

Le Théâtre *Authentique*

« Derrière cette carapace se trouvent nos élans les plus vivants. »

propos recueillis par Sandrine Toutard



ci-dessus: Sarah Sérievic

Sarah Sérievic vient d'écrire *Rompre avec nos rôles, Eloge d'être soi* aux éditions le Souffle d'Or. Il y est question, entre autres, de rôles à la fois nécessaires et réducteurs, du théâtre de la vie, et de mise en scène consciente. Belle rencontre avec la créatrice du « Théâtre Authentique ».

PORTRAIT

Sarah Sérievic est psychotérapeute, consultante, formatrice en entreprise, experte en développement personnel et professionnel. Conférencière. Formée en psychologie et dynamique de groupe. Également formée pendant quatre ans par Anne Ancelin-Shutzenberg (« Aïe mes aïeux »), elle a élaboré une forme originale de thérapie, le « Théâtre Authentique ». Elle est l'auteur de *Passage à l'acte de vie* et de *Rompre avec nos rôles, Eloge d'être soi* publiés aux Editions du Souffle d'Or.



Génération Tao : Où et comment commence votre recherche ?

Sarah Sérievic : J'ai eu un parcours atypique. J'ai d'abord été actrice pour le théâtre, très tôt, à l'âge de 17 ans, au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique de Paris, ce qui n'était pas rien ! C'est un concours important où sur 500 personnes, seuls 15 filles et 15 garçons sont retenus. Tout cela est arrivé trop tôt, trop vite : j'étais au conservatoire en province, et un des sociétaires de la Comédie Française était venu voir mon professeur pour lui dire qu'il me trouvait douée, et que, n'étant pas du tout au point techniquement, je devrais tenter le concours dans 3 ans. Quand je me suis présentée au concours, il y avait tous les grands comédiens de cette époque. Sûre que je ne serais alors pas reçue, je me suis dit que j'y allais et que j'allais au moins me donner du plaisir. Le plaisir ayant dépassé mon manque de technique, j'ai été reçue première... Mais tout cela est arrivé trop tôt, sur une structure d'identité pas encore construite. J'ai joué pendant quinze ans, jusqu'à ce que je ne sache plus si, quand il fallait pleurer, c'était moi ou Antigone qui pleurerait. Pourquoi avais-je ce besoin de la lumière des projecteurs pour exister ? C'est à ce moment que j'ai entrepris un travail

sur moi, un travail qui me paraissait urgent !

Gtao : Et devenir thérapeute ?

S. S. : Finalement, dans le théâtre ou dans la psychologie, c'est l'Humain qui m'intéresse. Et je me suis découvert un goût de la psychologie sociale et de la dynamique de groupe, notamment grâce à un travail avec Anne Ancelin Shutzenberg*. Formée pendant cinq ans, je suis diplômée de l'Ecole Française de Psychodrame.

Gtao : Vous avez commencé à travailler avec des enfants...

S. S. : Oui, cela me paraissait logique. Nous sommes tous malades de notre enfance : soit parce que nous avons été heureux, élevés dans une illusion, nous avons alors du mal à sortir du cocon douillet et nous gardons une nostalgie de cette époque, soit parce que nous y avons été malheureux. Du coup je me dis de manière très naïve : je vais soigner le monde, et je commence par les enfants ! Les enfants que je rencontre alors ont une dizaine d'années, mais ils sont déjà en rôle, car les adultes leur demandent beaucoup : « Tiens-toi droit », « Ne parle pas à table », « Ne fais pas de bruit », « Ne pleure pas »... Une hygiène physique oui,

mais surtout pas émotionnelle. Peu importe ce qui se passe à l'intérieur pourvu que l'emballage reste intact. C'est comme cela que nous commençons à porter un masque. Très vite je me rends compte que travailler avec des enfants, c'est pire après qu'avant ! Ils ont enfin un espace où ils peuvent dire leur colère, taper sur des cousins, exprimer leurs émotions, puis ils rentrent chez eux et doivent recommencer à se taire, reprendre leur rôle ! J'ai compris alors qu'il fallait travailler avec les parents.

Gtao : C'est là qu'intervient le « Théâtre Authentique » ?

S. S. : Oui, j'ai créé le Théâtre Authentique pour que les personnes mettent en scène les rôles de la vie. Attention : ces rôles sont nécessaires ! Si nous n'avions pas de rôle, de masque, nous serions en situation de danger : imaginez un chef d'entreprise sans masque ! Je comprends pourquoi un Président ne peut pas parler de son divorce... Ces rôles sont nécessaires à condition de ne pas en être esclave : ce que nous attendons d'un Président, c'est qu'il soit le leader d'un pays. Pas qu'il s'effondre ! Mais les choses bougent, les masques tombent : la première dame s'autorise à exprimer : « Non, cette fonction, ce n'est pas pour moi, et je ne veux pas tricher. », chose qui aurait été inconcevable il y a encore quelques années. Une mère, face à son enfant de quatre ans qui dit : « Je fais ce que je veux », peut avoir envie de rire, mais à ce moment-là, si elle n'incarne pas son rôle d'autorité, quinze ans après, c'est un jeune homme qui va la frapper ! Un oncologue qui pleure dans les bras de sa patiente après que sa femme l'ait quitté au téléphone, Woody Allen pourrait en faire une très bonne scène... Mais ce qui est important, c'est qu'une fois sa patiente partie, ce médecin soit capable de prendre son téléphone pour appeler sa meilleure amie, sa mère ou n'importe qui de proche, et de se laisser aller à son chagrin. S'il n'en est pas capable, c'est qu'il s'est identifié à son rôle, et toute sa vie, en toutes circonstances, il sera identifié à son rôle de médecin. Et, vers l'âge de cinquante ans, l'âme est en crise parce qu'elle a soif d'autre chose, de nourriture. Vient alors la dépression, le décalage entre l'intérieur et l'extérieur.

GTao : C'est inévitable ?

S. S. : Oui, parce que l'Homme est multidimensionnel, et qu'il ne peut être réduit à une seule fonction. C'est pourtant ce que nous avons tendance à faire : moi, j'étais comédienne. Je me levais et je me couchais comme une comédienne ! Or, nous ne sommes pas qu'un statut social. Le rôle, c'est ce qu'on nous a fait jouer. Quand je travaille en entreprise, et que je demande comment les personnes ont choisi ce métier, à 80 % la réponse est : mes parents me l'ont conseillé. Le rôle m'a été attribué malgré moi : le plus fort, le plus gentil, toujours prêt à rendre service... Des rôles qui correspondent à l'histoire familiale, à des choses qui n'ont pas été réglées par les générations d'avant, et que nous sommes chargés d'accomplir malgré nous.

GTao : C'est une histoire d'énergie ?

S. S. : Oui, et elle se trouve dans l'intention, dans le projet au moment de la conception d'un enfant. Un enfant peut être conçu pour remplacer un enfant mort, pour satisfaire un projet de réussite... Et nous ne nous rendons pas compte que ce rôle nous devient de plus en plus naturel, jusqu'à nous coller à la peau. Si toute votre enfance vous avez entendu : « Mon fils c'est le meilleur au judo », vous allez retenir que pour être aimé, il faut être ce héros ! Et pour cela, il va mettre toute sa sensibilité de côté pour ne développer que l'esprit de combat, en vue d'être aimé de ses parents. Il y a aussi l'importance des croyances collectives — un homme c'est fort... les filles sont capricieuses... — qui vont vous faire porter un masque. Prenez : « A cinquante ans, on est foutu ». Petit à petit, cette phrase s'insinue, et nous nous laissons glisser jusqu'à ce que finalement, à cinquante ans, nous en paraissions 70 !

GTao : Comment fonctionne le « Théâtre Authentique » ?

S. S. : Le Théâtre Authentique, c'est vivre nos comportements pour se regarder comme à l'extérieur de soi-même. La personne va se surprendre en flagrant délit

d'elle-même : « Mais cette victime-là, devant moi, c'est vraiment moi ? ». Et elle va commencer à en rire, ou à en pleurer réellement, en entièreset avec elle-même, pour ouvrir une nouvelle conscience de soi. A ce moment, la personne peut être très en colère et aller parler à cette victime, et tout ce qui va se passer, elle va le vivre consciemment. Cette personne va être actrice, spectatrice et metteur en scène d'elle-même. Elle se rend compte qu'avant, les « metteurs en scène » étaient les parents, les tuteurs, les éducateurs : « Et qu'est-ce que je fais moi, se dit-elle, je continue la pièce ? Non, je peux changer l'erreur de casting pour me redistribuer dans mon véritable rôle ».

GTao : Quelle a été la nécessité pour vous d'écrire ce livre ?

S. S. : Je vois trop de désastres autour de moi, en tant que thérapeute mais aussi en entreprise, je vois beaucoup de désespoir venu de cette trahison que nous nous infligeons à nous-mêmes, avec toujours cette performance dans les relations et dans l'obligation de résultat. Cette performance va faire que nous nous coupons de nos émotions, que nos muscles vont se contracter, que nous allons serrer les poings, les dents et que nous allons fonctionner en réaction plutôt qu'en action. Pourtant, c'est derrière cette carapace que nous nous forgeons, que se trouvent nos élans les plus vivants ! Ce livre est ce constat d'attitudes réactives qui sont des trahisons de nous-mêmes et qui d'un point de vue collectif sont terribles, car, si j'abandonne ma responsabilité, je peux confier mon pouvoir à un groupe, à un idéal ou à une autorité supérieure qui peut faire de moi le pire. Si je ne suis pas entière, dans ma totalité, je prends le risque d'être totalitaire, la totalité étant la cohérence entre ce que je pense, ce que je sens et ce que je fais.

* Auteur de l'ouvrage : « Aïe mes aïeux ! » publié aux éditions Desclée de Brouwer.

*Je peux
changer
l'erreur de
casting.*