

Mémoires de Gribouille, apprentie clown

"N'essayez pas de changer le monde. Changez **de** monde."

Tiré de "*J'suis pas plus con qu'un autre.*" Henry Miller.

Introduction

Je me suis retrouvée habillée en clown un jeudi soir de printemps, dans les rues de Carouge. En groupe nous suivions les instructions de Pirouette : il allait falloir traverser plusieurs restaurants de la cité sarde, sans dire un mot. Nous avons déambulé libres de nos gestes, traversant les salles à la queue leu leu, visitant les cuisines si l'on nous y autorisait. Les personnes attablées montraient de l'étonnement, de l'indifférence ou riaient de notre apparition mystérieuse et soudaine.

Pour ma part, je faisais des "Ooooh" silencieux, roulant de gros yeux, gesticulant et exprimant ma joie comme je n'avais jamais osé le faire dans un lieu public. Je prenais plaisir à créer la surprise, à capter les regards, à entrer quelques secondes en relation avec les gens attablés. Je me sentais libre, libre dans un monde différent. Je redevenais une petite fille farceuse. J'étais heureuse de retrouver ces sensations.

J'ai tout de suite pensé : si tout ce long parcours, ces moments difficiles, ces remises en question, m'ont amené à cela, à vivre un moment comme celui là, hé bien cela valait le coup !

En effet, j'avais passé deux années à rechercher un travail et vécu beaucoup de déceptions et de désillusions. En résumé, les emplois d'art-thérapeute et de psychologue avec mon parcours atypique ne courent pas les rues.

Parcours atypique ? 25 ans auparavant, j'étais passée de gentille assistante d'un Prof d'Uni, et future criminologue, à une tentative d'être chercheuse spécialisée dans la méthodologie, incollable sur les défauts des plans expérimentaux mis en place par les parties adverses. Non mais !

Rien ne m'avait convaincu, alors que je m'étais battue pour arriver à chacun des postes. J'étais trop idéaliste et pas très sûre de moi. J'ai terminé mon dernier contrat, c'était bien. Et puis, je me suis sentie à côté de la plaque. J'étais persuadée que je ferais mon doctorat sur le terrorisme, parce que devenir criminologue, il le fallait. A cette époque *il le fallait*. Mais bon, les obligations qu'on se met, montrent vite leurs failles. Je ne voulais plus continuer. Non et non. Pas sur cette barque.

Déçue de moi-même, un peu des autres, j'ai suivi un signe du hasard. Il m'a amené, alors que je broyais du noir en masse sur le papier, aux Beaux-arts de Genève où j'ai réussi le concours d'entrée. Moi qui ne savais pas dessiner, cela devait être une erreur, non, j'ai compris et appris plus tard.

Je me rappelle qu'assistante à l'Uni, je m'isolais pour travailler dans une pièce grise et presque vide qui donnait sur l'infini, que du bleu-gris. Des oiseaux traversaient le champ du cadre de la fenêtre. On devinait alors que cette couleur indéfinissable était l'extérieur, *logiquement* le ciel. Et je me disais, la vraie vie c'est la trace du vol de ces oiseaux. Une envie de fuir.

Ainsi, après le monde sec et compétitif de la recherche, j'étais étonnée, même émerveillée, d'entendre à l'école d'art tergiverser des heures sur la meilleure manière de représenter le bleu du ciel.

C'était juste incroyable, la couleur du ciel peut donc avoir de l'importance ?

C'était un cadeau de la vie, je n'avais pas vraiment prévu de changer de direction. J'ai aimé me confronter à ma sensibilité, à tout ce que j'avais enfermé dans mes raisonnements logiques. J'ai terminé le parcours, appréciant chaque découverte. Je ne parle pas que des bons moments. J'ai aussi été confrontée à quelques dragons qui semaient la terreur. Pas grave, qu'ils gigotent avec leurs concepts. L'essentiel pour moi ne sera jamais dans leur discours abscons.

Et puis, il a bien fallu repartir, je me trouvais encore plus perdue qu'avant.

Je n'ai pourtant pas chômé, je me suis cognée à plein d'obstacles, me couvrant de bleus au coeur et à l'âme. Pourtant, j'essayais d'épargner tous les fragiles trésors, très fragiles, récoltés patiemment durant ces années de (trans)formation. Je me débrouillais.

Le hasard, oui le hasard, a fait que je suis devenue un beau matin de septembre, l'art-thérapeute d'une magnifique clinique chic et verdoyante. C'était pas du tout prévu au programme, ah ça non ! Par contre j'avais tout fait pour.

Durant dix années j'ai évolué en psychiatrie. Combien je les ai appréciées!

J'ai aimé ces rencontres, c'était vivant, touchant, triste parfois, stressant certains jours, mais aussi plein de chaleur, de respect, d'échanges, de remises en question et d'apprentissages.

Je n'avais plus envie de fuir, j'étais à ma place.

Un jour sur le tableau à l'entrée, un patient a écrit "*Chloé mutine*". Je n'ai jamais su qui a fait cela, j'en soupçonnais plusieurs, tous des chenapans. J'ai cherché la définition dans le dictionnaire MUTIN, MUTINE : espiègle, malicieux. Et aussi : SE MUTINER : refuser collectivement et ouvertement de se soumettre aux ordres de l'autorité (...), se révolter). Mince, lequel m'a dévoilée ? En fait, je rigolais sous cape. Dans l'atelier j'essayais de leur montrer que la vraie vie *peut aussi être ailleurs*.

Puis tout a changé dans la Clinique.

Je suis partie triste, je devais partir, je ne trouvais plus ma place et tous ceux que j'aimais étaient loin.

J'ai goûté au drôle de goût du chômage, avec des moments de doutes, de désespoirs, de dévalorisations, et aussi quelques bonnes surprises. Merci Yasser des HUG¹, merci Rachele de la FSP², vos paroles, votre gentillesse, votre estime, c'était juste ce dont j'avais besoin, parce que j'étais au régime zéro reconnaissance, depuis bien longtemps.

Puis j'ai eu droit à la fin des haricots. C'est-à-dire à Genève, aux mesures pour les chômeurs en fin de droit. J'appréhendais, on allait me forcer, c'est sûr, à faire un truc qui achèverait de me dévaloriser.

¹ Hôpitaux Universitaires Genevois où j'ai travaillé comme psychologue durant 5 mois, à détecter les troubles de l'humeur et en particulier les troubles bipolaires de type II dans une population en addictologie (NB: c'était passionnant).

² Fédération Suisse des Psychologues

Et un gentil monsieur, vraiment gentil, me reçoit, et me dit qu'il ne peut me caser par rapport aux postes de sa liste. Je me sens mal et il ajoute que je lui fais penser à Anne Roumanoff. C'est vrai que quand je suis stressée, je deviens parfois drôle, enfin, il paraît. Par chance, j'aime beaucoup Anne Roumanoff.

Il me propose de chercher moi-même une place, sinon il peut le faire, mais j'ai compris que cela ne serait pas jojo. Au point où était mon moral, je ne pouvais pas trop me permettre "le pas jojo". En me raccompagnant à l'ascenseur, il me dit "vous devriez faire du théâtre".

Bon. Je suis ouverte à toutes les remarques, surtout celles qui se répètent.

Perplexe, de retour dans mon doux foyer, je me rue sur internet. J'ai dix jours pour trouver cette place. Il me stresse ce Monsieur. Je pense au stage de clown, fait une année auparavant, qui m'avait en effet grandement ouvert l'appétit.

Je tape dans Google: "association de clowns, Genève", et tombe sur Karaclown (www.karaclown.ch). Je devore leurs statuts, j'aime leur philosophie, je téléphone, je rencontre le responsable Animation & Formation Pirouette, on convient des modalités. Adjugé.

Je suis interpellée, en particulier, par l'idée de considérer ses maladresses comme précieuses ressources pour le changement et la créativité.

En art-thérapie c'est un de mes fers de lance. Créer avec ce que l'on est ici et maintenant, jouer avec ses défenses, amplifier les "défauts", prendre le symptôme avec, pour qu'il soit intégré dans la vie, au mouvement de création, de (re)construction.

Ou encore, je me sens à l'unisson avec la citation de Gilbert Keith Chesterton: "Le monde ne mourra jamais de manque de merveilles mais uniquement par manque d'émerveillement"³.

³ "Qu'est ce qu'on attend pour faire la gueule?" p. 25

Une fête dans une école privée, mon baptême de clown

Pirouette me dit : "Demain on participe à la Fête d'une école. Tu verras c'est cool. Tu seras là pour suivre le mouvement et te faire plaisir".

Je dors tranquille, c'est ma première apparition devant un public comme clown. On se lève tôt, mais je suis rassurée. "Ce ne sera que du bonheur", a-t-il dit.

Pirouette prend la vie comme elle vient, il fait feu de tout bois. J'ai toujours défendu ces idées dans la théorie, mais alors, pas le matin devant un public d'au moins 60 enfants de 18 mois à 5 ans.

Parce que je constate avec un effroi contenu, que la Fête c'est nous, sur la scène.

Je n'ai pas le temps de réfléchir, une autre clowne arrive, on doit se maquiller. Fastoche, j'ai toujours fait cela, surtout en clowne. Pirouette m'a expliqué dans la voiture : deux "traits" à l'éponge en rouge sur les joues pour marquer le sourire, idem sur les yeux (fermés) en vert. Au pinceau, on fait une ligne en vert qui souligne le rouge de l'éponge, et des points rouges aux commissures des lèvres toujours pour accentuer le sourire. Un point rouge sur le menton, et, cerise sur le gâteau, un point fluo sur le nez, avec une couleur spéciale rose bien grasse.

On se maquille, elle me maquille, il me maquille, je ne sais plus qui a fait quoi !

On s'habille en clown aux toilettes.

Le public arrive, tous déguisés, qu'ils sont mignons. Nous tendons le rideau, on va faire guignol. C'est évident.

Un rideau de 75 cm de haut sert de paravent. Nous nous accroupissons derrière.

Pirouette me file un singe qui tourne, enfin non, c'est sa queue qui tourne, enfin j'ai rien compris, cela tourne. J'ai très mal aux jambes, j'ai 48 ans et demi moi (en fait les autres aussi !).

Bref, stimulés par tous ces défis, nous improvisons un guignol ubuesque. Ma collègue a de la chance elle, elle a le chat qui miaule, un truc simple, standard, on met la main dans la gueule et il fait "Miaou !". Moi je me débats avec ce singe qui tourne, enfin c'est sa queue, je ne vois rien, je suis accroupie. Les enfants rient par moment. Ouf !

Je deviens parano, je suis sûre qu'il m'a donné ce singe exprès, il me teste, il est dur. J'ai mal aux jambes, j'ai tout à coup conscience que je me croyais souple pour mon âge, ce qui n'est pas vrai. Je suis raide, j'ai vieilli, c'est affreux, avoir du plaisir, suivre le mouvement. Les plus jeunes se mettent à hurler, c'était prévu que le spectacle risque de n'être pas adapté à tous. En fait, ils ont du voir la perruque verte de Pirouette qui dépassait, oui, 75 cm de haut le tissu, il faut tenir, hein ?

Et c'est connu, à 18 mois on a peur des clowns, les maîtresses les sortent, ouf, le calme revient.

On enlève le rideau, à nous les ballons. *Mais pourquoi il ne m'a pas prévenue qu'il allait faire des chiens en ballons longs ? J'aurais passé la nuit à apprendre !*

Il donne un ballon à chaque enfant, on en fait monter une partie sur la scène, je dois veiller sur ceux qui sont sur le bord. Ils ne doivent pas tomber dans le vide.

Et aussi les aider à faire le chien, je suis les instructions à la lettre, je vais y arriver si je me concentre.

Le problème c'est que je dois absolument aussi faire gaffe que ceux du bord ne tombent pas. Zut ! J'ai perdu le fil, on en est déjà aux pattes et moi je peine encore avec les oreilles. Nom d'un chien, moi j'aime que les choses soient sous contrôle, je dois y arriver. Parce que j'ai dix ballons tendus vers moi par des enfants aux yeux suppliants, "Tu me le fais Madame, j'y arrive pas".

"Mes chéris, oui, je vais vous aider". C'est sûr. Je me lance, tiens ça à l'air de marcher, cool, j'y arrive, un chien, deux chiens, trois...tiens mon petit, tu vois c'est facile.

Hé, oh, que se passe-t-il ? "Zoing", dix ballons se défont, plus de chiens, mes torsions n'ont pas tenu. Ouhlà, je panique, y'a un bug dans ma manière de tordre la tête des chiens, je ne comprends rien. En fait, il faut faire 3 torsions, à chaque étape, je l'ai compris des semaines après.

Bref, restons calme, j'improvise alors complètement. Et constate un truc qui me sidère, ils s'amusent: avec leurs têtes informes, pan, et cela fait une épée, et on rigole, ils rigolent. Ils n'en peuvent plus de jouer avec ces ballons tordus, on met de la musique, on danse, y'a de l'ambiance.

Et maintenant place au maquillage. « Les enfants, vous montez sur scène et ces dames vont vous maquiller. » Ouais, un trait à l'éponge rouge sur les joues, du vert sur les yeux (fermés)...

"Madame je veux des petits cœurs roses" ah bon ? Ok, je n'ai pas fait les Beaux-arts pour rien, là au moins, j'ai la situation en main. Elle est toute contente la petite princesse.

"Madame je veux une toile d'araignée". Non ? Ma spécialité. 120 toiles, quasi toutes d'araignées dans ma carrière, alors là je m'amuse et fais dans la dentelle, je me détends. La toile d'araignée semble à la mode. Enfin, une bonne nouvelle.

Pirouette qui danse avec l'énergie d'un indien apache, secoue la scène en bois, et par un sale concours de circonstances nous sommes sur la même latte, cela me fait faire des coups de pinceaux de travers. Mais qu'est-ce qu'on rigole, ah on se marre, je crois qu'on est saoul.

La fête est finie. Tout a une fin.

Au revoir les enfants. Ils s'en vont sagement.

Plus personne, le calme complet, on range.

Pirouette nous félicite chaleureusement, la collègue s'en va. Il dit qu'il aime bien ce moment de rangement après, moi aussi. On range tranquillement.

Une dame arrive et nous dit : "Sans vous vexer, je voudrais vous dire que cela faisait assez improvisé votre spectacle". Pirouette reçoit la remarque, mais ne sourcille pas, moi je ne m'étonne plus de rien, faut juste que je me démaquille.

Il me dit, "Attends, tu vas voir, c'est l'avis d'un adulte". Ah ? Moi je sais encore vaguement comment je m'appelle, alors adultes, enfants, ces catégories je ne sais plus à quoi cela correspond.

Une seconde dame arrive toute souriante : "C'était super, les enfants se sont bien amusés, bravo, bravo et mille merci". Wouha, j'ai compris !

Oh, oh, je commence à émerger maintenant que j'ai pu enlever mon maquillage. En fait cela part simplement à l'eau, ce n'est pas du waterproof !

Nous plions bagages, rejoignons la voiture. Une dame en courant nous rattrape in extremis : "Bravo à vous, c'était bien, les enfants sont contents, encore merci !".

Il me dit, "Tu vois les adultes jugent sur les apparences de la bonne facture, les enfants sont dans la relation, aiment le jeu, la fête, le plaisir, et là on s'est donné".

Alors là oui, j'ai donné tout ce que j'avais en stock, et j'ai dormi tout l'après-midi.

Je lui en ai voulu de sa désinvolture (surtout de m'avoir donné le singe), et pourtant qu'est-ce que j'ai appris là, c'était énorme, après, tout me semblait faisable.

La Fête des écoles en juin (promotions au parc des Eaux-Vives)

L'équipe de Karaclown me parle d'une chouette fête où l'on fera plein de choses.

En fait, avec les années, l'enthousiasme de la Fête, du stand semble s'être un peu évaporé. On en restera, pour finir, aux basiques : décorer le stand et maquiller les enfants. Pour la déco, au moment où j'arrive, Pirouette perché très en hauteur, met des ballons, pour attirer l'attention du public, sur la cahute qui nous est dévolue. Je suis sensée l'aider, faire des assemblages de ballons, de la déco dans le but d'attirer le chaland. Le chaland ? On ne vend rien, on parle à peine de l'association, il y a juste la banderole Karaclown assez discrète. Cela fait dix ans que l'association participe bénévolement, je ne comprends pas bien le but de la manœuvre.

Enfin, je suis contente d'être là, c'est l'été, l'école est finie, les cahiers au feu et tous les profs crament au milieu. Tout va bien pour les enfants. On voit le lac, le parc est magnifique, une belle lumière, de la bonne musique, des stands de jeux, c'est très sympa. Pirouette a fait des fleurs en ballon qui tiennent les unes aux autres d'une manière qui, je suis désolée, me fait hurler de rire, un rafistolage hallucinant.

J'ai beau rigoler sous cape, je me dis mince, va falloir que je trouve une idée marquante, car ces fleurs qui ressemblent à des cheminées, j'ai beau leur trouver une allure extraterrestre, je ne risque pas de faire mieux.

Voilà, typique Gribouille qui panique, vite une idée, mais j'ai pas d'idée. Je bidouille les ballons dans tous les sens, au pif. Allez mince quoi, je suis stagiaire, donc fraîche, pétillante, j'ai quand même une formation d'art (option enseignement des activités créatrices), je suis créative (j'ai eu mon diplôme), mais quand on me demande un truc sur commande, je panique.

C'est là que la philosophie de Karaclown me monte au cerveau, j'entends une voix : "On est là pour s'amuser, pas pour se prendre le chou, un peu de légèreté, que diable", mon Dieu c'est l'effet Karaclown.

J'ai switché et je passe en mode "Tu as envie de quoi Gribouille ?".

Alors mon côté naturellement obsessionnel et minimaliste a repris le dessus : j'ai fait des boucles et des boucles et des boucles, un truc simple, presque banal, et cela a donné une assez longue chaîne, voyante de loin (le but, non?), qui me plaisait beaucoup.

J'ai dit "Elle est cool ma chaîne, hein ?".

J'en pouvais plus, j'étais fière de moi ! Je n'exagère pas, je ne sais même plus ce qu'on m'a vraiment répondu. Tout le monde est bienveillant, personne n'a rajouté "Mais des chaînes cela fait dix ans qu'on en fait, cette année on voulait changer". En tous cas moi je m'en foutais du reste du monde, j'admirais ma belle chaîne bicolore toute nouvelle pour moi.

Ok, maintenant assez joué, on passe au maquillage. Ouhlà.

Je nous trouve courageux.

En effet, le stand d'à côté - à deux mètres du nôtre, donc - fait des motifs à l'aérographe, des motifs juste parfaits. Forcément ils utilisent des chablon, mais je dois dire que cela en jette. Y a des dizaines d'enfants qui attendent leur tour. Ouah, le résultat est magnifique. Je croyais que l'aérographe était pour les boilles de Harley, mais bon, sur la peau cela tient aussi.

Nous, on va maquiller modeste, hein ?

On assume que nous, c'est pas des Harley qu'on va décorer, mais des visages de jeunes humains, oui, mais nés au XXI^e siècle, donc, exigeants.

Je prie les dieux des clowns. Aidez-moi à ne pas me faire lyncher, à ne pas être humiliée de ma nullité en maquillage. Oui, parce que j'entends des histoires terrifiantes (d'autres

renforts sont arrivés sur le stand) : "Tu te rappelles l'an dernier ? Les jeunes ados qui nous ont dit, *c'est moche ce que vous m'avez fait, enlevez-moi ça*". Que des histoires ATROCES.

En plus, une fille à peine arrivée fait de très beaux maquillages, réussis et variés.

Et, une autre personne pourtant très ouverte, a renoncé carrément, ne voulant pas revivre ces moments terribles de l'an dernier. Ah ?

Bon, allez Gribouille, avec dix ans de psychiatrie dans les pattes c'est pas ton manque total d'expérience en maquillage et les "on dit", qui vont t'abattre.

Hé bien je vais vous dire : c'était merveilleux.

J'ai fait des petits cœurs et mis des paillettes pour des filles amoureuses, des petites jeunes filles touchantes comme tout.

J'ai épaté Pirouette en maniant les contours à la perfection, même avec le gros pinceau "Qu'il est pas le bon pour les cœurs". Ah là là, voyons, j'ai fait les Beaux-arts, un atout énorme, tu me sous-estimes, tss-tss.

Je suis revenue à des choses simples, créer une relation, parler à la personne, être en empathie avec sa demande, puis lui dire qu'elle est belle, parce que j'en suis convaincue.

Les garçons quant à eux, allaient, c'est sûr, faire peur à tous leurs copains (leur but), avec ces affreuses balafres que je me faisais un plaisir à leur dessiner, et avec tout ce sang qui leur sort de la bouche. Du sang qui coule sur mesure : intensité, dégoulinage, tous les détails choisis par le garçon. Hin, hin, au stand des Harley c'est pas du sur mesure, c'est du prêt-à-porter, d'ailleurs il y a autant de monde chez eux qu'en période de soldes.

J'ai retrouvé ce plaisir d'être en relation, ce petit moment unique vécu avec un autre humain, que l'on crée à deux en prenant le temps, et avec comme trace le maquillage.

À 20 heures, le soleil qui était brûlant disparaît, il fait tout à coup froid, je ressens une certaine lassitude, j'annonce que je m'en vais. Je suis contente, joyeuse, nourrie de toutes ces rencontres.

Le Yoga du Rire au Club de Rire Genève

J'arrive à la première séance dubitative : comme beaucoup, j'en ai déjà entendu parler et l'idée de devoir rire sur commande ne me fait pas du tout rire.

Bon, je suis ouverte.

Tout d'abord, rencontre avec un groupe sympa, on s'embrasse, on se salue, on sourit au nouveau participant qui arrive. Les personnes semblent partager quelque chose de différent des autres groupes que j'ai déjà fréquentés.

Je n'émetts pas de jugement, cela peut aussi avoir du bon d'arriver dans un groupe incognito. Après une journée harassante, on se pose sur son tapis, sans effort relationnel à faire, c'est reposant.

Puis le gentil animateur (G.A) Yvan met de la musique et nous propose de danser librement.

Hein? J'ai suivi des tas de cours de danse où on nous donnait la marche à suivre, mais alors depuis la disco de mes 16 ans (il y a 32 ans), plus de danse libre, ou alors SEULE chez moi, mais pas devant les autres qui vont me juger nulle, c'est sûr.

Je ne sais plus danser librement, je n'ose pas, je me sens raide et ce jour là en plus, grosse et boudinée. La totale.

Mais quelle idée j'ai eu de venir là, j'aurais mieux fait de rester à explorer les troubles bipolaires de type II aux HUG⁴. Des fois je me trouve incroyable. Alors que j'aurais pu tranquillement potasser mon DSM IV⁵ au coin du feu, je me trouve à devoir danser devant des inconnus, en chaussons de gym, en pleine rétention d'eau, en pleine lumière, et librement. Au secours !

J'observe les autres. Ils y vont, cool, relax, chacun à sa façon. On sent qu'ils s'amuse, on sent que ce n'est pas la disco du samedi soir, pas besoin de paraître, il n'y a pas de jugement.

Là je me détends, et j'y vais, je me lâche. Et pourtant le groupe est là, *nous sommes ensemble*, des regards se croisent, on partage tous ce moment. C'est agréable. Je retrouve des mouvements, des rythmes, j'explore. Parfois je me sens fatiguée, puis l'énergie revient.

Passons aux choses sérieuses.

Le yoga du rire va commencer. Le G.A. nous explique que les exercices proposés vont provoquer ou pas, des rires, peu importe. Par la rencontre, le contact visuel avec l'autre, nous pouvons nous ouvrir à la possibilité d'une détente, d'un sourire, d'un rire peut-être.

Déjà on ne nous force pas à rire, c'est sympa, mais là où ça se corse, c'est de devoir regarder l'autre dans les yeux. Cela me fait peur, le regard de l'autre me fait peur.

Je savais déjà cela de mon premier cours de clown, tout allait assez bien, sauf pour ce que l'on appelle "le regard public" : ce fameux regard au public, auquel on signifie "Regardez moi, j'ai du plaisir à être dans mon jeu". Regard qui est aussi celui où le public nous renvoie ce qu'il ressent.

Là j'avais sué. Et cela recommence ici.

De plus, je ne comprends pas encore bien à quoi cela sert, de se serrer la main en se regardant dans les yeux puis en faisant comme si on recevait une décharge électrique de ce contact, ou de faire semblant de se jeter de la peinture à la figure, ou encore de jouer à la rencontre de deux coucous suisses.

⁴ Hôpitaux Universitaires Genevois

⁵ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (manuel diagnostique de psychiatrie)

Je remarque que chaque proposition est exécutée durant un temps court, qui permet, il me semble, à l'effet de surprise d'agir, et nous évite ainsi de tomber dans quelque chose de plus mécanique ou contrôlé. En effet, même si ensuite on connaît l'exercice, chaque jour étant différent, tout comme nous et l'autre en face, on reste en contact avec l'énergie de l'instant.

On continue... respirations profondes, re-danses libres, grands "OH-OH, AH-AH-AH" pour détendre le diaphragme.

Puis relaxation couchée, et bruits de basse-cour. Je ne comprends toujours pas bien ce que je fais là. Par contre je m'éclate à hurler comme un loup un soir de pleine lune, puis à imiter le chant du coq un peu macho, et pour finir par miauler comme un petit chat abandonné.

Tout ce monde bêle, hurle, dans un joyeux tintamarre, où parfois les cris se répondent les uns aux autres. Puis doucement on se calme. Le G.A. nous cadre.

Arrive la séquence du rire libre. Toujours couché dans la pénombre, on peut se faire chatouiller ou pas les mains ou les pieds. Pour ma part je déteste ça, donc je reste sur ma natte, on ne me touchera pas.

Les rires des autres me font sourire, oui c'est contagieux.

J'ai l'image de ma dernière postulation à l'armée suisse qui me vient à l'esprit.

La vie m'apparaît sous un jour différent, dire que j'attends leur réponse, peut-être vont-ils me convoquer. J'imagine mon entretien, celui que j'aimerais tant avoir.

Je commence à hurler de rire, j'ai changé de monde, il existe bien une autre réalité. Celle que je vis là, couchée sur ma natte, EST une autre réalité. Mon Colonel, si vous me voyiez, moi qui ai postulé avec tout mon cœur, espérant être choisie, autant mon savoir-faire pourrait être à votre service, autant je fais partie ce soir là d'une basse-cour. Et le mouton qui tout à l'heure bêlait est en train de rire, de rire, de rire...

Karac clown va me faire changer de monde, ma réalité sera toujours assez difficile par moment à gérer, mais mon regard va la modifier profondément.

Voilà, je sors de cette première séance ravie de toutes ces découvertes. Je reste encore perplexe, cependant je me sens bien, vivante, régénérée, c'est l'essentiel.

Je rentre détendue à pied. La vieille ville de Genève, tranquille et déserte à cette heure, m'émerveille.

Le lendemain matin j'ai rendez-vous chez ma physiothérapeute (kiné en France), elle me connaît depuis longtemps. A un moment elle me fixe, l'air un peu étonnée : "Chloé vous avez quelque chose de changé, vous avez rajeuni, vos traits sont détendus, je ne vous avais jamais vue ainsi !".

Tiens, intéressant, je note. Même remarque qu'après une séance de botox, ou une "petite" chirurgie esthétique (selon les témoignages lus dans les magazines féminins), je sais d'où cela vient...

Les séances suivantes de Yoga du Rire me permettent de comprendre que l'on essaye de faire mieux circuler l'énergie par une détente du diaphragme.

Afin de retrouver une respiration plus ample, celle qui nous permettra peut-être de retrouver notre rire d'enfant, celui qui jailli du plaisir de vivre.

Élémentaire mon cher Watson.

Le 1^{er} dimanche du mois de mai : Journée Mondiale du Rire⁶

Je vais découvrir qu'il existe une approche différente du yoga du rire enseignée par Yvan. Il a en effet transformé certaines des bases traditionnelles enseignées par le Dr.Kataria (voir le très bon mémoire de Laure Verdier⁷), changements qui ne font pas l'unanimité.

La Journée mondiale du rire est organisée cette année par le club du rire de Morges. C'est au bord du lac, il fait grand beau, le cadre est idyllique, tout est fleuri et verdoyant, les montagnes au loin donnent au lieu un air de carte postale. Là on rit, entraîné par deux animatrices accueillantes et pleines d'énergie, qui proposent des exercices très toniques pour notre diaphragme. Le contact entre les personnes est instantané et direct, c'est un moment de partage stimulant et très chaleureux.

Quand c'est ludique et "permissif", l'enfant en moi pète le feu, je me sens joyeuse, joueuse, surexcitée, un peu désinhibée. Donc, je m'éclate et me retrouve sur les rotules en moins d'une heure.

Là je comprends mieux, il me semble, ce qu'est l'approche "pure" du yoga du rire. C'est une sollicitation beaucoup plus accentuée du diaphragme, comme un massage intérieur dynamique et constant.

Et tout est bien structuré. Cela me donne envie de réessayer, il y a des choses à découvrir là, j'ai le projet de retourner une fois à Morges.

Je suis attachée au groupe de Genève, j'aime bien les propositions d'Yvan, j'aime bien son côté professeur Tournesol, qui connaît plein de choses, nous enrichi par ses liens avec d'autres sujets, et parfois aussi improvise ou cherche. Ceux qui ne l'apprécient pas, le fuient rapidement.

Quand je sors du cours, je sais que je vais me sentir bien, mieux qu'en y arrivant. Pour moi c'est clair, j'ai remis en route quelque chose de vivant et joyeux en moi.

Par contre c'est vrai, l'ambiance est (a été) beaucoup plus masculine. J'ai calculé : on a été avant l'été 2011 parfois moitié hommes, moitié femmes. Et j'ai l'impression que lorsqu'il y a des hommes en proportion plus grande, il y a plus de retenue, l'atmosphère bienveillante indispensable pour pouvoir redevenir un enfant rieur et spontané est plus difficile à obtenir. Certains hommes sont moins farceurs et facétieux, ou alors c'est dans le rôle de séducteurs ou de dragueurs qu'ils le deviennent, les pauvres, cela les coince un peu.

Qu'en pensez-vous au club du rire de Genève ?

Ma conclusion n'est pas qu'à Genève on est plus coincé, mais que le caractère moins structuré des consignes laisse plus de place à la découverte de soi. Le regard masculin me semble moins bienveillant, parce qu'ils ne font pas les fous ? C'est un peu de la provocation ce que je dis là, peut-être y a-t-il un peu de vérité, c'est possible. Mais ce regard qui me fait peur et n'est pas rassurant c'est mon problème... et c'est là autour, que mon clown se construira.

En m'autorisant à danser librement malgré toutes mes représentations de l'extérieur déformées, j'ai trouvé une liberté magnifique.

Je citerai : "*Il n'y a pas une réponse juste, toutes sont partiellement justes, et on peut s'en amuser*".

(Page 37 "*Qu'est-ce qu'on attend...pour faire la gueule ?*" Collectif, Ed.Sagesse du Rire, 2011).

⁶ www.sagessedurire.org/3/jourdurire.htm

⁷ www.sagessedurire.org/3/seance/doc/12_10_laure.pdf

La formation des animateurs pour organisme s'occupant d'enfants

Durant cinq soirées une formation continue est proposée par Karaclown, concernant la gestion du rire avec les enfants :

Comment oser jouer avec eux, instaurer une ambiance ludique, sortir du rôle de celui qui parfois n'est là que pour punir et mettre des limites.

Puis, dans l'autre extrême, comment gérer les débordements lorsqu'on se laisse aller à exprimer son côté rieur, pour que tout ne flambe pas alors, et devienne une gabegie dont l'adulte perd le contrôle. Comment gérer ces deux mouvements en alternance, car on a tous tendance à en privilégier un, celui dans lequel on se sent le plus à l'aise.

Y sont expérimentés autant le jeu pour les adultes (déguisements, jeu du clown, modelage de ballons, divers manières d'entrer en contact avec son enfant intérieur), que les jeux de rôles ou mises en situation de gestion de groupes d'enfants "débordants", ou encore des désaccords entre collègues quant au type d'intervention à adopter.

En tant qu'assistante je suis attentive, autant au contenu transmis, qu'aux réactions du groupe. Parfois certains participants refusent les consignes et le groupe a tendance à changer de dynamique. L'animateur Karaclown reste zen, bien qu'il se fasse bousculer il s'adapte au mouvement.

Ce qu'apportent les participants de leur vécu vient aussi prendre sa place, donnant une tonalité particulière à ce qui s'échange, et explique certaines résistances. Il me semble que ces personnes ont une identité professionnelle assez peu reconnue, des conditions de travail parfois difficiles, voir précaires, une souffrance est exprimée par certains. Il s'agit d'entendre ce qui est exprimé, tout en ne perdant pas le cap du thème dont traite la formation.

Par hasard je découvre que le clown peut devenir le Fou du Roi

Au cours de la même période, je me trouve dans une formation destinée plus particulièrement à des professionnels de la santé.

Par le plus grand des hasards une des situations présentées a pour contexte l'organisme en question ci-dessus (non, je n'invente pas).

Une professionnelle participant à la formation, alors que là n'est pas le propos, y va de sa hargne concernant ce personnel s'occupant d'enfants : *"Oh ceux là c'est n'importe quoi, c'est tous des gens à l'AI (assurance invalidité en Suisse), des gens aigris au chômage..."*. Je me sens virer au vert, la moutarde me monte au nez.

Sa description non seulement, est fautive, de plus, déformée par des préjugés, et son ton est méprisant pour toutes ces personnes pour qui j'ai du respect (ceux de cet organisme, ceux à l'AI et ceux au chômage !).

C'est comme si l'apparence "civilisée" et professionnelle du cours se déchirait, et que le naturel revenait au galop avec une pensée relevant d'un réductionnisme niveau café du commerce.

Pour cette personne dénigrant des exclus, j'espère qu'elle-même ou ses proches ne deviennent pas des "aigris du chômage" (sic), ou des n'importe quoi à l'AI. Que tous ceux qu'elle côtoie soient protégés encore longtemps de toutes ces tares qui peuvent sévir comme la peste au Moyen Age.

J'exprime calmement mon désaccord quand au contenu de ses propos.
Je souligne également que ceux-ci sont déplacés, surtout dans une formation sensée relativiser nos conceptions du monde. Le cours traite d'une approche nous a-t-on dit, qui tendrait justement à revisiter la description de ce que l'on appelle "la réalité".

Tout à coup le côté critique de cet enseignement, grandement développé les deux premiers jours, passe à la trappe. Tout le monde se débîne, ou presque.
Grand silence, ceux qui me soutiennent communiquent par périphrases molles.
On se croirait en Chine, ils ont tous très peur de déplaire au groupe uni des travailleurs non aigris, et en parfaite santé mentale.
Je suis sidérée et rit intérieurement de les découvrir ainsi, je les plains.

Les regards fuyants de certains me confortent dans l'idée que leur situation dans cette société ne doit pas être des plus facile. C'est comme s'il y avait interdiction d'en parler (de peur de perdre sa place ? d'être rejeté ?).
Le mépris se concentre sur les personnes à l'AI ou les chômeurs loosers, ceux dont ils ne font pas partie. Visiblement, parfois, la société préfère se trouver des souffres ...douleurs.

Je sens un ange obèse passer dans l'assistance, l'ambiance est lourde, une partie du public présent, sait que je suis "une de ces pauvres chômeuses aigries".

En fait, c'est à partir de ce moment-là et grâce à cette personne, certainement à l'aise dans sa vie, que la mienne s'est mise à changer sensiblement.
Je me suis sentie devenir durant quelques heures une faille qui dérange, le truc qu'on aimerait éjecter, parce que cela gêne le groupe dans ce qu'il croit être ses normes et sa légitimité. Celle qui ose dire tout haut ce que les autres aimeraient mieux ne pas entendre.

Le clown en moi, maladroit, péteux, blessé, commençait à gigoter, à faire sa place et même à se sentir ravigoté et invité à la fête.

PS: Le cours s'est très bien terminé, tout le monde a repris son allure civilisée, l'ambiance était très sympa, le groupe ressoudé, on a même parfois.... rit aux éclats !
Mon intervention a interpellé un des participants. Une relation amicale riche en échanges stimulants est née.

Quelques rencontres de clowns de l'association : Ou : Comment peut-on en arriver là ?

J'ai pu constater chez eux un parcours atypique (ah ce mot fourre tout), c'est-à-dire, que contrairement au clown dit "professionnel" (ok, vous pouvez hurler), c'est souvent la vie qui les a formés, presque autant que le travail sur le clown à proprement parler.

Autrement dit, la vie s'en est beaucoup mêlée.

Tout d'abord Pirouette, qui a toujours, on l'apprend plus tard, un sanglier sur le feu.

Il explore d'autres contrées, entre autres, auprès des indiens clowns, guérisseurs Hopi en Arizona.

Un passé professionnel de physicien, une expérience dans le management et la recherche, puis une longue période de chômage lui fait dire : "Un moment génial de remise en question". Je donne le change par un "waouh" forcé. Je suis très déçue par sa remarque. Ouais, il a pu profiter de ce moment de répit, lui.

Sa vision des choses me heurte, moi qui navigue de mal en pis, sur la barque de ma désolante dévalorisation.

De plus, j'ai beau lui raconter mes déboires, des trucs humiliants, rien ne l'ébranle, il continue à préparer son sanglier. Trop injuste.

Un jour, Dieu sait pourquoi, il me parle de son année de travail dans le cadre du chômage (oui à l'époque on avait une année). Il a demandé à être aide-animateur dans une maison de retraite. C'est là, dit-il, qu'il a eu le plaisir de découvrir la richesse des relations, de ce que l'humour pouvait amener en plus.

Pardon ? Aide-animateur ? A-t-il demandé à faire ? Et c'est là qu'il s'est trouvé lui, l'ancien manager avec secrétaire ? Moment génial ? Hein ? J'y crois pas.

Là je commence à moins geindre et à le regarder autrement. Je me suis tue et j'ai proposé de balayer la salle.

Le clown, il l'a appris principalement avec Didier Danthois en Angleterre. Ce dernier insiste sur le plaisir d'être dans son jeu, dans l'exploration, la découverte, et le travail en lenteur. Si j'ai bien compris, pour D.D. cela passe avec le public quand on est entièrement dans ce plaisir. Du coup le "regard public" (en quelque sorte la communication avec le spectateur, ce retour si particulier qui distingue le clown du théâtre) n'a plus la même importance.

Tiens, ce point de vue m'intéresse, si je pouvais me débarrasser discrètement du "regard public" et faire ma cuisine dans mon coin, cela arrangerait bien mon clown.

Zozo :

Karac clown m'en parle comme THE clown pro de chez pro, qui a fait des One Man shows. Dans la réalité je n'arrive pas bien à comprendre si oui ou non c'est le cas. Il y a eu essai, il y a eu plein de travail de clown, aussi en entreprises, en fait je n'arrive pas bien à dégager le "parcours clown" de ce monsieur, c'est complexe. Ou est-ce moi qui digère mal l'agneau, pourtant délicieux du resto où je gueuletonne avec Zozo. Ah ces repas d'affaires !

En tous cas lui, dit en avoir marre du gros clown avec nez rouge, tout ce ramdam stéréotypé lui pèse. Et le regard public ? Demandais-je, plein d'espoir de pouvoir fêter sa disparition.

NON, le contact avec le public est fondamental pour lui, non, non on ne peut pas faire l'impasse dessus (mince alors).

Puis il m'ensorcèle avec un tour de cartes qui remplace largement un dessert, et aussi le café.

J'y crois pas, ça c'est de la magie, de la vraie ! Si le chômage me voyait, un grand moment pour leurs archives sur la vraie vie.

Zozo sait mettre à l'aise, je me déchaîne, c'est ma période postulation à l'armée, j'itime l'accent suisse allemand (NB: région d'où je suis originaire). Je parle tellement fort et rigole des gags hilarants de Zozo, qu'une dame très distinguée me lance un regard noir.

Oui, rigoler et faire les fous à table cela ne se fait pas.

Et bien moi je peux vous énumérer, Madame, d'autres choses bien pires qui ne se font pas (des paroles de Boris Vian et de Brel me montent à la tête juste là). Et pourtant se sont des choses qui arrivent tous les jours. Alors, Madame, le rire n'a jamais tué personne, que je sache.

Me voilà qui monte en phase hypomane diraient les psys, en style méridional diraient les ethnologues. Mon enfant spontané se déploie diraient les analystes transactionnels. Erving Goffmann dirait : "Ce n'est pas ce que la société attend comme comportement dans un lieu public" etc.

Et on continue de plus belle, de toutes façons l'endroit se vide, les gens doivent aller bosser, eux, les pauvres, hin, hin, hin. (Zozo a un jour de congé, là il a un boulot sérieux).

Bref, ce repas restera un bon souvenir.

Ciboulette :

J'ai un échange pour le moins original au téléphone avec Ciboulette, naturopathe en cabinet durant dix ans, puis une formation et une expérience d'animatrice en maison de retraite. C'est là qu'elle développe son clown et se forme. Actuellement elle travaille à mi-temps dans une grande surface en tant que caissière et à côté de cela intervient, lorsqu'on le lui demande, dans des fêtes diverses et variées.

Elle a mis plusieurs années pour trouver le costume, le maquillage et la compagne de son clown.

En effet, Gertrude, marionnette à fil, a été accouchée petit à petit. Sur internet on peut les voir danser en rythme, c'est impressionnant⁸.

Madame Ciboulette est vive, drôle et pertinente.

J'ai lu son témoignage dans "*Qu'est-ce qu'on attend pour faire la gueule ?*" p. 70, à "Humour de situation". J'avais annoté mon livre à la fin du chapitre d'un : "et bien si elle bosse tous les jours comme ça, cela mériterait un salaire de psy". Je sais, c'est exagéré, les psys vont hurler, mes excuses à tous les psys de la Terre.

Néanmoins, chapeau : elle est caissière d'un self et voit passer tous les ronchons de la région. Alors qu'elle pourrait être froide comme certains psys, elle a de l'humour et déride les plus mal embouchés. Son approche, que certains appelleraient "psychologie positive", inventée officiellement par des universitaires américains en 1998 (premier congrès en 2006), elle l'a tirée des histoires de Pollyanna, écrites par Eleanor H. Porter en 1913.

Un livre que je me rappelle avoir lu dans le grenier de ma grand-mère. Pour cette jeune fille pas chanceuse dans la vie, tout ce qui pourrait être vu comme négatif était tourné en positif et devenait pour Pollyanna un véritable jeu.

Je trouve cela remarquable.

⁸ www.clownciboulette.com

Un chien, mais encore ?



J'ai de la peine à faire les chiens en ballons. Gribouille n'aime pas suivre les modes d'emploi. Je sue, puis dérive à recréer des animaux en farandoles fantastiques improvisées...là je m'amuse.

Une vache, mais encore ?

Le hasard fait que, au moment de mon stage-emploi, j'expose ma vache favorite dans une expo collective à Genève.

Ursule, pour ne pas la nommer, il faut le dire, est un sacré numéro et elle n'a pas froid aux yeux.

C'est une grande enfant et elle est très spontanée.

Ah là là, j'en ai gribouillé des histoires dans ma vie, mais pas que grâce à elle...

Bref, passons. Voici deux photos souvenirs de ma petite chérie.



AVANT



APRES

Interventions dans différentes associations

Lors d'une animation dans des institutions pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou des personnes avec un handicap, à chaque fois, je recontacte ce plaisir puissant d'entrer en relation par le jeu : tours de magie, jeux de ballon, sketches ou défilés de mode improvisés, et aussi, danse, yoga du rire ou expression corporelle.

Par notre tenue particulière (avec les adultes, plus proche d'un habit de fête que d'un déguisement de clown), nous sommes placés instantanément sur une autre orbite, comme si on ouvrait des possibles.

Quel que soit le lieu, le contact peut être immédiat. La chaleur humaine, l'échange non verbal, les sourires, le plaisir de la rencontre d'humain à humain, sont à portée de main.

Je suis émerveillée par toutes ces étincelles de vie, tous ces petits riens que je provoque si simplement et reçois comme un cadeau, à bras ouverts.

Dans une maison de retraite, le formateur les convie à la fête. Pour le personnel c'est une animation joyeuse, du "4^e rire" (pour personnes du 4^{ème} âge).

L'effet est fulgurant. Nous arrivons par notre côté "fou du roi", à entrer en contact instantanément avec les personnes. Aidée par la présence de la musique et l'idée du bal, j'assiste le formateur en allant vers les plus retirés. Après un contact visuel et un sourire, si le courant passe, je prends la main de ceux qui ne peuvent se lever de leur chaise, me balance en rythme avec elle ou lui. On parle ou on fredonne, on échange rire ou sourire.

Quelque chose se passe, leur regard a changé, nous sommes en relation. C'est un moment unique, qui peut-être, non, certainement, ne restera pas gravé dans leur mémoire. Difficile, pour moi, d'accepter cela au début.

Cela me renvoie au côté éphémère de toutes choses. Tout nous échappe en fait avec ces personnes, on est obligé d'être totalement attaché au moment présent. Sacrée leçon !

Vers un monsieur à la réputation "plaintif chronique", j'improvise une invitation à danser avec quelques pirouettes que me permettent le contexte et ma tenue. Cela semble le déstabiliser, le sortir de ses schémas connus, en tous cas il n'a rien dit de négatif cet après-midi là. Il a refusé poliment mon offre, par contre il est resté à la Fête.

Tous mes problèmes existentiels et matériels, qui m'angoissent tant, me semblent bien secondaires pendant ces moments de disponibilité totale aux autres.

L'univers ainsi ouvert me confirme qu'il y a un ailleurs.

J'en conclus que l'espace poétique est tout aussi important à remplir que ma feuille de chômage.

Et pourtant je suis art-thérapeute ! Mon outil de travail est la création artistique, par définition bien à l'opposé d'un travail sans âme.

Hé bien, je me rends compte que quelque chose m'avait échappé.

Il y a maintenant un autre monde qui m'intéresse et qui donne moins de poids à tout le reste.

Une participante à un stage de clown, qui avait vécu une semaine difficile à son travail, se demandait si la vraie vie n'était pas en fait ici, dans ce monde là, dans ces moments là. Pourquoi pas ?

Je continue à me former, à expérimenter.

En vrac

- **Coulrophobie : peur des clowns.**

- J'ai épaté Pirouette (ce qui n'est pas peu dire), en lui montrant ma réserve de petits drapeaux suisses en papier que je plante dans les crottes de chiens croisées sur les trottoirs. C'est utile, on voit mieux la crotte, et c'est mignon. Bon, mais je dois avouer que j'ai piqué l'idée à un artiste. Mais je ne sais plus son nom. Mea culpa crottea.

- **Didier Danthois.** www.sacred-clown-as-healer.co.uk/index2.html

The Sacred Clown as Healer

"First, go inside to the roots of you beeing and listen to the silence"

- Sur Skype se connecter sur "lautherclub" le matin à 9h, ou le soir vers 22h, et les lundi, mercredi, vendredi à 13h.

Ils nous appellent et on rit pendant 15 minutes sans se parler, avec des gens du monde entier. Info de Fanny, animatrice du Club du rire de Morges.

Bibliographie

- Dr.Tal Schaller Christian et Kinou-le-clown : "**Rire pour gai-rire.**" Editions Vivez Soleil, Genève, 1994.
- Collectif : "**Clowns sans frontières. J'ai 10 ans**" Ed. Magellan, Paris, 2003.
- Collectif : "**Qu'est-ce qu'on attend...pour faire la gueule?**" Ed. Sagesse du Rire, Genève, 2011.
- Cosseron Corinne : "**Remettre du rire dans sa vie. La rigologie, mode d'emploi.**" Coll. Réponses, Laffont. Paris, 2009.
- Cosseron Corinne et Frédéric : "**Cahier pour rire d'avantage.**" ESF éditeur, Paris, 2010.
- Miller Henry : "**J'suis pas plus con qu'un autre**", Paris. Buchet/Castel, 1976.
- Verdier Laure : "**Rapport de Formation pour le Certificat Karaclown**", Genève, 2010.

DVD

- Clown Gabidou : "**Sculpteur de rêves, fou de ballons**", Suisse. www.gabidou.ch
- Horn Olivier : "**Jeu de clown**", avec les clowns de l'association Le Rire Médecin, (fondatrice Dr.Girafe), 2009.
- Käppeler Friedrich : "**Dimitri-clown**", 2004.