

TRANSFORMER LES RÉCITS DE NOS VULNÉRABILITÉS



Traces et témoignages
d'un laboratoire interdisciplinaire
d'expressions intimes
et collectives.



Avec le précieux soutien de nos partenaires:



« On peut être fragile parce qu'on est trop vulnérable et fragile parce qu'on ne l'est pas assez » **Anne**

AVANT-PROPOS

Depuis 2020, la Maison du Récit, lieu unique de par son identité, propose un programme d'activités alliant spectacles (dimension artistique), laboratoires (dimensions formative, expressive et thérapeutique) et conférences (dimension réflexive).

Ouverte à toutes et tous, cette Maison invite à prendre soin des histoires, ainsi qu'à créer et revisiter nos récits individuels et collectifs pour questionner et réinventer ensemble nos existences et nos cultures. Lieu d'interdisciplinarité et de tissages, lieu qui réunit sans juger, lieu qui crée, agit autant qu'il agite, la Maison du Récit réalise des projets collectifs et participatifs qui cultivent l'imaginaire et l'inspiration pour être créateurs de liens.

Durant la saison 2022 – 2023, un projet différent des autres s'y est développé, intitulé « Transformer les récits de nos vulnérabilités ». Différent en ce que, pour la première fois, nous avons fait le pari de créer des ponts entre les dimensions artistique, expressive et réflexive du programme, pour voir ce qui pouvait naître de ces passerelles, de cette transversalité. La pensée complexe chère à Edgar Morin est un des jardins dans lesquels La Maison du Récit aime à planter ses graines. Pour être cohérent, il était donc logique de tisser (complexare) entre eux les différents axes constituant sa programmation.

Cet opusculé vise à présenter l'essentiel de ce qui a été créé et partagé durant les différents moments de cette expérimentation, qui s'est déroulée entre novembre 2022 et mars 2023. Nous avons voulu donner la parole aux personnes qui ont participé aux différents moments du projet, garder une trace du processus, et le partager avec vous, lectrices et lecteurs, qui auriez envie de découvrir les grandes lignes de ce cheminement singulier et ouvrant et, peut-être, de vous en inspirer. Nous souhaitons également que ces pages servent de « vestibule » à l'écriture d'un ouvrage plus conséquent, nourri de cette étape, ainsi que d'une seconde phase qui aura lieu durant la saison 2023 – 2024 de la Maison du Récit.

C'est ainsi que, durant quelques mois, des humains ont œuvré autour de leurs vulnérabilités. Joanne Chassot et moi-même avons accompagné chacun de ces moments. Nous exprimons ici nos très chaleureux remerciements à toutes les personnes qui ont livré leurs ressentis, pris leur plume, laissé tomber quelques défenses – et parfois des armures entières –, donné forme artistiquement à leurs expériences de vie, pour que ces partages nous portent toutes et tous un peu plus loin dans la compréhension de nos existences à travers les récits.

Katia Delay

AVANT-PROPOS	2
LE RÉCIT : LA PEAU DE LA COMPLEXITÉ HUMAINE	4
GENÈSE, BUT ET ÉTAPES DU PROJET	5
LES CONFÉRENCES	8
LE THÉÂTRE-RÉCIT	9
L'ATELIER D'ÉCRITURE	12
LES SCÈNES OUVERTES	18
CONCLUSION ET OUVERTURE	23
REMERCIEMENTS	26

Le récit : la peau de la complexité humaine

Quelle plus-value le fait de valoriser autant les processus de narration et les créations qui en résultent peut-il apporter à notre monde ?

Didier Anzieu, fameux psychanalyste français mort en 1999, a travaillé sur les fonctions et les spécificités uniques de la peau : elle est perméable et imperméable ; elle est superficielle et profonde ; elle est véridique et trompeuse... Elle est le siège du bien-être, de la séduction, et de nombre de démangeaisons. Elle nous fournit autant en douleurs qu'en plaisirs. La peau est solide et fragile, elle laisse passer et retient. Elle matérialise, notre dénuement, en même temps qu'elle nous enveloppe, nous « tient » ensemble en nous-mêmes¹.

Inspirés par ces observations, et en les métaphorisant, proposons l'image suivante : le récit est la peau de la complexité humaine. Il contient nos réalités autant qu'il les absorbe.

L'humain a besoin de (se) raconter, on le sait depuis Aristote : l'histoire est le principe premier. Nous avons besoin des structures données par la narration, seules à même de mettre de l'ordre dans l'enchaînement chaotique et souvent insaisissable de nos expériences, leur donnant ainsi un sens (signification et direction) sans lequel il est impossible de vivre. « Faire récit », élaborer nos vies et ce qui constitue le monde de manière narrative, et ouvrir ainsi le tout à d'autres possibles, est également un besoin humain fondamental².

Cependant, il est difficile de (se) raconter dans le vide, sans un cadre, sans un espace-temps et une altérité qui accueillent nos histoires. Si un tel cadre est mis en place, et que la confiance y est présente, notre histoire prend sens, se relie à celle des autres, et devient ressource individuelle et collective.

Ces récits, lorsqu'ils peuvent se tisser ensemble, dans le non-jugement, forment la peau de nos vies. C'est-à-dire une membrane qui donne forme et contient, qui nous enveloppe entièrement sans nous contraindre, qui transforme les blessures en cicatrices, qui absorbe et exsude joyeusement l'incertitude.

1. Anzieu, Didier : *Le Moi Peau*. Paris, Dunod, 1985

2. Voir à ce sujet, parmi tant d'autres références : Huston, Nancy (2008) : *L'espèce fabulatrice*. Paris, Actes Sud | Dion, Cyril (2018) : *Petit manifeste de résistance contemporaine*. Paris, Actes Sud | Gaulejac, V. d., & Legrand M. (2008) : *Intervenir par le récit de vie : entre histoire collective et histoire individuelle*. Ramonville Saint-Agne, Érès. | Pineau G. et Legrand J.-L. (2007) : *Les histoires de vie*. Paris, PUF coll. « Que sais-je ? », etc.

Genèse, but et étapes du projet

Il s'agit donc de travailler le récit comme chemin de compréhension et de transformation. Mais quel récit ? Le récit de quoi exactement ? Comment faut-il le travailler ? Et dans quel but ?

Le projet de créer des ponts entre les différents axes proposé à la Maison du Récit est à la source du projet. Mais il s'agissait également d'effectuer un travail que La Maison du Récit met au centre de ses activités : identifier et transformer les croyances. En l'occurrence, ici, « faire de la fragilité une affaire de rareté, de beauté, de sensibilité »¹. C'est ainsi que s'est rapidement imposé le thème des vulnérabilités. Sans compter que cette notion occupe, depuis la crise du Covid 19 durant laquelle le projet a été conçu, une place importante dans les vécus quotidiens de chacune et chacun, autant que dans la création artistique. Il s'agit d'un travail de la résilience, de rétablissement, cher à La Maison du Récit, dont une partie des activités s'appuie historiquement sur des approches du « care », et en particulier sur des méthodes art-thérapeutiques.

Ainsi, le projet « Transformer les récits de nos vulnérabilités » est un projet artistique et sociétal. Comment la vulnérabilité, cette notion tellement subjective et « multisensorielle », s'est-elle définie tout au long des rendez-vous ? Nous verrons que, dans le cœur des expériences vécues, c'est le dévoilement, la mise à nu – de nos peurs, de nos complexes, de nos traumatismes, de nos hontes, etc. –, qui sont aux sources de la vulnérabilité. Et que pouvoir vivre ces dévoilements, les élaborer, transformer ce qui est révélé par la création, par l'art et par le partage en confiance, est quelque chose de rare, de beau, de renforçant.

Comme le dit une femme venue lire un texte fort et intime lors d'une des soirées Scène Ouverte : « *La vulnérabilité, c'est aussi la mise à nu performative : devant un public, avec un tel texte [elle a fait le récit poignant d'un abus subi dans l'enfance], ce n'est pas un personnage dont on endosse le costume, c'est sa propre carapace que l'on dépose. Sans elle on est vrai, mais vulnérable. D'où la nécessité de la bienveillance du public et des gens entourant ces instants. Quel meilleur endroit que la Maison du Récit pour cela ?* » (F.)

Le projet « Transformer les récits de nos vulnérabilités » est un laboratoire dans lequel, cinq mois durant, des humains se sont reliés les uns aux autres grâce à des dispositifs inspirés par une unique volonté : faire vivre de manière participative la force résiliente de la créativité et des histoires. →

1. Fleury, Cynthia (2019) : *Le soin est un humanisme*. Paris, Tracts Gallimard

→ Des invitations de quatre natures différentes, entre novembre 2022 et mars 2023, ont tissé les rendez-vous du projet, reliées chacune plus particulièrement à un objectif.

Identifier les vulnérabilités, ou du moins certaines d'entre elles, grâce à deux conférences. L'entrepreneur Patrick Delarive a raconté comment la vulnérabilité s'était invitée dans son parcours de vie ; et Emilie Rosenstein, professeure à la Haute École de travail social de Lausanne et directrice de l'Observatoire des précarités, a mis en lumière les décalages temporels entre les personnes vulnérables et les institutions qui les soutiennent.

Raconter et reconnaître les expériences vécues, par le biais de deux spectacles de Théâtre-Récit. Cette forme de théâtre d'improvisation permet d'honorer les histoires de vie que les spectateur-trices racontent sur le moment.

Mettre en forme les histoires dans le cadre d'un atelier d'écriture qui a rassemblé deux jours durant dix personnes – dix femmes – désireuses de plonger en profondeur dans un travail de partages et de création.

Partager et valoriser les histoires dans le cadre de soirées « Scène Ouverte », qui offrent à tout un chacun l'occasion de lire ou d'interpréter un texte qu'elle ou il a écrit devant un public bienveillant. Ce sont des publics nombreux et d'une formidable diversité qui sont ainsi venus aux Scènes Ouvertes dévolues à la vulnérabilité.

Un tel dispositif est probablement unique, qui réunit ces différentes approches expressives et artistiques au sein d'un même dessein. L'interdisciplinarité, le tissage des niveaux, sont des éléments centraux du projet. La dimension temporelle, ce déroulement du processus sur plusieurs mois, a aussi participé de sa puissance. A l'intérieur même de ces démarches, les méthodes privilégiées à la Maison du Récit sont en particulier l'approche biographique sur les histoires de vie¹, le travail sur la symbolisation et la métaphorisation², les approches inspirées par la phénoménologie art-thérapeutique et la poïétique³, les méthodes liées au Théâtre-Récit, à savoir le travail sur la spontanéité, l'écoute sensible, la systémique, l'expression de l'implicite, les méthodes d'action⁴, l'art...dans sa capacité à émouvoir, à rassembler, à créer de l'empathie, à parler de ce qui nous unit, à rendre visible l'invisible⁵.

1. Gaston Pineau, Pierre Dominici, Vincent de Gaulejac, Nancy Huston, Cyril Dion, Emilie Rosenstein...

2. C.G. Jung, Cynthia Fleury, Paolo Knill, René Roussillon, D.W. Winnicott, ...

3. Jacques Stitelmann, Didier Anzieu, Jean Broustra, Jean-Pierre Klein, ...

4. Peter Brook, Augusto Boal, Jonathan Fox, Jo Salas, Daniel Feldhendler, J.L. Moreno, etc...

5. Les artistes. Pour celles et ceux qui veulent creuser les références, rendez-vous dans « le petit salon » sur lamaisondurecit.ch



« La vulnérabilité c'est oser se montrer à l'autre dans sa faiblesse et assumer ce court moment, ne plus se cacher derrière des réflexes de pensée, des tics de langages, du vernis qu'on pense que l'on doit poser sur notre personnalité pour la rendre plus attractive, laisser tomber les barrières de protection qu'on a érigées au gré de la vie..., dans ce monde où, peu importe notre fonction ou position, il faut rester fort. »

Anne-Sophie

LES CONFÉRENCES

Ce sont deux personnalités aux parcours très différents qui ont partagé leurs expériences et réflexions.

Patrick Delarive, invité et interviewé par Isabelle Falconnier, déléguée à la politique du livre de la Ville de Lausanne, est venu le 9 novembre 2022, pour une rencontre intitulée « Beauté de la vulnérabilité ». Il a vu son premier roman – *L'extraordinaire vie mort du père d'Arno Morel* – être édité peu de temps auparavant. Vivant là une expérience inédite pour lui : pourquoi un homme d'affaires à succès se met-il en situation de vulnérabilité en écrivant puis en publiant un roman à soixante ans ? En quoi la vulnérabilité est-elle parfois, dans le monde de l'entreprise et des affaires, une force, une ressource ? A travers un récit riche en anecdotes personnelles, Patrick Delarive a raconté en quoi le fait d'être un homme d'affaire reconnu constituait assez logiquement une position que l'on n'assimilait pas à quelque chose de vulnérable. Et qu'un non-succès littéraire ne lui était, de ce fait, pas permis. La vulnérabilité des « puissants », de ceux qui ont « réussi », se situe dans des endroits de l'être qui ne peuvent qu'être intimes, puisque le vernis extérieur doit, chaque jour, sembler solide. Patrick Delarive est venu généreusement égratigner un bout de ce vernis.

Le 25 janvier 2023, c'est Emilie Rosenstein, professeure à la Haute École de travail social de Lausanne et directrice de l'Observatoire des précarités, qui a partagé ses recherches. Cette rencontre, intitulée « Mise en récit de soi et vulnérabilité », a mis notamment en lumière les décalages temporels entre les personnes vulnérables et les institutions qui les soutiennent. Précarité et vulnérabilités

sont ici sœurs siamoises qui partagent les mêmes poumons. Une des questions qui se posent régulièrement aux personnes en situation de handicap, ou traversant une période de vie durant laquelle elles ont besoin du filet social, est la question de la projection dans l'avenir. Les politiques mises en place ont comme mission principale, bien souvent, de leur faire comprendre la nécessité de définir un projet d'avenir. Or, en étant dans une situation de bouleversement, c'est bien d'un temps d'intégration de ce déséquilibre dont les personnes ont besoin, bien plus que de la pression d'une projection dans l'avenir. Comment est-il alors possible d'inscrire un récit de soi dans un tel contexte ? Qu'en est-il, en particulier, de la soi-disant linéarité des récits de vie confrontés à des ruptures ? Comment la personne est-elle poussée à partager son récit ? Quelle structure, et quelles normes ce récit doit-il contenir pour correspondre aux critères attendus ? Autant de questions essentielles qui, disons-le déjà, reviendront nous visiter par la suite.

LES SOIRÉES DE THÉÂTRE-RÉCIT

Proposée depuis 2015 à la Maison du Récit, cette forme de théâtre d'improvisation, mettant en jeu des expériences de vie que les spectateur-trices racontent sur le moment, permet d'honorer les vécus intimes et de faire émerger des transformations via la mise à distance par la représentation, non seulement pour les personnes qui partagent leurs histoires, mais aussi pour les autres personnes présentes. La vulnérabilité est une thématique particulièrement pertinente pour cette pratique qui mêle l'artistique et le social, le métaphorique et le corporel, le mime, la voix et la musique. Deux soirées y ont été dévolues dans le cadre du projet.

Interrogé en ouverture de soirée sur les mots qu'il lie à la vulnérabilité, le public a donné un aperçu de la diversité des sens et des expériences que le terme convoque — *fragilité, sensibilité, peur, femme, homme, défaut, combat, force, blessure, danger, ça se cache...*

Dans ces soirées où règnent spontanéité et émergence, un souvenir en ravive souvent un autre, l'épreuve de l'une ravive l'anecdote de l'autre, et les récits individuels se tissent en une histoire collective qui dit quelque chose d'une culture commune, de notre société.

C'est ainsi dans la relation aux autres que la vulnérabilité s'est révélée, que ce soit dans le lien au cercle intime — père, mère, petits-enfants, famille, couple — ou dans l'intimité malencontreusement dévoilée à des inconnu-e-s. Des instants où quelque chose vacille au cœur du quotidien, où le familier devient soudain étrange(r).

Citation :

« Mon dernier petit-fils a une semaine, alors il n'a pas encore subi mon impatience... » (Michèle)

Exceptions intéressantes, les deux récits partagés — deux soirs différents — par des hommes identifiaient la vulnérabilité à la fragilité de la vie, découverte au cours d'activités à risque : deux histoires d'accidents qui ont bien failli être fatals, racontés avec beaucoup de détails, de verve et d'autodérision. Alors que les autres ont évoqué des sentiments allant de la terreur à la honte, de la stupeur au doute qui ébranle toutes les fondations, les émotions dans ces deux histoires sont restées singulièrement masquées derrière l'humour, y compris dans leur mise en jeu par la Cie Théâtre du Récit.

Citation :

Katia : « Et qu'est-ce que tu t'es dit à ce moment-là ? »

Daniel : « Fuck ! »

Ainsi, pour Jean-Luc, qui a raconté le jour où son parachute ne s'est pas ouvert, « *La vulnérabilité peut venir de la confiance que l'on met dans un objet...d'une erreur de débutant* ». C'est dans l'explication qu'il donnera par la suite qu'un autre récit se montre en filigrane : « *Erreurs d'une jeunesse qui agit comme de jeunes chiens fous... se prendre pour Fangio au volant d'une voiture à vingt ans... se croire plus fort que la Nature en ski hors-piste, etc. Se placer dans une situation vulnérable pour aller toujours plus loin dans la performance...la réussite. Baisser sa garde pour assouvir le toujours plus.* »

Autant que le partage d'un moment de vie particulier, c'est l'interprétation de celui-ci par le Théâtre-Récit qui ouvre la possibilité d'une transformation : qu'elle prenne la forme d'une sculpture fluide, d'un monologue, d'un « V narratif »¹ ou d'une scène entière, la proposition improvisée par la Compagnie est un miroir tendu à la personne, dont les effets peuvent aller de la simple — mais si essentielle — reconnaissance de ce qui a été vécu intimement, en passant par la mise en lumière d'un élément qui offre soudain un nouveau point de vue, jusqu'à la transmutation de l'expérience et des émotions qui y étaient attachées.

Les réactions des personnes qui ont confié leurs histoires à la Cie Théâtre du Récit ont été aussi diverses que touchantes. Durant les performances, l'émotion se lisait sur certains visages — dans les yeux qui brillent ou se baissent, la bouche qui s'ouvre grand et les lèvres qui se pincent — et dans les postures — les épaules qui montent et descendent, le corps assis au bord de la chaise, la main qui tient fermement la boîte de kleenex.

Mais les impressions récoltées par la suite sur l'expérience de voir son histoire jouée allaient aussi de « très amusant » à « que du plaisir ». Nathalie, qui a partagé la solitude de ses Noël d'enfance, où elle « n'avait pas [sa] place », dit avoir « ressenti beaucoup de joie » en voyant la Compagnie mettre la pagaille dans cette fête qui n'avait de fête que le nom : « *Ça m'a donné le bonheur de voir ce*

1. Ce sont des « formes » utilisées par les acteur-trices de Théâtre-Récit.

que je peux partager aujourd'hui avec ma famille. C'était vraiment fort parce qu'il y avait beaucoup de positif dans le jeu ! ».

Le public de ces soirées de Théâtre-Récit était largement composé de personnes qui découvraient cette forme d'improvisation. Elles étaient donc complètement dans la spontanéité des récits qu'elles allaient livrer. Autrement dit, elles n'avaient rien préparé. C'est alors que l'on s'aperçoit que le terme de vulnérabilité recouvre des réalités d'une infinie diversité. Un épisode, lors d'une des soirées, a été marquant à ce sujet. Une spectatrice a exprimé ce que l'on pourrait appeler une forme de frustration, au vu de certains récits qui ne semblaient pas relater des épisodes « profonds » de vulnérabilité. Invitée à venir partager sa propre histoire, elle a fait entrer le public dans le secret de son cœur, avec un récit d'amour blessé. Une histoire, en effet, profonde. L'était-elle plus que les autres ? Bien sûr, il existe ce que l'on appelle des « deep stories ». Les deuils, les pertes, les traumatismes. Mais le Théâtre-Récit s'appuie sur la conviction que chaque histoire est importante. C'est aussi de cette manière que l'on se relie les uns aux autres. Perdre un chat, perdre un amour, perdre un porte-monnaie, perdre sa motivation... à chaque fois une histoire qui ramène fondamentalement à la perte, et donc à la peur du vide, voire de la mort. A chaque fois une histoire importante, donc. Encore faut-il soulever le voile.



« Être vulnérable
c'est être perméable,
laisser la vie venir
me toucher. Être
vulnérable c'est être
en vie. » **Daniella**

L'ATELIER D'ÉCRITURE

Temps fort du projet intitulé « Métaphoriser les récits de nos vulnérabilités », ce laboratoire a réuni dix participantes le temps d'un week-end à la Maison du Récit. C'est dans un voyage intime et collectif que les a emmenées Katia Delay, à travers divers jeux, propositions, cadres formels et médialités expressives : objets, gestes, visualisation, dessin, écriture. Tout au long du cheminement, les échanges en groupe et la lecture des textes ont été autant l'occasion de partager des ressources que d'aviver de nouveaux ou anciens points de fragilité.

Une bonne partie des participantes avaient une expérience d'écriture (ateliers, Journal créatif) ou de pratique artistique (théâtre, clown, slam, danse). Pour certaines, l'intérêt pour ce laboratoire était d'abord lié à l'opportunité d'écrire, pour d'autres il était davantage lié à la thématique.

Voici dans les grandes lignes le dispositif de cet atelier.

Il s'est déroulé sur deux jours. Le premier jour était principalement dévolu à faire émerger la vulnérabilité dont chacune allait s'emparer, à lui donner forme, à l'identifier, tandis que le deuxième jour était plus spécifiquement dévolu au travail de la forme du texte, afin que le fond et la forme puissent se marier en un tout cohérent.

Plusieurs ont décrit leur approche de cet atelier comme une ouverture à l'émergence :

« Je venais de perdre ma mère, alors je me suis dit que ça allait aussi être une manière... pas de me laisser aller, mais de juste être — si ça sortait, ça sortait, si ça sortait pas, ça sortait pas. Juste laisser les choses se faire. » (Anne)

« C'est pour moi le grand mystère et la beauté de l'écriture : vient ce qui vient, et c'est toujours surprenant. (...) Ces processus d'écriture m'amènent dans un endroit autre que l'analyse, beaucoup plus dans le mode imaginaire, intuitif. » (Véronique)

Cette posture demande un certain lâcher-prise, notamment par rapport à toute préoccupation de résultat, mais aussi de la



« La vulnérabilité c'est des moments de vie, plus ou moins longs, où j'ai très peu de protection, où les émotions et les ressentis sont peut-être plus forts que le reste du temps. » **Nataly**

confiance : dans le processus, dans l'animatrice (que certaines connaissaient), dans le groupe aussi, et sans doute en soi-même, en sa capacité à s'ouvrir et se laisser toucher. On la retrouve d'ailleurs largement dans leurs définitions de la vulnérabilité :

« Quand on a lu le premier texte, je ne m'attendais pas à ce que ce soit si fort. C'était un moment de vulnérabilité très fort, mais du coup c'était mon tribunal à moi, c'est ok que ça ait eu lieu, que ce soit si fort, compte tenu du climat qui était posé. De toute façon y a pas le choix : quand c'est fort, c'est fort. Mais le fait que ce soit déposé comme ça, dans ce cercle, c'était comme si j'avais fait un pas de plus dans mon chemin à moi. C'est parce que j'ai vécu ce moment de vulnérabilité que j'ai pu encore plus apprivoiser, guérir quelque chose. » (Nataly)

Qu'elles soient venues dans une démarche volontariste ou qu'elles aient été emportées par le processus, toutes ont été surprises par les récits qui ont émergé, que ce soit dans leur forme (du conte au compte à rebours, en passant par la chanson et le monologue, jusqu'aux prémices d'un roman d'aventure), leurs personnages (un mollusque collé sur une vitre, un chevalier pathétique, un bébé en train de naître, ...) ou la force de leurs images (un dévaloir, un capuccino, une lame de couteau, une planche à lessive, ...). La surprise était justement l'une des invitations explicites et un effet recherché du dispositif, où la métaphorisation ouvrait la voie vers

l'inconscient et où chaque étape visait à la fois à approfondir la matière et à la laisser se transformer en passant d'une médialité à une autre.

Pour Véronique, l'image d'un panier est ainsi devenue un berceau, et le désir de liberté et de voyage d'une petite fille s'est retrouvé dans le début d'un roman d'aventure ou d'une saga familiale où un homme, las de fabriquer des berceaux pour tout le monde sauf pour son enfant jamais né, prend la route afin de laisser derrière lui des traditions familiales et des deuils trop lourds à porter.

« Ce n'est pas un texte qui me remue, mais un texte qui m'interroge : pourquoi je pars sur cette histoire-là... Je cesse de vouloir comprendre et je laisse faire les processus. Ça me met plus dans un espace d'émerveillement et de surprise, de "waouh mais d'où sortent ces histoires". Je trouve ça beau que ces histoires-là sortent et qu'on ne puisse pas tout expliquer. (...) Pourquoi j'ai écrit cette histoire-là, je ne sais pas... Sans doute qu'il y a un endroit de moi qui le sait. »

Daniella décrit quant à elle « ce petit moment de panique » face à la consigne d'utiliser le dessin fait la veille — lui-même inspiré d'un premier texte — comme structure narrative d'une nouvelle histoire : « Je regarde mon truc et il y avait un chemin, bon ok... ». C'est parce qu'elle a « accepté d'être vulnérable » qu'elle se dit capable de faire confiance : « Quand je n'étais pas dans la vulnérabilité j'étais dans le contrôle. Et dans le contrôle j'avais zéro confiance en personne, je me débrouillais toute seule. A partir du moment où tu veux bien être vulnérable, tu vas avoir besoin des autres, tu ne peux pas être toute seule ». En sortira un texte en forme de compte à rebours qui saisit par sa puissance narrative : « La beauté de mon texte est née de ce moment de panique. Avec cette forme, la vulnérabilité transcende sa nature "tripes à l'air" pour aller vers quelque chose de beau. (...) C'est des petits moments miracles. »

Nataly décrit comme « très joyeux » ce moment qui a transformé l'esquisse d'un couteau en conte à l'atmosphère aussi captivante qu'inquiétante : « Si on m'avait dit d'écrire un conte, j'aurais pas fait ça... Ca rend vraiment le pouvoir à la personne qui écrit.



« Pour moi, la vulnérabilité est un défaut qu'il faudrait améliorer

Michèle

Déconstruire les codes, se créer ses propres modalités. Je trouve ça très très beau. »

Au-delà du dispositif et du processus intime qu'il a permis, les participantes ont souligné l'effet puissant, « thérapeutique », voire « magique » du groupe, qui a développé de forts liens au fil du week-end.

« J'ai été surprise de voir à quel point, en une journée, la distance polie ou affectée du début, s'est dissoute comme par magie pour laisser place à de la complicité et de la bienveillance pure parce qu'encadrées dans un espace dédié à cela. » (Sabrina)

« La surprise et la beauté de ces ateliers d'écriture, c'est évidemment l'échange : de partager nos histoires, que nos histoires en touchent d'autres, que les histoires des autres nous touchent, ou nous fassent rire, ou nous émerveillent, ou nous fassent pleurer, peu importe, du moment qu'elles nous touchent. » (Véronique)

« Le terme [vulnérabilité] faisait totalement partie de mon vocabulaire. Ce qui a évolué avec l'atelier, c'est que c'est venu contribuer à la reconnaissance, sans devoir raconter sa vie : reconnaissance d'un statut de victime — j'ai eu la sensation d'avoir des gens qui venaient légitimer le fait que ça a existé, sans que j'aie pour autant à expliquer ce qui s'est passé. Et la deuxième chose c'est de me tranquilliser, calmer la partie de moi un peu agitée parce que y a pas eu cette reconnaissance. Et ça c'est grâce à l'altérité : le fait d'être en cercle, avec des personnes qui sont là sur la même thématique, le fait que ça fasse miroir. Ça a beaucoup contribué à tenir en respect, dans le sens de dire "reste à ta juste place, viens pas tout le temps prendre trop de place. C'est bon, on t'a entendu, je t'ai entendu, je sais que tu es là, je t'ai regardé, t'es légitime, mais reste aussi à ta juste place." » (Nataly)

A la fois soutien et catalyseur de transformations intimes, le groupe s'est aussi révélé source de vulnérabilité supplémentaire :

« Un moment de vulnérabilité, ça a été de recevoir un compliment écrit, des mots bienveillants-gentils, d'une personne que je ne connaissais pas suffisamment en fait. Qui, pourtant, a participé, comme moi à l'atelier. Cette personne m'a prise dans les bras, alors que je ne m'y attendais pas, et je me suis sentie "penaude" de passer à côté de ce partage. » (Sabrina)

« J'aime beaucoup les moments où on se lit les textes. Mais ce n'est pas toujours facile, et il y a eu des moments où je me sentais plus vulnérable dans la discussion avec les gens que dans l'écriture. C'était le frottement avec les autres. Le fait d'être avec les autres, de sentir ce qu'ils ressentent, de le tolérer, de tolérer ce qui se passe en moi comme ressenti. (...) Et aussi : vivre le "trop plein" de l'autre me questionnait : "Cette personne me pèse, mais suis-je moi aussi pesante pour les autres ? Comment les autres me ressentent-elles ? Comment être légère ?" » (Anne)

L'un des moments forts s'est produit au tout début du second

jour, durant le tour « météo ». Des émotions contrastées se sont cristallisées autour de l'une des cordes posées sur la table au milieu du cercle, objets proposés comme supports pour matérialiser diverses intentions et définitions au fil du laboratoire. Ce qui est vite devenu « l'épisode de la corde » dans le récit collectif de l'atelier a révélé à la fois toute la puissance métaphorique de cet objet et les différences, voire les conflits, dans la signification dont l'investissaient les participantes : corde du pendu qui rappelle une tragédie pour l'une, une proximité nécessaire et bienvenue à la fragilité de l'humain pour l'autre ; corde d'escalade qui tient en vie et aide à affronter la peur ; amarre de bateau qui permet de lâcher les résistances tout en restant en lien avec la terre...

« L'épisode de la corde a été un de ces moments forts. Comment un objet, un symbole, un imago?, a pu résonner autant, différemment, d'un récit à l'autre. Comment cet objet a porté/dévoilé/permis



« La vulnérabilité est un état de transition plus ou moins long. Comme une mutation — une carapace ou une enveloppe qui se déforme, se fissure, se déchire ou se brise parfois. » **Sabrina**

d'exprimer le cœur d'une vulnérabilité et en faire apparaître d'autres... » (Sabrina)

« C'était assez rude pour moi. (...) En termes de vulnérabilité, j'étais en plein dedans ! Ça me fâchait, j'avais pas envie que ce soit là, mais en même temps c'était là. » (Véronique)

« C'est comme si le malaise devient matière. J'aurais pu me cacher sous la table, et en même temps je me disais "mais Anne, c'est des choses normales"...Le fait d'être avec les autres, de sentir ce qu'ils ressentent, de le tolérer, de tolérer ce qui se passe en moi à ce moment-là... » (Anne)

« Il y a eu beaucoup de vulnérabilité en jeu, et y a eu ce moment d'équilibre-déséquilibre très subtil avec des choses très fragiles. Et comment ça a été transformé aussi, par la métaphore, qui là a vraiment montré toute sa puissance. (...) J'aime rester à ma place, alors je suis vraiment restée spectatrice de ce qui se passait, et pouvoir assister à ce dénouement... J'ai été touchée par la beauté de l'humain qui est empêtré dans son humanité, de "je sais pas quoi faire avec, mais il faut que je fasse ça", et en fait il faut surtout ne rien faire. (...) Comment je vis ce qu'il y a là, tout en restant chez moi. Ce moment de panique, de "il faut que je fasse comme ça", de contrôle, avec une qui s'effondre, et l'autre qui croit qu'elle doit sauver, et celle qui remet à sa place — j'adore ça : le théâtre humain... j'ai beaucoup de tendresse. Un joli moment. » (Daniella)

Comme l'a joliment résumé Anne lors du dernier partage, « Le groupe, ça pique, ça râpe, ça bouleverse, ça fait des cascades, ça envoie dans des rapides... »

Ce contact rapproché et prolongé avec la vulnérabilité, la sienne et celle des autres, a eu des effets notables sur la compréhension et la définition qu'en avaient les participantes, qui s'en est vu affinée, élargie ou enrichie, voire complètement bouleversée :

« En écrivant pendant l'atelier, ce qui m'est venu c'est que c'est aussi l'endroit des douleurs ou des blessures (et d'ailleurs vulnérable veut dire "qui peut être blessé"), alors que ce n'est pas la première chose avec laquelle je l'identifie. Les endroits de moi blessés, je les connais, mais quand je parlais de vulnérabilité, je l'associais plutôt à la sensibilité et la douceur. Et là je me suis dit "en fait c'est tout ça, et plus encore"... » (Véronique)

« Tout ça a précisé les définitions de la vulnérabilité, tous les possibles. Je me suis rendu compte que pour certains c'était très négatif, la vulnérabilité, qu'il y a des gens qui ne sont pas exercés à la vulnérabilité, et qu'il faut s'y exercer sinon c'est la cata. » (Anne)

Stéphanie a décrit la révélation — « eu-re-ka ! » — qu'a été pour elle d'entendre une autre participante parler de la vulnérabilité comme d'une compétence : « Avant, c'était un combat, c'était usant, je la subissais. Et puis on n'arrive plus, elle nous tombe dessus. De la voir comme une compétence change tout le paradigme. » Le titre

de son texte montre ce changement, proprement existentiel : « La petite fille qui préférait faire des bulles de savon plutôt que de rentrer dans le dévaloir » — comment jouer avec sa vulnérabilité plutôt que chercher à s'en débarrasser.

Comme l'indique le titre du projet dont ce laboratoire était l'élément central, la transformation était au cœur de la démarche, reposant sur la puissance de la métaphore, du récit et du collectif pour agir à différents niveaux, conscients et inconscients. Certaines transformations se sont amorcées durant le weekend lui-même : « Ce qui a été transformé s'est logé dans ma psyché, je crois : c'est l'émergence d'un rêve dans la nuit qui a suivi le premier jour de l'atelier. Un rêve qui m'a donné accès à la guérison d'un chagrin d'amour vécu il y a vingt ans. Ce rêve, je l'ai écrit dès le petit matin avant de revenir à l'atelier. J'ai pu l'analyser plus tard. C'était un merveilleux cadeau : ressentir enfin l'apaisement de cette vulnérabilité, que je traînais depuis des années, sans m'en rendre compte. » (Sabrina)

Nataly, à qui l'une des participantes fera remarquer que sa voix est plus forte, plus posée lors de la lecture de son texte au terme de l'atelier qu'elle ne l'était le premier jour, décrit elle aussi un effet d'apaisement et de guérison vis-à-vis de l'expérience — de l'histoire — qu'elle a revisitée par l'écriture :

« Le texte que j'ai écrit illustre vraiment la transformation. Y a plein de choses qu'on met en place dans nos vies respectives pour que ça bouge. Pour moi c'est venu comme une pièce de puzzle, comme si tu mets une clé, tu tournes la clé et la machine se remet en route, mais autrement qu'avant. Je l'ai vécu comme si prendre soin de cette vulnérabilité ça lui permet d'être beaucoup plus calme, plus apaisée. Le fait d'aller regarder, triturer, les mains dans la boue, du coup tu as pris soin et il y a quelque chose qui se pose. Ça m'impressionne beaucoup, cette sensation de pouvoir de guérison individuelle, mais grâce au collectif. Cette sensation d'interdépendance très forte. » (Nataly)

Questionnées quelques semaines voire mois plus tard sur leur expérience, les participantes ont noté des effets bien au-delà de l'espace-temps du laboratoire. Même celles qui disaient avoir déjà embrassé le terme de « vulnérabilité » et la posture d'ouverture qu'elles lui associent depuis un certain temps décrivent des changements dans leurs relations : une plus grande attention, mais aussi un questionnement sensible, un va-et-vient permanent et délicat entre soi et l'autre et de soi à soi, quelque chose de mouvant, de vivant.

« J'interviewe souvent des personnalités et des artistes. Je viens d'écrire le parcours d'un jeune danseur de 24 ans qui s'est confié sur une fragilité de son enfance. Le stage m'a servi à accorder plus d'importance aux aléas qui conditionnent les choix d'une personne. Je recueille plus sereinement la vulnérabilité et l'intègre dans l'histoire de vie. » (MaryLis)

« Ça m'a amené cette réflexion-là, qui s'inscrit dans autre chose de ma vie en ce moment : j'ouvre à qui ? Comment je peux fermer des choses sans être verrouillée, ou sans être froide ou agressive... C'est très subtil, ce sont des postures, des postures à l'intérieur de soi et dans la relation à l'autre. » (Véronique)

« Ça m'a accompagnée durant ces semaines, par rapport aux événements que je vivais. C'est une ouverture vers l'extérieur — après avoir été tellement fermés pendant deux ans... (...) Le fait d'être deux jours face à des gens qui t'expriment leur vulnérabilité, ça te révèle ce que tu as peut-être oublié : que les gens sont différents de toi. C'est un regard rafraîchi sur les autres et sur mon attitude à moi. De nouvelles gens, de nouveaux ressentis, de nouvelles données, de nouvelles visions... Un bain de jouvence, une possibilité de te remettre en mouvement intérieurement si c'était un petit peu endormi, de réilluminer l'intérieur en te disant "prenons garde, observons". Tu reçois des leçons. C'est le fait que tu es dans un exercice créatif et que tu te rends perméable, tu acceptes d'échanger et que tu deviens donc vulnérable — ce qui pour moi est une qualité. » (Anne)



« La vulnérabilité, pour moi, c'est oser aller là où ça risque de faire mal, sans cacher sa peur du rejet, mais avec le courage de croire que, quoi qu'il arrive, ce sera ok. Que ce sera dur et qu'on s'en remettra, ou que de s'être jeté à l'eau en aura valu la peine. » Xavier/Hobbes

Pour MaryLis, la transformation a touché tout à la fois son rapport à son histoire, à son héritage, à sa famille et à elle-même, à travers l'image apparemment banale et pourtant merveilleusement sensuelle d'une tasse de cappuccino — dont la description avait d'ailleurs fait saliver toutes les participantes :

« Cet atelier sur la vulnérabilité a été l'antithèse de ma famille, où j'ai grandi entourée de femmes, d'ogresses — sauf ma grand-mère Madeleine. Me sentir aussi à l'aise avec chacune des participantes durant ces deux journées d'écriture : une révélation. J'étais tellement bien en écrivant que mon texte représente la récolte de mes transformations, mes évolutions. Je ne me suis reliée à mes peurs d'enfant qu'après le stage. » L'image de la tasse de cappuccino s'est révélée un symbole puissant et persistant par la suite : « La consistance un peu volatile de la mousse m'habite depuis l'atelier », confiera-t-elle deux mois plus tard. Lorsqu'un ami allemand lui rend visite, elle lui offre une bière dont la mousse fait remonter le souvenir de sa grand-mère alsacienne, qui lui faisait boire de la bière quand elle était enfant, « pour la vitamine B... ». Elle réalise qu'elle perpétue cette tradition en préparant du cacao recouvert de mousse de lait à ses petites-filles. « Je répétais inconsciemment ce rituel. En le décrivant, mon texte a mis en lumière l'importance des gestes, nourrissants et apaisants, d'une grand-mère attentionnée. Une transmission. L'histoire continue ! »

Comme d'autres, MaryLis a poursuivi l'écriture de ce texte, dont elle a partagé une version retravaillée lors de la soirée Scène ouverte, une étape qui a été vécue par certaines comme un pas de plus dans le processus.

« Ce qu'il y a du particulier avec ce projet-là, c'est son inscription dans le temps, qu'il y ait plusieurs étapes et qu'il y ait cette possibilité de livrer » (Daniella). Les participantes notent en effet que le processus qui s'est amorcé ou renforcé grâce à l'atelier est d'autant plus beau qu'il échappe à toute volonté, qu'il se fait, comme le dit Daniella, « à l'insu de son plein gré ».

« Je ne peux pas dire que ça a été un tournant majeur, qu'il y a eu une prise de conscience incroyable. Mais peut-être qu'elle est pas encore faite, parce que le récit qui est sorti de l'atelier continue à me toucher, et rien que ça, ça me surprend. Donc le fait que je sois encore surprise, bin c'est peut-être pas fini. (...) Ce weekend contribue à une transformation qui est en cours. » (Daniella)
« L'énergie, l'émergence, les discussions, les partages qui sont nés pendant ce weekend ont pris leur place, comme ça... Pour, j'imagine, se transformer encore invisiblement, plus tard. C'est assez fabuleux en fait ! » (Sabrina)

Un texte issu de l'atelier

La petite fille qui préférerait faire des bulles de savon plutôt que de rentrer dans le dévaloir

Vivras, vivras pas ?
Pile ou face ?
Verveine ou persil ?

Sur l'échiquier de la vie, elle n'avait pas choisi la facilité. C'était quasi miraculeux qu'elle soit vivante. Elle avait choisi de s'incarner dans une famille où son père ne voulait pas d'enfant. Tu parles d'un faux départ. Il avait fallu ruser depuis là-haut.

Un beau jour, sa mère a décrété qu'elle attendait le prochain Mozart et a arrêté de boire les litres de tisane de persil qu'elle ingérait pour provoquer une fausse-couche. Son père, féru de musique classique, avait obtempéré mollement.

Elle était née un après-midi caniculaire, un beau bébé de 4kg avec tous ses membres et organes... et... détestant le persil.

Son géniteur ne fut bientôt plus qu'un lointain souvenir, ne se manifestant que durant ses nuits, où de façon récurrente on la mettait dans un sac poubelle et on la jetait dans le dévaloir de l'immeuble. Indésirable vous avez dit ? Ce cauchemar si prégnant la renvoyait au vide laissé par l'absence. Elle se réveillait en sursaut dans son sommeil, durant la chute, hurlant. Non, elle ne voulait pas tomber, elle voulait vivre ; elle ne voulait pas qu'on la jette, elle voulait être aimée.

Consciente de devoir composer seule avec sa mère, elle s'appliquait à être une bonne petite fille, enfant modèle par excellence qui n'allait pas faire de vague, qui allait être aimable. Des vagues, elle n'en fit pas, elle se mit à faire des bulles.

Ca a commencé quand sa mère la lavait. Elle remplissait ses mains de savon, formait un cercle avec son pouce et son index, tendant la fine pellicule irisée et elle soufflait délicatement. La magie opérait. Les bulles se formaient, volaient, elle les suivait du regard, chronométrait le temps qu'elles mettaient à exploser, faisait des classements, constituait des monstres en formant des amalgames... elle s'évadait... elle devenait bulle...oubliant que sa mère aller encore sortir ce soir, la laissant seule, avec ses peurs et ce vide. Elle ne disait rien, ne posait pas de question, reconnaissante d'être en vie.

Vivras, vivras pas ?
Pile ou face ?
Verveine ou persil ?

Stéphanie



LES SCÈNES OUVERTES

Autre événement régulier de la Maison du Récit, les soirées « Scène ouverte » offrent un espace où toute personne peut partager une histoire qu'elle a écrite, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Les deux soirées spécialement dédiées aux récits de vulnérabilités ont été l'occasion de partager des textes initiés dans le cadre du weekend de laboratoire, ainsi que d'autres textes écrits par un public venu nombreux.

Si les soirées de Théâtre-Récit sont fondées sur l'improvisation et la spontanéité, les Scènes ouvertes laissent théoriquement moins de place à la surprise : les gens s'inscrivent à l'avance ou s'annoncent en début de soirée pour lire un texte déjà écrit — parfois pour l'occasion, parfois extrait d'un projet en cours, parfois ressorti d'un tiroir. La découverte réside donc surtout dans les textes eux-mêmes.

Mais c'est sans compter le pouvoir des histoires, et des émotions qu'elles provoquent. Ces deux soirées ont ainsi été riches en inattendu — y compris pour les lectrices et lecteurs face à leur propre texte.

A commencer par cette femme qui passait par là, qui a « vu de la lumière et est entrée », et qui, séduite par le concept et inspirée par la thématique, a écrit trois textes en buvant un verre avant le début des lectures, qu'elle a ainsi lancées.

Et puis il y a eu la myriade de manières dont les personnes se sont saisies de la notion de vulnérabilité. Loin de restreindre la diversité

des textes, la thématique a mis en lumière, une fois encore, non seulement la diversité des points de fragilité et la singularité des vies, mais aussi la complexité et la polysémie de ce terme.

Au fil des deux soirées, des échos se sont cependant fait entendre, entre l'histoire de la vie de ce bébé jamais né et celle de cette mère qui ne sait que faire du sien au théâtre, entre cet amoureux qui n'ose pas aimer et cet amour qui déçoit encore, ce proche qui n'offre aucun soutien et cette famille qui accueille la voisine esseulée comme l'une des siennes. Mais il y a aussi ce qui a résonné au-delà des mots, comme avec la lecture de ce sonnet en italien dont une majorité du public n'a sans doute pas compris la langue, mais dont le rythme, la sonorité, la musique l'ont fait vibrer d'une autre manière. Les émotions, palpables, ont été génératrices de lien, mais aussi de vulnérabilité pour certaines :

« Être dans la salle et sentir tous ces gens qui ont envie de lire, ces bouffées émotionnelles, ça m'a affectée. (...) Tu es toi-même un peu à vif, assise avec les gens. D'un coup je me trouvais très vulnérable. » (Anne)

Pour les participantes du laboratoire, venues en nombre lire des versions retravaillées de leurs textes, l'expérience s'est généralement révélée différente des partages vécus au sein du petit groupe durant l'atelier. Plusieurs ont ainsi décrit cette lecture publique comme une expérience de vulnérabilité en elle-même :

« Décider de participer à la scène ouverte, c'était pas si évident. A la fin du weekend il y avait vraiment une envie de le faire, ça me semblait vraiment opportun, et aussi une occasion de se revoir après ce temps de partage qui a été fort, mais m'autoriser, décider d'aller le lire en public, c'était un grand pas. (...) C'est une étape supplémentaire dans le dévoilement. » (Daniella)

Pour les personnes qui définissent la vulnérabilité comme un acte autant qu'un état, une mise à nu délibérée, plus ou moins préparée, la lecture a aussi été une manière de faire un pas dans cette vulnérabilité qui révèle — dans les deux sens du terme : qui montre ce qui est présent et qui fait émerger à la fois — une force :

« Dire ce moment de faiblesse et de solitude, c'est être forte. (...) La force dans la vulnérabilité, c'est venir lire un texte personnel sur une scène. » (Anne-Sophie)

Que ce soit le but recherché ou une découverte par le biais de l'expérience même, le partage de ces histoires a donc aussi une valeur performative. C'est ce dont témoigne F., qui était « venue en auditrice » et qui, mue par le courage démontré par les premiers textes et « rassurée par l'ambiance « cocoonante » du lieu », a décidé de lire — sur son téléphone — un texte bouleversant sur un traumatisme vécu dans l'enfance :

« C'est en disant le texte que les mots acquièrent une réalité, que les événements décrits s'inscrivent dans mon vécu. Le public a pour moi joué alors le rôle de révélateur, de filtre : impossible pour moi de tenir des propos faux devant ces gens. Si un passage du texte m'était alors apparu reconstruit, imaginé face à ces gens, alors j'aurais su que j'avais inventé ces souvenirs. Ils sont malheureusement restés bien réels. » (F.)

Pour elle, partager ce récit aura été « certainement un acte de guérison. Une manière d'avancer, (...) d'y ajouter les chapitres suivants pour ne pas que l'histoire s'arrête à cela ».

Qu'il s'agisse de vécus de violences et de traumatismes, de brefs moments de doute, de honte, de peur ou de rejet, partager ces expériences de fragilité, oser dire ce qui a touché, ce qui a fait se replier, c'est permettre à quelque chose de s'ouvrir, non seulement pour soi mais pour les autres, qui peuvent y trouver courage et inspiration. Nouer ensemble nos vulnérabilités, voilà une autre manière d'en faire une force, pour nous-mêmes et pour le monde — et on sait à quel point le monde a besoin de cette force-là.



« Ma vulnérabilité, ma blessure, je viens de l'approcher grâce à la poésie et à une période de solitude : elle réside dans mon instinct à la fuite, à la séparation, à la remise à zéro périodique que j'expérimente depuis longtemps, comme si je jetais à chaque fois les dés. Et pourtant, tout ce que je demande, tout ce que je nécessite est la création d'un lien. J'ai besoin d'une racine, mais je ne lui donne pas le temps de creuser terre. Un vrai déchirement, c'est ça mon vulnus. » Carla

Textes des scènes ouvertes

Ma chère Lola,

Il me semble que c'était hier et il y a 100 ans à la fois,
que ta maman m'annonçait que j'allais devenir papa.
J'avais les larmes aux yeux, comme aujourd'hui d'ailleurs,
à l'idée de te tenir un jour dans mes bras.

Car, petit ange, que de lunes avaient passées,
En attendant qu'une deuxième ligne bleue
Nous confirme enfin ta descente des cieux.

Petite princesse, tu as su te faire désirer.
Mais nous avons accepté, ta mère et moi,
D'accorder aux anges un retard de livraison
Puisqu'ils allaient nous offrir le plus beau des nourrissons.

Ma bien-aimée Lola,

Je t'avoue qu'avec la joie, j'ai eu peur aussi, parfois.
Devenir papa, c'est changer de vie, bien sûr.
Ne plus beaucoup dormir, changer des couches, faire faire son rot,
Lire des comparatifs de sièges auto, de tétines et de petits pots.
Mais aussi pardonner à ses parents, changer de voiture, fréquenter
d'autres milieux.

Être papa c'est apprendre à faire du vélo, couper la viande, manger
du fenouil, donner le bain,
Changer une couche au milieu d'un magasin, chanter une berceuse,
arracher une dent de lait, courir les médecins,
Filmer le premier pas, repeindre les murs, faire du catch en pyjama,
pétrir du pain le dimanche matin.
Grimper sur des toboggans, admirer des colliers de nouilles, faire le
taxi, réciter des poésies.
Arriver plus tard au bureau, avoir une photo de fée en fond d'écran,
être assis sur des chaises de nains à une soirée de parents.
Rire aux éclats, se chatouiller, se faire peur, rattraper, voir tomber,
souffler, consoler.
Et parfois accepter que seuls les bras de maman peuvent calmer.

Ma Lola,
Être père c'est aussi poser des limites, imposer d'aller se coucher,
gronder, punir, se fâcher.
Tenter de ne pas reproduire les erreurs de ses parents à l'identique
ou à l'inverse,
Se sentir nul, à bout de force, inutile et ringard. Renoncer à faire tout
juste, et tenter d'être juste le moins mauvais possible.

Lola,
Être papa c'est aussi en trois clignements de cils voir son bébé
devenir enfant, ado puis femme. Remplacer son berceau par un petit
lit, son petit lit par une mezzanine, sa mezzanine par un lit double,
puis transformer sa chambre vide en bureau.
Ne pas savoir si l'on est plus inquiet, fier, nostalgique ou jaloux du
garçon qui l'emmène en vacances pour la première fois.
Ne plus dire "Ma Lola, obéis à papa" mais "Eleonor, tu viens dîner
samedi ?".
Être père c'est accepter un travail à temps plein, 31 millions
de secondes par an, durant 21 ans, sans salaire, ni médaille, ni
remerciement, autre que celui de voir, peut-être, si tout va bien, son
enfant devenu heureux et grand.

Ma toute petite Lola,

Je ne sais pas si j'étais prêt à ce rôle là. Si je le méritais. Si devenue
grande, tu verrais plus les défauts que le dévouement de ton papa.
Je te tiens là toute minuscule, fripée et tiède dans mes bras, le long
desquelles coulent encore du sang et de l'eau. Bienheureuse, tu
dors. Libérée, tu es déjà. Tu n'auras pas à faire ton oedipe ou le deuil
du père parfait. Tu n'auras pas à pleurer ton premier jour d'école. Tu
n'auras pas à me voir décliner après m'avoir admiré. Tu n'auras pas
de chagrin d'amour. Tu ne te feras pas de mauvais sang pour tes
enfants. Tu n'auras pas à me pleurer non plus.
Parce que la vie a voulu que, de moi, tu ne connaisses que la voix.
Que je ne voie jamais tes yeux. Parce que, comme ça, sans raison,
ont dit les docteurs, il y a quelques jours, dans le ventre de ta maman,
ma Lola, ton petit cœur a décidé, vilain paresseux, un peu trop tôt,
mais pour toujours, de s'arrêter.

Xavier Vasseur / Hobbes

Hors jeu

L'Amour est un putain de jeu, ridicule
On le cherche on le rêve on le retient, même minuscule
Il faut bien paraître, avoir l'air accueillant
Cacher ses faux pas au mieux le plus longtemps
En cas de naufrage se relever rapidement,
Pour suivre sa route

L'Amour est un putain de jeu, ridicule
On le guette, on l'invite, on le regrette
On le traite comme un graal qui nous complète
Il s'immisce dans nos fissures secrètes
Retourne la houle

Dis-moi ce qui est vrai, et ce qui ne l'est pas
Dans toutes ces attentes qui ne se rencontrent pas
A quoi bon se trouver un compagnon de chambrée
Si c'est pour lui faire porter tout le poids de nous combler

Je n'suis pas défaitiste, juste un peu réaliste
Y a comme un goût de faux, dans nos histoires qui tombent à l'eau
Y a de quoi être un peu triste, pour les rêveurs idéalistes
Y a comme un malaise ambiant, quand nos meilleurs modèles
foutent le camp

Et si je te plais, est-ce vraiment le cas ?
Ou veux-tu de moi pour combler le vide en toi ?
Est-ce qu'une attirance peut se révéler
Indépendamment des blessures passées ?

Est-ce qu'on peut s'aimer encore sur la longueur,
Sans se faire subir à la fin les pires horreurs ?
Est-ce qu'on peut y croire encore,
Sans être naïf, crédule, ridicule, à l'ouest ?
Est-ce qu'on peut y croire encore,
En étant bienveillant, authentique, simplement en étant soi ?
Que devient l'amour, libéré de ses peurs ?
Où vont les toujours que se promettaient les cœurs ?

Que devient la norme, héritée du passé ?
J'ai la nausée de la forme qu'ont pris les contes de fées

D'où vient cet espoir de libérer ces tabous
Est-il inscrit dans nos gènes pour nous maintenir debout ?
Car même après ces naufrages on cherche malgré tout
A quitter ces épaves vers un ciel plus doux

Et se remettre à ce putain de jeu, ridicule

Sarah



« Je vois la
vulnérabilité, dans le
refus des questions,
quand on reporte
inlassablement une
décision, dans une
opinion que l'on a peur
d'exprimer, quand on
a retenu ses larmes,
quand on a fui un
regard. » **Pascal**

CONCLUSION ET OUVERTURE

Nous voici au terme de ces quelques pages de témoignages et de traces, au seuil d'une conclusion provisoire et ouvrante, écrite à deux mains. Une conclusion où nous avons choisi, en disant « je » à tour de rôle, d'assumer la subjectivité et l'intime. Parce qu'ils mènent, comme on le sait, au collectif et donc au politique. Et parce que c'est également ce qui s'est produit à chaque rendez-vous.

Premier « je » – Katia Delay

Faire vivre ce projet était un défi pour moi, qui le portais entre ma tête et mon cœur depuis des années. Le public allait-il répondre présent ? Est-ce que toutes ces étapes n'allaient pas faire « trop » ? Comment trouver le ton juste pour accueillir les personnes dans les différents moments ? Comment donner envie de venir plutôt que de fuir, avec un thème pareil ? Comment désarmer la peur ? En résumé, le, ou plutôt les cadres allaient-ils être adéquats, rendre possibles les partages et les nécessaires et espérées mises à nu ?

Aujourd'hui, le constat est là : le public a répondu présent, et chaque rendez-vous a été le réceptacle autant de créations fortes que de partages humains vrais. Et je pose cette hypothèse : c'est justement le grand soin accordé à mettre en place les différents cadres des rendez-vous qui a assuré leur succès. C'est-à-dire qui a engendré la confiance, prémisses nécessaires à ces partages authentiques entre personnes qui ne se connaissaient pas, partages qui sont eux-mêmes conditions de transformation. Les témoignages rassemblés ici le montrent. Je l'ai moi-même senti mille fois.

La même femme que celle que nous citons à la page 5 le dit bien : *« Quant à la question de la vulnérabilité, (...) je la qualifierais comme la possibilité (la capacité ?) à être blessé. Le rapport de mon texte à la vulnérabilité est clair : il est le récit de son abus. Il est la trace de la blessure. Il est, plus que la vulnérabilité, ma blessure. Son partage en est certainement un acte de guérison. Une manière d'avancer. Une manière de me dire « hé, ça s'est passé. C'est dans ton histoire ». Partager ce texte représente le fait d'y ajouter les chapitres suivants pour ne pas que l'histoire s'arrête à cela. » (F.)*

Faire vivre ce projet était un rêve. Devenu réalité parce que le terrain, après des années de mise en place, était prêt. Le terrain, c'est cette Maison du Récit qui existe pour donner corps, au sens propre, à des

invitations sociétales et artistiques.

On dit : il faut créer des nouveaux récits grâce à notre imaginaire ! Oui mais comment, si on veut aller au-delà de la science-fiction ? On dit : il faut se rassembler pour ce faire ! Oui mais dans quel lieu, avec quel cadre, pour que cela nous porte plus loin qu'une soirée qui s'évanouira aussi vite dans nos mémoires sur-occupées ? On dit : c'est la transition intérieure qui est l'étape première, et il faut la coupler à un travail de création. Oui mais comment met-on cela en place en se donnant le temps nécessaire, et sans induire une implicite dimension thérapeutique qui peut dissuader ? On dit : pas de transition intérieure sans meilleure connaissance de soi, et donc sans identification de nos vulnérabilités. Mais que faut-il pour que chaque personne se sente légitime et bienvenue pour partager cela ?

Cette pérégrination en sept escales donne une réponse globale possible à ces questions.



« La vulnérabilité dans ce récit, pour moi, elle est là aussi : comment est-ce qu'on touche, et comment est-ce qu'on se laisse toucher ? » **Amélie**

Second « je » – Joanne Chassot

C'est une forme de vulnérabilité qui m'a amenée à la Maison du Récit — celle dont a parlé Emilie Rosenstein dans sa conférence. Suite à un cancer, je cherchais une structure auprès de laquelle faire une mesure de réadaptation professionnelle soutenue par l'AI. L'expérience de la maladie autant que mon parcours académique et littéraire m'avaient amenée à questionner et explorer les manières dont on se vit par nos histoires. Intriguée par les activités de la Maison du Récit, je souhaitais rencontrer la personne qui avait créé — rêvé — ce lieu, et qui faisait rimer vulnérabilité avec des mots qui avaient pris une place de plus en plus grande dans mon quotidien : beauté, rareté, sensibilité, solidarité. J'avais l'intuition que nous avions quelque chose à faire ensemble. Dans mon expérience, quand on s'aventure sur le chemin de la vulnérabilité, on rencontre

bientôt d'autres gens qui le suivent, qui le font. Et on se reconnaît. Et on a envie de cheminer un moment côte à côte.

« Entrer en vulnérabilité », pour reprendre l'expression d'une participante, est en effet une démarche aussi personnelle que collective. Dans mon cas, ça s'est fait en 2020, au début du premier confinement — quand le terme « vulnérable » avait pris un sens bien précis et restrictif. Une amie m'avait invitée à rejoindre un cercle de femmes qu'elle lançait, un cercle qui ressemblait pour moi à une bouée de sauvetage. Dans ce moment de fragilité et de solitude extrêmes, ce n'est pas seulement la présence de ces femmes qui m'a permis de pas sombrer, mais l'ouverture régulière d'un espace où déposer des douleurs, des peurs, des questions, et de les voir recueillies, accueillies, sans jugement, sans opinion, sans conseil, sans injonction à faire autre chose que laisser être ce qui est. Brené Brown propose que la solitude viendrait souvent d'un désir de se changer, de se conformer, de se cacher, d'un « manque d'authenticité ». C'est quelques mois plus tard que j'ai rencontré cette définition qui allait mettre des mots sur le mouvement que j'avais suivi en déposant les armes/tombant le masque/lâchant prise — autant de métaphores pour dire ce qui relève autant d'une action que d'un abandon : « *La vulnérabilité, c'est le courage, la volonté de se montrer, de se laisser voir dans nos vies.* » Dans la définition de Brown, la vulnérabilité est avant tout une relation. Si elle commence souvent par un rapprochement de soi à soi — reconnaître, accepter ses propres failles et fragilités — elle ne se réalise pleinement que dans le rapport aux autres : dans le partage, la mise en commun de récits personnels qui vont résonner et, ainsi, se renforcer.

« Nous »

Cultiver un lien sensible à ce qui est, porter attention à ce qui vibre et ce qui tremble, en nous, entre nous, autour de nous : la vulnérabilité, comme manière d'être au monde, transcende l'intime, l'individuel, le psychique, pour toucher au social, au politique, à l'écologique¹, créant ce que l'on pourrait avec Thomas d'Ansembourg appeler une « intériorité citoyenne ». La vulnérabilité constitue ainsi pour nous — et pour, nous le croyons et l'espérons, un nombre croissant de gens — une force de transformation sociétale : un récit alternatif à ceux qui nous incitent quotidiennement à ignorer ou repousser les limites, qui nous amènent peu à peu à épuiser le monde.

Le projet « Transformer les récits de nos vulnérabilités » est un processus au long cours qui s'est enraciné avant même que n'apparaisse la conscience de son sens. Ce qui peut paraître étonnant, mais est finalement peut-être simplement cohérent. La vulnérabilité, nous l'avons vu, devient ressource en accueillant l'informulé, l'accidentel, l'émergence inattendue. De même, c'est durant les étapes de ce projet, entre novembre 2022 et mars 2023, qu'a fleuri l'évidence qu'il fallait porter ce projet plus loin. Il continuera donc sa route² vers une destination qu'éclaireront les sources lumineuses de vulnérabilités encore à partager.

1. Dans le sens le plus large possible d'une conscience, d'un soin, d'un respect du vivant.

2. Les informations sur la suite du projet sont données sur le site lamaisondurecit.ch.



Remerciements

Nos remerciements vont en premier lieu à toutes les personnes – et elles ont été nombreuses – qui sont venues à la Maison du Récit participer aux différents temps de ce projet. Un merci tout particulier à celles et ceux qui ont accepté que leur témoignage apparaisse ici. Chaque partage a été riche.

Merci à la Cie Théâtre du Récit, qui a offert avec talent les deux représentations sur le thème des vulnérabilités.

Ce projet, et donc cette publication n'auraient pas pu se réaliser sans l'engagement de toute l'équipe de la Maison du Récit. Nous remercions ici spécialement les personnes suivantes :

Séverine Iff
Collaboratrice administrative, réseaux sociaux, créations visuelles
Sandrine Galtier-Gauthey
Responsable communication et presse, chargée de projets
Stéphane Rentznik
Président de l'association pour La Maison du Récit

Initiateur et animateur des Scènes Ouvertes
Joy Bruni
Assistant coordination Théâtre-Récit
Alexandre Pointet
Graphisme

Impressum
Graphisme Shaolin-Design
Rédaction Katia Delay, Joanne Chassot, et les personnes citées
Impression...

