

LA RENCONTRE ANNUELLE

“ DRAMATHÉRAPIE : QUELLE DÉCOUVERTE !!!

C'est avec un immense plaisir que je me suis rendue à nouveau cette année à la Rencontre Annuelle. Lors du choix des ateliers, la dramathérapie n'avait pour moi aucune signification et je n'avais même pas pris la peine d'aller faire des recherches sur Internet. Étant donné que je suis d'un tempérament curieux et ouverte à toutes connaissances, je m'y suis rendue. Quand je suis arrivée, j'ai constaté que trois intervenants étaient là et que nous n'étions que très peu de participants. Mes inquiétudes concernant ce thème n'ont fait que croître. Une sorte de méfiance associée à une peur s'est alors installée. Les intervenants se sont présentés. Ils ont expliqué la signification de la dramathérapie et surtout les bienfaits de cette pratique.

En fait, cette activité professionnelle consiste à l'utilisation de techniques théâtrales dans le but de faciliter la compréhension des complexes de la personnalité et de travailler sur la santé mentale (par exemple : la timidité, la crainte de s'exprimer en public, un « mal-être » physique : gros, trop gros, maigre, etc.) Au début de l'atelier nous nous sommes disposés en cercle afin de faciliter le dialogue.

Au début de la séance, Kévin l'un des dramathérapeutes, nous a demandé d'exprimer oralement par l'intermédiaire d'un paysage l'état dans lequel nous nous trouvons chacun, ce dimanche matin à l'hôtel. Là, un grand

silence s'est installé et les méninges se sont mises en marche. Pour ma part, comme je n'étais pas très réveillée, j'ai évoqué le paysage suivant : « ce matin je me sens endormie comme la levée du matin dans le brouillard. » Après Odilia, une autre dramathérapeute nous a demandé de nous imaginer dans le désert, de nous prendre pour un pingouin, d'imaginer que nous étions une rock star, que nous avions une guitare dans le nez et que nous devions l'ôter, d'imaginer que nous traînions une valise très lourde.

Pour tous ces exercices, nous pouvions utiliser toutes les mimiques possibles et inimaginables. Les cris, les rires ; les chants et toutes les postures souhaitées. Nous devions nous déplacer dans toute la salle. À aucun moment, dans tous ces gestes, je ne me suis sentie ridicule, bien au contraire, une sorte de bien-être, de relâchement, une libération intérieure s'est opérée en moi. Je ne saurais l'expliquer. Ensuite nous devions choisir un binôme.

Les dramathérapeutes nous ont demandé de leur communiquer deux mots concernant notre ressenti vis-à-vis de la Rencontre Annuelle, Émeline, une patiente et moi, avons choisi : convivialité et fraternité. De ces deux noms communs, nous devions créer une mini pièce de théâtre. Nous avons donc choisi d'interpréter le rôle de deux anciennes collègues âgées qui ont pour coutume de se rendre au

la lettre ^{n°67}

aux adultes atteints de mucoviscidose ÉTÉ 2014

Témoignage rédigé par L. adulte atteint de mucoviscidose.

restaurant toutes les semaines afin de relater les souvenirs de travail et surtout de jeunesse...

Nous ne devons fournir aucune explication aux futurs spectateurs. Je n'ai eu aucune difficulté à rentrer dans la peau du personnage bien au contraire (arrivée le dos voûté, les lunettes au bout du nez, et bien entendu le sac à main et la voix tremblante). Je dois avouer que ma partenaire a assuré d'une main de maître. Elle a su me donner la réplique tout de suite. Nous savions que nous ne disposions que de cinq minutes mais j'ai eu le sentiment de ne jouer que vraiment très peu de temps.

À la fin de la pièce, je dois vous avouer que j'appréhendais le jugement des

professionnels. Je leur ai fait part de ma satisfaction à jouer un tel personnage mais surtout je n'ai pas eu la crainte de parler en public. Le fait aussi d'être en comité restreint et la bonne réactivité des spectateurs ont favorisé les conditions d'interprétation.

Je pense que ce genre d'exercice n'aurait pas été possible, pour moi, quelques années auparavant. Pour anecdote, je me souviens d'un colloque « jeunes chercheurs » où je m'étais proposée de faire un discours. J'étais terrifiée par la foule et je craignais de parler en public.

Les autres participants nous ont proposé des retrouvailles dans un café entre deux amis, et un autre duo à incarner : une campagne présidentielle

entre Nicolas Sarkozy et Ségolène Royal. Une vraie partie de rires !!!

Je tenais à REMERCIER TRÈS CHALEUREUSEMENT tous les intervenants pour la découverte de leur profession et surtout leur implication. J'étais venue avec des craintes et je suis repartie ravie et très satisfaite. Je pense que très rapidement je vais prendre rendez-vous avec l'un d'eux pour une future séance. Quel bonheur !!! Il serait souhaitable de proposer cet atelier l'année prochaine. De mon côté, je vais tenter de promouvoir cette profession et surtout les bienfaits de la dramathérapie. Encore un grand MERCI à eux.