

CE QU'ELLES ET ILS EN DISENT

"Théâtre de l'Opprimé·e et Féminisme" : retours d'expériences

"Le stage que j'ai suivi il y a deux ans avec la compagnie Desamorces m'a beaucoup appris en me donnant un cadre et des outils précis pour identifier et mesurer les violences faites aux femmes. Cette formation fut libératrice, pleine de sens et m'a permis de relire mon vécu de femme d'un point de vue féministe. Cela m'a replacé comme sujet de ma propre vie. En regardant au plus près de mon expérience et de mon ressenti, j'ai pu identifier des situations comme étant des oppressions sexistes et les regarder comme des obstacles à mon émancipation. Cela m'a fortement déculpabilise et redonne de la force.

J'ai été très heureuse de suivre une formation dont le cadre était limpide, explicite et enseigne avec une grande rigueur. Et bien que je n'emploie pas ces outils quotidiennement, certains termes et réflexions sont restées gravées."

Flora (stage 2016)

"Ce stage m'a permis de faire des liens beaucoup plus évidents entre mes lectures féministes et mes propres expériences, entre ma tête et mon corps. J'ai aussi ressenti dans la matière le continuum des violences. J'ai des souvenirs très vifs des scènes jouées, des émotions partagées, de beaux moments de conscientisation. Merci."

Juliet (stage de 2016)

"J'ai fait le stage Théâtre de l'Opprimé·e et Féminisme avec Thissa, Eva, et les autres participant·e·s de ce stage. Ces cinq jours m'ont touchée.

D'abord, j'ai été touchée par l'attention particulière, sensible et très professionnelle portée par Thissa et Eva pendant ce stage.

Que ce soit sur le déroulé des exercices proposés, le cheminement allant du général au particulier, les réflexions et la mise en lumière d'un certain mode de pensée "colonisé" chez chacun·e d'entre nous, le groupe a pu progresser en toute bienveillance grâce aux compétences et à l'attention très aiguisée de Thissa et de Eva.

J'ai été touchée par la confiance qui s'est installée dans le groupe et par le fait que nous ayons pu devenir des appuis les un·e·s pour les autres durant ce stage. Je ne me suis pas sentie seule dans cette traversée. J'ai questionné mes préjugés, vis-à-vis des autres et vis-à-vis de moi-même. Je me suis questionnée sur ce qu'est le pouvoir, prendre le pouvoir, être ou non en mesure d'assumer cette position. Je me suis questionnée sur le fait d'abuser ou non de ce pouvoir, ou encore d'être abusée ou d'être témoin d'un abus. Je me suis questionnée sur comment prendre confiance en moi et sur comment me lier aux autres pour pouvoir y répondre.

J'ai pu traverser toutes ces questions par les différents exercices du Théâtre de l'Opprimé·e que nous avons expérimenté ensemble, et par la manière dont Thissa mettait chaque exercice en perspective par ses questions.

Durant ce stage, j'ai questionné moi aussi. J'ai questionné différents temps - passé, présent, futur- pour redonner une juste chronologie à ce que je vis, ce que j'ai vécu et ce que je souhaite vivre.

Pour moi, le féminisme était une sorte de gros mot avant de faire ce stage. Il faisait référence à une sorte de caricature et je ne comprenais pas la notion de patriarcat. Je venais parce que j'avais envie de découvrir le Théâtre de l'Opprimé·e, j'avais lu un livre d'Augusto Boal.

Il s'est trouvé que le stage proposé traitait du féminisme (!), et je suis venue car j'avais confiance dans le travail que mène Thissa depuis des années.

Ce stage m'a éveillée: j'interroge, en tout cas j'essaie, je veille.

J'ai cessé de me sentir seule, j'ai cessé de me croire isolée.

J'aimerais faire de nouveau ce stage, trouver de nouveaux appuis contre la violence, qu'elle soit ordinaire ou pas ordinaire, que j'en sois témoin, victime, ou responsable. Merci à toute l'intelligence, l'exigence, la rigueur et la bienveillance de Thissa et de Eva durant ce stage, et merci à la bienveillance et à la richesse d'enseignement apportée également par chacun·e"

Marjorie (stage de 2016)

"Je garde un très bon souvenir de mon stage "Théâtre de l'Opprimé.e et Féminisme" , et je tiens à remercier Thissa d'Avila Bensalah pour son professionnalisme et les qualités humaines dont elle a fait preuve durant cette fameuse semaine. Car il est vrai que j'avais pour ma part contacté au travers des différents exercices du théâtre de l'opprimé des souvenirs difficiles à revivre, mais cette technique est très surprenante car elle nous permet par la voie du détour de revivre ces moments difficiles mais de façon ludique et à distance ce qui m'a permis d'avoir un certain recul sur ma situation et de pouvoir l'analyser pour avancer plus sereinement dans ma vie.

Je m'estime chanceuse d'avoir pu faire ce stage car il m'a énormément apporté. Je me sens plus confiante et plus ancrée. D'ailleurs, je me souviens qu'à la fin du stage j'avais eu de belles prises de conscience et que j'avais très envie d'en parler autour de moi afin de le partager à un maximum de personnes.

Je crois que chaque homme et chaque femme devrait faire l'expérience de ce type de stage, au moins une fois dans sa vie.

Encore Merci à Thissa pour cette porte qu'elle nous ouvre sur notre liberté !"

Yasmine B (stage de 2016)

"J'ai participé deux fois au stage Théâtre de l'Opprimé-e & Féminisme avec la compagnie De(s)amorce(s), en 2016 et en 2019. Dans les deux cas, il y a eu un avant et un après radical dans ma vie. Les deux fois ont été différentes.

La première fois, j'en étais à conscientiser mes émotions, à les mettre en jeu corporellement et à les laisser s'exprimer alors que j'avais passé la majeure partie de ma vie à mettre un couvercle pour ignorer le message qu'elles cherchaient à me transmettre pour me guider dans ma vie.

C'était cela le message essentiel pour moi à ce moment : les émotions sont nos meilleures alliées et moi – parce que c'est comme cela que j'avais été éduquée – je les avais méprisées comme des ennemies au point de me manquer de respect à moi-même et d'avoir normalisé la violence (extérieure et intérieure) à l'égard de ma propre personne. C'était tellement énorme de faire cette prise de conscience que j'en pleurais tous les jours. Et surtout, c'était tellement énorme que je n'avais pas la force mentale pour sortir de l'emprise d'une relation « amoureuse » qui était en réalité très toxique. Du coup, le stage s'est passé de manière à ce que je laisse les autres raconter leur histoire car mon point de référence était « toujours » les autres. Trois ans plus tard, en recevant le mail de la compagnie De(s)amorce(s), je me suis dit pourquoi pas y retourner. J'avais besoin de faire le point sur ma vie de femme après une séparation et le fait d'être devenue mère. J'avais besoin de refaire le stage car il me manquait quelque chose à l'issue de la première fois. J'étais la même personne qu'il y a trois ans et en même temps je n'étais plus tout à fait la même non plus. Sans vraiment l'analyser mais parce que le processus du stage nous amène à cela pendant une semaine, j'étais prête à « travailler » comme un matériau théâtral les violences dont j'avais été victime. Je n'avais plus peur de son côté terrifiant parce que le cadre bienveillant et structuré du stage permet de mobiliser les ressources intérieures et de sortir de l'isolement psychologique. On en arrive à mieux comprendre que le patriarcat fait subir plus ou moins la même chose aux femmes qui s'enferment dans le silence et la honte alors que la culpabilité devrait être du côté de l'agresseur.

C'est incroyable de voir la force qui nous habite malgré le poids des injonctions de la société, c'est cela que le stage nous amène à « réimprimer » dans notre corps de femme. Ce par quoi j'ai été scotchée durant ce stage est la capacité de l'animatrice à nous réapproprier notre pouvoir, notre projet de vie, à devenir LE sujet de notre propre vie

à partir de notre désir intérieur. Rien que pour cela, parce que c'est un outil d'aide à l'émancipation, il devrait être connu auprès d'un public bien plus large.

Voici ce que j'en disais sur Facebook quelques jours plus tard :

"Une semaine de Théâtre de l'Opprimé·e, ça te désopprime grave ! Aller chercher en soi les histoires qu'on pense les plus immontrables du plus loin qu'elles viennent pour les montrer quand même, transformer ces histoires, (communes à d'autres femmes qui ont vécu les mêmes choses), passer de l'état de victime à celui d'opprimée, puis, devenir actrice de sa dignité malgré les obstacles. Tomber, trébucher et se relever quand même. S'accrocher à sa lumière et continuer sur son chemin. Pour cela, redécouvrir son corps. Refaire alliée avec sa partie animale, sa respiration et sa voix. S'harmoniser avec son propre rythme. Puis s'ajuster petit à petit avec celui des autres. Mettre en lumière les manières de faire invisibles de l'oppression. Sculpter ses propres outils d'émancipation. Se les approprier. Développer et faire confiance à ses ressources et à sa capacité créatrice pour aller plus loin dans son projet de libération. Y prendre goût. Et poursuivre cela dans la vraie vie maintenant que le processus est définitivement enclenché.

Un immmmmmense et infini merci à Thissa d'Avila Bensalah de la Cie Desamorces pour cette animation de qualité."

Zineb D. (stages de 2016 et 2019)

"Il est clair que ces trois formations m'ont permis d'affiner mon regard et mes analyses sur comment le patriarcat est incarné en chacun·e de nous.

Je n'ai jamais vécu ça dans toute autre compagnie de Théâtre de l'Opprimé·e. Le fait de très peu s'exprimer, de passer par l'expression du corps, faire parler ce corps tellement inhibé a été pour moi une des révélations marquantes du travail de la compagnie De(s)amorce(s). Aujourd'hui, je vois très clairement l'intérêt de passer par là pour aider à l'autonomie de celle qui met en corps une situation vécue et réelle. Ce processus révèle la finesse et la subtilité des enjeux d'un rapport de pouvoir, d'un contexte...

C'est un processus bluffant qui donne à voir la réalité des rapports de pouvoir femmes-hommes et met en scène cette solide organisation qu'est le patriarcat.

La dernière formation au cours de laquelle j'étais stagiaire animatrice m'a permis d'apprendre, d'affiner et de consolider le caractère pédagogique de ma démarche.

J'ai beaucoup mieux appréhendé la culture du Théâtre de l'Opprimé·e et ce qu'elle recoupe. Comment donner du sens au jeu et à l'exercice en tenant jusqu'au bout ses objectifs et l'écoute du groupe.

J'ai aussi beaucoup appris sur la chronologie et la construction d'un stage.

Ma pratique en tant qu'animatrice d'ateliers de Théâtre de l'Opprimé·e s'en trouve modifiée et consolidée."

Aurélié Budor (stages de 2016, 2018 et 2019)

"Féministe depuis de nombreuses années, aguerrie aux techniques de Théâtre de l'Opprimé·e, je pensais que cette formation allait tout simplement mettre en musique ces deux points d'intérêts.

Je ne pensais pas que cela irait bien au-delà... L'exigence du travail est à la hauteur des enjeux : montrer le visage du patriarcat dans ses plus minces détails, apprendre à déléster notre féminisme cérébral pour nous connecter avec ce que l'oppression fait à nos corps, déculpabiliser de ne pas arriver à, tenter à plusieurs, s'épauler, déconstruire tout ce qu'on a pu apprendre du théâtre de l'opprimé, et souhaiter refaire l'expérience 15 fois.... ce stage est une vraie praxis féministe! "

Pauline T. (stage de 2018)

“En 2018, j'ai eu la chance de participer au stage Théâtre de l'Opprimé.e et Féminisme animé par la Cie Desamorce. Ce stage à infusé comme un sachet de thé et résonne encore de nombreux mois après. J'ai apprécié le fait que nous soyons tous d'horizons différents avec des étapes de déconstructions sur le féminisme et l'intersectionnalité propre au parcours de chacun.e. Ce qui a été facilitateur dans ce stage c'est la notion d'accueil, de mise en confiance, de confidentialité. Le Théâtre de l'Opprimé.e pouvant révéler les oppressions subies par chacun.e il était nécessaire de ressentir cet espace clos et cette attention particulière à la sécurité des un.e-s et des autres. Personnellement, j'ai solidifié des acquis sur mes déconstructions, j'ai pu me sentir légitime dans mes mots/maux sur le féminisme. Les outils d'éducatons populaire pour moi étaient plutôt nouveaux sur le plan pratique. . J'adorerais poursuivre mon apprentissage. Cette semaine d'initiation aux outils m'a été intense et utile et me laisse un souvenir aussi positif que revigorant. ”

Mélissa Meyer (stage de 2018)

“Participer à ce stage organisé par la Compagnie Désamorces fut pour moi un intense moment de partage, de recherche et de compréhension.

J'étais le seul homme à participer à cette session, ce qui n'est sans doute pas étranger à l'intensité des questions soulevées et des répercussions sur ma réflexion personnelle quant à ma pratique théâtrale ainsi que ma vie d'homme.

Tout cela a été d'abord possible grâce à la très grande bienveillance des participantes et de nos pédagogues. L'atmosphère fut très porteuse tout au long du stage malgré ou grâce peut-être à la charge émotionnelle que ce genre de recherches peut déclencher. Je n'ai jamais ressenti le fait d'être le seul homme comme un poids ni une potentielle défiance de la part des autres participantes. Le travail de construction du groupe et de cohésion réalisé avec finesse par Thissa et Ysmahane grâce aux différents exercices issus de l'« arsenal » du Théâtre de l'Opprimé.e n'y est sans doute pas étranger.

J'ai pu dès lors plonger dans deux domaines auxquels j'étais sensibles sans les avoir vraiment approfondis : le théâtre-forum, une des techniques du Théâtre de l'Opprimé.e fondé par Augusto Boal, et le féminisme, vu à travers le prisme des violences sexistes et sexuelles.

L'expertise des intervenantes dans ces deux domaines ainsi que l'apport du vécu des femmes participant à ce stage m'ont montré tout le potentiel et la pertinence du théâtre-forum et plus largement du Théâtre de l'Opprimé.e sur ces questions. L'exigence de ces méthodes portée notamment par Thissa nous ont permis de pointer, mettre au jour, puis comprendre et analyser certains agissements traversant notre société, avant de tenter de les mettre en images et en mouvements pour offrir un rendu à un public en fin de stage. La cohérence et la richesse de tout ce cheminement, malgré le manque de temps (« comme d'habitude » quand le propos est si intéressant), furent extrêmement importants et précieux dans un processus aussi fort en émotions mais aussi en révélations.

J'ai pu, grâce à ce stage, commencer à comprendre le poids et la profondeur des injonctions que le patriarcat exercent sur les femmes comme sur les hommes, ainsi que la nature et l'intensité des violences faites aux femmes par nos sociétés. Cela grâce à la spécificité du théâtre-forum qui utilise le corps, donc les émotions, les sensations et l'inconscient, pour tenter de définir des situations d'oppression. Le fait d'avoir été à plusieurs reprises dans la peau d'un agresseur sur le plateau m'a permis de comprendre ce qu'un simple regard peut contenir d'oppression et de violence, sans parler des gestes et autres agressions physiques. Ce rapport au corps, et donc à la mémoire sensorielle, fut une grande révélation et m'a fait réellement comprendre la force du Théâtre de l'Opprimé.e.

J'ai eu la chance de découvrir cela lors de ce stage grâce à l'exigence, l'expertise et la bienveillance de ses intervenantes. Il y aura eu un avant et un après. Et je conseille très vivement à chacun, et particulièrement à tout homme, d'y participer.”

Bertrand Festas (stage de 2018)