

LA TROUPE DES ARTISTES ANONYMES

LA TROUPE DES ARTISTES ANONYMES

Projet de création théâtrale

LA BOITE

Art et santé mentale

L'impression de cet ouvrage a été rendue possible grâce à
la Fondation de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.

Illustration de la couverture, conception graphique
et photographie : Annick Fleury

ISBN 978-2-9817963-2-5 (version imprimée)
ISBN 978-2-9817963-3-2 (PDF)
Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2021

© ACSO 2021
acsoactionsociale@gmail.com

Tous droits réservés.
Toute reproduction de cet ouvrage est strictement interdite.



acso



LE THÉÂTRE COMME MODALITÉ THÉRAPEUTIQUE



Existant depuis maintenant 4 ans, ce projet de création théâtrale réunit des usagers qui vivent avec un trouble psychotique et des ergothérapeutes de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (IUSMM) sous le nom des Artistes anonymes.

Grâce au partenariat entre l'IUSMM et le Pavillon d'éducation communautaire Hochelaga-Maisonneuve (PECHM), ainsi qu'au précieux soutien financier de la Fondation de l'IUSMM, nous avons la chance de créer annuellement une œuvre collective unique, à notre image et teintée de notre vécu émotionnel. Le tout se déroule sous la direction de la talentueuse Claudia Bilodeau, metteuse en scène et médiatrice culturelle. Un travail de collaboration avec les ergothérapeutes impliquées dans le projet permet l'utilisation du théâtre comme modalité thérapeutique afin de favoriser l'engagement occupationnel, la réinsertion sociale et le rétablissement de nos usagers. Les retombées positives sur les participants sont multiples, telles que l'appartenance à un groupe, l'expression des émotions, l'amélioration de la motivation, de l'attention et de la confiance en soi, ainsi qu'une meilleure gestion des symptômes de la maladie. Au fil des séances, ils apprennent également à surmonter leurs difficultés sur le plan des habiletés sociales et relationnelles, ce qui laisse place à l'entraide, la solidarité et la coopération entre eux. Idéalement, nous avons le souhait que ce groupe puisse agir à titre de « tremplin thérapeutique » pour les participants, soit que l'acquisition de nouvelles compétences et habiletés puisse leur permettre de rebondir sur un autre projet de vie qui fait du sens pour eux.

Cette année, notre capacité d'adaptation fut mise à l'épreuve en raison du contexte pandémique qui nous a obligé à revoir la planification et l'organisation du projet de création dans son entièreté. Dès l'automne, il était clair pour nous que les besoins réadaptatifs de nos usagers étaient toujours présents et même exacerbés par les impacts psychologiques et psychosociaux de la pandémie. Le maintien de ce groupe thérapeutique nous apparaissait essentiel à la stabilité clinique de plusieurs membres de la troupe, de même qu'à la poursuite de leur démarche de rétablissement. Par ailleurs, une multitude de facteurs justifiaient le maintien des ateliers en présentiel, notamment l'isolement social vécu par plusieurs participants. C'est ainsi que le projet a pris un virage virtuel cette année, substituant notre habituelle représentation sur scène par le tournage d'une vidéo mettant en vedette différents personnages incarnés par chacun de nous. Ce présent ouvrage s'inscrit dans notre démarche artistique mettant en lumière la richesse de chacune des étapes de ce projet thérapeutique. Celui-ci fait état de notre travail des 7 derniers mois, ainsi que des bienfaits de la création et du théâtre sur la santé mentale.

Au nom de la troupe des Artistes anonymes, je suis fière de dire que nous avons réussi à donner un nouveau souffle à cette aventure artistique et humaine. Plutôt que de fermer les rideaux sur nous, la pandémie nous a rendus plus forts, unis et rayonnants.

Saolie Dubois
Ergothérapeute au programme des troubles psychotiques de l'IUSMM
et responsable de la troupe des Artistes anonymes



TRAJECTOIRE DE CRÉATION

Prendre parole, arpenter notre imaginaire, donner vie à ce qui nous habite et ultimement, aller au-delà de soi en incarnant un personnage. Voilà autant de fabuleux détours qui auront forgé notre parcours. Sinueux chemin fait de trouvailles et de doutes, d'hésitation et d'éclair d'inspiration, d'abandon et de confiance, mais surtout de plaisir et de dépassement. En entrelaçant les périodes de jeux et d'écriture automatique, en nous plaçant au service des idées et envies de nos consœurs et confrères de création, nous avons composé ensemble une myriade de textes. J'ai voulu traquer l'essentiel de ce fleuve de mots pour tisser une toile solide sur laquelle chacun.e pourrait rebondir. Portés par l'incroyable talent musical de Jean-François Leclerc Delorme, tous ont trouvé le chemin afin de donner corps et voix à ces superbes personnages bigarrés. C'est grâce à l'œil bienveillant d'Annick Fleury que nous pouvons aujourd'hui retisser le fil des images qui ont ponctué nos rencontres et vous inviter à nous suivre dans cette traversée. Chemin faisant nous pourrions aussi fixer l'éphémère dans les pages indélébiles de nos souvenirs.

Claudia Bilodeau
Metteuse en scène et médiatrice culturelle

TEXTES ULTIMES
ET SURSAUTS DE CRÉATION

ALEX



“ Faites à partir de matériaux ordinaires,
d'une forme on ne peut plus banale,
la boîte ne sert absolument à rien. ”

Il entre en scène comme pris par une lubie imaginaire, dans sa bulle fantasmagorique. De manière accidentelle, il percute le cube. Il le regarde, jette un coup d'œil aux alentours, en fait le tour.

Bop bop bop! Hihihhi, lalalalalaaa.
Pouète, pouète, youpidouupidoupidouuu, bzzzzz!
Boum boum, pow pow, héhéhé, ha ha ha, pffffff, houba, houba, hop,
wowowoowwww.

Il touche la boîte : transformation

Hey hey!!! Salut aux auditeurs et aux auditrices. Vous écoutez Cube Radio, la radio qui vous possède littéralement corps et âmes. Préparez-vous à une écoute endiablée avec une tonne de hits! On commence avec un classique, le célèbre Frog Michigan et sa chanson, Hello my baby...

Tell me that I'm your own, my baby
Hello my baby, hello my honey...

L'enfant revient à lui, comme dans un frisson, un chatouillement. Il regarde encore autour de lui, avant de remettre sa main sur la boîte.

Oh ho!!! Quel grand moment de radio! Ne bougez surtout pas, après la pause, les sports, et encore plus de tuuuubeeees!!

En vendeur d'infopub :

Bonjour à vous, mon nom est John Flabergaster et je suis ici pour vous parler de « LA BOITE ». Faites à partir de matériaux ordinaires, d'une forme on ne peut plus banale, la boîte ne sert absolument à rien. Idéal pour y mettre quelque chose, ou pas, la boîte s'en fout. Gageons que vous aimerez la regarder quelques secondes pour la crisser dans votre fond de garde-robe, avec les autres items tout aussi populaires et tout aussi inutiles que : le masseur d'ongles d'orteils, le miroir sans reflet ou encore le téléphone à 3 pitons. Mais ce n'est pas tout, appelez dès maintenant et recevez une deuxième boîte gratuitement. Si vous n'êtes pas satisfait, vous n'avez qu'à la remettre dans sa boîte d'expédition et nous la renvoyez À VOS FRAIS!!! Composez le numéro écrit en bas de l'écran.

Le vendeur montre un carton avec un numéro 14

En présentateur sportif :

Plus que 56 secondes à la période, 6 à 1 pour les Bruins... Mais, qu'est-ce qui font tabarn... Mais, sont ben poche à soir esti... ils s'enfargent dans la ligne bleue... mais quels colons! Sacrez-moi ça dehors! Esti de moron! C'est quoi la prochaine affaire, ils vont scorer dans leur but?

Dans l'oreillette : Pardon? Quoi? QUOI? On est en ondeeeeeees!!! Rebonsoir aux téléspectateurs!! Alors je disais que...oui...eeee... alors, comme je le disais si bien, l'équipe est en effet en très grande difficulté ce soir. Mais, il ne faut jamais perdre espoir. Le jeu reprend, bonne fin de période à tous! La mise en jeu en territoire du Canadien, Jackenbiefer prend la rondelle, il s'avance, fait la passe à Ticounen, Ticounen à Flagada, Flagada est bousculé sur la patinoire, Ticounen à Jackenbiefer qui saisi, traverse la zone central, il avance à bonne allure... il tiiiiire.... Et c'est... .. raté! ... le buuuuuut!.... raté! j'en peux pu, j'en ai assez!!! Bonne soirée à notre antenne... sans moi!

JADE



“ J’ai une force intérieure, un courage
que je n’ai jamais eu auparavant. ”

C’est quoi ça ? C’est un paquet de problèmes ! Il va rien arriver de bon avec ça ! C’est carré, c’est cartésien, c’est d’une platitude totale. C’est inévitable, tu marches, tu marches pis sur ta route, tu croises du pathétique, de la médiocrité. Quand c’est pas des douchebags ou des pitounes chromées, c’est un cube dans toute sa platitude. Anyway, y’a jamais rien de bon nulle part. Sérieux j’suis assez tannée d’être déçue dans vie. À chaque fois que quelque chose à l’air de bien aller pour moi... ben criss, ça me pète dans face. PAF ! Pourquoi ça serait différent avec cette boîte-là, sérieux ?

Je perds mon temps à rester là, mais en même temps je suis curieuse de voir. Qu’est-ce que je fais ?

Elle touche la boîte : transformation

Enfin ! Je ne suis plus seule. Il ne peut plus rien m’arriver. Comme si j’étais supportée, que quelqu’un s’occupait de moi. Je sens une chaleur m’envelopper, comme si on me disait « tout va bien, maintenant, je m’occupe de tout, je m’occupe de toi ». Je peux me laisser aller, tout relâcher. Je tiens la main de l’homme le plus fort du monde. Ma protection est assurée. Je suis dans une forteresse intouchable. J’étais dans un tunnel macabre et sans lumière, maintenant l’espoir qui n’existait plus naît de nouveau. J’ai une force intérieure, un courage que je n’ai jamais eu auparavant.

JEAN-FRANÇOIS



“ Bon, c’est quoi c’t’affaire là?
Non, mais, ça peut-tu être simple?
Moi, j’aime ça quand c’est normal.
J’ai tu le droit?! ”

Bon, c’est quoi c’t’affaire là? Non, mais ça peut-tu être simple? Moi j’aime ça quand c’est normal. J’ai-tu le droit?! Le changement très peu pour moi. J’aime mon café le matin en écoutant les nouvelles. Ça va mal, c’est normal! Si ça allait bien, j’aurais des doutes. J’aime la bouffe normale. Moi, essayer des affaires spéciales, j’aime pas ça! J’aime mon quartier, il change pas. Ça, c’est normal.

Mais ça, c’est quoi?
Moi, les originaux, ça m’énarve!

Il touche la boîte : transformation

Je vois un méga tsunami sur la côte est des États-Unis. Les grandes villes américaines de l’Est sont submergées sous l’eau et des millions de personnes périssent. L’angoisse sociale est à son apogée, la démocratie sombre au profit d’une nouvelle dictature.

– Mona??
– Quoi?!
– Viens voir!
– Qu’est-ce qu’il y a?

Je vois la terre qui se désaxe, la calotte polaire qui fond à vue d’œil, des gens robotisés qui se déplacent en voiture électrique dans un monde sans arbre, sans verdure, sans nature.

– Mona?
– Quoi?!
– C’est pas normal, viens voir j’té dis!
– De quoi tu parles?

Je vois des gens aux mêmes visages, aux mêmes corps, aux mêmes postures. Penché à l’avant et avec à la main des écrans. Je vois plein de gens chez eux, isolés, seuls...



Bouger



Écrire



S'abandonner



Explorer



Rire



S'éclater



MAÏA



“ Que feriez-vous si on vous disait
que l'éternité est entre vos mains? ”

Démarche lourde, épaules basses comme fatiguées de supporter le poids de la vie. Elle titube sans énergie.

C'est beau ça. C'est bizarre, mais c'est beau. Ça me donne envie de croire... Est-ce que je peux l'emmener? J'ose pas y toucher, on sait jamais, elle pourrait me jeter un sort.

Mais je pourrais faire quelque chose de gros avec ça,
Je la veux. Je la veux pour la détruire.

Je commencerais doucement en essayant de la gratter, juste pour voir si je peux lui arracher quelque chose. Ensuite, je taperais dessus avec ma main pour tester sa solidité. Je lui donnerais un coup de pied bien placé. Je prendrai un marteau, une barre à clous, une pierre immense... Je cognerai fort, j'arracherai chacune des planches, je les lancerai au bout de mes bras, je la fracasserai par terre. Explosée en million de morceaux, pulvérisée. Ce qui resterait, je la lancerai du haut d'une falaise, ce qui survit à la chute, je la ferai couler au fond de l'océan ou j'en ferai un gros feu de joie!

Oui, je pourrais faire quelque chose de gros avec ça.

Elle touche la boîte : transformation

Voix grave, dos penché vers l'arrière, bras ballants dans le dos, bouge comme s'il danse, les jambes dansantes, mais les pieds frottent le plancher.

Vos vies vont être bousculées par notre divinité, car vous avez besoin de bénédictions. Vous vivez sur une planète magnifique, mais peu d'entre vous se rendent compte de l'étendue de cette beauté. Nous sommes les voix d'autre part venues pour vous guider vers un futur meilleur. Est-ce que votre monde est le premier à s'être formé? Que feriez-vous si on vous disait que l'éternité est entre vos mains? Il y a un soleil parmi vous et il éclaire constamment. Mais il y a des lois à respecter, sinon vous pourriez trouver la fin des temps. Qui portera le blâme? Y a-t-il un futur à protéger? Y a-t-il un futur à protéger? Nous vous saurons gré de transmettre ce message que nous venons de délivrer, car il y a urgence croyez-en la Voie lactée.

MARC-ANDRÉ



“ L'éclair de génie de la création est arrivé dans tout mon être. ”

Il voit la boîte. S'approche, la regarde. La fixe.

Il se prend la tête entre les mains, fait les cent pas, soupire, se gratte la tête, reste pensif Regarde au ciel, regarde ses pieds, se gratte les bras.

Tourne en rond, mets sa main droite sur sa joue. Regarde devant lui sous différents angles, se ronge les ongles, se plie en deux, marche lentement, recule. Chuchote des mots incompréhensibles...

Non pas ça... non mais..., aucune idée, j'approche, non rien, j'approche, non rien,

Improviser, pinceau, éclabousser, noir sur blanc, boisson, pot, courir, frapper, gagner, chevet, couleur. j'approche, j'approche.

Il touche à la boîte : transformation

L'éclair de génie de la création est arrivé et dans tout mon être c'est comme une effervescence, une onde électrique qui remonte le long de ma colonne vertébrale. Je ressens l'excitation de tous les possibles. C'est comme si je renaissais. J'ai l'impression de connaître toutes les réponses du bonheur et de la béatitude heureuse. Je suis pris d'une vibration, d'une joie immense, je vais créer! Créer plus et encore plus! Je sens monter les couleurs de l'harmonie de la création vivante et cela me vient comme dans un rêve fabuleux. Une frénésie de plaisir et de joie qui naît en moi à chaque seconde. Je suis vivant!

NABIL



“ J’entends le chant de mon coq Jéricho.
Je vois les lueurs du matin
et l’énergie de tous les espoirs... ”

C’est quoi ça ? Je ne comprends pas ! Je comprends rien à la vie en ville.
À quoi ça sert ça ?

Je veux rentrer à la campagne, j’veux rentrer chez moi.

Je ne sais pas où poser mes pieds, je me sens... Tout est incompréhensible.

Y’aurait pas ça à la campagne une boîte comme ça. Ici y’a tellement d’affaires que j’comprends pas : le gris, l’asphalte, la boucane, le trafic, les gens, trop de gens. Je comprends pas ce que les gens trouvent à l’odeur d’exass, aux centres commerciaux, les autobus bondés.

Mon père me l’a dit : « Fais attention ti-gars, en ville tu vas tomber sur des affaires que tu comprendras pas, pis t’es mieux de te tenir loin de t’ça. Fais ton affaire pis occupe toé pas des autres sinon, tu vas avoir des problèmes ». Mais là, c’est juste une boîte, c’est pas comme si c’était une vraie personne. Je l’sais pas, mais quand j’m’en approche, c’est comme une illumination ou la main tendue de Dieu qui me sécurise.

Oh, chu quand même curieux. Let’s go ! Je me lance. Arrivera c’qui arrivera.

Il touche la boîte : transformation

J’entends le chant de mon coq Jéricho. Je vois les lueurs du matin et l’énergie de tous les espoirs, l’herbe fraîche sous mes pieds, l’odeur du foin coupé, le vent calme. Mes genoux enracinés dans la froideur de la terre humide, le goût des tomates fraîchement cueillies. Les rires en famille et de l’air du temps. Je me souviens des jours heureux. Quelle sensation de se retrouver chez soi !



Créer

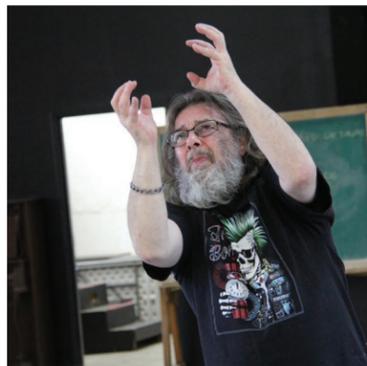


Répéter

S'exprimer



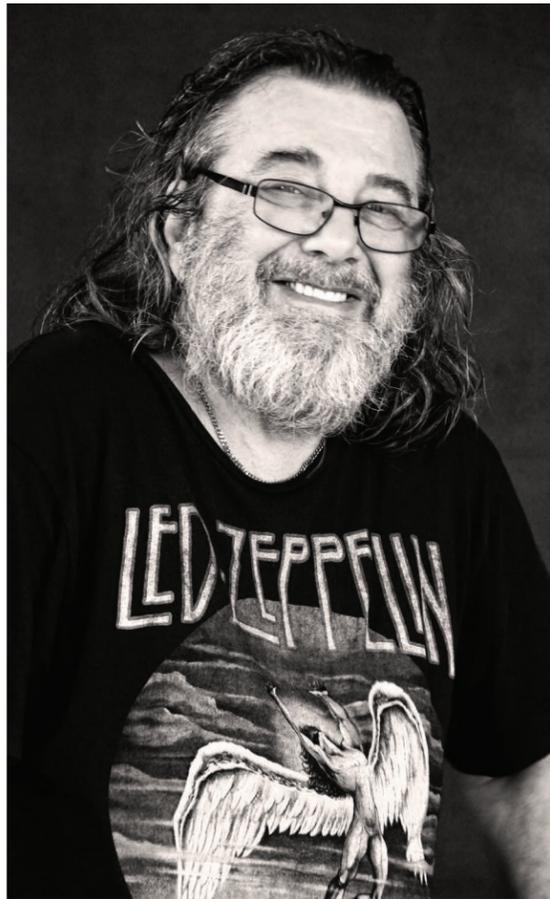
Incarner



Accompagner



NORMAND



“ Les différences peuvent devenir des forces.
Et des forces nous en aurons besoin. ”

La seule façon de s'en sortir, c'est de penser juste à soi. Être opportuniste ça mène loin. Être craint affaiblit l'adversaire. Ici, c'est du chacun pour soi. Y'en n'a pas de pitié. Avoir pitié, c'est faible.

Dans un monde de ténèbres, gouverné par le diable, l'amour a pas sa place. Si tu t'ouvres aux autres, tu te fais manger. J'éprouve plus de pitié pour le genre humain. Nous sommes une erreur de la nature. Si tu veux sauver quelqu'un, sauve-toi toi-même.

La boite! C'est l'idéal pour emprisonner toutes les âmes de ces minus minables.

Tous et chacun ont le désir de toucher cette boite sans savoir qu'elle sera leur prison pour l'éternité et ces âmes seront mon énergie pour des siècles et des siècles.

Quand je les aurai tous emprisonnés, ma puissance va s'accroître et je serai le maître du monde!

Moi et personne d'autre!

Il touche la boite : transformation

Je les ai fait tous se réunir autour de cette boite pour qu'ils acceptent leurs différences. C'est vrai que j'veux leur âme, mais je suis bon alors, ça va. J'ai voulu leur faire peur pour entretenir un peu de mystère, pour bien que tous s'accrochent à cette boite, pour leur donner un intérêt commun. Ensemble, on est fort et divisé, on n'est rien. Les différences peuvent devenir des forces. Et des forces nous en aurons besoin. Parce qu'il faut faire ketchose.

MOPAWESE



“ À partir de maintenant,
je suis la maîtresse de l'univers
et je vais faire régner ma puissance. ”

J'ai froid. Je ne sais pas pourquoi, pourtant il ne fait pas si froid.

Étrange objet que cette boîte. Je me demande ce qu'elle contient. C'est comme si plus rien n'existait autour.

Eux là-bas, ils font tellement de bruits. Pourquoi? Pour rien...

Je les déteste eux et leur rire gras, leur joie bruyante, leur méchanceté. J'en veux aux oiseaux de leur légèreté. Pourquoi tant de bruits inutiles? Pourquoi se font-ils aller comme des pantins dansant? Je suis comme un noble éléphant allant vers la mort. C'est dans la dignité et le silence que j'avance. Et un jour, ce sera mon tour.

Elle touche la boîte : transformation.

À partir de maintenant je suis la maîtresse de l'univers et je vais faire régner ma puissance. La terre entière est mon royaume et j'y ferai la loi. J'inventerai les règles pour mieux contrôler toutes les populations humaines et animales. Tous doivent à présent m'écouter et se soumettre à mes ordres.

I am the mistress of the universe. The whole earth is my Kingdom.

Mina al âna ana Malikatou. Al alam sa ourihom Kowati.

Ahora, todos deben escucharme. Y someterse a mis ordones.

Kobanda sikoyo na za mokonzi ya mokili pe na ko vandisa nguya na ngai.

SAOLIE



“ T’es tellement la plus belle chose
qui me soit arrivée dans ma vie. ”

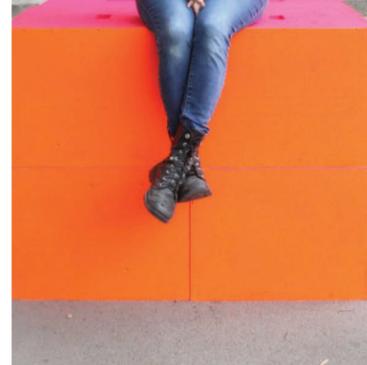
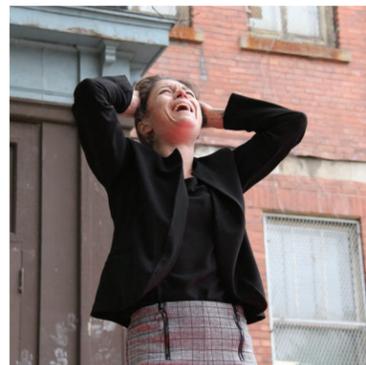
Ahhhh! Ben voyons donc!!! C’est quoi c’tte belle boîte là? Wow, wow, wow! Elle est tellement magnifique! Oh mon doux que ça serait parfait pour Lucie! Elle pourrait monter dessus avec ses petites papattes. Aaaaaah! Je l’imagine avec son petit nez. (Reniflement) Wouaff! Wouaff!
Lucie, mon Golden Doodle... T’es tellement la plus belle chose qui me soit arrivée dans ma vie. Déjà 8 ans que tu es avec moi et que tu illumines mon quotidien. J’aimerais tellement pouvoir te redonner toute la joie que tu me donnes. Lucie toute seule à la maison à m’attendre... ma fidèle compagne, mon rayon de soleil, ma bonne humeur.

Bon chut! Justement, il faut aller la rejoindre et par hasard... je tombe sur ça... splendide et curieuse boîte qui me donne des idées. Pourquoi pas ne faire une niche, un abri pour ma belle Lucie? Ça serait parfait dans la cour arrière. Ahh oui!!! Il faut absolument que je trouve le moyen de l’amener à la maison!!!

Elle touche la boîte : transformation.

Elle pousse la boîte, tente de la tirer. Fait le tour plusieurs fois. La pousse à nouveau (mains, pieds, dos, etc.). Monte dessus. Force à nouveau de différentes façons. Elle fige. Les yeux deviennent gros. Elle respire fort, tente de la bouger à nouveau. //Disjoncte – Tape du pied. Grogne. Cri. Coup de poing dans le vide. Saute de frustration. Se prend la tête, etc.

Jouer



RÉFLEXION SUR LE PARCOURS



C'est physique le théâtre; ça demande de bouger, ça demande aussi une certaine folie; c'est le plaisir de voir et d'être vu. S'il y a un exhibitionniste en chaque timide, le mien s'en donne à cœur joie, et particulièrement dans cette pièce où je joue un enfant qui, au contact de la boîte, devient possédé par un poste de radio ou je deviens systématiquement un animateur de radio, un présentateur de sport ou encore un vendeur d'infopub. Alors les lundis, dans mon agenda, il y avait de cédulé ce moment de la semaine où je peux habiter espace et personnage.

Dans cette activité ciblée expressément pour les personnes avec un diagnostic de santé mentale, il n'y a pas de petits acteurs ni de petits rôles. Chacun a son 2 à 3 minutes de gloire. Et c'est très important cette gloire, parce qu'elle nourrit aussi l'estime de soi, et dans ce monde de souffrance qu'est celui de la santé mentale, de l'estime de soi, on en a jamais en trop. Non seulement cela, mais le monde de la santé mentale en est un aussi de solitude. Le fait de se rencontrer ponctuellement toutes les semaines, ça brise l'isolement. Chacun socialise, chacun vient chercher ce dont il a besoin, c'est un espace d'ouverture à soi et à l'autre.

Alexandre Gravel



Mon expérience en théâtre est limitée aux cours d'art dramatique du secondaire. Je trouvais intéressant de faire une activité qui me sortait de ma zone de confort, un nouveau défi.

Je trouve que le théâtre est un bon moyen d'expression. En thérapie, on suggère parfois à nos patients différentes activités pour extérioriser leurs émotions, comment ils se sentent « en dedans ». Je trouve que le théâtre y répond tout à fait. En théâtre, il faut s'inspirer de notre vécu pour jouer et adopter différentes émotions, et je trouve que cela représente un bon moyen pour « sortir le méchant » et extérioriser nos frustrations, nos peines ou même nos joies!

Mon personnage : Tout un défi! Le personnage est assez contradictoire avec ma personnalité, mais je trouve très intéressant d'aller explorer mon vécu intérieur pour, justement, l'utiliser et l'extérioriser dans mon rôle. C'est comme si pendant 3 minutes j'avais le droit d'être quelqu'un d'autre!

Jade Thibault



J'ai choisi de faire du théâtre par plaisir, aussi pour le défi artistique de jouer un personnage et pour rencontrer des amis. Je suis musicien et la maladie m'a empêché de jouer en concert de nombreuses années. Faire du théâtre m'a permis de remonter sur scène et d'avoir de nouveau confiance en moi.

Jean-François Leclerc Delorme



J'ai choisi de faire du théâtre pour le défi et le confort parce que j'ai de l'expérience en improvisation. Le théâtre me permet de vivre une aventure qui me connecte à d'autres et m'émerge de mes moments sombres d'incertitude. Le moment était parfait. Ma psychiatre a vu clair en moi.

J'apprends la canalisation d'émotions autre que ma propre tourmente, la concentration et le focus sur l'instant présent. J'aime la possibilité de liberté en suivant une direction concrète, de discuter et d'écrire dans un cheminement rassembleur parfois loquace et rempli de délire. C'est construire ce qui n'est pas là. Mais l'expérience, n'est-elle pas une construction qui donne les clés de faire de notre vie une histoire meilleure? Ici, je vis sans inquiétude et je pars satisfaite avec un but, sans stress. Meilleur lundi de ma vie!

Maïa Courchesne



On m'a proposé le théâtre pour m'exprimer. La thérapie théâtrale me rend mieux dans mon état mental et physique, me rend à l'aise et je fonctionne mieux avec les gens.

Le théâtre me rend vivant. Il est une forme d'inspiration. Il travaille ma personnalité et apporte de la joie dans ma maladie. Il me fait oublier mes problèmes. C'est une sensation de confort sans pareil, un éclair de génie qui vit, une réalisation de couleurs dans ma tête. Le théâtre est libre. Il reflète mon côté créatif.

Marc-André Michaud



Je voulais sortir de mon isolement et connaître le monde à travers le théâtre et aussi trouver une activité qui redonne confiance en soi. Alors, le théâtre m'a permis d'atteindre ces objectifs. Interagir avec d'autres personnes au théâtre, me sécurise, me rend responsable et autonome.

Je pense que le théâtre a une énorme influence sur n'importe quelle personne qui veut pratiquer cet art, comme se sentir mieux. Le théâtre est pertinent parce que ça donne un nouveau souffle à la vie et permet de la voir sous un angle plus large et de ne pas se gêner devant d'autres personnes. Le théâtre est un art noble qui aide beaucoup la société à aller de l'avant.

Nabil Zehni



Le théâtre m'aide à m'établir
 En me laissant jouer c'que j'envie d'écrire
 C'est le summum de toute la patente
 Toute ma vie, de ça j'étais en attente
 Passé de bafoué à reconnu
 Je ne marche plus sur la même avenue
 La reconnaissance, ce besoin vital
 Pour se sentir accepté, c'est capital
 Écrire un personnage dans un univers de vers
 Comme un shaman qui panse en vers
 Ou un poète noir au seuil du suicide
 Intense comme un trip d'acide
 Quand je joue, je fais un avec dieu
 Le temps n'existe pas au milieu des cieux
 Ensuite, j'ai des ailes, je m'sens mieux
 D'Aznavour, je suis le cabotin
 J'prends d'l'assurance et j'me sens moins crétin
 On communique, on communique, c'est magique
 Comme un puissant courant énergétique
 Je suis un esclave, un suppôt de la scène
 J'en ai besoin comme de l'oxygène
 Mon médicament est ma passion
 Ça peut pas être mieux comme prescription

Normand Rivard



J'aime mon personnage parce que ça me sort de mon confort. Ça me donne un certain pouvoir que je n'ai pas dans la vraie vie.

Mopawese



À l'adolescence, le théâtre fut pour moi une révélation et devint rapidement une passion. Déjà à l'époque, je percevais les bienfaits de cette activité artistique sur ma santé mentale. J'ai par la suite mis de côté cette passion pour me concentrer sur mes études en sciences pures puis en science de la santé. Maintenant professionnelle de la santé depuis quelques années, je me sens choyée de pouvoir renouer avec le théâtre et l'utiliser comme modalité thérapeutique dans le cadre de ma pratique en ergothérapie. Pour moi, le théâtre demeure une activité avec des vertus puissantes, autant au niveau psychosocial que psychologique.

Être membre de la troupe des Artistes anonymes depuis sa création en 2017 et participer activement à chacun des projets année après année m'a permis de prendre conscience des retombées positives du théâtre sur ma propre santé mentale. Souvent les gens pensent que les professionnels et les intervenants qui travaillent en santé mentale sont à l'abri de la détresse psychologique et des symptômes qui s'y rattachent. Toutefois, nous sommes tous un jour ou l'autre confrontés à des difficultés d'ordre psychologique. Pour ma part, la dernière année m'a fait vivre un lot d'événements anxiogènes. J'ai pu objectiver que ma participation aux ateliers de création théâtrale a eu un effet bénéfique sur moi, notamment en diminuant l'intensité de mes symptômes anxieux.

J'adore le fait que mon personnage passe d'un extrême à l'autre. C'est un réel plaisir pour moi de me mettre dans la peau de cette femme qui perd totalement le contrôle et qui vit ses émotions de façon démesurée. Extérioriser la colère de mon personnage a sur moi un effet libérateur et apaisant.

Saolie Dubois



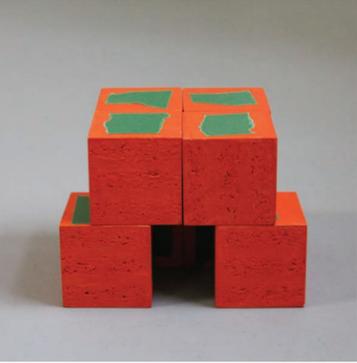
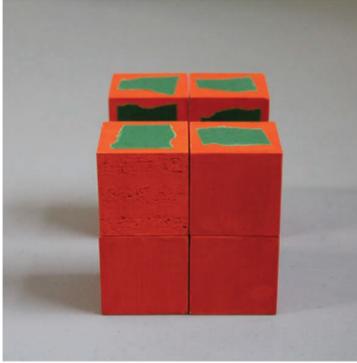
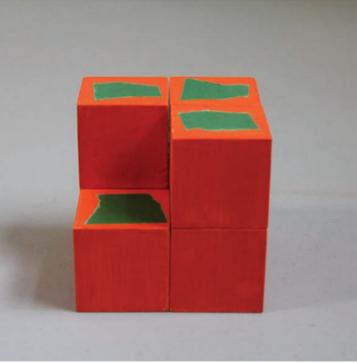
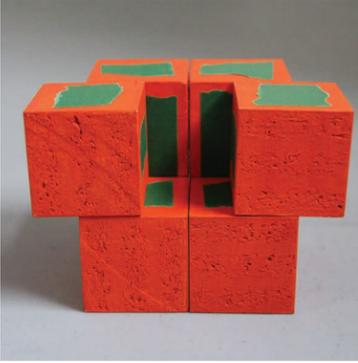
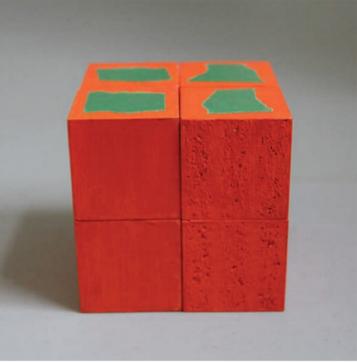
PARCE QUE L'ART FAIT DU BIEN

Garder une trace, documenter, permettre à une expérience théâtrale survenue dans une pièce sans public de le trouver par le papier. Voilà l'étincelle qui m'a donné envie d'initier ce projet de livre.

Vivement interpellée par les bienfaits de l'art visuel, j'accompagne dans leur processus de création des personnes atteintes de problèmes de santé mentale. Dans le cadre de ce projet en particulier, c'est à titre d'artiste scénique et de photographe que l'on m'a invitée à collaborer. Pendant quelques mois, j'ai eu le privilège d'observer le processus, d'assister à des éclosions artistiques et d'être témoin d'accomplissements personnels. J'eus l'indicible satisfaction de constater les bienfaits de ce puissant dispositif de création.

À travers cet ouvrage, j'ai souhaité rendre compte du travail exceptionnel de Claudia Bilodeau, de Saolie Dubois et des Artistes anonymes, d'une démarche artistique unique et, avant toute chose, de l'importance de la pratique des arts dans une approche globale de la santé.

Annick Fleury
Artiste multidisciplinaire



REMERCIEMENTS

Un immense merci à la Fondation de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (IUSMM) pour son précieux soutien financier année après année, sans qui ce projet théâtral ne pourrait exister. Nous remercions également l'IUSMM, le CIUSSS de l'Est-de l'île de Montréal (CIUSSS-EMTL) et le Pavillon d'éducation communautaire d'Hochelaga-Maisonneuve qui sont d'incalculables partenaires et collaborateurs depuis les débuts de cette aventure. Un grand merci à Catherine Dion ainsi qu'à Maëna Raguènes, conseillères en communication pour le CIUSSS-EMTL, de nous avoir soutenus dans nos démarches et d'avoir contribué au rayonnement de notre travail. Nous tenons à souligner l'apport d'Annick Fleury qui a su capter avec sensibilité notre parcours et en rendre compte dans cet extraordinaire ouvrage. Nous remercions également notre équipe de tournage constituée d'Hugo Belhassen à la réalisation, à la caméra et au montage de même que Jean-Simon Lavallée au son. Enfin, un merci tout spécial à Jean-François Leclerc Delorme pour ses compositions musicales sublimes qui nous ont accompagnées du début de notre processus de création jusqu'à la mise en scène finale.

LA

*Une foule de personnages bigarrés
découvrent une boîte pour le moins
surprenante dans l'espace public.
Quelle sera leur réaction ?
Mais surtout comment seront-ils
transformés par cette découverte ?*

BOITE