animateur peut former le personnel à ce type d'animation, dans le but qu'ils puissent refaire ce genre d'animation eux-mêmes plus tard. Les animateurs ne sont pas là seulement pour amuser la galerie mais aussi pour faire envie au personnel.

L'animateur doit s'occuper en priorité du groupe, en tant qu'entité à part entière. Il ne peut pas vraiment, pendant son animation, s'occuper de chaque résidant. En cas de problème possible avec un résidant, le mieux est d'en parler avant avec le personnel qui devra s'occuper des « cas isolés ».

L'animateur doit veiller à la dynamique du groupe, à la contagion. Le groupe s'auto-stimule. Il faut accrocher le groupe avec des repères connus, par exemple la valse pour les personnes âgées.

Le yoga du rire est pratiqué avec des images connues, comme le lavage de vitres, les grandes respirations, taper dans les mains ou sur ses genoux. Si le public est réceptif l'animateur peut « blaguer » avec lui, en veillant à ne jamais vexer. Stimuler le public avec des exemples connus, des repères.

- **17h -18h30** : Théorie et déplacement à la salle de yoga du rire

Rester attentif à l'état des participants, à leur fatigue, savoir s'arrêter, faire des pauses, varier les animations. Les résidants peuvent se donner de la peine, dans le sens où ils vont faire un effort inhabituel pour bouger leur corps ou parler. Cet effort ne doit pas être violent, mais rester un engagement, une volonté de s'amuser. L'animateur peut inciter les résidants à faire un peu plus d'efforts que d'habitude pour obtenir un mieux être, une joyeuse satisfaction.

L'animateur doit inviter les participants à s'amuser grâce à des consignes claires. Ils doivent savoir où ils vont, pourquoi ils se lèvent, pourquoi ils bougent. La musique est un vrai moteur pour ce faire. Leur montrer d'abord ce qu'ils pourraient faire avant de les inviter à participer. Rendre les choses faciles et accessibles, les mettre à l'aise, les faire rire mais ne jamais les forcer. Cela doit rester un plaisir à expérimenter.

Est-ce que j'arrive à faire transparaître mon plaisir ? Comment se traduit mon expression de la joie ? Est-elle communicative ? Y a-t-il un échange avec les participants ? Comment puis-je transmettre ma bonne humeur ? Comment la reçoivent-ils ?

- **18h30 - 19h** : Préparation de la salle de yoga du rire à l'Ecole de Contamines. L'atelier de yoga du rire s'adresse à tous les publics.

Préparer une salle chaleureuse et accueillante, la décorer avec des parapluies fluos, des tissus, installer les tapis de sol pour les participants, la musique.

- **19h – 20h30** : Yoga du rire avec une douzaine de personnes (atelier ouvert à tous).

Exercices de respiration, alternance de moments de détente (relaxation) et de moments plus actifs (rires, danse, jeux).

Tout le monde se prête au jeu et rit de bon cœur. Les participants sont tous des habitués de 20 à 60 ans.

Les exercices se suivent avec des changements de rythme pour ménager des phases de récupération, mais l'attention ne faiblit pas.

Les participants semblent moins fatigués à la fin de l'atelier qu'au début, le rire leur redonne de l'énergie. D'ailleurs, les rires sont plus forts et plus fréquents au fur et à mesure de l'atelier, on entend même de grands fous rires à la fin, même après la relaxation finale.

- **20h30 – 22h** : Debriefing et interview des participants.

Les personnes interviewées pratiquent le yoga du rire depuis plusieurs années. Elles ont vu une annonce dans le journal, ou ont fait des recherches de club de rire sur internet. C'est le terme « rire » plus que « yoga » qui les a attirés. Elles étaient en recherche d'un lieu de détente. Elles vont régulièrement à l'atelier, même si elles se sentent fatiguées, ou si elles ont beaucoup de route à faire. Elles se sentent toujours mieux après chaque séance, moins fatiguées. Elles ont ressenti aussi un mieux être sur la durée. La pratique régulière du yoga du rire leur a donné une nouvelle force dans leur vie. Elles se sentent plus sûres d'elles, plus fortes pour affronter les situations difficiles. Elles évoquent toutes l'ancrage, l'enracinement, le yoga du rire leur a permis de ressentir une sorte de stabilité. La pratique régulière a développé une meilleure confiance en eux, et une vraie aide pour relativiser et affronter les problèmes de la vie de tous les jours.

Certains disent qu'ils ont appris à mieux se connaître, d'autres à positiver en toute circonstance, à garder le moral, à prendre plus sereinement des décisions lourdes, à prendre du recul sur leur situation.

Pour certains c'est un vrai « déclencheur » d'énergie. Après l'atelier ils passent la soirée à rire.

Tous disent que les exercices n'auraient pas eu le même impact en les pratiquant seul chez eux. L'effervescence du groupe est aussi un vrai moteur.

Le relationnel avec l'animateur est aussi essentiel. Tous éprouvent une forte tendresse ou amitié pour Yvan.

### Mercredi 10 Novembre :

- **14h - 16h30** : Théorie et pratique, Ecole des Contamines

Travail sur l'arbre du corps et l'enracinement. Exercices ludiques sur l'ancrage, le ressenti, l'écoute.

Exercices corporels avec la visualisation : imaginer que nous sommes une graine qui grandit, qui pousse pour devenir un arbre fort, qui se déploie de toutes ses branches, avec en parallèle ses racines qui s'étalent dans la sol, aussi loin que les branches.

Exercices drôles pour travailler la confiance en soi : simulation d'un entretien d'embauche ; jouer tour à tour l'employeur et le postulant. Plusieurs situations dérisoires (le postulant ne sait rien du poste, le postulant est incapable d'aligner trois mots, le postulant exagère ses capacités...)

- **17h - 19h** : Préparation à l'Hôtel Mercure, à Gaillard en France pour une conférence sur « Les bienfaits du rire et de l'humour sur la santé psychique et physique ». Client : Alptis, une association de prévoyance santé.
- **19h - 21h30** : Conférence

#### Thèmes abordés

- ❖ Les bienfaits du rire et de l'humour sur la santé psychique et physique.
- ❖ Quand rire et humour deviennent, au-delà du festif, un ressource joyeuse pour mieux vivre sa journée.
- ❖ L'histoire du rire dans notre société depuis les années 1970.
- ❖ Le dernière nouveauté : le Yoga du Rire

#### Moyens pédagogique :

Présentation Power-Point, vidéos gag. Des exercices sympathiques sont proposés aux participants les moins timides.

Quelques infos communiquées :

La bonne humeur durable vient avec la détente, pas de la raison. Le bébé sourit dès trois semaines, rit dès trois mois. Nous avons tous en nous des ressources, des forces pour développer la bonne humeur : humour, rire, langage du corps.

Nous sommes éduqués pour vivre dans une société sérieuse, nous adoptons un comportement socialement acceptable. Nous avons en règle générale peur du ridicule. Les exercices sur le rire apprennent à mettre de côté cette peur du ridicule et à laisser naître le « clown » qui est en nous. La pratique du rire permet de laisser s'exprimer la part de ridicule, de maladresse, de gêne qu'il y a en nous, sans penser à être socialement dans la norme.

Avec les années, notre éducation, notre situation professionnelle, nos difficultés familiales, nos problèmes de santé et nos chagrins, ont diminué notre potentiel de bonne humeur et notre capacité à rire.



Shakespeare : « L'humour n'est pas dans la bouche de celui qui le dit mais dans l'oreille de celui qui l'entend »

La femme ri dix fois plus que l'homme en moyenne, mais une blague sur dix sort de la bouche d'une femme.

Mécanismes biologiques : le cerveau humain utilise le rire pour mieux comprendre une information étrangère. Le Rire Primal vient si l'on est détendu, si le sujet se sent en confiance (sinon rire jaune). Le rire facilite la compréhension et l'assimilation des informations nouvelles.

L'humain ne ri pas d'un sujet qui le laisse indifférent, ou le fait trop souffrir. Pour naître, le rire doit se situer entre ces deux situations extrêmes.

Le rire joue sur le moral : il facilite un état dissocié du problème, c'est-à-dire qu'il facilite la résolution du problème, même s'il ne le résout pas directement. Ainsi, la prise de recul par le rire permet une meilleure appréhension des problèmes.

#### Bienfaits physiques du rire :

- Meilleure digestion : pendant la digestion expulsion des gaz vers le haut plutôt que vers le bas (bénéfique sur l'atmosphère dans le local).
- Meilleure appréhension des situations angoissantes.
- Renforcement du système immunitaire.
- Libération d'hormones du « plaisir » (dopamine, sérotonine, endorphines).

Il existe de multiples exercices de yoga du rire adaptés par divers enseignements et cultures (le rire du lion par exemple).

Le fondateur du yoga du rire est le Dr Kataria en Inde. Sa technique a été transformée par les animateurs européens dans les années 2003 pour être mieux adaptée aux occidentaux (beaucoup d'animateurs ne pratiquent plus le rire forcé).

- **21h30 - 22h30** : Discussions avec les participants et conclusions.

La conférence a été une vraie réussite, les invités ont participé de bon cœur, joué le jeu, fait preuve de lâcher prise. Ils sont restés attentifs pendant plus de deux heures et demie !

La méthode utilisée par Yvan était très adaptée : alternance de moments théoriques et de pratique, la théorie était toujours agrémentée de quelques touches d'humour, jamais rébarbatives.

Les moments de pratiques étaient bien vécus, et ont permis de faire monter l'énergie. Les participants ont pu éprouver l'effet de contagion du rire. Les rires, timides au début, se sont faits de plus en plus forts et décomplexés. Les effets positifs du rire sur le corps et l'esprit étaient quasi immédiats, alors la crédibilité de l'intervenant était assurée car ses dires étaient presque

instantanément démontrés. Une vraie participation aux ateliers et aux jeux, les participants ont surmonté la peur du jugement, du ridicule, du regard des autres, ils ont montré leur plaisir et ont joué le jeu du lâcher prise.

Les participants ont largement montré leur intérêt et leur enthousiasme, et très peu de signes de fatigue malgré une intervention de presque trois heures sans pause ! Un véritable exploit.

### **Jeudi 11 Novembre :**

- **14h - 16h :** Théorie et pratique du clown « mystique »

Etat des lieux du clown mystique, et apparition des clowns sacrés dans les diverses cultures archaïques.

Exemple : Les clowns sacrés chez les Amérindiens, nation Hopi (les Hopiclowns). C'est une des plus ancienne nation amérindienne d'Amérique du Nord. Les Hopiclowns sont à la fois guerriers, chamans, et Kachinas (danseurs mi-dieux considérés un peu comme des sorciers). Les Kachinas communiquent avec les dieux par la danse. Ils dansent pour la fertilité, pour appeler la pluie, pour éloigner les maladies.

Les Hopiclowns réalisent leurs rituels au milieu de la danse des Kachinas. Ils sont censés tomber des nuages, aussi, ils arrivent des toits des maisons. Puis, ils mettent la pagaille sur la place du village au milieu des villageois qui assistent aux danses des Kachinas. Les Hopiclowns font des blagues, jouent avec les enfants, courent et effrayent les filles, disent des vulgarités, tournent en dérision les comportements recommandés par le chef du village, crient tout haut les rumeurs, et surtout, ils perturbent la danse des Kachinas, les insultent et les empêchent de danser. Le cérémonial des « Hopiclowns » prend fin quand le chef du village leur envoie des guerriers qui les fouettent avec des branches de sauge. Puis, tout revient dans l'ordre. Les inversions sont terminées. Les Hopiclowns se retirent et les Kachinas reprennent leur danse.

Les clowns sacrés existent dans de nombreuses cultures sous différentes formes : chez les romains l'esclave devient maître et vice-versa pendant une nuit, au Moyen Age le bouffon du roi, Nasrudin en Orient...

Les clowns sacrés canalisent les forces du mal. On leur attribue des pouvoirs de guérison. On dit qu'ils communiquent avec les dieux. On se moque abondamment d'eux mais on les craint aussi. En général ce sont des êtres nains ou difformes, considérés parfois comme des êtres punis par les dieux, qui ne survivent que grâce au statut mystique qu'on leur accorde.

- **16h - 17h :** Boutique du clown

Achat d'accessoires de magie en vue de l'animation du soir dans un centre de réinsertion social (Fondation Trajet).

- **17h - 19h** : Préparation et animation en direction de

Cette fondation reçoit des personnes en réinsertion sociale de tous âges. Elle leur permet de se retrouver dans un endroit convivial où ils peuvent manger et pratiquer divers loisirs. L'association Karac clown intervient depuis quelques mois auprès de ces personnes en difficulté pour leur proposer des animations hilarantes. Ce soir Yvan propose « une amorce » autour de tours de magie. Les « Trajetistes » ne sont pas très attentifs, certains s'intéressent mais la plupart on du mal à cerner Yvan, ils ne savent pas vraiment s'il est lui-même un trajetiste en difficulté ou s'il est animateur bouffon (statut flou volontairement endossé par Yvan). Ils ne considèrent pas vraiment ses animations comme un spectacle offert. Il y a un vrai travail de fond à faire, pour leur faire découvrir le plaisir de rire ensemble et l'aspect fédérateur des activités autour du rire.

- **19h - 20h30** : Repas convivial

Nous partageons ensuite le repas avec les trajetistes. Ce soir là, l'ambiance n'est pas très bonne, des « clans » se sont formés entre les divers membres ce qui installe certaines tensions (en général, l'ambiance est chaleureuse). Aujourd'hui, les trajetistes ne sont pas tellement intéressés par les activités amusantes qui leurs sont proposées. Seulement une ou deux personnes ont posé quelques questions, ou ont partagé leurs expériences. C'est un public qu'il faut suivre sur le long terme pour obtenir des résultats. Des ateliers en commun, avec des jeux dynamique à plusieurs pourraient aider à fédérer les membres. L'animation du type « spectacle » semble moins appropriée que des exercices participatifs.

### Vendredi 12 Novembre :

- **11h30 - 14h** : Rencontre du clown Zozo (animateur bénévole de Karac clown).
- **14h30 - 16h30** : Préparation du spectacle de marionnettes pour les enfants de l'Ecole de Contamines. Mise en place du décor, des accessoires, en fonction de l'âge et du nombre d'enfants.
- **16h30 – 17h30** : Spectacle

Bonne participation des enfants, attention captée. Enfants curieux des marionnettes, des tours de magie, des ballons. Rires et bonne humeur. Beaucoup de communication, les enfants ont posé des questions, se sont intéressés aux activités et aux tours de magie.

Alternance de passages joués (spectacle) et de moments participatifs. Les deux types d'animation fonctionnent. Par contre le personnel encadrant était complètement effacé, pas de participation ni d'aide.

- **17h30 – 18h30** : Conclusion de la semaine

Le clown est un cadeau qu'on fait et que l'on se fait. Il s'enseigne mais il faut lui ajouter sa touche personnelle. Le « maître clown » transmet son savoir mais il faut y ajouter sa propre plus-value, lui donner sa propre personnalité et son caractère.

Le réflexe relationnel n'est pas artistique. Le clown relationnel doit se demander où se trouve le plaisir de l'autre en premier lieu. Ensuite il doit composer avec tous ses autres moyens pour y trouver son propre plaisir.

Le clown relationnel doit pouvoir se préserver des moments de calme, avant et après ses interventions. Il doit avoir des moments pour se ressourcer, se retrouver. Il doit pouvoir prendre son temps pour rester vraiment à l'écoute de son public.

Le clown peut être expressif ou introverti, il doit explorer toute la palette d'émotions et des comportements avant de choisir son style. Il doit s'essayer même dans les styles qui ne lui sont pas forcément naturels. Un bon clown doit se chatouiller, se provoquer. Il ne doit pas pour autant perdre son authenticité.

Mon nom de clown retenu pour cette semaine est « Jhésite », en rapport avec mon caractère timide et peu confiant. Il faut se donner du temps encore pour explorer toute la palette des caractères clownesques et trouver son bien-être.

#### Références:

Clémentine Dune, club de rire Paris

Didier Danthois, Londres

Lex van Someren, Allemagne

Film : Dr Patch Adams

Daniel Golleman, « L'intelligence émotionnelle »

Docteur Kataria, Inde

Grasselli Marianne, formatrice à Lausanne, « Le rire sacré des femmes »

Autres références sur [www.sagessedurire.org](http://www.sagessedurire.org)