

LES ATELIERS
DU PRATICIEN

JEAN-CHRISTOPHE SEZNEC • ÉLISE OUVRIER BUFFET

PRATIQUER L'ACT PAR LE CLOWN

La thérapie d'acceptation et d'engagement

DUNOD

Conseillère éditoriale : Christine Mirabel-Sarron

© Dunod, 2022 pour la nouvelle présentation

© Dunod, 2014

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

EAN : 9782100842469

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° 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-Buffet 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 engagerez 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

