

Petite virée dans l'un des ateliers de cette discipline



Lors des ateliers, la combinaison du jeu d'improvisation et de la Gestalt-Thérapie opère des transformations particulièrement puissantes sur les acteurs.

Et des bienfaits de ces séances, il y en a ! Edith Lazio nous livre d'ailleurs quelques uns.

« Les échauffements préalables permettent de prendre conscience de son corps, d'approcher l'autre en mobilisant l'énergie du groupe, sans que rien ne soit jamais imposé.

Ensuite, l'improvisation amène à créer une histoire à partir de ce que la personne propose mais aussi de ce que l'autre propose : il s'agit de construire ensemble et donc forcément de lâcher prise pour laisser l'histoire se construire avec les autres. N'est-ce pas une vraie école de la vie ? En

effet si l'on ne veut pas d'un environnement que l'on juge trop toxique mais que l'on ne peut pas non plus le rejeter totalement, il faut apprendre à construire avec ce qui se passe et ce qui arrive. »

D'autant que le jeu de l'improvisation oblige encore à rester en permanence réceptif à ce qui se passe dans l'instant : « Sans idée préconçue, sans tension particulière, ni jugement, ni projection, totalement disponible à ce que les autres proposent. »

Toute la puissance et les bénéfices de l'improvisation se développent alors pour nous

amener à découvrir nos propres résistances, nos raideurs et nos craintes : « Lutter contre une peur, c'est la renforcer alors que l'accueillir, c'est arrêter de s'y identifier afin qu'elle s'éloigne progressivement. En plus de la peur, nous travaillons sur trois autres émotions de base : la joie, la colère et la tristesse. En les éprouvant dans la fiction, nous les désamorçons pour apprendre à les gérer au quotidien. Le retour des autres est également primordial. Alors que l'improvisation peut parfois être virulente et cruelle, intégrée à la Gestalt, elle aide à se construire et non à se détruire. »