

# LE THÉÂTRE POUR REDEVENIR SOI-MÊME

## les explications d'Arnaud Riou

Comédien, metteur en scène et directeur de théâtre devenu aujourd'hui formateur et coach, Arnaud Riou met à contribution sa connaissance originale de la scène pour mieux comprendre la complexité des personnages qui vivent en nous et qui sont à la source de nos conflits. Décryptage...

### **Vous faites une analogie entre le jeu au théâtre et le psychisme humain. Doit-on jouer à être un autre pour être réellement acteur de sa vie ?**

Au théâtre, l'acteur s'appuie sur ce célèbre adage "connais-toi toi-même" pour ensuite jouer à être un autre. Un acteur qui ne se connaît pas, ne peut pas être un bon acteur ! Ce qu'il montre sur scène, sous les traits de ses personnages, ne sont, en fait, que des parties de lui. Dans notre vie de tous les jours, nous pouvons reconnaître que nous sommes pleins de paradoxes, de contradictions. En prenant conscience de toutes les parties de nous-mêmes, on répond mieux à ses propres besoins, on peut développer alors plus de fluidité avec les autres. C'est en restant fidèle à soi-même que l'on s'épanouit. Ce qui nous dérange dans la relation avec l'autre c'est qu'il nous renvoie la partie de nous qu'on a le moins envie de voir. Lorsque nous vivons mieux toutes les parties de nous-mêmes, l'autre ne nous dérange plus ! Entrer en amitié avec soi-même est le préalable pour rentrer en amitié avec l'autre

### **Quel est le rapport entre le théâtre et le développement personnel ?**

J'ai travaillé pendant 20 ans comme comédien, metteur en scène et professeur de théâtre. Quand il monte une pièce de théâtre, le comédien apprend par le comportement, le physique, et les expressions, à devenir le personnage. La façon dont il parle, se tient, bouge les yeux, va rendre le personnage crédible. Tout ce processus va l'amener à ressentir. En changeant sa posture, son allure, l'acteur ressent de l'intérieur ce que ressent intimement le personnage. C'est en agissant sur l'extérieur que viennent les sensations.

### **Pourtant, nous ne sommes pas tous comédiens...**

Vous avez raison. Le comédien dispose des ressources et de la motivation pour faire ce travail intérieur. Il a un entraînement pour ça. Dans la vie de tous les jours, on n'est pas conscient d'avoir en nous tous ces personnages et le costume dont on se sert quotidiennement nous colle à la peau. On se limite à ne jouer qu'un seul personnage, là où il pourrait y en avoir plusieurs. Cette attitude est surtout problématique dans les changements de notre vie. Les séparations, les ruptures, les déménagements, les licenciements. Ces changements sont rendus d'autant difficiles qu'on s'accroche à notre personnage, un peu comme un acteur qui ne veut pas abandonner son costume alors que le public a quitté la salle !

### **Comment prendre alors conscience de sa multiplicité ?**

En accueillant le vivant en nous ! En laissant tomber les projections, c'est-à-dire, ce que les autres attendent de nous, pour célébrer ce que nous nous attendons de nous-mêmes ! Pour être heureux nous devons satisfaire nos besoins et accorder moins d'importance aux jugements des autres.

### **Justement, à quoi tient cette peur du jugement ?**

Quand il se construit, l'enfant comprend très vite que certaines attitudes sont mieux admises socialement que d'autres. Du coup, il va laisser dans les "coulisses" certains personnages « gênants » et va en interpréter d'autres plus consensuels, pour plaire à ses parents, être bien vu... Pour être accepté par le groupe, il peut, par exemple, jouer systématiquement le joyeux

luron qu'on aime bien inviter aux soirées, même quand, intérieurement, il ne l'est pas ! La souffrance naît quand nous nous trahissons nous-mêmes. Nous allons finalement jouer les personnages qui ont une bonne appréciation, en oubliant une partie de nous-mêmes.

### **C'est aussi ce qui se passe en couple ?**

Beaucoup de clashes ont lieu dans les couples, car chacun attend que l'autre joue un personnage ! On a du mal à écouter l'autre pour ce qu'il est vraiment ! On préfère qu'il corresponde au personnage qu'on a envie de le voir jouer ! Ça marche un temps ! Le manque d'écoute et de communication est aussi à la source de beaucoup de conflits. Quand l'émotion est trop forte, on a du mal à écouter les besoins de l'autre. Pourtant l'autre a besoin d'être entendu. De plus, l'énergie masculine est plus dans la recherche de solution alors que l'énergie féminine est davantage à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur. Sans faire de généralités, je crois que l'homme s'appuie sur sa rationalité pour résoudre, comprendre et analyser. La femme représente plus l'intuition, elle est à l'écoute et laisse se résoudre ce qui est. L'homme et la femme sont alors en décalage, l'un cherche à résoudre, l'autre à ressentir. C'est pourquoi l'homme doit développer son énergie féminine et la femme son énergie masculine.

### **C'est difficile de vivre en couple ?**

Très ! Le couple est un terreau magnifique qui permet d'expérimenter beaucoup d'épreuves et d'émotions qui nous touchent dans notre intimité et dans notre profondeur, qui font souvent valser nos certitudes et les personnages auxquels nous nous raccrochons. Le couple réveille quotidiennement la jalousie, la peur d'être quitté, la possessivité, l'intrusion. Ces sensations nous bouleversent. S'il est vécu en conscience le couple permet vraiment à chacun de se découvrir comme nulle part ailleurs. Le couple a besoin de conscience. Dans un couple conscient, chacun apprend à être complet pour aimer l'autre. Dans un couple sans conscience, chacun puise chez l'autre ce qui lui manque à lui, et s'épuise ! C'est pourquoi le couple nous sert à grandir et en même temps constitue une épreuve.

### **Conseillez-vous le théâtre à ceux qui ont du mal à s'extérioriser ?**

Sans aucun doute, oui, je conseille aux personnes qui n'arrivent pas à s'extérioriser de faire du théâtre. C'est une façon, par le prétexte des personnages, des costumes et des maquillages, de découvrir et de célébrer toutes les parties de nous. Le théâtre nous en apprend beaucoup sur nous-mêmes, comme la thérapie ! Le théâtre est une pratique qui permet de prendre conscience de soi et confiance en soi. C'est une expérience qui nous permet d'expérimenter les émotions en nous par le biais du jeu et d'explorer la vie comme un acteur peut le faire avec la scène.

### **Pour en savoir plus :**

« **Jouer le rôle de sa vie** », un livre paru aux Éditions de L'homme de Arnaud Riou,  
Des stages pour réinventer sa vie : [www.arnaud-riou.com](http://www.arnaud-riou.com)  
Des consultations dans son cabinet à Paris

Propos recueillis par Natacha Lieury

© <http://www.psychonet.fr/2008/06/16/2405-psychologie-le-theatre-pour-redevenir-soi-mme>