



Itinéraires singuliers : « Arts, cultures, santé et handicaps » en Bourgogne-Franche-Comté

samedi 14 avril 2018, par [Nicolas Romeas](#)

Partage d'expérience du projet théâtre « Profondeurs », financé par le dispositif « Culture et Santé 2017 » de l'ARS et de la DRAC de Bourgogne-Franche-Comté. La compagnie Anda Jaleo était en immersion durant plusieurs semaines au Centre Hospitalier La Chartreuse de Dijon (Espace des Expressions G. Bachelard...) sous la houlette d'Alain Vasseur, pour travailler avec Albéric, Emmanuel, Colette, Nathalie, Maurice, Frederyck, Élisabeth, Pierre, Bruno, Claire, Joelle, Aurore, Valerie, Alberto, Paola, Monica et Brandy. ☐☐



Extrait de paroles croisées des participants sur cette expérience :

« Le travail théâtral proposé par la Cie Anda Jaleo m'apprend à protéger ce qui est important, à me dire doucement : non, je ne me lève pas, je n'ouvre pas les yeux, je n'arrête pas ma séance. Je reste là, assis, les yeux fermés, à prendre conscience de mon souffle, de la respiration du monde tout autour de moi. Doucement j'ai appris à dire non durant les exercices. Avoir fait l'expérience de ce non et de ses bienfaits, c'est étendu à ma vie. J'apprends peu à peu à dire non à tamiser le flot des urgences, à accroître ma clairvoyance.

Les artistes Mathilde Menager et Solène Angeloni nous invitent à interrompre parfois nos actions pour d'autres raisons que l'épuisement pour pratiquer la non action. Dans les exercices, la pratique de l'immobilité m'apprend beaucoup sur cette notion de non action. Mais s'abandonner à ne rien faire reste difficile. Ça paraît simple mais ça ne l'est pas du tout. Tellement de choses autour de moi m'appellent et tellement de personnes m'interpellent. Les choses à faire, souvent, m'envahissent, c'est pourquoi je crois que j'ai besoin de cette non action. La non action c'est un peu la respiration de l'action. Elle nous permet de, non pas réfléchir, mais de ressentir, d'être présent à l'instant, de nous laisser doucement envahir par le sillage de ce que l'on vient de faire.

En me plongeant régulièrement dans le silence intérieur qui nous est proposé à chaque répétition, je ressens une augmentation de ma liberté d'être. Plus je pratique le théâtre et plus je ressens dans mon

quotidien la différence entre réagir aveuglément à mes impulsions et répondre, agir en toute conscience.

Dans les exercices proposés par Solène et Mathilde, je remarque une ouverture attentionnelle aux autres qui m'apporte du bien-être. J'intensifie parallèlement ma présence à des instants bénins. Je cherche de ne plus attendre, d'être là et de prendre conscience que je suis vivante.

Faire une place à la respiration devient vitale. Faire une chose à la fois devient plus évidente depuis cette rencontre avec la Cie Anda Jaleo.

La présence mentale à l'action me permet de mieux comprendre à quel moment une action devient inutile. Les temps de silences m'invitent également à être pleinement présent au fait de ne rien faire, à pratiquer plus régulièrement la non action.

La pratique de l'immobilité que nous abordons avec Solène et Mathilde m'apprend beaucoup sur cette notion de non-action non pas voulue mais permise. Cette non-action m'invite également à ressentir, à travailler sur mes émotions, à les observer.

Maintenant le souffle est là. Il devient précieux. Comme un ami toujours disponible. La respiration devient une voie privilégiée de communication et d'échange avec tout ce qu'il y a en moi et autour de moi. Que cela soit douloureux ou tendre.

Les exercices réguliers de la Cie Anda Jaleo nourrissent mes engagements, facilitent mes détachements et m'invitent à contempler plus longuement les choses du quotidien, avec admiration et compassion.

L'hypothèse que rien d'essentiel ne manque reste vive en moi depuis longtemps, mais est réactivée par ce projet avec la compagnie car, avant tout... il s'agit de vivre ! . »

Tout ce travail a abouti à la création du spectacle « *Il s'agit de vivre !* » présenté dans le cadre du festival Migrants Scène de la Cimade : [- jeudi 23 novembre à 19h30 au Théâtre de Fontaine d'Ouche]- vendredi 24 novembre à 16h30 à la salle des fêtes « Les Vergers » du CH La Chartreuse de Dijon.

[Pour en savoir plus sur Itinéraires singuliers](#)