

STAGE DE CLOWN



**Optimiser la qualité relationnelle
et la communication au sein de votre équipe**

LE CLOWN : LE MEILLEUR COACH QUI SOIT

Le clown et l'entreprise

Au sein de l'entreprise, le cadre est parfois tiraillé entre la demande qui lui est faite de se montrer créatif, alors que l'environnement s'avère souvent contraignant.

Réintroduire la notion de jeu en son sein, c'est ;

- ✓ soulager les cadres d'un sentiment de poids et d'obligation
- ✓ et leur indiquer un chemin où la créativité et le plaisir d'être permettent de travailler avec un investissement de qualité en faisant appel à toutes ses potentialités.

Le clown invite à :

- ✓ Sortir des schémas habituels de pensée pour aborder les problèmes différemment.
- ✓ Mettre en jeu tous les aspects engagés dans la relation au travail : affectif, relationnel, émotionnel.
 - Sortir de l'auto censure pour affirmer sa créativité
 - S'investir personnellement
 - Enrichir le groupe par son originalité

L'entreprise demande créativité et motivation à son personnel. Le clown offre l'opportunité d'encourager les initiatives personnelles et de répondre aux besoins d'évolution et de réalisation de chacun.

Le clown de chacun qui délivre ses propres outils. Ces derniers sont donc singuliers. Même s'il est possible d'utiliser certaines « recettes » pour mieux communiquer et vivre son travail, il n'en reste pas moins vrai que l'approche la plus pertinente est de puiser dans la richesse individuelle et les talents particuliers. Plutôt que de tendre vers une uniformisation des préceptes et comportements, cette démarche ouvre sur la valorisation de la personnalité et la reconnaissance des différences, non comme une entrave mais comme un apport.

C'est un « plus-d'être » qui est mobilisé et qui doit trouver son expression dans l'emploi occupé.

Il est bien évidemment fondamental de penser le contenu du stage selon les fonctions des stagiaires dans l'entreprise. Tout au long des exercices, on s'interroge sur le bénéfice d'une prise de conscience avec la fonction occupée : « À quoi cela vous renvoie-t-il, en tant que cadre, responsable d'une équipe ou formateur ? »

L'apport du clown :

Vivre son clown et non pas faire le clown.

Oubliés les mimiques grotesques, gags à gogo et les « bonjour, les petits nenfants. »

Le clown proposé ne compose pas, il est. Il naît en soi et de soi.

Et, ce qui jaillit et vient l'animer, est une part d'enfance.

Le clown n'est pas l'enfant intérieur mais le lieu où se dynamise la relation enfant intérieur/adulte. Espace où ils se rencontrent... L'adulte, présent à lui-même, écoute et reçoit cet autre en lui, et lui donne la parole. Une relation se noue, l'un et l'autre s'enrichissant mutuellement.

Ce qui est en jeu, c'est ce que l'on est dans l'instant. Rien ne se construit, mais tout éclot. Celui qui s'exprime grâce à l'adulte, c'est l'enfant à l'intérieur de nous : cette part sensible, émotive, loufoque, ouverte et simple s'épanouit. Le clown propose d'accueillir et de jouer en connivence avec cet enfant que nous ignorons la plupart du temps ou que nous écoutons trop peu. Il invite à la réconciliation.

Loin du clown de cirque dont l'objectif est de faire rire, d'interpréter des numéros dans un jeu trop souvent stéréotypé, le clown proposé se développe donc sur l'être.

Ce clown-là est un révélateur.

Non-conformiste, parfois dans la démesure, il se rend disponible à l'instant présent.

Il vit l'échec sans dramatiser, se dévoile en permanence, développe empathie, simplicité et imaginaire.

Vivre le moment présent (ne plus être parasité par des angoisses face à l'action) conduit à s'engager davantage personnellement, à réfréner l'autocensure qui entrave l'affirmation de soi et à conforter son originalité.

Identité et différence avec le théâtre :

En commun avec le jeu théâtral, le travail du clown permet d'utiliser son trac, de prendre de l'assurance tant vocale que physique, de savoir improviser dans différentes situations et d'accroître la confiance en soi.

Cependant, a contrario du jeu théâtral,

- ✓ le clown est l'interprète de son propre personnage et non pas au service d'un personnage créé par un auteur. L'individu est sollicité directement dans sa personnalité avec laquelle il joue.

C'est en cela que cette approche offre l'opportunité de prises de conscience personnelles.

Le clown représente moins un personnage à l'intérieur de soi qu'une manière d'être.

Autre différence :

- ✓ le clown se vit à chaque instant dans l'œil du spectateur, spectateur qu'il prend à témoin et avec qui il communique.

Il est donc dans un échange permanent avec l'autre et développe une triple écoute :

- Ecoute de soi
- Ecoute de son partenaire
- Ecoute du public.

Le jeu n'est pas fermé par la convention théâtrale du quatrième mur virtuel, mais s'étend à la connivence avec le public.

Le jeu du clown :

Le nez rouge masque et démasque à la fois.

Posé sur le nez, il soulage la personne de son propre masque, en cela, il démasque ; et dans un même temps, il « couvre » le visage et « protège », créant une distance propice à une découverte de soi. C'est dans cet espace que la personnalité peut s'épanouir.

Contrairement aux masques de la commedia dell'arte, le nez du clown n'impose aucun trait de caractère, mais renvoie à soi.

Le clown garantit l'authenticité. Dès que la personne n'est plus avec elle-même, le clown disparaît.

Le clown est tout à son écoute et à celle de l'autre. Il s'autorise à être totalement joyeux, grincheux ou timide. Il peut tout aussi bien exprimer à cent pour cent son envie de ne pas être là. Tout pour lui est ressort à jeu.

Vivre et ressentir.

Ce clown-là n'est pas drôle parce qu'il veut faire rire, mais parce qu'il est lui-même.

Aux avantages du jeu théâtral :

- ✓ Écoute
- ✓ Ajustement aux autres
- ✓ Jeu
- ✓ Improvisation
- ✓ Imagination,

s'ajoutent :

- ✓ Dévoilement de la personnalité
- ✓ Authenticité
- ✓ Légitimité d'être
- ✓ Audace
- ✓ Et autodérision.

Le public :

Le quatrième mur virtuel du théâtre n'existe pas pour le clown mais, au contraire, le clown plonge dans l'œil du spectateur. Il témoigne de ses émotions, de ses pensées et de ses tergiversations. Il communique à chaque instant.

Le public est un lieu de partage et de ressource.

Le clown ne se protège pas de cet autre-là, mais échange avec lui.

L'improvisation :

Le clown n'est pas un être cérébral, il est réactif, à vif, direct.

Contrairement au monde de l'entreprise où improviser signifie souvent faire les choses dans l'urgence, sans travail préalable suffisant, au théâtre, improviser est un travail qui demande d'être dans le lâcher prise, la disponibilité, l'ouverture et la spontanéité.

Le clown se consacre uniquement à son présent. Le moment qu'il vit est unique et l'accapare tout entier. Il ignore tout de l'instant suivant et c'est dans cet espace que la personne peut se surprendre. Le contrôle exercé sur soi lâche la bride et, avec la spontanéité, la vitalité et l'imagination prennent les rênes.

Conduire le cadre vers l'inconnu, c'est le prendre à contre-pied. Il est accoutumé à préparer ses interventions et maîtriser son sujet et ses postures. Son clown va a contrario l'entraîner hors des chemins balisés.

Dans ce nouveau contexte, la personne se découvre des ressorts créatifs inexplorés.

L'imprévu devient non pas un accident regrettable mais une opportunité nouvelle.

Le jeu du clown :

Pour le clown, tout a valeur de jeu.

Le corps est fortement sollicité. On peut trouver au théâtre des comédiens magnifiques qui jouent presque désincarnés et dont le charisme pourtant transporte le public. Le clown, lui, est totalement incarné. L'émotion se dit autant par ses mimiques ou ses paroles que par son corps, élément indissociable de son jeu.

Lors d'une formation, un cadre à l'allure anglo-saxonne a joué avec sa rigidité. Il en a joué, lui a donné du charme... N'en étant plus victime, il l'a revendiquée et, grâce à cela, s'en est presque débarrassé.

Le jeu avec les émotions.

Loin du psychodrame, le clown ressent et vit ses émotions à plein mais dans son jeu de clown. Le nez rouge crée une distance constante, qui autorise tout et permet une expression décalée,

Mise en garde : Ce stage ne peut qu'être librement consenti par les participants, car l'approche du clown implique la personne. Il est donc important qu'il y ait un engagement individuel pour cette pratique, engagement qui garantira l'investissement nécessaire pour qu'elle porte ses fruits.

Le déroulement du stage :

Installer un climat de confiance et de confidentialité.

Chacun est invité à exprimer ses attentes, son état émotionnel et ses représentations du clown.

Préciser les préceptes et les limites du jeu : éviter les règlements de compte, les passages à l'acte...

La mise en confiance :

Les premiers exercices ne sollicitent pas de jeu (travail vocal, échauffement physique).

Tous ces exercices sont collectifs pour faciliter la détente et la mise en confiance.

Protégé par le groupe, le stagiaire peut imperceptiblement se laisser aller sans se sentir jugé.

Suit un temps de partage qui va synthétiser les apports de l'exercice et permettre une intégration consciente du processus proposé.

Naissance du jeu :

Le jeu s'imisce peu à peu, lors de rencontres qui vont mélanger travail corporel et échanges.

Par exemple : dans un cercle, le stagiaire passe un mot chargé d'une émotion à son voisin qui reprend le plus exactement possible les gestes et émotions proposés. Cet exercice travaille l'écoute et l'empathie.

. Instauration de certaines règles du clown : le jeu dans les yeux du public. Le regard de l'autre comme appui, l'écoute de son intériorité.

. Introduction du nez rouge : jeu avec et jeu sans. Précisions au sujet du jeu masqué pour faciliter les repères.

Le temps de l'improvisation :

Sur une proposition imposée, deux clowns vont mettre en pratique l'acquis des exercices précédents. Invitation est faite de ne rien prévoir et de se donner au jeu sans savoir ce qu'il enclenche.

C'est un temps de lâcher prise et d'écoute de soi... à l'instar du petit enfant, le clown joue sans regard sur lui-même, il est tout regard dehors, offert.

Après chaque improvisation, s'ensuit un temps de partage qui permet à chacun de voir ce qui était en jeu pour lui : analyse de son mode de communication privilégié, expression de sa

vitalité et de ses émotions, acceptation de soi, sa place parmi les autres protagonistes, mise en évidence de ses atouts et de ses axes de progrès.

Précision :

L'élaboration de la formation dépend des objectifs fixés par l'entreprise. Si la demande s'affiche clairement du côté du développement personnel, les processus pourront être davantage abordés pour favoriser les prises de conscience. L'avantage du médium que propose le clown est de permettre parfois des accès à cette conscience sans donner lieu directement au processus en question : le jeu s'offrant comme voie directe de résolution.

En conclusion :

Le travail du clown est une invitation à oser être davantage soi-même et à prendre sa place au sein de l'entreprise et des équipes, pour les plus timorés ; ou bien, au contraire, à réfréner les impulsifs et les trop fortes personnalités qui manquent d'écoute et de respect de l'autre. La complicité et le jeu du clown nourrissent la vitalité et cette communication intérieure dynamisée vient féconder la communication à l'autre et sa propre créativité. Cette approche permet aux équipes de se souder, aux timides de s'affirmer, et à chacun de développer son potentiel créatif et expressif, dans le respect de l'autre.

Avantages du jeu du clown :

Jouer et rire ensemble pendant deux jours favorise une meilleure connaissance des autres, une ambiance propice au travail, à la cohésion des équipes, au team building...

On brise la glace.



Lydia Rozenberg

4 square des Bouleaux, 75019 Paris

Tel : 06 16 29 21 04 / Courriel : lydiarozenberg@free.fr

Siret 393 234 307 00022