

CULTURE

Le théâtre, outil de lien social

Sortir de l'exclusion et de l'isolement peut sembler difficile.
Pour faciliter les liens sociaux, le théâtre apparaît
comme une solution : ateliers pour reprendre confiance en soi
ou spectacle joué par des personnes handicapées,
la scène s'ouvre désormais à tous.





← Grâce au théâtre, le metteur en scène Gérard Gallego donne la parole aux personnes en difficulté.

En ce début du mois de juillet, dans une salle de la Cité des métiers, une quarantaine de personnes forment un cercle : au centre, pieds nus, Gérard Gallego livre des conseils de respiration : « Mains sur le diaphragme, le ventre se gonfle puis se relâche. Être relâché, c'est être disponible aux autres. » Le ton est donné : au cours de cet atelier intitulé « Cultiver l'estime et la confiance en soi pour retrouver un emploi », les participants vont se prêter au jeu d'exercices variés, afin de travailler la présence à soi, aux autres, mais aussi l'écoute et l'occupation de l'espace.

À l'origine de cet atelier, né en janvier 2013 d'une collaboration entre la Cité des métiers de Paris et la compagnie Instant Présent, on trouve un comédien et metteur en scène, Gérard Gallego. « Cet atelier est dû au hasard, se souvient-il, j'ai rencontré Sylvie Sesma, qui travaille à la Cité des métiers, et nous avons décidé de lancer ce moment de théâtre pour les personnes en recherche d'emploi. » Et le succès est au rendez-vous : la première année, Gérard Gallego attendait 12 inscrits à l'atelier, ils ont été 543. Et les listes ne désemplissent pas, obligeant les organisateurs à poursuivre l'expérience. Pour le comédien,

TÉMOIGNAGE

C'est dur de franchir le cap, mais on est tout de suite mis à l'aise

Actuellement au chômage, Sandrine Lecointe monte son entreprise de cosmétiques naturels, Madagas'care cosmétiques. Pour la deuxième fois, elle est venue participer à l'atelier de Gérard Gallego.



Je recherche avant tout à prendre confiance en moi.

Je suis actuellement au chômage et on m'a proposé cet atelier gratuit. C'est dur de franchir le cap, c'est un gros challenge, mais on est tout de suite mis à l'aise. Cet atelier m'a appris à détecter mes émotions, notamment lorsque j'ai dû marcher les yeux fermés. J'ai la sensation que ce moment vient d'ouvrir certaines portes dans l'inconscient. Pour moi, le théâtre est un moyen d'avoir confiance, et ça marche puisque après ma première participation à l'atelier, je me suis sentie plus à l'aise pour appeler mes clients futurs. »

cette demande est liée à l'attrait du théâtre. « Le théâtre est une mise en mouvement, explique-t-il, les gens sont dans l'action, dans l'instant présent. C'est un lieu où les personnes se rencontrent vite, se touchent et partagent des émotions en une ou deux heures. Il existe peu d'activités où l'on retrouve cet aspect. Les chômeurs ne sortent plus de chez eux et se retrouvent isolés. Ici, on crée du lien et on peut nouer de nouvelles amitiés. »

Depuis la création de l'atelier, plusieurs personnes ont trouvé du travail. D'autres ont créé leur entreprise et s'entraident. Même s'il estime n'être qu'« un petit maillon dans le monde de la recherche du

→ Depuis deux ans, le metteur en scène propose des ateliers de théâtre pour aider les chômeurs à reprendre confiance.

●●● travail», Gérard Gallego sait que son atelier aide vraiment les gens. Durant les deux heures de cours, les exercices s'enchaînent, toujours dans la bonne humeur et dans une ambiance « bienveillante », mot cher au comédien : être capable de regarder quelqu'un dans les yeux, se laisser guider les yeux fermés, jouer la colère ou la joie, faire de l'improvisation. Tout le monde participe et recommence quand la diction n'est pas bonne. Ici, pas de jugement : « On travaille sur la manière d'appréhender les autres. Il faut enlever son armure et se découvrir soi-même. C'est le but de ce genre de théâtre. » Et ça fonctionne : lors d'un exercice où il faut marcher les yeux fermés, Gérard demande à une participante de relever la tête ; à la fin de l'atelier, cette dernière confie que cette phrase a fait sens, comme un écho à sa situation actuelle.

DU THÉÂTRE SOCIAL POUR RETROUVER SA VOIX

Lieu de rencontre, de développement personnel et de divertissement, cette forme de théâtre, dit « théâtre social », séduit de plus en plus : « Le théâtre social est un théâtre de mixité, explique Gérard Gallego, où sont mélangés des comédiens, des amateurs, des personnes handicapées, de tout âge, de tout niveau social. C'est un théâtre qui tente de donner une parole libre et des relations libres et assumées à des gens qui ne peuvent pas s'exprimer. » Les initiatives commencent à se multiplier en France : femmes stigmatisées, malades, handicapés, détenus, nombreux sont ceux qui découvrent la scène à travers des spectacles originaux.

Le théâtre les aide à sortir du quotidien, d'une existence souvent éprouvante et leur offre un espace d'expression jusqu'alors interdit. Le théâtre devient un événement social permettant aux personnes de se



© THÉÂTRE INSTANT PRÉSENT

rencontrer et d'adhérer à un projet artistique. Le théâtre est un moment où chacun, qu'il soit comédien ou spectateur, va être sollicité dans ses émotions, sa réflexion et va souvent trouver une résonance entre l'histoire racontée sur scène et son histoire personnelle.

Pour Gérard Gallego, qui monte des projets depuis plus de vingt ans auprès de publics en difficulté, « l'accès à la culture est l'un des éléments fondateurs de la vie en communauté et de la cohésion sociale. La culture est le sentiment qu'on a quelque chose de personnel à exprimer, qui va prendre sens et valeur personnelle pour les autres. » Le théâtre a donc vocation à être un levier pour favoriser le retour dans la société des personnes exclues, en encourageant la parole. Gérard Gallego est persuadé du succès à venir du théâtre social : afin de développer ce moyen d'expression, il propose des formations d'animateurs en théâtre social, notamment destinées aux travailleurs sociaux et aux psychologues, qui ouvriront ensuite leurs propres ateliers. L'objectif est d'ouvrir à un maximum de personnes les portes du théâtre. ●

POUR EN SAVOIR PLUS
www.theatreinstantpresent.org

TÉMOIGNAGE

À travers le théâtre, nous créons un lien

En recherche d'emploi dans le secteur de la communication, Marie a découvert l'atelier théâtre via Pôle emploi.

●● C'est la deuxième fois que je viens. J'ai toujours eu envie de faire du théâtre ! J'ai apprécié ce moment et la diversité des exercices : j'ai constaté qu'au fil de la soirée les gens évoluaient. Moi-même, je fais davantage attention à regarder les personnes dans les yeux, à ma manière de me tenir, de respirer. À travers le théâtre, nous créons du lien : on touche les autres, alors qu'ils nous étaient inconnus quelques minutes auparavant. Le contact s'établit. Ce genre de théâtre rejoint la psychothérapie, mais de façon plus détendue, sans cogiter ! »