

THÉRAPIE MINUTE

Note d'intention de Géraldine Lefevre

Au cours de ma carrière en tant qu'assistante sociale, j'ai exercé plusieurs années en service de psychiatrie. Cette ouverture sur le monde dans le milieu parfois fermé de la psychiatrie m'a permis de m'interroger sur la norme.

Inspirée par des trajectoires de vies et la diversité humaine, j'ai commencé à écrire pour garder en mémoire. L'écriture puis le jeu sont par la suite devenus des moyens de partager des paroles souvent non entendues, des tranches de vies ordinaires qui pour moi sont extraordinaires.

La question de la santé mentale est de plus en plus évoquée, interrogée, mise en lumière au sein de la société, que ce soit dans la sphère personnelle, familiale ou encore professionnelle.

Même si l'individu semble pris en compte dans sa globalité, quelle place laisse-t-on à sa parole ? L'individu doit être identifié, diagnostiqué, pris en charge dans le but de s'adapter. Or dans notre société rythmée, la personne se trouve parfois seule face à ses troubles, comme cloisonnée et ne s'autorise plus à prendre la parole.

A cela s'ajoute, la frénésie des réseaux sociaux, la profusion des images, la capacité d'attention qui se réduit et la facilité à zapper dès que l'information ne convient plus.

Durant mes études au cours florent, au cours d'un exercice, un professeur nous a imposé de parler pendant une minute, sans s'arrêter une seule fois. Il s'agissait pour l'acteur de trouver une forme de liberté dans la contrainte et d'émettre un message.

J'ai eu envie de transposer cet exercice dans le cadre d'une séance « thérapeute » / « patient » et d'imaginer ce qu'il pouvait en ressortir.

On peut dire quoi pendant une minute ?

Quel format peut-on trouver pour transmettre des paroles trop souvent reléguées aux marges ?

Face à ces interrogations, le format de la série 5 épisodes de 2 minutes m'a semblé idéal pour y répondre.

Avec Franck Marchand, réalisateur, nous avons donc constitué une équipe afin de mettre en lumière des paroles via la série.

Chaque épisode retrace les rendez-vous entre Anatole le « thérapeute », et cinq patients : Charles, Sylvie, Casano, Hélène et Manuella.

Chaque rendez-vous raconte ou décrit une situation, une attitude ou encore une approche « thérapeutique ».

Au travers des séances, j'ai fait le choix d'aborder des problématiques qui me touchent et qui concernent chacun : l'amour, le deuil, la solitude, la séparation, l'abandon, le burnout...

La notion de super pouvoir apporte un ton de légèreté indispensable au format court de la série.

On pourrait dire que Charles, Sylvie, Casano, Hélène et Manuella sont des anti-héros mais je trouve qu'ils sont les héros modernes de notre société.

En résumé, les objectifs de Thérapie minute sont :

- Refléter des réalités et des enjeux sociétaux à travers l'émotion corporelle, la caricature et l'interprétation
- Véhiculer des messages forts sur un format court et accessible à tous avec un ton de légèreté et d'originalité

Les épisodes de la série se déroulent dans un lieu unique : le petit salon d'Anatole. Il y a deux chaises positionnées face à face, quelques livres de psychologie un peu dépassés et de vieux réveils sur les étagères. Il y a également un petit minuteur sur un bar. Sur un mur, sont accrochées des photos pêle-mêle de « patients » anonymes soignés et très souriants. Anatole fait face à chacun des patients, il enclenche le minuteur et là, c'est le moment de la thérapie.

A chaque fin d'épisode, il y a une photo du patient, qui vient d'être soigné, accrochée au mur.