Le théâtre au service du développement personnel

30/10/2006

Apprendre à s'accepter dans son intégralité pour reprendre le contrôle de son existence. C'est ce que nous propose Arnaud Riou dans son livre "Devenir acteur de sa vie". Nous l'avons lu pour vous.

Envoyer à un ami | Imprimer cet article

Une analyse originale

Devenir acteur de sa vie : voilà une phrase maintes fois rebattue à travers des ouvrages de psychologie et de développement personnel. Une fois n'est pas coutume, le livre d'Arnaud Riou se distingue parce qu'il emploie le mot "acteur" au sens propre du terme.

Et pour cause, l'auteur est un comédien et metteur en scène devenu formateur et coach. A la lumière de son expérience au théâtre, Arnaud Riou analyse nos réactions et nos comportements au quotidien. Il transpose le vocabulaire de la scène à la psychologie. L'ensemble de l'ouvrage constitue une métaphore filée de l'art dramatique, comparant les différentes facettes de notre personnalité au répertoire d'un acteur, la vie à une pièce de théâtre, notre environnement à une immense scène. Il faut considérer notre quotidien comme une succession de tableaux, dans lesquels nous interprétons différents personnages : tantôt nous négocions un crédit avec notre banquier, tantôt nous séduisons notre conjoint lors d'un tête à tête romantique, tantôt nous argumentons avec notre patron. Autant de rôles variés que nous endossons jour après jour. Voilà un éclairage original, que l'on découvre avec intérêt.



Devenir acteur de sa vie

Vers l'acceptation de sa complexité

Nous sommes donc des êtres entiers, composés de personnalités contradictoires. L'auteur évoque des situations familières que chacun d'entre nous a déjà vécues. Il décrit des personnages archétypaux (la victime, le bourreau, le sauveur) empruntés au théâtre ou au cinéma, dans lesquels tout le monde peut se reconnaître. Ainsi, nous sommes tous des victimes en puissance. En effet, qui n'a jamais ruminé ses plaintes en silence au lieu de les exprimer à qui de droit ? Qui ne s'est jamais senti harcelé par son patron ou ses enfants ? Tout au long du livre, l'auteur met le lecteur face à lui-même, le contraint à assumer ce qu'il est.

Telle serait donc la clef de l'accomplissement personnel selon Arnaud Riou. Car devenir acteur de sa vie, c'est percevoir et accepter toutes les personnalités qui sommeillent en nous (le lâche, le soumis, le séducteur etc.), et les laisser cohabiter. Nous avons tendance à étouffer ces personnages qui nous gênent. Au contraire, l'auteur préconise de les accueillir avec bienveillance. De même, il nous incite à exprimer nos émotions malgré une société qui nous pousse à les refouler. En somme, soyons nous-mêmes !

Un essai très démonstratif

Arnaud Riou nous propose un ouvrage accessible, composé de chapitres thématiques et rythmé par des paragraphes assez courts. Il multiplie les exemples pour illustrer et renforcer son propos. Les nombreuses mises en situation aident le lecteur à comprendre sa complexité. Mais le cheminement du lecteur se limite au simple constat. Car la place laissée à l'analyse et à l'explication semble parfois insuffisante. Si l'auteur raconte profusion d'histoires et anecdotes sympathiques, il se contente d'alimenter son argumentation plutôt que de fournir des éléments explicatifs. Il soulève des questions dans l'esprit du lecteur sans y apporter de véritable réponse. Le titre de l'ouvrage, "Devenir acteur de sa vie," laissait pourtant supposer que l'auteur allait donner des clefs pour y parvenir. Mais les exercices et autres techniques de développement personnel se font rares.

Heureusement, la fin du livre se veut plus prodigue en conseils pratiques, proposant des trucs à mettre en application dans la vie courante. Ainsi le dernier chapitre fournit une liste intéressante de recommandations pour savoir communiquer en public. Une séance de caoching bien appréciable.

- **Le Journal des Femmes a aimé...** l'authenticité des propos
- **Le Journal des Femmes a regretté..** le manque d'analyse, parfois frustrant

En savoir plus Devenir acteur de sa vie - S'ouvrir à la communication du coeur", Editions de l'Homme, 272 pages, 20 euros. Consulter les libraires