

**Docteur J-C
Seznec**

15 rue des halles
75001 Paris

jcsezec@yahoo.fr

Tel 0617816181



Clown et ACT

Montréal - ACBS

Juillet 2018

J'ai su très tôt que la vie sans humour n'était pas possible.
Pierre Bettencourt



Qui suis-je?

- Médecin psychiatre
- Médecin du sport
- Trésorier de de l'AFSCC
- Co-créateur de *Fink.Care* et de *Doctoconsult*.
- Co-créateur de *S'asseoir ensemble*.
- Clown - Auteur

Clown / Comique

Il ne faut confondre le comique avec le clown.

Le comique a comme objectif de faire rire, le clown n'en n'a aucun. Sauf, éventuellement celui d'être lui. Dans, ce cas, à 500 % dans l'instant et dans la réalité.

Il n'est pas question ici de faire le guignol, de jouer à un rôle ou de mettre un nez rouge.



Rien n'est grave, tout est important

Oser être soi en étant engagé à fond dans la vie.

Le clown a compris la futilité des choses et que ce n'est que la tête qui catégorise les choses en bien ou mal, en grave ou important.

Il a pris le parti de faire avec tout, simplement.
Il est dans l'urgence du présent.



S'inscrit dans le présent

Le clown vit dans le corps et dans l'instant.

Il a laissé son dealer de pensées au vestiaire.

Il ne joue pas un rôle, il ne fait que jouer avec la vie
en acceptant ce qui se présente à lui sans juger ou
commenter.



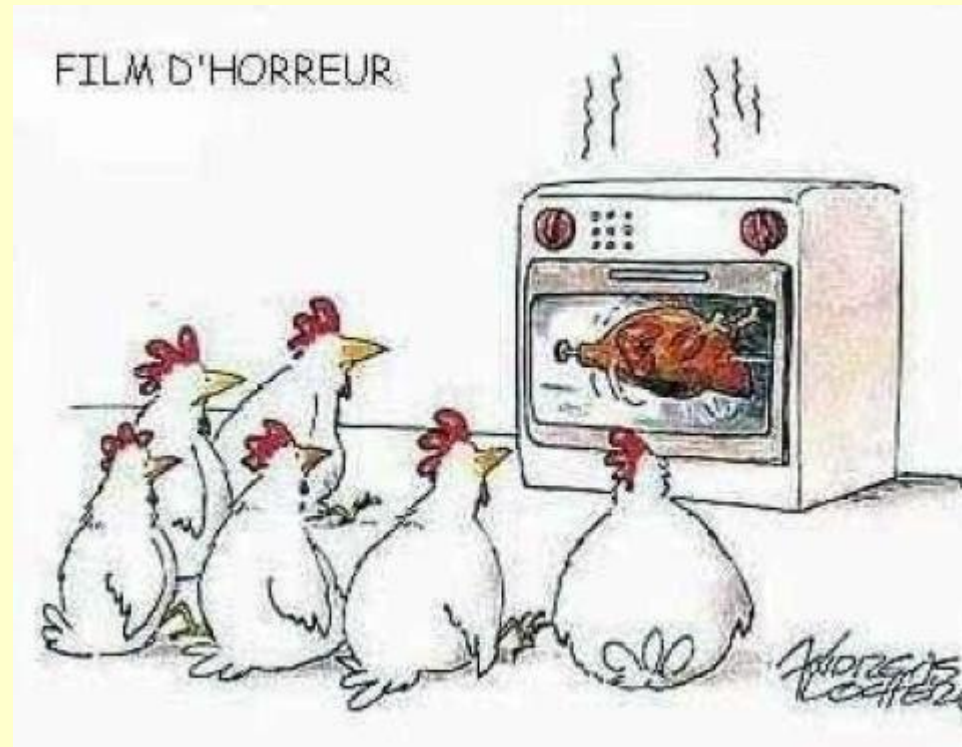
Un regard

Le clown s'émerveille et profite de ce qui s'offre à lui pour se rapprocher sans aucun scrupule de ce qui est important pour lui.





Il joue sur les contextes



Une énergie, un tempo

Il est dans une urgence qui ne laisse pas le temps à la tête de s'exprimer.

Un clown qui pense est « mort » sur scène car il perd le contact avec le public



Une pensée



« »

Il ne connaît pas la lutte

Il prend tout: les émotions, les circonstances, les interactions.

Il a toujours de la place. Et même si il est submergé, il prend le fait qu'il est submergé.

Il dit toujours « Oui ». Après, il fait ce qu'il veut!



Le travail du clown

Avant tout savoir vivre et rebondir sur les accidents
du présent : il reste lui-même, quelle que soit la
situation et l'humeur.
Il fait plus qu'accepter, il prend tout.



L'à propos

Dans cette approche, on travaille l'à propos :

- est la capacité de trouver la parole ou le geste juste qui, dans l'instant, nous maintient au contact de ce qui est important pour nous.
- se nourrit de notre intelligence émotionnelle. *Notre cerveau cortical (machine à penser et à réflexion) est trop lent pour cela. Le temps d'observer, d'analyser, d'évaluer et de choisir, c'est trop tard!*



Le langage et la pensée éloignent du présent, de l'ici et du maintenant.

Adopter le regard du clown

Accepter ce qui arrive tout en voyant comment en jouer ou en rire. L'action qu'il génère se nourrit de l'intelligence émotionnel et non de la tête. Il s'appuie sur les propositions de son ventre afin d'expérimenter l'instant.

Il fait du surf sur les émotions en free style et il ne se refuse aucune figure!

Pour un clown, un accident est une chance car il donne la possibilité d'un jeu (même le bide).



Clown et psychothérapie (1)

Les techniques de clown sont utiles en psychothérapie. Elles aident les individus à redescendre dans le corps et le présent lorsque les personnes sont bloqués dans leur tête, dans leurs pensées et la crainte d'un futur imaginaire

Dans ce travail, point nécessaire de nez rouge, on utilise principalement les exercices d'échauffement que l'on utilise dans les formations de clown.



Clown et psychothérapie (2)

Ces techniques permettent à percevoir, à ressentir, à laisser aller pour s'embarquer dans un voyage, dans une histoire.

- Flexibilité.
- Donner la parole à son corps.
- Conscience de soi, de l'autre, de ce qui nous entoure.
- Ressentir l'urgence de l'instant.
- Accueillir ce qui nous échappe comme un cadeau.
- S'autoriser à vivre une expérience.



Quels sont les différences entre la position d'un thérapeute ACT et celle d'un clown?

Le clown n'est pas dans une position de conscientisation de son observation et de son choix pour se rapprocher de ce qui est important pour lui.

Il est dans une urgence immédiate pour interagir intuitivement avec ce qui se présente à lui en fonction de ce qu'il est et de ce qu'il ressent.

Le seul choix qu'il peut éventuellement faire est de s'appuyer sur son clown ou sur son contre clown.



Cyrano

*Ah ! Non ! C'est un peu court, jeune homme !
On pouvait dire... oh ! Dieu ! ... bien des choses en somme...
En variant le ton, —par exemple, tenez :
Agressif : « moi, monsieur, si j'avais un tel nez,
Il faudrait sur-le-champ que je me l'amputasse ! »
Amical : « mais il doit tremper dans votre tasse :
Pour boire, faites-vous fabriquer un hanap ! »
Descriptif : « c'est un roc ! ... c'est un pic... c'est un cap !
Que dis-je, c'est un cap ? ... c'est une péninsule ! »*

Dans notre quotidien utilisons la technique de Cyrano de Bergerac et tirons le grotesque des choses en exagérant le regard porté pour rire de la vie et des événements! Faisons de nos histoires des *caps* et des *péninsules*. Si cette technique ne change pas la réalité, elle peut au moins en changer la saveur. C'est à nous qu'il appartient de choisir le regard que nous portons sur nos événements de vie.



Le Joker : *La perte de sens*

L'escalade de violence est le sujet principal du film et automatiquement, ce thème renvoie au terrorisme. Contrairement aux terroristes, le Joker est un anarchiste total. Il ne défend aucune cause politique ou religieuse, sinon le chaos total. Son seul but, c'est de réussir à pousser Batman à bout. C'est son jeu. C'est le seul sens de vie qu'il trouve.

Nous construisons tous nos propres clowns. Ceux-ci peuvent être insupportable car ils nous renvoient à notre médiocrité, à notre égo mal placé.

Ils nous interrogent sur le vrai sens de nos actes.

Le clown est un miroir de nous.



Atelier clown



Atelier clown

Livres

Team building



LES ATELIERS DU PRATICIEN



Jean-Christophe SEZNEC • Élise OUVRIER BUFFET

Pratiquer l'ACT par le clown

La thérapie d'acceptation et d'engagement

Les principaux modèles théoriques

Une boîte à outils de l'ACT

De multiples exercices et exemples

DUNOD

JEAN-CHRISTOPHE SEZNEC

J'ARRÊTE DE LUTTER AVEC MON CORPS

VOTRE THÉRAPIE PAR L'ACTION



LES
Psychoguides puf

Jean-Christophe SEZNEC

Jcseznecc@yahoo.fr

Dr Jean-Christophe Seznec
Laurent Carouana



Savoir se taire, savoir parler

InterEditions

JEAN-CHRISTOPHE SEZNEC

J'ARRÊTE DE M'ARRACHER LES CHEVEUX

SOIGNER LA TRICHOTILLOMANIE



LES
Psychoguides puf

LES ATELIERS DU PRATICIEN



SOUS LA DIRECTION DE JEAN-CHRISTOPHE SEZNEC

ACT : applications thérapeutiques

Anxiété • Phobies • TCA • Image de soi • Dépression • Burn-out •
TOC • Thérapies de couple • Troubles sexuels • Fibromyalgie

Cas pratiques au cœur de la consultation

Spécificités de la démarche ACT

Partage d'expériences

DUNOD



Merci

Dr JC **S**eznec

15 rue des halles
75001 Paris

jcseznece@yahoo.fr

Facebook

Blog : l'arbre à
palabre

Site : Fink.Care

Doctoconsult