

Quand l'art fait du bien

Une écolière rousse, cheveux jusqu'au creux des reins, yeux immenses et micro-jupe, s'égosille d'une voix suraiguë. Elle glapit, gémit, piaille et s'époumone tout en gesticulant. La jeune fille à l'écran, c'est Hakufu, le personnage d'un [dessin animé nippon](#). Le timbre flûté, c'est celui de [Bénédicte Rivière](#), chargée du doublage français de la nymphette japonaise. « J'adore doubler les dessins animés, s'enthousiasme la jeune femme, on peut complètement délirer et transformer sa voix ! »

Avec son timbre enfantin, ses longs cheveux noirs et son visage de poupée, on donnerait à Bénédicte une vingtaine d'années. Elle en a trente. Elle a fait de sa voix hors du commun un atout.

« Le théâtre, c'est mon rêve et ma vie, », souffle la jeune femme, un sourire aux lèvres. Toute petite déjà, elle organisait des spectacles : création de la pièce, mise en scène, distribution, rôle principal, Bénédicte se chargeait de tout. « Un vrai petit tyran ! ». Quelques années plus tard, elle demande à sa mère de l'inscrire à un atelier théâtre.

C'est ce type d'atelier qu'elle anime au début de sa carrière d'actrice, pour payer ses études. Elle intervient en milieu associatif, mais aussi dans les écoles, notamment en zone d'éducation prioritaire (ZEP). La rencontre avec des enfants en difficulté et leurs profs est déterminante : « je me suis toujours sentie proche des enfants et j'ai réalisé que moi aussi je pouvais les aider. » Une autre rencontre finalise le projet de Bénédicte : celle des Degryse, parents d'une petite fille trisomique et créateurs de [l'association Sans Tambour Ni Trompette](#), qui agit en faveur de l'intégration des enfants handicapés. Le couple demande à Bénédicte d'animer des ateliers théâtre mélangeant des enfants dits « normaux » et handicapés. Elle accepte : « ça me plaisait vraiment et j'ai découvert que ce que j'avais envie de faire s'appelait art-thérapie », confie-t-elle, un éclat de fierté dans ses yeux sombres. L'art pour apaiser une angoisse, permettre aux gens en situation de souffrance d'exprimer leur ressenti, l'art pour soigner.

Il y a cinq ans, Bénédicte s'inscrit à l'université Paris V pour décrocher un [diplôme d'art-thérapeute](#). Parallèlement, elle continue à animer les ateliers de Sans Tambour Ni Trompette et intervient aussi dans des écoles spécialisées pour les enfants présentant des troubles du comportement. Si elle aime particulièrement travailler avec les enfants, elle vient également en aide – de manière plus ponctuelle – aux adultes dépressifs, handicapés ou présentant des problèmes moteurs ou mentaux. Jusqu'alors assise avec nonchalance, Bénédicte se redresse et s'écrie, appuyant chacun de ses mots : « Attention, je ne suis pas une psy ! Quand je suis en séance d'art-thérapie, je me laisse guider par ma sensibilité et j'essaie de sentir ce qui va toucher chaque enfant. »

Concrètement, [l'art-thérapie](#) part du postulat que l'expression, notamment par l'art, peut soulager d'une douleur ou d'un poids. Dans le cas de Bénédicte, c'est au moyen de marionnettes, de scènes de théâtres, ou en inventant des histoires, que l'enfant parvient à extérioriser et à surmonter certains blocages. « Je suis dans la recherche d'expression plus que dans celle de l'interprétation

», explique-t-elle, accompagnant sa parole de gestes amples. A la voir, on a du mal à croire que c'est « une grande timide ». Grimace amusée : « c'est grâce au théâtre que je me suis affirmée et que j'ai dépassé ma timidité naturelle. »

Après son bac, Bénédicte a hésité, traînant sans conviction dans les couloirs d'une école de journalisme et en fac de lettres pendant un an. « Et puis je suis montée à Paris, comme on dit », lance-t-elle dans un éclat de rire cristallin. Après trois années au [Cours Florent](#), elle multiplie les rôles dans des compagnies, et en parallèle elle passe deux ans à [l'École de théâtre Jacques Lecoq](#). « Au Cours Florent, on travaillait à partir du texte. Je voulais compléter ça avec le travail du corps : à l'école Lecoq, on part du geste et du mouvement pour aller à la parole. » Immédiatement après, retour à l'université pour son diplôme d'art-thérapie et un master d'études théâtrales. « J'ai toujours l'impression qu'il faut que j'en sache plus », avoue Bénédicte en baissant les yeux. La jeune femme triture les manches de son pull vert, l'air penaud. Puis se ressaisit et semble conclure : « Se former, se former, se former : à un moment il faut savoir s'arrêter. »

Doublage, théâtre, art-thérapie, les multiples facettes d'une carrière bien remplie ? Bien au contraire : un tout. « Si je suis une bonne art-thérapeute, c'est parce que je suis comédienne » assure Bénédicte. N' être que comédienne ? « J'aurais l'impression de ne pas donner ce que j'ai. » C'est en effet une démarche altruiste étonnante que celle de la jolie brunette, qui est persuadée de la nécessité de « transmettre le peu qu'on a ». Pour elle, jouer la comédie revient à être au service d'un texte, d'une idée ; l'art-thérapie, au contraire, consiste à être au service d'un autre en état de souffrance. Alors que bien souvent, ceux qui choisissent le métier de comédien sont centrés sur eux-mêmes, Bénédicte fait de l'art-thérapie un remède contre l'égoïsme.

Elle évoque avec enthousiasme le cas de Martin*, un enfant autiste qui paniquait dès qu'il se retrouvait avec des gens différents ou changeait d'endroit. En dépit d'une formidable mémoire, l'adolescent de treize ans avait du mal à répéter les choses et à se concentrer. « Ensemble, nous avons monté un spectacle d'improvisation ». En changeant régulièrement de lieu et de partenaire pour les répétitions, Martin a évolué. En un an, c'est devenu un enfant apaisé, aujourd'hui âgé de 16 ans. Et comme lui, ils sont nombreux à avoir progressé et à mieux vivre : Julie, Léo, Camilla*... Lorsqu'elle retrace leur évolution, Bénédicte rayonne sous sa frange de cheveux noirs : « Après ça, comment oserai-je me cantonner à la comédie ? »

- Les prénoms ont été changés