

Arnaud Riou

JOUER LE RÔLE DE SA VIE

S'ouvrir à la communication du cœur



JOUER LE RÔLE DE SA VIE

Révision : Maryse Barbanche et Sylvie Massariol
Infographie : Johanne Lemay
Montage du DVD : Myriam Morisseau
Duplication du DVD : Umen Digital

**Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec**

02-16
Imprimé au Canada

© 2006, 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du groupe Sogides
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-7679-4644-5

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export - DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec - Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC -
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouver-
nement du Canada par l'entremise du Fonds du
livre du Canada pour nos activités d'édition.

Arnaud Riou

JOUER LE RÔLE DE SA VIE

S'ouvrir à la communication du cœur



Une société de Québecor Média

Arnaud Riou donne des conférences et anime des séminaires et des stages :

- en entreprise, sur les thèmes de la communication, du management, de la négociation,
- pour les particuliers, sur les thèmes du couple, de la confiance en soi et de l'affirmation de soi.

Il reçoit également en séances individuelles à Paris.

Pour le contacter : Arnaud RIOU
Les Éditions de l'Homme, Immeuble Paryseine
3, allée de la Seine
94854 Ivry-sur-Seine cedex
France

Adresse de courriel : contact@riou-communication.com

Programme des stages et des conférences : www.arnaud-riou.com

Réalisation du film : Myriam Morisseau - Rezozen www.rezozen.com

À Claire, ma fille

Ne laisse pas la vie encombrer tes rêves,
Alors tes rêves inspireront ta vie...

AVANT-PROPOS DE LA NOUVELLE ÉDITION

Dans la douceur d'une soirée parisienne, je dîne avec mon éditeur à la terrasse d'un restaurant de Montparnasse. « Cela fait dix ans que ton premier livre est sorti, me dit-il. Nous envisageons de le rééditer. Qu'en dis-tu ? » Dix ans déjà ? 2006/2016. Que s'est-il passé durant ce temps ? Quelques autres livres, certains voyages ici et là, des rencontres, des ruptures, des retrouvailles... La vie... Cette existence humaine aussi fugace que les battements d'ailes d'un papillon.

Nous traversons la vie comme sur une grande scène de théâtre. Parfois nous subissons les événements, parfois nous avons l'impression de les créer. Comme un auteur, nous écrivons nos dialogues, les rebondissements, nos rencontres et nos expressions ; nous mettons l'œuvre en scène en empruntant le ton de la tragédie ou celui du Vaudeville. Nous l'interprétons avec plus ou moins de conviction. Nous sommes figurants dans la vie des autres - ou nous apprenons à jouer le rôle de notre vie.

Depuis dix ans, j'ai continué à accompagner les hommes et les femmes dans leur cheminement personnel à incarner pleinement qui ils sont. Aujourd'hui, je reprends ce manuscrit pour le rajeunir et l'enrichir de mon expérience. En replongeant dans l'écriture, je ressens à quel point la vie est plus belle lorsque nous passons de l'autre côté du rideau, lorsque nous prenons conscience que nous pouvons donner à notre existence la couleur qui fait du bien à notre âme...

AVANT-PROPOS

CET INSTANT QUI A TRANSFORMÉ MA VIE

Il arrive que certaines expériences aient une influence déterminante sur le sens que nous donnons à notre vie. Celle que je vais vous raconter en fait partie. Elle n'a pourtant duré qu'une poignée de secondes et m'est arrivée il y a presque trente ans. J'avais alors 24 ans. Je vivais au jour le jour sans me poser de questions existentielles. Jeune acteur, j'étais surtout préoccupé par ma carrière et par les rôles que je dénichais au théâtre et à la télévision pour gagner ma vie. Je ne me suis pas rendu compte de suite que non seulement cette expérience allait modifier le regard que je portais sur le monde, mais aussi qu'elle allait inspirer, en grande partie, les activités qui nourriront ma carrière d'acteur, de metteur en scène et, aujourd'hui, de *coach* et de formateur.

Le monde, tel que je le vois désormais, ressemble à un grand théâtre. Au fil de nos rencontres, de nos métiers, de nos relations, nous y jouons en alternance des tragédies et des comédies. En fonction des circonstances, nous incarnons des personnages plus ou moins proches de nous. Certains vivent leur vie comme un drame, enchaînant les accidents et les conflits; d'autres nagent dans le bonheur en toute circonstance et malgré les épreuves de leur parcours.

Au-delà de ces rôles, au-delà du théâtre, au-delà des costumes et des masques que nous portons, il existe un espace qui nous réunit tous. Un espace de vérité et d'unité. Ce royaume peut être découvert par chacun de nous. À mes yeux, tant que nous occultons cet espace, nous nous débattons, victimes des conjonctures qui nous dépassent, figurants dans la vie des autres. Nous nous coupons d'une dimension fondamentale de l'existence et nous

nous condamnons à reproduire des comportements répétitifs sans accéder au sens profond de notre vie.

Mais avant d'aller plus loin, laissez-moi vous raconter cette expérience... Nous étions au milieu du mois de juillet, une année de canicule. Je roulais vers le Portugal où j'allais en vacances. Malgré la fatigue — je conduisais depuis une dizaine d'heures —, j'étais impatient de retrouver les plages de l'Algarve. Je les imaginais et il me semblait entendre le bruit des vagues... Dans cette succession de lacets de montagnes qui traversent les Pyrénées espagnoles, je n'ai pas pris conscience de mon épuisement. Tout en tenant le volant de la main gauche, j'ai attrapé, de la droite, le thermos. Je m'apprêtais à me servir un verre d'eau. Je n'imaginai pas me souvenir de ce geste toute ma vie. L'accident s'est joué durant les six secondes qui ont suivi. Pour éviter un camion en débordement dans un virage, j'ai donné un coup de volant trop brutal et j'ai quitté la route ; j'ai vu alors la voiture filer vers le ravin. À cet instant, une parenthèse s'est ouverte : j'avais l'impression que deux films d'une même scène m'étaient projetés simultanément à partir de deux angles différents. Sur un écran, je tenais le volant comme d'habitude ; sur l'autre, je me regardais tenir le volant. Mon esprit semblait flotter au-dessus de la scène. Il assistait au déroulement de l'accident depuis un autre espace. Je voyais la vie choisir, à travers ma propre histoire, la suite à donner. Je me suis vu partir tellement clairement que je n'avais presque plus peur.

Je me souviens exactement de toutes les sensations que j'ai eues, de toutes les images qui me sont apparues durant cet après-midi de juillet. J'en étais en même temps le personnage, l'acteur et le spectateur. Une partie de ma conscience se trouvait au volant, l'autre assistait au film de mon existence avec un recul et une lucidité qui étaient totalement inimaginables pour moi quelques minutes auparavant. J'ai alors fait l'expérience d'une lumière puissante et j'ai vu mon passé défiler par dizaines de flashes aussi rapides que les battements d'ailes d'un papillon rappelant la fugacité de l'existence. Presque toutes les préoccupations, les priorités que j'avais alors m'ont semblé d'une futilité affligeante. La découverte de la vive lumière qui provenait de

l'autre côté du film captait toute mon attention. Le temps était suspendu. J'ai ressenti comme la présence d'anges autour de moi. Puis il m'est apparu que ce n'était pas l'heure de ma mort. C'était un faux départ, une répétition générale. La vie en avait décidé autrement. La pièce ne faisait que commencer. Je pouvais reprendre la route. La parenthèse s'est refermée. L'un des deux films s'est arrêté. J'ai réalisé que j'étais vivant. La voiture s'était immobilisée, presque intacte. Miraculeusement. Juste couchée sur le côté droit. Alors que le ravin tombait à pic, un arbre, un seul, un olivier poussé là à moins de dix mètres en contrebas, avait arrêté la chute. Extérieurement, aucun dégât, aucune séquelle. Intérieurement, tout avait changé.

Cette expérience intime m'a permis d'aller voir de l'autre côté, sur l'autre rive, où j'ai découvert un espace illimité. Comme un acteur qui quitterait la scène pour aller quelques minutes dans la salle et à l'extérieur du théâtre, j'ai quitté le film de mon existence routinière et eu accès à l'autre côté de l'écran, à un sentiment d'éternité qui ne m'a jamais plus quitté.

Aujourd'hui, des années plus tard, cet espace est à nouveau voilé par mes émotions. Comme chacun, sur le plan visible, j'incarne un rôle dans un monde où des personnages défilent, se rencontrent, se rapprochent et se quittent. Je joue l'acteur, le formateur, l'homme amoureux, l'homme en colère, l'homme heureux, avec tellement de conviction que je crois encore que ce théâtre est réel ! Je m'identifie régulièrement à mes rôles, à mes émotions, à mes opinions et à ma personnalité. Les intrigues, comme les décors, se succèdent dans la grande comédie de la vie. Sur le plan invisible, en revanche, mon regard sur le monde est à tout jamais transformé. Le sentiment ne me quitte plus selon lequel ce décor n'est qu'une apparence.

Ce double regard me donne souvent la sensation d'être en même temps complètement présent et totalement ailleurs, tel un acteur qui interpréterait son personnage en se regardant jouer. C'est à travers ce double regard — qui a inspiré ce livre — que j'ai découvert que nous pouvons être *acteurs de notre vie*. Depuis, mon existence s'est éclairée et a pris tout son sens.

CHAPITRE 1

LE RÔLE DE VOTRE VIE

L'hypothèse que je propose est la suivante : évolue sur la scène de notre vie celui que j'appelle *le personnage en nous*, soit celui que nous croyons être. Ce personnage est limité par son rôle. Il est à l'aise dans un décor familier, mais il ne s'autorise pas à voyager dans l'espace. Il ressemble alors à un héros de tragédie désemparé parce qu'il se retrouve sur une piste de cirque. Pour se sentir en sécurité, il passe donc son existence à reproduire ses expériences en s'aidant de la partition qu'il connaît déjà.

Et puis, il y a *l'acteur en nous*. L'acteur incarne notre conscience supérieure. Il sait que les rôles qu'il joue ne sont que des rôles ; aussi peut-il s'en libérer, changer de registre et de répertoire. Il est témoin des différentes situations que traverse son personnage principal. L'acteur pose sur l'existence un regard plus lucide.

Le personnage est comparable à celui que nous sommes à l'état de rêve. Dans nos aventures oniriques, nous courons sur des centaures, combattons des dragons, mourons sur des nuages, sans même être conscients que nous rêvons. Et puis, à notre réveil (ou durant la nuit si nous nous sommes entraînés au rêve conscient), nous réalisons que ces aventures n'étaient que des rêves ! Pourtant, les émotions, elles, ont réellement été ressenties et se sont imprimées dans notre psyché.

Lorsque l'acteur en nous n'a pas accès à la conscience supérieure évoquée, notre vie ressemble à un rêve que nous ne contrôlons pas. Elle se rétrécit. Nous sommes heureux quand les circonstances sont favorables, malheureux lorsqu'elles ne le sont pas. Nous sommes ainsi balancés par les vents. Nous contemplons

l'existence par la fenêtre étroite de nos personnages, sans imaginer qu'avec du recul, nous pourrions faire exploser les murs et modifier le cours de notre vie. Tout personnage est étrié quand il n'est pas conscient des limites de son théâtre. Son regard sur le monde n'embrasse pas le monde. Ce rôle égotique que joue ponctuellement le personnage, c'est la part de nous qui ne veut pas souffrir.

Pour se protéger du renouveau et parce qu'il vit dans l'inquiétude, le personnage invente, on va le voir, toutes sortes de stratagèmes. Alors que, profondément, notre acteur veut s'épanouir, notre personnage, pour ne pas disparaître, passe son temps à se définir, à se limiter. Les blessures de l'existence nous conduisent petit à petit à nous méfier, à nous défendre, à nous crispier. La culpabilité, la peur de la punition, la crainte de déplaire, de décevoir, de choquer, entament notre spontanéité et nous empêchent de jouir de la vie avec l'émerveillement d'un enfant. Que de frustrations parce que nous n'osons plus exprimer nos sentiments de cœur à cœur et d'âme à âme, communiquer de tout notre être en toute simplicité ! Dans la grande comédie de la vie, pour les besoins de la pièce, chacun joue son rôle. Mais il ne s'agit que d'un rôle ! Au-delà du personnage en nous, notre esprit est bien plus vaste. Nous pouvons accéder à l'infini à condition de cesser de considérer que le petit théâtre de notre existence constitue l'infini. Shakespeare nous y a invités dans *Comme il vous plaira* :

« Le monde entier est une vaste scène
Hommes et femmes, tous n'y sont que des acteurs
Chacun fait ses entrées, chacun fait ses sorties
Et notre vie durant, nous jouons plusieurs rôles. »

PERSONNAGE ! JE NE T'AI PAS DANS LA PEAU

Au théâtre, de nombreux spectateurs attendent à la sortie des loges, impatients de voir à quoi ressemblent les acteurs une fois qu'ils ont quitté leur personnage de scène. Ils sont surpris de constater que tel acteur semblait plus grand sous les projecteurs,

que telle actrice est moins souriante dans la vie que sur la scène ou que ce comédien qui jouait le tueur à l'air sympathique. Le public aime confronter les hommes et les femmes qu'il voit sortir des coulisses aux personnages de la pièce à laquelle il vient d'assister.

Une question est posée régulièrement à l'acteur qui enlève son postiche : « Comment faites-vous pour entrer dans la peau de vos personnages ? » Cette peau en question, si le partenaire la pince, qui crie ? Le personnage ou le comédien ? Pour ma part, j'ai souvent eu l'impression, en jouant, de me découvrir un peu plus, mais jamais de rentrer dans la peau d'un autre.

« C'est d'un amour sincère que je t'aime »

Lors des répétitions de *L'Amour fou*, je devais, dans le rôle de Cyprien, faire une déclaration d'amour à Estelle. Or, je n'avais pas d'affinités particulières avec la comédienne qui jouait ce rôle, au contraire. Nous étions de sensibilité très différente et, dans les coulisses, restions plutôt éloignés. Je rassemblais donc toute ma sincérité pour que les mots sonnent juste malgré cette distance, pour que Cyprien, à travers moi, exprime un amour sincère à Estelle.

Après plusieurs heures de répétition et avec la complicité du metteur en scène, j'ai réussi à lâcher prise et à plonger totalement dans le sentiment amoureux. Je ressentais pour cette comédienne – qui m'agaçait quelques heures auparavant – un amour que je pouvais faire valoir comme authentique. Émerveillement, pétitement, désir, je cultivais sincèrement, pour mieux les ressentir, tous les symptômes de l'amoureux qui s'épanouissait en moi. Je paraissais très crédible lorsque je disais à Estelle : « Mon amour pour toi n'est pas feint, et c'est d'un élan sincère que je t'aime. » À l'issue de la représentation, lorsque les spectateurs me faisaient partager leur enthousiasme en me disant : « Vous êtes tellement sincère, on sent que vous vous aimez vraiment tous les deux », j'avais du mal à retenir mon fou rire. Pour ne pas les contrarier, je ne dévoilais rien des rapports réels et farouches que cette actrice et moi entretenions l'un pour l'autre dans la vraie vie.

Le soir même, en rentrant chez moi, je retrouvais ma compagne que j'aimais sincèrement ! Je la prenais dans mes bras. Mais alors que je m'apprêtais à dire à cette femme combien elle m'était chère, les réminiscences du travail de l'après-midi me revenaient bien malgré moi. Résonnaient dans ma tête toutes les façons possibles de dire : « Je t'aime. » Lorsque, enfin, je lui confiais, en le ressentant sincèrement : « Je t'aime et je suis tellement heureux d'être dans tes bras ce soir », elle me répondait : « Es-tu vraiment sincère ? Je suis méfiante avec un acteur ! »

Le sentiment amoureux est comme l'empathie, la patience ou la curiosité : c'est un muscle qui s'entretient. Les acteurs le savent. Ils doivent savoir jouer à être en colère, amoureux, tristes, sur mesure. Même si ce qui déclenche l'émotion est artificiel, sur scène, l'émotion, elle, est authentique. Nous pourrions de la même façon nous entraîner à ouvrir notre cœur, à tomber amoureux. Les couples dont le feu s'éteint n'entretiennent pas cette gymnastique. Lorsque nous sentons le désir ou la tendresse faiblir, il nous est toujours possible, comme au théâtre, de modifier notre regard sur l'autre et notre vocabulaire. Lorsque nous changeons nos à priori, contemplons l'autre avec un regard neuf, déconditionné ; alors, progressivement, notre comportement, notre rythme, notre attention à l'autre évolueront – et la relation s'améliorera. Peu importe ce qui provoque ces sentiments nouveaux, le principal est de les ressentir d'une manière fraîche.

Dans le yoga du rire, nous musclons les zygomatiques, nous renforçons notre respiration ventrale, notre souffle. Par moments, c'est très douloureux. Nous ne sommes pas habitués à rire autant, et les stagiaires rient difficilement les premiers temps. En revanche, en pratiquant ce yoga du rire régulièrement, nous retrouvons l'entrain, la joie et l'enthousiasme tout au long de la journée et rions pour un rien. Les émotions positives s'entretiennent ; le désir, l'amour, la tendresse ne demandent que notre soutien pour s'épanouir en nous.

Le personnage entre dans la peau de l'acteur,
non l'inverse

Les acteurs de l'Actors Studio s'entraînent beaucoup à l'intelligence émotionnelle. Ils doivent être capables de pleurer, de rire ou de vivre une colère sur un claquement de doigts. Pour eux, c'est un entraînement quotidien que d'exprimer spontanément ces sentiments.

Il nous faut trouver la distance juste avec notre personnage. Lorsque nous jouons au théâtre et que notre personnage pleure, nous puisons ces larmes en nous-mêmes. Nous allons à la rencontre de notre propre chagrin. Et puisque nous allons à sa rencontre tous les soirs, il est utile de savoir où ce chagrin se cache et comment le débusquer. Si le déclencheur qui provoque l'émotion est artificiel, ce qui est nécessaire puisque celle-ci doit s'exprimer à heures fixes et quelles que soient nos humeurs, l'émotion, elle, est authentique. Sur scène, l'artiste dramatique qui ressent la colère de son personnage est conscient de son niveau de colère. Il est conscient du personnage en lui qui joue. Il peut accentuer ses pleurs, forcer sa voix, accélérer son débit, appuyer ses silences, tout en restant crédible. Il apprend ainsi à se connaître en étant pour lui-même son premier spectateur.

Hors de scène, les émotions nous décentrent généralement. Sous le coup de la colère, nous nous sentons hors de nous. Nous pouvons toutefois nous rapprocher d'elles si nous les traversons avec la conscience de l'acteur.

Quel sympathique salaud !

Pendant de nombreuses années, j'ai joué au théâtre des personnages qui se ressemblaient beaucoup les uns les autres. Comme j'avais un visage pétillant et une humeur vive, les metteurs en scène me confiaient essentiellement des rôles sympathiques, drôles, qui inspiraient confiance. Je travaillais beaucoup dans ce registre. Je m'enfermais dans cet emploi, tant sur la scène que dans mes relations. Un hiver, un metteur en scène m'a proposé de travailler le personnage d'Angelo, un homme d'Église pervers et lâche dans

Mesure pour mesure de Shakespeare. J'étais très étonné de cette proposition, car je ne me sentais ni pervers ni lâche et je ne pensais pas en avoir le physique... D'un point de vue scénique, quel suspense, pourtant, que le traître ait un visage inspirant la confiance ! Du point de vue du travail d'acteur, il m'a fallu non pas inventer un personnage, mais découvrir que j'étais aussi lâche et manipulateur. J'ai ainsi été amené à déterrer ma perfidie et ma cruauté. Durant les répétitions, en étant Angelo, je ne jouais pas à être un autre, je découvrais une partie de mon ombre que j'avais reniée jusqu'ici. Ce fut éprouvant. Pour l'acteur, cette découverte de ses personnages de contre-emploi est assez proche du travail thérapeutique de découverte de ses personnages sombres.

Plus nous cherchons, avec sincérité, à savoir qui nous sommes, plus nous découvrons que nous abritons en nous les facettes les plus paradoxales et de multiples personnalités. « C'est à force d'impersonnalité qu'on construit une personnalité », enseignait Louis Jovet aux élèves du Conservatoire de Paris. Un grand acteur est en contact avec toutes les facettes de lui-même. Il peut jouer, avec la même sincérité, le raffinement d'un amoureux romantique et la perversité d'un tueur en série, car il est conscient que l'essence de chacun de ces personnages vit en lui. Il ne tient qu'à lui, l'acteur, de s'emparer du personnage, de lui insuffler sa vitalité pour le faire évoluer sur scène.

Dans mon parcours d'acteur, il m'est arrivé de jouer des valets malicieux et pétillants. J'entraînais, pendant des mois, mon esprit à être vif, attentif et léger ; lors des répétitions, je déployais mon sens du contact, ma curiosité, ma joie de vivre et mon humour. La saison suivante, je jouais un personnage très introverti et plutôt taciturne. J'élargissais mon espace intérieur, j'apprivoisais le silence, j'étais davantage à l'écoute de mes sensations ; mon goût de la solitude s'intensifiait. Au fil de ma carrière, j'ai interprété des personnages profondément antipathiques, pervers et manipulateurs. J'ai été un père de famille bienveillant, optimiste et très conservateur ; un loupard sans foi ni loi ; un médecin observateur et silencieux ; un poète marginal ; un vieux garçon maniaque et obsédé ; un valeureux

guerrier; un jeune premier romantique. J'ai appris à dire les alexandrins et à parler le langage précieux des marquis, à user du verbe des banlieues et de celui des soldats. Je me suis entraîné à me mouvoir, tantôt avec agilité, tantôt avec lenteur. J'ai attrapé des tics de langage, fait miens des expressions de visage, des mimiques et des accents. J'ai porté la barbe, la moustache et la perruque. Je suis entré en contact tant avec ma délicatesse qu'avec ma grossièreté. Je me suis entraîné, non pas à jouer des rôles, mais à découvrir avec curiosité tous les personnages qui vivaient en moi.

Lorsque je quitte la scène, je continue à dialoguer avec ces personnages d'emprunt. Ils me surprennent à l'occasion. Il m'arrive même de m'inspirer d'eux dans ma vie quotidienne pour jouer des rôles paradoxaux au fur et à mesure des situations que je traverse. Je joue consciemment à être le formateur compétent, le père de famille dépassé, l'amoureux éperdu, l'auteur branché, l'organisateur rigoureux, l'artiste fantaisiste, cela en fonction des besoins de la pièce... Je joue ainsi quantité de personnages différents. Il m'arrive d'adopter une attitude vertueuse, presque monacale, lorsque je passe une semaine dans un centre spirituel, et de transgresser nombre de convenances et d'interdits la semaine suivante. Certains gardent de moi l'image d'un homme timide; d'autres, le portrait d'une personne exubérante. Je suis plein de confiance pour les uns et inquiet pour d'autres! Je suis un rustre et un homme délicat. Certains me connaissent pointilleux et méthodique; d'autres, désordonné et anarchique. Les uns comme les autres ont raison. Ils n'ont simplement pas assisté aux mêmes représentations.

Nous avons tous en nous une grande quantité de personnages que nous laissons dans les coulisses. Nous n'osons pas les interpréter, souvent par peur du regard de l'autre. C'est ce qu'a fait Christian, directeur financier, qui a découvert en stage qu'il se sentait profondément poète, mais avait réprimé ce personnage pendant des années car il avait associé la poésie à l'amateurisme. Il en était devenu triste et toujours sérieux. En osant incarner le poète en lui, il est devenu du jour au lendemain bien plus souriant, imprévu, surprenant, puisque bien plus vivant.

Quel authentique manque de personnalité...

À ce stade, peut-être vous interrogez-vous : « Comment rester authentique si l'on joue un rôle un jour et son contraire le lendemain ? Ne finit-on pas par ne plus savoir qui l'on est vraiment ? » Profondément, nous aspirons tous à avoir de la personnalité, à être unique. Pour moi, ces opposés, qui existent en chacun de nous, ne sont pas des contradictions, mais des richesses qui nous permettent d'accéder à notre répertoire dans sa globalité. Avoir de la personnalité, être authentique, ce n'est pas être uniforme. Vous ne pourrez pas être une personne entière en ne vivant qu'une partie de vous-même. Il n'est pas question pour autant de chercher à jouer un rôle qui ne vous ressemble pas. Nous autoriser à jouer tous les rôles qui viennent à nous nous permet de nous sentir plus légers, plus vivants, plus créateurs de notre vie. Pour Carl Jung, il ne s'agit pas d'être parfait ; il s'agit d'être complet.

Beaucoup d'hommes et de femmes ne savent pas qui ils sont vraiment. Ils se cherchent pendant des années, s'efforçant de développer leur personnalité pour faire leur place dans le monde. Une fois qu'ils se sont trouvé un personnage, ils s'y accrochent et le revendiquent comme étant eux. Ils se retrouvent très vite prisonniers de leur image, de leur personnalité. Ce n'est pas de cette façon que l'on se rencontre soi-même. La recherche de la personnalité est une recherche vaine. Nous n'avons pas besoin de personnalité pour vivre, nous avons besoin de conscience. C'est très différent : la personnalité nous enferme dans une image, alors que la conscience nous en libère. C'est la conscience qui nous permet de savoir qui nous sommes vraiment, qui nous éclaire sur les personnalités paradoxales qui vivent en nous.

Nous sommes entiers lorsque nous entrons en contact avec toutes les facettes de nous-mêmes et faisons l'expérience de notre globalité. Quand nous accueillons nos contradictions, notre horizon s'ouvre. Nous nous sentons libres dans tous les décors et avec tous les partenaires.

Un PDG dans la peau d'un SDF

Récemment, un chef d'entreprise a choisi de passer une semaine dans la peau d'un sans domicile fixe. Il a vécu en mendiant, en dormant sur des cartons, en connaissant l'humiliation et l'indifférence que sécrète la rue. Cette expérience extrême l'a mis en contact avec son humilité, son courage et sa patience, mais aussi avec son arrogance coutumière. Il s'est rendu compte dans cette expérience que tous ses rapports humains reposaient sur un échange marchand : pour se faire du bien, il devait toujours payer. Payer le coiffeur, payer le restaurant, payer pour recevoir des massages. Bien que son compte en banque fût fourni, il s'appauvriissait de l'intérieur. Cette expérience a été salvatrice pour lui, notamment en ce qui concerne sa sincérité.

La découverte – de l'intérieur – des différentes parties de soi crée beaucoup de tolérance. Elle constitue un formidable moyen pour accéder à la compréhension des autres, non pas une compréhension intellectuelle mais une véritable empathie qui nous rapproche de nos congénères. Nous entrons en contact, au-delà des personnages de PDG ou de SDF que nous jouons, avec la nature humaine à l'état brut, libérée des caractéristiques culturelles, sociales et religieuses auxquelles nous nous raccrochons d'habitude pour nous donner l'illusion d'exister. Nous sommes prisonniers dès lors que nous ne pouvons pas changer de décor, de costume ou de style de théâtre.

Beaucoup d'entre nous observent le monde à partir d'un point de vue extérieur. À partir d'indices archétypaux, ils définissent le profil de l'égoïste, celui du traître ; ils attribuent une étiquette à ceux qui les entourent afin de les identifier : untel est un menteur, tel autre un pervers, etc. Leur esprit critique les empêche ensuite d'entrer en relation avec celui-ci ou celui-là. Bien souvent, ils craignent son contact car ils n'ont pas reconnu la part d'eux-mêmes qui est menteuse ou perverse. Il leur est difficile de s'ouvrir à cet autre, car il leur est inconnu.

Certaines personnalités sont particulièrement redoutées : les pervers, les manipulateurs, les gourous, les menteurs, les fourbes.

Actuellement, nous parlons beaucoup des pervers narcissiques et cherchons par tous les moyens à nous en protéger. Nous craignons ces personnages marginaux, nous appréhendons de les croiser sur notre route : « Si j'en rencontre un, comment faire pour le reconnaître, pour m'en protéger ? » nous demandons-nous. Nous connaître nous-mêmes dans toute notre complexité est une façon adroite de nous protéger, car en identifiant sincèrement la partie de nous qui manipule, nous nous libérons définitivement de toute possibilité d'être manipulés à l'avenir par d'autres.

Lors de mes stages, je forme des industriels, des commerciaux, des artistes, des comptables, des fonctionnaires, des coiffeurs, des garagistes, des chimistes, des enseignants, des patrons et des syndicalistes. Certains sont décrits comme des manipulateurs ; d'autres, comme des arrivistes ou des égoïstes. Puisque je m'adresse à la personne humaine et non à sa fonction, je laisse de côté mes convictions et mes divergences d'opinions. Pour que le courant passe, je m'entraîne à me sentir à l'aise dans leur milieu, à découvrir leurs habitudes, leurs conditionnements, le cadre dans lequel ils évoluent, comme je le ferais d'un nouveau décor de théâtre. J'adapte mon vocabulaire, mon rythme. J'apprends à des syndicalistes à mieux négocier en me faisant syndicaliste, puis, la semaine suivante, je deviens patron en accompagnant des patrons. Ce sont autant de personnages de mon théâtre intérieur auxquels je permets d'exister. J'apprends chaque fois à me sentir des leurs, car au-delà des fonctions et des rôles que nous interprétons pour les besoins de la scène, nous sommes avant tout des acteurs humains.

Cette ouverture à mes propres personnages intérieurs me permet de me sentir plus ouvert vis-à-vis de la galerie d'hommes et de femmes que je rencontre sur mon chemin. De la même façon que j'ai pris contact avec ma lâcheté pour approcher le personnage d'Angelo, il m'est plus facile d'être à l'écoute d'un stagiaire que j'aurais jugé égoïste ou machiste si j'ai déjà reconnu la partie de moi qui est égoïste et machiste. Tel un chercheur intrépide, l'acteur en moi apprend à se réconcilier avec toutes les parties de lui.

Fougueux comme Achille, amoureux comme Roméo, traître comme Iago, intrépide, original, insolent, bienveillant, romantique, vicieux, avare ! L'acteur accepte tout, sinon, comment rendre crédibles Arnolphe, Harpagon, Méphistophélès ? Comment rendre humaines les plus belles compositions du répertoire, c'est-à-dire les plus colorées ? La clé pour accepter ces parties souvent sombres de notre être est de ne pas nous identifier à elles ; il s'agit de les explorer avec curiosité tout en conservant notre « métaposition » (c'est-à-dire une « position qui dépasse »), qui permet de voir que nous ne sommes ni notre personnalité, ni nos costumes, ni nos opinions ; que notre être est beaucoup plus large que ça. Cette connaissance de soi - et cette estime des différentes parties de soi - est, nous allons le voir, la clé de l'ouverture à l'autre et à l'amour de l'autre.

Un rôle « simplement complexe »

Par crainte du paradoxe, beaucoup d'hommes et de femmes refusent d'incarner certains de leurs personnages et laissent dans l'ombre la moitié d'eux-mêmes. Pourtant, sous le feu des projecteurs, chaque rôle produit son ombre. C'est justement en révélant à la lumière cette doublure oubliée dans les loges de notre inconscient que nous développons notre profondeur. Plus vous reconnaissez et accueillerez avec bienveillance vos personnages de l'ombre, vos paradoxes, plus vous pourrez vous en libérer. Quatre catégories de rôles oubliés se partagent les coulisses.

Les rôles antagonistes

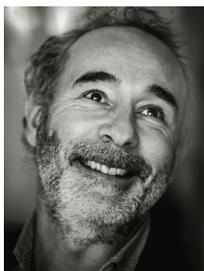
Les premiers à avoir contribué à l'élaboration de nos rôles sont nos parents, puis sont venus les enseignants, les amis... Identifiez toutes ces phrases que vous avez entendues étant enfant, phrases parfois dévalorisantes : « Tu es un imbécile », « Tu es un égoïste », « Tu es un fainéant ». Tous ces qualificatifs vous ont tant collé à la peau qu'aujourd'hui ils vous polluent encore. Lorsque ces images nous ont trop conditionnés, nous réagissons en opposé pour nous en détacher. C'est ce que le psychiatre Boris Cyrulnik appelle la



Au théâtre, l'acteur donne vie à différents personnages,

ce qui l'amène à expérimenter un riche répertoire d'émotions, de sentiments et de styles de jeu. Au quotidien, nous nous contentons souvent de répéter le même scénario, le même personnage. Jouer le rôle de sa vie, c'est prendre conscience de son pouvoir, découvrir la richesse de sa nature profonde, retrouver l'essence de sa mission sur terre et redonner un sens à son existence. Pour cela, nous avons besoin de mieux nous connaître et de développer suffisamment de confiance en nous pour oser dire, agir et aimer. Comme un acteur qui découvre son personnage, nous pouvons réinventer notre personnalité et l'enrichir afin de ne plus être figurants dans la vie des autres. À l'aide d'exemples concrets, l'auteur propose une approche originale qui s'inspire de l'art dramatique, de la méditation et de la pleine conscience. Mais au-delà d'un cours de communication, c'est une leçon de vie étonnante qu'il nous offre : s'inventer soi-même, oser être soi et s'ouvrir à la communication du cœur.

© Lou Sarda



Comédien, metteur en scène et directeur de théâtre, formateur, auteur, coach et conférencier, **Arnaud Riou** met à profit sa connaissance de la scène et son expérience de la méditation pour nous révéler la richesse des personnages qui nous habitent. Il anime depuis vingt ans, pour les particuliers et les entreprises, des groupes sur les thèmes de la confiance en soi, de la prise de parole et de la communication.