

ECHOS Stage « Accueillir et vaincre son trac » des 21 et 22 janvier 2023 animé par Daphné D'HEUR

Alors voilà.

C'est l'histoire d'une chasse. A cour. Et d'un rendez-vous d'amour. A jardin.

Le trac. Un petit mot. Sonore et joli. Le bruit d'une mâchoire qui claque. D'un corps. Qui se raidit. Tremble. Sue. Se dessèche. Se vide. Se liquéfie. S'étouffe. D'un ressenti. Diffus. De crainte.

Des autres. De peur. Du trou. De l'absence. De l'autre. Du public. Ou de soi ?

Le trac, ce petit prédateur qui traque et bouffe nos envies. Cours, tu es sa cible. Ou la tienne...

Deux jours de stage. Même pas peur. Au départ de quelques poèmes courts de Norge, Daphné D'Heur nous invite à nommer nos émotions, et sème ces mots comme une graine dans un jardin : « Derrière une peur, il y a un désir ». Et si nous accédions à ce désir ? Gérer son trac ? Oser rencontrer sa peur. L'identifier. La reconnaître. La comprendre. L'appivoiser...

On ne peut changer ce qu'on ne peut identifier. Comment faire de sa peur, une alliée ? Comment accueillir ce trac, si souvent partagé ?

L'invitation est là. Et si elle commençait par soi. Se connecter à soi. A la bienveillance. A la confiance. Souvent enfouies, oubliées. Réparer l'oubli. Se conforter. Prendre le temps de l'étude. De la respiration. Du corps... Et si on changeait de cible. Se décentrer de soi pour ne plus donner prise au trac. Comprendre que l'important n'est pas tant soi mais l'autre, les partenaires, le public, la transmission. Se connecter aux autres. Prendre l'espace, le temps, les silences. Poser les regards. Monter sur scène comme on va à un rendez-vous amoureux. Accueillir le public comme chez soi, écouter ce qu'il donne, ce que donnent les partenaires.

Le regarder, les regarder... « les yeux sont le miroir de l'âme ».

Se questionner sur le « pourquoi je dis ce texte, à qui, dans quel but » ? Parce que l'objet du théâtre, ce n'est pas soi, c'est l'autre, le public. Se détacher pour mieux se trouver, mieux donner, partager et recevoir.

Et puis. Aussi. S'autoriser à être fier de soi.
Penser positivement.

Se donner les moyens de jouer en capacité et en légitimité.
Deux jours. Daphné D'Heur.

J'ai appris que si le théâtre est une chasse, il n'est pas nécessaire de se pister soi-même en donnant prise au trac.

Qu'il n'y a personne qui meure.

Que le théâtre est la vie, et pas un lieu où on se fait mal.

Le théâtre est un acte d'amour.

Catherine THYS – Les Trouvères

Il a suffi d'un weekend pour que Daphné soit parvenue à minimiser le trac, l'angoisse, le stress des stagiaires.

Je lui suis infiniment reconnaissante.

Nous avons vécu dans la bienveillance, l'amitié, l'écoute positive, l'amour de soi et des autres. Une vive émotion s'emparait de tout un chacun. Cela nous a fait un bien fou.

J'avais le sentiment de partager ces moments intenses avec des amies et amis grâce à leur générosité, leur fragilité, leur sensibilité, leur ouverture, leur sincérité.

Ce stage va m'aider vraiment à vaincre un trac nocif et accueillir un trac enrichissant.

J'invite le plus grand nombre à participer à ce stage de Daphné. Il m'a littéralement transformée particulièrement au niveau de la confiance en soi.

Ici, j'ose l'écrire parce que je le pense très sincèrement: chère animatrice et chers -chères stagiaires, je vous aime.

Véronique Leurs – Les Zin@ttendus

Si je devais résumer ce stage, je dirais « un abord simple d'un syndrome compliqué »

En fait, nous n'avons jamais évoqué le mot « stress » !

Après une présentation rapide des participants, Daphné nous a proposé de jouer à tour de rôle le petit texte choisi par chacun pour l'occasion.

Daphné a commencé par soigner notre entrée en scène, à bien connaître cette frontière qui nous sépare du public.

Elle nous a appris le contact avec lui. Je retiens sa formule : « *vos spectateurs viennent chez vous, vous êtes leur hôte, ce sont vos invités et vous les accueillez dans votre salon* » !

Vous les recevez comme si vous étiez l'hôtesse de la maison, vous les regardez, vous établissez le contact !

Je vous assure, c'est la meilleure façon de jouer le naturel, de sentir son public et de jouer avec lui, pour lui.

Cela détend ! Vous ne pouvez pas savoir...

Si vous ajoutez à cela la décontraction ! Oui, ça s'apprend ! vous arriverez au résultat auquel Daphné nous a amenés au bout du weekend.

Merci Daphné !

En deux jours, tu nous as montré le chemin du plaisir de monter sur scène...

Jean-Paul Declerck - L'Étincelle

