

# CHACUN CHERCHE SON CLOWN

On a tous un clown qui sommeille en nous. Eh oui, vous aussi! Le clown, c'est cette petite part enfouie au fond de nous, naïve et pleine de spontanéité, mais qui est bien souvent muselée par les conventions et les soucis. Pour renouer avec cet être intérieur, de plus en plus de personnes participent à des stages de clown. A tel point que même les entreprises commencent à s'y intéresser. Et c'est sérieux!

Par Nathalie Getz



**T**imide et réservée, Stéphanie a longtemps agit avec la crainte du regard des autres. Il lui a fallu du temps pour se décider à s'inscrire à un stage de clown. Lorsqu'elle s'est finalement lancée, elle en est revenue transformée: «Avec le clown, je me suis octroyé le droit d'être telle que je suis vraiment. Je vis l'instant présent sans réfléchir. Le quotidien est devenu beaucoup plus simple.»

Comme Stéphanie, de plus en plus de femmes et d'hommes ressentent le désir de contacter leur clown intérieur. «Même s'ils ne savent pas vraiment ce qu'ils trouveront, les participants sentent instinctivement qu'ici ils pourront renouer avec une part d'eux-mêmes qu'ils ont enfouie par convention et par crainte d'être jugés», explique Sophie Poget. Cette comédienne et Gestalt-praticienne anime depuis plusieurs années des stages de clown qui affichent souvent complet. «Il ne s'agit pas d'enfiler une perruque orange, une cravate à pois et de se forcer à faire des plaisanteries!», insiste-t-elle. «Durant ces

stages, on s'autorise simplement à être complètement soi-même.»

## Une touche de légèreté au quotidien

Un vrai défi dans une société où la spontanéité a tendance à être freinée par une quantité de règles qui dictent ce qu'il faut faire ou être. Règles que l'on s'impose d'ailleurs le plus souvent soi-même. Avant de participer à des stages de clown, Deborah était très cérébrale et dans le contrôle: «Je ne m'attendais pas à trouver ce que j'ai vécu», confie-t-elle. «J'ai découvert la liberté d'être, d'oser sentir et de ressentir. Le clown a apporté une énorme touche de légèreté dans mon quotidien.»

C'est en entendant ces témoignages que l'idée de proposer le clown en entreprise s'est mise à germer dans la tête de Sophie Poget: «J'avais envie d'apporter cette part d'humanité dans le monde du travail. On a tendance à oublier que les employés sont avant tout des êtres humains, avec leur sensibilité, leur histoire, leurs soucis et

leurs bonheurs. Dans un monde dirigé par la compétition, le clown permet de revenir à l'essentiel.»

## Les Suisses peu autocritiques

Mais comment intégrer le clown dans son travail? «Nous avons complètement notre place dans les entreprises», estime sans hésiter Rebecca Bonvin, clown et comédienne, fondatrice du Collectif du Pif. «Le travail mange la majorité de notre temps. Nous apportons une bulle d'air qui permet de respirer et de déstresser dans les moments de crise. Le clown crée des liens très forts au sein d'une équipe.»

Le concept est d'ailleurs relativement développé en France. Mais les Suisses sont encore un peu frileux: «Quand je parle de cela, ça fait marrer tout le monde. Les patrons ne voient pas en quoi le clown peut leur apporter quelque chose. À nous de les convaincre!». Et ce n'est pas si facile, car les clowns s'introduisent dans un domaine empreint de traditions bien ancrées: «En Suisse, le travail fait partie des valeurs fondamentales. Et le travail, ►

► c'est quelque chose de sérieux», analyse Marylène Rouiller. Elle-même est devenue clown et comédienne après avoir obtenu une licence en lettres et en sociologie. Elle regrette que l'humour reste trop souvent réservé aux loisirs. «Je suis convaincue que quand on a du plaisir et de l'amusement, on est beaucoup plus créatif et productif. Le clown permet de prendre de la distance, de se remettre en question et même d'oser être ridicule. Mais en Suisse, on a de la peine à être autocritique.»

### Les cadres peuvent enfin être eux-mêmes

Certaines entreprises ont quand même osé faire le pas. Et lorsque les participants jouent le jeu, la magie opère. Sophie Poget se souvient d'un des grands moments de sa carrière de clown: «J'animais un stage pour des banquiers suisses allemands. C'étaient des cadres importants qui ressemblaient tous à des armoires à glace. Du haut de mon mètre cinquante-trois, je n'en menais pas large, mais ils ont pleinement joué le jeu.» Pendant quelques heures, les businessmen stressés n'ont plus eu de rang ni de fonction à tenir. Ils ont pu être eux-mêmes, simplement. «Le clown permet d'exprimer ce qu'on est en exagérant et en jouant avec les traits de caractère de chacun. C'est une bonne manière de prendre conscience de ses propres qualités et de celles des autres et ça, c'est excellent pour renforcer l'esprit d'équipe et la solidarité.»

Parfois, les clowns sont aussi sollicités pour animer des congrès ou des conférences. Christophe Dunand, président de la Chambre de l'économie sociale et solidaire, en a fait l'expérience il y a quelques années, dans le cadre de l'organisation d'un forum: «Nous voulions éviter d'aligner les conférences les unes après les autres. L'intervention des clowns a permis de revenir sur des éléments forts par le rire. Et je peux vous dire que, quatre ans après, les gens s'en souviennent encore.»



### Le clown, un travail en soi

N'allez pas croire que ce genre d'intervention se fait à l'improviste. Chacune d'elles est soigneusement préparée: «Beaucoup pensent que le travail dans l'entreprise c'est quelque chose de sérieux, alors que nous, les clowns, on ne fait que s'amuser», sourit Rebecca Bonvin. «En réalité, nous travaillons dur

nous aussi! Nous nous renseignons sur l'entreprise, sur l'ambiance qui y règne et sur le domaine d'activité. Une fois sur place, nous devons être complètement à l'écoute de ce qui se passe.» Après un temps de réflexion, la clown conclut: «Finalement, notre travail, c'est de venir avec nos jouets pour aider les employés à déposer leurs soucis.» ■

### «Mon clown est devenu un allié au quotidien»

Deborah, 27 ans, psychologue

**D**epuis toute petite, je rêvais de devenir clown, mais mes parents me disaient que ce n'était pas un métier sérieux. Alors j'ai mis de côté cette envie et je me suis lancée dans mes études de psychologie. Jusqu'au jour où je suis tombée sur une publicité pour des ateliers de clown. Là, je me suis dit: c'est le moment. Je me suis inscrite et j'ai adoré! Ces ateliers ont vraiment modifié ma façon d'être: depuis, je ressens tous les jours mon clown. C'est comme un allié qui me permet de vivre beaucoup plus dans le moment présent, d'apprécier chaque jour et d'être plus proche de mes émotions. Je l'utilise beaucoup avec mes patients. J'ose davantage dire les choses et ça m'aide dans la relation que je construis avec eux.

Autour de moi, les gens me disent que je suis moins agressive, en même temps, je me sens plus affirmée. Moi qui étais très dans l'intellect, dans le contrôle et le rationnel, j'ai retrouvé beaucoup de légèreté et, surtout, j'ai appris à recontacter ma féminité: c'est une chose que j'avais du mal à accepter avant. Avec le clown, je me permets de jouer pleinement avec mes attributs! Pour moi, le clown est une belle façon de se découvrir. C'est une magnifique sensation de liberté. ►

### Envie de mettre du clown dans sa vie?

Quelques adresses pour contacter des clowns  
en Suisse romande

#### Le Collectif du Pif

Une équipe qui propose, notamment, des stages de découverte de son clown intérieur ou de clown en entreprise et des interventions dans des séminaires ou des conférences. [www.lecollectifdupif.com](http://www.lecollectifdupif.com)

#### Karaclovn

Cette association propose de nombreuses animations et des formations. [www.karaclovn.ch](http://www.karaclovn.ch)

#### À la recherche de votre clown

Stages de clown animés par Sophie Poget. [www.boulimia.ch](http://www.boulimia.ch)

#### Un air de clown

Une compagnie de comédiens-clowns qui propose des spectacles et des interventions dans le cadre de séminaires, anniversaires, etc... [www.unairdeclown.ch](http://www.unairdeclown.ch)

#### Auguste le clown

Cette association a pour but de développer le clown dans les établissements pour personnes âgées ou handicapées et les hôpitaux. Elle organise des formations de clown. [www.auguste.ch](http://www.auguste.ch)

#### À lire

##### «Un clown en vous?!»

écrit par Yvan Aboussouan, Florence Meyer,  
Patrick Magnin et Sophie Poget-Markevitch.  
Ce livre peut se commander sur [www.boulimia.ch](http://www.boulimia.ch)



## «Le clown, c'est une manière de se mettre à nu»

Sylvie, 52 ans, artiste et historienne de l'art

**L**es stages de clown m'ont permis de redécouvrir des coins qui existaient en moi mais que j'avais perdus. J'ai pu renouer avec ma joie et ma spontanéité d'enfant que je n'avais pas complètement vécues. Depuis que je fais le clown, j'ose aller plus vite à l'essentiel dans mes relations et je suis plus directe avec mes enfants. Je relativise aussi les choses: en jouant avec l'exagération, on se rend davantage compte du ridicule de certaines situations et on peut en rigoler. Lorsqu'on est clown, c'est un peu comme si on se mettait à nu, on est complètement soi-même. Il y a quelque chose de très intime et profond. Mettre un nez rouge est un prétexte pour se permettre cela tout en se protégeant. J'ai décidé de me former pour faire du clown auprès des personnes âgées dans les EMS. Vous savez, le clown a un effet magique sur elles: elles lui confient des choses qu'elles n'osent raconter à personne d'autre. Je pense que c'est parce que le clown ne semble pas être une personne réelle et qu'il prend le temps d'être là.

**P**etit, j'ai toujours été un peu le clown. J'avais besoin de faire rire les autres. J'ai commencé à faire des cours de clown à l'Université Populaire à Lausanne il y a quelques années. Depuis que j'ai mis le pied dedans, j'ai de la peine à m'en passer! J'aime pouvoir déconner et m'éclater tout en étant complètement moi-même. Pendant les cours, on apprend à contacter son propre clown. Au début, certains pensent qu'ils n'y arriveront pas, mais on a tous notre clown en nous. On le découvre petit à petit, grâce au lâcher

## «Le bonheur, c'est de jouer avec l'imprévu»

Pierrick, 37 ans, mécanicien de précision

prise et en surmontant la peur des autres. C'est quelque chose qui se travaille et qui grandit. Moi-même, j'ai mis du temps à trouver mon clown. J'ai essayé différentes façons: finalement, c'est l'exagération qui m'a permis de le trouver. L'exagération aide à trouver ce qu'on aime. Un des grands bonheurs pour un clown, c'est de pouvoir jouer avec l'imprévu: une porte qui claque, le fait de se prendre les pieds dans le tapis... C'est magique! Le clown m'apporte beaucoup de plénitude: j'ai appris à rester calme, même lorsqu'il y a du monde autour. Et j'aime bien l'utiliser dans mon travail.