

# Réaction d'urgence traumatique et jeu de marionnettes

Antje Wegener



*Toute mauvaise expérience n'est pas nécessairement traumatisante. Cependant, en cas de réaction intense à une situation d'urgence, la perception et le comportement changent souvent de façon déconcertante.*

## Que se passe-t-il lors d'une réaction d'urgence traumatique aiguë ?

JE SUIS DÉPASSÉ ET JE NE PEUX RIEN FAIRE POUR MA PROTECTION.

Une réaction d'urgence automatique, biologiquement programmée se traduit par :

- Réactions de défense telles que des réflexes de fuite, de combat de simulation de la mort qui remplacent la pensée.
- Évanouissement – perte de force
- Impuissance – sans puissance – sentiment de solitude
- Pétrification - blindage de toute impulsion
- Atonie - Perte de perception

## Quelle en est la suite ?

Le vécu résultant d'une représentation globale du vu, de l'entendu, du senti, des sensations corporelles et des émotions est enregistré sous le signal „Alarme“. Il reste dans la mémoire corporelle. Il ne peut pas être conservé comme un souvenir conscient tant que manquent les éléments rationnels de la compréhension, des mots, du temps et de l'espace. A ce moment des fragments d'expériences vécues apparaissent encore et encore comme réels.

## Qu'est-ce qui est nécessaire ?

Désactiver une réaction d'urgence et restaurer le fonctionnement normal des sentiments, de la pensée, du corps et des relations. Rendre tangible l'ICI et le MAINTENANT en opposition au passé.

1. *Je dois sortir du danger.* Cherche un endroit sûr et établis clairement la différence. Exprime-le : „Ici tu es en sécurité!“
2. *Je dois prendre moi-même le contrôle sur la situation.* Demande, élabore des alternatives. Formule des propositions et accepte un refus.
3. *J'ai besoin de consolation et d'assistance humaine.* Sois présent ! Fait preuve de compassion, montre de l'empathie et de l'attention.
4. *J'ai besoin d'une nouvelle confiance.* Etablis la transparence et la prévisibilité en précisant ce que tu fais et ce qui va se passer.
5. *Je veux sortir de cette cage.* Favorise la mobilité.
6. *Ma tête veut exploser et réclame de nouveaux aliments.* Stimule l'expression et la création de nouvelles images.
7. *Je dois me comprendre dans cette situation spéciale. Je suis normal.* Explique ce qui se passe.
8. *Je veux me sentir bien, ici et maintenant.* Ça va bien. Vis le moment présent ! Fais place à l'humour !

## Qu'en est-il de la retraumatisation ?

Certains stimulus peuvent déclencher un flashback dans lequel le passé est vécu comme présent. La réaction d'alarme complète se déclenche alors sans raison valable. Les personnes concernées s'effondrent (Dissociation).

Ce qu'il faut, c'est un **retrait actif** de cette situation stressante et une assistance sûre :

- ✓ Intervenir à haute voix, poser des questions : *Hé, ici nous sommes au théâtre. Quand as-tu ton anniversaire ?*
- ✓ Ordonner des actions corporelles : *Lève-toi, soulève la marionnette !*
- ✓ Faire appel à des stimulus sensoriels tels que le son, l'odorat, le goût : *musique, ouvrir la fenêtre, bonbons à l'eucalyptus, parfum...*
- ✓ Contact corporel – uniquement si cela a été convenu préalablement !

## Que fait le jeu de la marionnette ?

*Jouer, c'est un accord entre sécurité et confiance. Un espace sûr. Établir des STOPS.*

La marionnette est une offre de relation : un autre MOI, un autre TOI. *Contact visuel.*

La marionnette *animée* a besoin d'*empathie* et en crée ; dès lors un *environnement sûr*.

Le jeu de la marionnette établit une distance : dans le jeu tout est possible alors que moi, comme acteur ou spectateur, je reste en sécurité. *Établir la scène.* Séparer aire de jeu et réalité.

Le sort des marionnettes suscite, sans danger, certains sentiments. Les émotions les plus profondes et les souhaits les plus forts s'incarnent dans la *matière* où ils sont *manipulés* et activés *scéniquement*

Tout est sous *contrôle* : je détermine ce qui se passe, qui participe au jeu, si je joue, quelle en est l'issue... Ici, je suis omnipotent ! Efficacité. *Régir le jeu.*

Raconter des histoires établit des liens entre traditions, mon vécu et mes perspectives. Cela construit une *identité* et une *communauté*. Public.

Jouer un rôle sous le masque d'une marionnette permet un *changement de perspective* et de *sensibiliser* aux points de vue de l'auteur et de la victime.

La dramaturgie est l'*art de l'impact*. Les narrations organisent les événements ; des lignes sont tracées et des filets sont tressés. Le travail avec des objets/marionnettes induit *la structuration*.

La marionnette animée capte l'*attention/la concentration* : elle irrite. Le cerveau comble les „trous“ en créant du *sens*.

L'art de la marionnette se meut *entre* les mondes de la vie et de la mort, de l'animation et du matériel, du sujet et de l'objet. C'est une *transformation*. C'est une prise de conscience parallèle de l'être ou du paraître. L'impossible devient possible.

Le jeu relève du paraître mais les sentiments sont authentiques. Le cerveau établit peu de différence entre images mémorisées, vues ou rêvées. Il peut même en construire. Le jeu de marionnette c'est de *l'imagination active* ! Les marionnettistes peuvent travailler avec des images et des émotions.

Le jeu de marionnettes se déroule toujours *ici et maintenant*. Il est continuellement en *mouvement* et fait bouger. Il se déploie dans l'espace et le temps.

Le jeu de marionnettes combine action, pensée, parole, ressenti, sentiment, imagination relation. *Multimodal et holistique.*

Tout cela se produit dans le cadre d'une représentation théâtrale ou d'un atelier aussi bien qu'au cours d'un jeu libre avec des marionnettes / poupées / objets.

Les principes de base du jeu de marionnette concourent bien à la stabilisation des personnes sensibles aux traumatismes.

Jouez avec les marionnettes, offrez de la vitalité et du rire !



**UNION INTERNATIONALE  
DE LA MARIONNETTE**

ORGANISATION INTERNATIONALE NON GOUVERNEMENTALE FONDÉE EN 1929  
BÉNÉFICIAIRE DU STATUT CONSULTATIF AUPRÈS DE L'UNESCO

Education, Development & Therapy Commission  
Commission Éducation, Développement & Thérapie  
Comisión Comisión Educación, Desarrollo & Terapia

education@unima.org  
www.unima.org/education