



## Du théâtre au service de la santé mentale et du rétablissement; présentation de la Troupe-École Théâtrale Les Merveilleuses Têtes Heureuses.

Par Louis-François Gagné  
Pair aidant, Directeur artistique  
loufga@hotmail.com

Bachelier en animation et recherche culturelle et muni d'une majeure en art dramatique de Moncton, l'idée de faire du théâtre avec des personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale a germé en moi lors de mon implication comme bénévole au colloque de l'APUR en 2006. Ce dernier avait comme thème: *Rêve de fou : Action!* Pure coïncidence, jeu du hasard ou synchronicité; la pensée a fait son chemin! L'action cherchait son nid...

Quelques temps après cette constatation, je concevais la structure organisationnelle de ce merveilleux projet! Les premiers écrits m'ont permis de me réaliser et de donner enfin un sens à toute cette souffrance vécue depuis tant d'années. Je voulais donner au suivant. Dès le

premier jet, j'imaginai une troupe accordant une importance toute particulière à l'ouverture d'esprit, aux différences et à la tolérance face aux difficultés vécues par chacun, tout en encourageant des comportements socialement adéquats et responsables.

Il a fallu 2 ans avant que le projet se concrétise. Un groupe de personnes utilisatrices de services en santé mentale du CTR de Nemours et de l'APUR se sont réunies pour présenter un atelier à l'intérieur de la programmation du XIV<sup>e</sup> colloque de l'AQRP de 2008 qui avait comme thème : *le Rétablissement un passeport vers la citoyenneté.*

L'atelier proposé portait sur la prise de parole collective par le théâtre. Le directeur général de L'APUR à l'époque, Luc Vigneault, m'a invité à me joindre à eux et ce fut pour moi le début de cette merveilleuse aventure.

Grâce au soutien de l'AQRP, j'ai animé des ateliers de théâtre où chaque participant a créé son propre personnage ayant une problématique en santé mentale et en processus de rétablissement. À partir d'improvisations, nous avons monté un canevas et petit à petit, notre création collective a pris forme pour finalement s'appeler **PARLE PAS DE T'ÇA!**

Nous voulions sensibiliser un public plus large en mettant en scène des personnages fictifs, mais devant des situations bien réelles illustrant les difficultés, les combats quotidiens et les espoirs des personnes aux prises avec des problèmes liés à la maladie mentale. Nous voulions rejoindre d'abord les personnes atteintes et leurs proches pour leur transmettre un message d'espoir.



Nous voulions également rejoindre des jeunes, des professionnels, des gestionnaires pour démystifier la maladie mentale, briser le mur du silence, créer des ponts entre le « citoyen ordinaire » et le « malade mental » injustement stigmatisé. Depuis nous la présentons dans le cadre de formation conti-

**« Nous voulions également rejoindre des jeunes, des professionnels, des gestionnaires pour démystifier la maladie mentale, briser le mur du silence, créer des ponts entre le « citoyen ordinaire » et le « malade mental » injustement stigmatisé. »**

nue au sein de maisons d'enseignement. En mai 2010 dans un festival de théâtre amateur à Richmond dans les cantons de l'est, nous avons remporté le prix pour le meilleur texte original.

Un autre projet de production est en cours depuis février 2011 avec l'adaptation théâtrale du roman « Porte 54 ou l'itinéraire d'une psychose » de Jean-Eudes et Alain Rioux. La mise en scène est assurée par Dennys Bélanger un membre actif et fondateur de la troupe. C'est

gramme de formation sur l'intégration sociale (FIS). Nous offrons différents ateliers d'expression dramatique, de création et d'interprétation de personnages ainsi que de lectures dramatiques. Nous songeons à développer d'autres ateliers pour des intervenants qui voudraient eux-mêmes les animer et véhiculer notre philosophie, tels: techniques de scène, décors et animation théâtrale. Les ateliers permettent de toucher certaines notions générales telles : la con-

centration, la mémorisation, la confiance, l'abandon, la disponibilité, le contrôle, la présence, le risque, l'intériorité, la vérité, la simplicité et le sens critique. Tous ces aspects renforcent la confiance en soi de la personne en processus de rétablissement. En septembre de la même année, j'ajoutais une corde à mon arc en participant à la formation spécialisée en intervention par les pairs du programme Québécois Pairs Aidants Réseau afin de mieux m'outiller pour jeter les bases du concept de l'intervention par les pairs au sein de la troupe. Les Merveilleuses Têtes Heureuses accepte de porter attention au rythme de chacun, et de s'adapter dans la mesure du possible, en autant que le cheminement du groupe soit respecté. En ce sens, les ateliers ont une formule permettant plus de souplesse. La représentation devant publique n'est



pas l'objectif ultime de ceux et celles qui ne veulent que suivre des ateliers d'expression dramatique. Par ailleurs, la troupe elle-même peut avoir ses propres exigences, en raison des impératifs et de l'échéance liée aux représentations. Dans un cas comme dans l'autre, les exigences et les règles sont établies clairement au début des

**« Nous ne nous prenons pas au sérieux nous nous amusons sérieusement. »**

ateliers ou des rencontres de la troupe. Celle-ci est créée afin de permettre aux personnes utilisatrices de s'amuser en faisant du théâtre, et d'aider au rétablissement de chacun. C'est cet esprit qui doit animer toutes les activités des Merveilleuses Têtes Heureuses.

En bref, la troupe porte une attention toute particulière à 6 facteurs de réussite. **L'humour** afin de dédramatiser ce qui est déjà dramatique et de s'amuser dans un climat propice à la création. Nous ne nous prenons pas au sérieux, nous nous amu-

sous sérieusement. **L'entraide entre pairs** pour être moins seul dans cette folle aventure, se sentir soutenu dans ce projet. **Le développement de la confiance en soi et en l'autre** afin de découvrir son potentiel et créer des relations interpersonnelles significatives. **L'ouverture aux différences** en favorisant la tolérance

face aux difficultés particulières de chacun, élément essentiel à tout bon travail d'équipe. **Le respect de ses limites, de son rythme et de celui des autres** pour que chacun prenne la place qui lui

**« ...je suis témoin au quotidien de fierté...d'engagement, de dépassement de soi et de réalisations de personnelles. »**

reviens. Et finalement, **l'engagement personnel** dans l'activité choisie afin d'avoir la fierté de la mener jusqu'au bout.

Voilà déjà 3 ans que nous travaillons à développer une dynamique de groupe qui favorisera la bonne

marche de l'incorporation en OBNL comme organisme communautaire à des fins d'économie sociale. Dans les prochains mois, nous assisterons à l'assemblée générale de la fondation.

Au fil du temps, je m'y suis fait des amis, des liens significatifs se sont créés, je me suis développé un réseau social, cet élément primordial et si important à tout processus de rétablissement. J'ai assisté et je suis témoin au quotidien de fierté, de complicité, de mieux être, de sérénité, d'altruisme, d'ouverture, d'engagement, de dépassement de soi et de réalisations de personnelles. Bref, des personnes qui par le théâtre

se sont découvert des aptitudes jusque là ignorées. Tous ces éléments réunis me font croire encore

davantage à l'adage : il faut croire en ses rêves!

