

Le clown

au service du

chemin vers l'Être



par **Sabine
Michelin-Pigeon**

Sous le « masque » du nez rouge, dans le personnage du clown, l'acteur de circonstance voit s'ouvrir une possibilité : celle d'extérioriser ce qui le traverse en fait de mouvements physique, émotionnel et mental. Au cours de l'improvisation, sous le garde-fou du regard public, parole, regard, attitude corporelle révèlent notre part d'ombre, permettent de repérer et de canaliser des émotions au lieu de les enfouir. Et des fragments de vie sont ainsi vécus en pleine conscience. S'accepter soi-même, accepter le réel, habiter complètement l'instant présent, autant d'attitudes qui trouvent écho dans la démarche spirituelle.

Il y a dix ans, je rencontrais la voie spirituelle telle qu'Arnaud Desjardins la propose. Comédienne professionnelle depuis plus de vingt ans, je ne me sentais plus à mon aise dans le milieu du théâtre, quelque chose me manquait.

Attirée par le clown depuis mon enfance, le rire, très rapidement, est devenu une « bouffée d'oxygène », le moyen de pouvoir traverser des choses difficiles sans se laisser engloutir par elles. Tout naturellement, j'ai davantage travaillé et interprété les rôles de composition, les personnages masqués, décalés de la réalité, burlesques.

S'est alors imposé à moi le fait de cesser l'intermittence du spectacle et de proposer un travail nourri de mes expériences professionnelles de théâtre, de chant et de mouvement, mais surtout, prenant appui intérieurement sur cet écho entre le clown et le chemin spirituel dans lequel je suis engagée aujourd'hui.



Marie-Hélène Petit, qui a longtemps animé des stages de clown à Terre du Ciel, m'a permis de faire cette transition entre le théâtre et les stages que je propose – dans la plupart des cas aujourd'hui, au « tout public ». Qu'elle soit ici remerciée pour l'accueil qu'elle m'a fait et pour tout ce qu'elle m'a apporté.

Les mots inlassablement répétés par Arnaud Desjardins : « *Ici et maintenant* », « *Pas ce qui devrait être, mais ce qui est* », « *Être un avec* », qui sont les fondations de l'enseignement de Swâmi Prajnânpad, son propre maître, sont entrés en écho avec le travail de clown.

Pas le clown de cirque tel que nous en avons le souvenir, que l'on imagine comme ayant la terrible mission de faire rire à tout prix, et sur qui pèse la sanction des sorties de scène sous jets de tomates bien mûres ! Non, le clown personnage porteur de toutes les contradictions de notre « divine » humanité. Celui-ci m'apparaissant alors comme la métaphore de cet enseignement. Une métaphore ensoleillée, poétique, ludique – certes limitée à ce qu'elle est – mais proposant d'instaurer une réelle distance avec la souffrance, invitant à une légèreté qui « désenglué » l'ego.

Le clown n'a pas pour objectif de faire rire. Le clown est une explosion de l'ego. Sur-dimensionner le moi afin que le sacré s'infiltre... C'est le paradoxe du clown. S'il peut « faire rire », il s'agit d'une affaire très sérieuse ! Il ne tourne jamais rien au ridicule et n'est jamais ridicule. S'il fait contacter notre jubilation enfantine, il n'est en aucun cas infantile. Il nous fait re-contacter notre capacité à l'émerveillement. Tout l'émerveille ! Dans le sens où tout est pour lui source d'intérêt, terrain d'expérience et d'appréciation.

Une école du Réel

Il ne rejette rien de ce qui le traverse, du moins c'est la proposition du travail : l'acteur sous le masque (le nez rouge est le plus petit des masques) va s'exercer à la transparence... il va s'exercer à offrir au public – par le biais du clown – tous les mouvements (physique, émotionnel et mental) qui le traversent. Il est pour cela un outil percutant de connaissance de soi... et d'accueil de « ce qui est »... sinon, la sentence est immédiate : le masque n'agit pas, le clown n'apparaît pas !

Le clown ne peut exister sans la sincérité absolue de l'acteur vis-à-vis de ce qui l'habite dans l'instant présent... Il nous apprend à aimer les manifestations de notre ego : première étape du chemin. Il offre une immense possibilité de s'accepter tel que l'on est, et de se réjouir de notre différence.

J'apprécie tout particulièrement l'image (sans me souvenir qui en est à l'origine) des barreaux d'une prison que nous tenons fermement serrés dans nos poings sans nous rendre compte que les barreaux ne sont soudés ni en haut ni en bas. Il suffit de les lâcher et la prison se volatilise, libérant l'espace autour de nous ! Cette image est « archi » clown ! En improvisation, par exemple, un clown va laisser exprimer toute la jalousie qu'il/elle ressent (pas forcément par la parole : le regard, le visage et le corps sont avant tout langage immédiat...) : c'est alors comme si le clown peignait en rouge fluorescent les barreaux de la prison afin que l'acteur sous le masque commence à voir qu'il les tient.

Le clown est là – comme le propose Pema Chödrön dans son livre *Entrer en amitié avec soi-même* – pour nous permettre d'établir un contact amical, bienveillant avec tous ces jolis petits monstres qui nous habitent du matin au soir et que nous cherchons à dissimuler avec une énergie colossale !

Il nous permet, par cette grâce de la démesure de mieux repérer les différents mouvements de notre pensée et de nos émotions, qui fusent tel un feu d'artifice chaque seconde de notre journée (très beau spectacle qui nous attend assez régulièrement lors des méditations !) ; il nous permet, par cette grâce du rire de les rendre au monde par diffraction dans le regard pétillant des yeux du public, et de rejoindre l'universel.

Savoir rire de nous-mêmes, faire rire (ou simplement sourire...) les autres en leur offrant nos ombres, quelle belle réconciliation avec soi-même ! Si nous ne pouvons rire de notre humanité, la tragédie est proche... Il nous offre cet immense cadeau de l'amour de nous-mêmes. Le « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » entendu sans résonance dans mon enfance prend ici tout son sens.

Le corps est son outil majeur

Le corps est notre chapelle sacrée ; c'est lui qui sait – mieux que notre tête – si ce que l'on fait est



juste ou non. Si ce dans quoi nous sommes engagés est ce qui nous convient. La difficulté est de savoir prendre le temps de l'écouter ET de l'entendre.

Je me permets de citer quelques lignes de Patrice Van Eersel dans *La Source Blanche* :

« Notre corps physique est comparable à un temple. Ce serait même notre temple principal. Admirable sanctuaire de vie, qui résume l'aventure entière de l'univers, fruit de milliards d'années de transmutation, et que nous maltraitons si grossièrement, avec une telle inconscience ! » Et plus loin : « M'offrant à la pesanteur, je m'habite plus que d'ordinaire. Je suis entièrement là présent et la vie peut s'écouler au maximum, à l'exacte mesure de ma capacité à s'ouvrir à elle. Une intelligence profonde, qui n'est pas d'ordre mental mais cellulaire, se déploie lentement en moi. »

C'est très exactement ce que vise ce travail : contacter cette intelligence cellulaire.

Lorsque le clown est heureux, toutes les cellules de son corps parlent de cette joie ; sa colère sera incarnée jusque dans la moindre de ses parcelles.

C'est un investissement total, mais qui s'abandonne aussi rapidement que peut le faire un enfant qui pleure et qui soudain, se regardant pleurer dans la glace, en oublie l'objet de sa tristesse et n'est que dans la contemplation de son visage en larmes... Il est très intéressant de constater, très clairement, que lorsque le corps est habité, le clown existe... dès que le mental reprend les rênes, le corps est moins dense et le clown disparaît...

« Habiter pleinement son corps dans la pure joie d'exister, cela peut se résumer en un seul petit verbe qui tinte clair et magique aux mémoires que la vie n'a pas trop saccagées : jouer. Le petit enfant joue, devenu adulte, il crée » (Patrice Van Eersel).

Dans *Monde moderne et sagesse ancienne*, Arnaud Desjardins écrit ceci :

« Qu'on le veuille ou non, de toute façon, la vie est changement perpétuel. Ce changement est à la fois une destruction et une croissance, une évolution de l'enfant à l'adulte et de l'adulte au sage. L'ego s'élargit, s'épanouit et s'efface. C'est la dignité de l'être humain qui lui demande de ne pas demeurer un enfant revendicatif, frustré, exigeant, et de se transformer en adulte dont la nature est de donner et non plus seulement de recevoir. »

Le clown peut permettre à l'adulte – l'acteur sous le masque – de prendre par la main l'enfant qui agit à l'intérieur de nous ; cet enfant qui manipule, qui s'impatiente, qui exige, qui désire être aimé, qui envie, qui veut réduire l'autre en miettes, voire même l'envoyer à l'autre bout du système solaire !

L'adulte, avec le soutien complice du clown, donne au public en se donnant à lui-même, et il fait grandir l'enfant en lui offrant un espace d'expression.

Le clown offre au public le désastre burlesque de la vie de cet enfant intérieur ; le public, en recevant cette ouverture, cette générosité nourrit l'acteur.

Il y a une circulation dans l'action de donner et recevoir entre l'acteur - le clown - le public - le clown - l'acteur - l'enfant intérieur - le clown etc.

Le regard public

Le travail de clown offre la possibilité au corps de s'exprimer sans que la tête s'en mêle, grâce au garde-fou (au « garde-mental ») que représente la plongée dans le regard public.

C'est ce qui va permettre à l'acteur de ne pas se perdre, soit dans un jeu psychologique dans lequel le mental *veut* quelque chose (suivre une idée venue avant l'improvisation par exemple), soit submergé par une vague émotionnelle.

C'est ce « regard-public » qui va, par exemple, canaliser une forte agressivité et permettre que l'on ne sente pas de danger, ni pour le partenaire de jeu, ni pour le public, ni pour l'acteur lui-même.

Cette plongée dans le regard public, très troublante au début, procure un réel vertige : si celui-ci est accepté, accueilli et non pas fui, il va nous guider vers cette zone inconnue, cette nouveauté, vers ce qui EST.

Là aussi, dès que le regard est véritablement « repris » par l'acteur, le clown n'est plus là. Le regard public aide à retrouver une spontanéité qui permet d'échapper à la cohérence psychologique.

L'improvisation, un exercice de mise en pratique

Une improvisation est un échantillon de vie – avec un début, un développement, une fin, un lieu –, et la proposition est de vivre cet échantillon en pleine conscience. Une improvisation peut être vraiment vécue comme un temps de méditation en mouvement.

Nous évoluons dans un univers familier où nous oublions qu'il nous est demandé d'improviser chaque seconde, de faire appel à ce qu'il y a de neuf en nous, de réveiller notre intelligence endormie par le connu.

Le travail de clown peut être prolongé en-dehors « du plateau » : il est possible et à notre portée, si l'on accroche avec ce type de travail, de mettre son nez rouge imaginaire et de laisser improviser (devant un public lui aussi imaginaire) toute la fureur que fait monter en nous, par exemple, un automobiliste mal intentionné ou un voisin un peu trop grincheux... L'émotion est une énergie qui peut être, avec l'appui de ce travail, mieux vue et libérée, au lieu d'être stockée dans un coin de notre

corps, créant ainsi des tensions supplémentaires.

Dans l'exercice de l'improvisation, le partenaire, autonome, mais complice d'un même jeu délimité dans l'espace et dans le temps, responsable des mêmes règles, devient véritablement un autre, au service également d'un même objectif de sincérité.

Mon clown à moi tout seul !...

Génétiquement, il n'existe pas deux clowns identiques... Aussi variés que les individus qui le font jaillir, aussi infinis que les situations auxquelles ils se frottent, les clowns sont délicats à étiqueter, à qualifier. Pourtant là n'est pas la question de trouver « son » clown. Le possessif fige, enlise, alors que la proposition est de rester constamment disponible au changement et à l'évolution.

Bien sûr, le clown porte la particularité de notre personnalité qui se lit dans le corps très rapidement dès que le nez rouge est habité, dès que l'énergie est canalisée au travers du masque jusqu'au public. Il s'agit d'une couleur, d'un rythme, d'une mélodie. Tenter de la capturer avec un possessif est un non-sens !

Seulement la tête veut des qualificatifs, des explications...

Ne pas définir « son clown » mais goûter à la liberté intérieure qu'il libère, à la volupté, au souffle, à l'énergie de ce torrent... Le clown est comme une rivière en crue qui vient assainir les berges polluées de nos chemins trop connus.

« Vos comportements sont des caricatures, vos pensées sont des citations », nous dit Swâmi Prajnanpad...

Nous sommes donc coincés dans un moule. Le clown est une tentative de démoulage !

Quand « cela » marche – c'est-à-dire que le public est hilare – et que quelque chose agit sans que nous sachions vraiment pourquoi –, c'est que nous avons osé lâcher quelque chose... Alors quelle absurdité ce serait d'essayer d'attraper ce quelque chose qui a enfin lâché ! Il est question de faire confiance à notre ressenti, à l'expérience corporelle... et de s'appuyer sur une intention.

Laisser fleurir, agir l'instant présent après avoir intégré la loi, les règles, l'étape de l'enfance et de l'adolescence, et laisser s'épanouir l'adulte – le clown...

La difficulté

Le travail de clown, même s'il permet sur un stage de rire – ainsi que me le disent souvent les stagiaires – en une semaine ce que l'on n'a pas ri en un an, n'est pas une affaire facile.

La saveur du « bide » est amère ! Sentir dans une improvisation que tous les regards du public sont rivés sur le partenaire de jeu... avoir un sentiment profond d'inutilité, de lourdeur... être glacé de sueur, le ventre noué... désirer disparaître comme par magie... et mal-

gré tout... rester là... contacter sa respiration et OSER offrir toute cette perte aux spectateurs, quel magnifique apprentissage de présence dans la souffrance.

Le travail en stage n'est pas sous-tendu par une obligation de résultats comme lors de la création d'un spectacle. Cela offre des conditions idéales pour constater et accueillir la difficulté, et que celle-ci soit, tout simplement, le processus normal de la création, qui est si bien décrit par Christiane Singer dans son livre *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* :

« La surgie du fruit n'a lieu que lorsque la dimension horizontale de l'effort, de la persévérance, rejoint brusquement la dimension verticale, celle du secret. »

Lorsque soudain le clown apparaît chez un acteur que l'on a vu traverser des improvisations désertes d'inspiration, il s'agit bien en effet du jaillissement d'une zone très secrète de la personne, comme la face cachée d'un diamant qui soudain brille de tout son éclat.

Pour conclure

Je m'appuie à nouveau sur une parole de Christiane Singer, toujours dans le même livre :

« L'habileté qu'ont tout naturellement les enfants, les mystiques et les poètes d'aller et venir d'un versant du monde à l'autre, de se faire pèlerins des deux mondes, danseurs sur les crêtes, relieurs de berges, constructeurs de passerelles, a été perdue. »

Il nous faut retrouver cette aisance, cette innocence à danser entre les mondes, si naturelles aux cultures enracinées dans le sacré. »

Le clown permet de retrouver « cette innocence à danser entre les mondes ». Il peut devenir un relieur de berges, un constructeur de passerelles. C'est en tous les cas toujours dans cette intention, avec ce fil rouge que je travaille.

Et c'est une immense joie pour moi de voir s'épanouir un monde de clowns insoupçonnés, à chaque stage encore différents (même s'il y a des familles de clowns). Leurs variétés infinies racontent la diversité du monde et l'utilité de chacun dans sa singularité.

Ce métier aide à aimer l'humanité et c'est aujourd'hui un cadeau qui m'est particulièrement précieux.

Pour aller plus loin :

Sabine Michelin-Pigeon anime régulièrement des stages à Terre du Ciel.

