

Sophie  
**Galitzine**  
comédienne et art-thérapeute



# J'imagine Jésus dans un corps unifié avec son âme

■ PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-CHRISTINE VIDAL ■  
■ PHOTOS : ÉRIC GARAUULT POUR PANORAMA ■

Dans le spectacle *Faire corps*, Sophie Galitzine, comédienne et art-thérapeute, se saisit du sujet délicat de la relation des religieux et religieuses à leur corps. Pourquoi l'Église, experte en humanité, semble-t-elle tant redouter le corps? Un one-woman-show étonnant, qui navigue entre humour et bienveillance, sans éluder les vraies questions. Hors du feu des projecteurs, Sophie Galitzine, chrétienne fervente, confie sa quête perpétuelle d'unité corps, cœur et esprit.

**Parlons de *Faire corps*, votre dernier spectacle. Comment vous est venue l'idée de mettre en scène des témoignages de religieux et de religieuses sur leur relation à leur corps?**

L'idée m'est venue suite à plusieurs constats. Il y a quelques années, je correspondais avec un ami qui était au carmel. Spirituellement, il se sentait bien, mais physiquement et émotionnellement, il ne se connaissait pas lui-même, il était en souffrance. Il n'arrivait pas à gérer ses émotions.

Par ailleurs, j'interviens avec les coachs chrétiens du réseau Talenthéo auprès de communautés religieuses diverses – le Chemin neuf, des carmes, des bénédictins... – notamment sur la question du corps. Dans ce cadre, des religieux et des religieuses suivent mes formations de danse-thérapie. Ils sont alors nombreux à découvrir qu'ils ont des émotions, qu'ils peuvent les vivre, les traverser. Chez eux aussi, je vois beaucoup de souffrance : l'énergie qui est dans leur tête n'est pas dans leur corps. Troisième raison qui m'a poussée à créer →

→ ce spectacle : je suis intéressée par la question du « je ». Chez les religieux, on entend souvent des propos du style : « On offre tout au Seigneur et ça passera. » Il s'agit donc de les aider à parler d'eux-mêmes, à connaître leurs besoins. Un des autres déclics a été le courant #MeToo (*mouvement de prise de parole des victimes d'agressions sexuelles, ndlr*). J'ai aujourd'hui des amis hommes qui ne s'y retrouvent plus, qui ont même peur de tenir la porte à une femme. J'avais envie de parler des hommes qui ont une quête de sainteté, de ceux qui sont fidèles.

### De plus, vous avez imaginé ce spectacle pendant le confinement...

Oui. Pendant le confinement, sur les réseaux sociaux, circulaient beaucoup de vidéos de yoga, de travail corporel. Dans les milieux chrétiens, on a surtout échangé des homélies, des enseignements, mais peu de propositions au niveau corporel. Or, je vois, parmi mes amis non-chrétiens ou anticléricaux travaillant dans les milieux du théâtre ou du développement personnel, des personnes très épanouies dans leur corps, qui se connaissent émotionnellement, affectivement. Moi, j'ai envie de rester en terre chrétienne et, en même temps, je n'y trouve pas tout. De nombreux chrétiens n'ont pas accès à des outils venant d'ailleurs, et notamment d'Orient, car ces outils sont souvent diabolisés.

### C'est-à-dire ?

Lors de stages de danse, je pourrais utiliser des outils orientaux, mais je crains que certains catholiques le comprennent mal. Pourtant, très concrètement, je constate que certaines pratiques m'aident à respirer, à traverser mes émotions, à habiter mon corps, à me détendre. Ce sont des techniques que je conseille à mes patientes de danse-thérapie. Quand je les utilise,

je ne prie pas une quelconque divinité. On peut donc tout à fait y recourir tout en étant enraciné dans sa foi chrétienne. Il est urgent de ne pas diaboliser tout ce qui est en dehors de l'Église. Surtout quand cela permet d'établir une bonne amitié avec soi-même, pour se rendre présent à la présence. Il existe, par exemple, de très beaux apports théoriques et pratiques autour du tantra, philosophie orientale millénaire. Ces outils permettent d'envisager l'autre comme un sujet, créé à l'image de Dieu et qui habite un corps sacré. C'est très proche de la théologie du corps, très concret. Il y a, de fait, des pépites à puiser un peu partout : dans la méthode Vittoz, dans la communication non-violente, dans la méditation... J'aimerais christianiser tout cela, amener Jésus dans cette histoire.

### Votre spectacle aborde-t-il ce sujet ?

Oui, à travers la façon dont j'évoque, au début du spectacle, l'infantilisation, qui commence par une emprise spirituelle. Vous vous laissez infantiliser notamment par ce qu'un prêtre va vous dire. Vous n'osez plus vous fier à ce qui vous fait du bien, par exemple, vous rouler dans l'herbe, contempler le ciel nocturne, vous baigner nu quand vous êtes seul, etc. Aujourd'hui, dans les formations que je donne, je me permets davantage ce genre de choses. Il y a deux ans, avec mon mari et mes deux jeunes enfants, nous avons quitté Paris pour nous installer à la campagne, dans un petit village de Dordogne, où j'anime des stages. Les participantes venues de Paris, qui me connaissaient avant le déménagement, me disent que quelque chose a changé dans l'animation des sessions. Je m'autorise plus de choses : il nous arrive de nous réunir en silence à la fin du stage, de prier – sans attendre d'être dans une église –, mais aussi de nous bénir les unes les autres, ou d'honorer nos

ancêtres. Sans forcément réciter un Notre Père ou un Je vous salue Marie. J'avance plus avec mon intuition de femme, je me fais plus confiance.

### Revenons sur scène. Comment le public réagit-il à votre spectacle ?

J'entends beaucoup de réactions du style : « C'est courageux » ou « Ça libère la parole ». J'ai même vu des prêtres sortir en dansant ! J'ai l'impression que c'est bien reçu, y compris par les prêtres, et cela me soulage énormément. Je portais ce spectacle depuis trois ans alors que, d'habitude, « j'accouche » assez rapidement. Il y avait un truc qui bloquait. Angelo Foley, qui était alors mon thérapeute et qui est par ailleurs directeur artistique, m'a finalement accompagnée en devenant metteur en scène, au côté de Florence Savignat. J'étais terrorisée par le fait qu'on puisse penser que je suis agressive, rebelle, féministe. Ce n'est pas ce que j'ai dans le cœur.

### À travers ce one-woman-show, voulez-vous faire passer un message ?

Quand je monte des spectacles, je ne me dis jamais que je vais faire passer un message. Je pars de mon besoin, de ce qui m'habite. Ces hommes et ces femmes dont je mets les témoignages en scène, c'est aussi moi, avec mes questionnements : comment avoir une vie spirituelle, comme être fidèle, comment être dans le monde avec des tentations ou du désir, comment se connaître ? C'est aussi beaucoup mes patientes, pas forcément religieuses, mais parfois très spirituelles, qui

ont à cœur d'avoir une vie chrétienne et qui sont souvent coupées de leur corps. Avec ce spectacle, mon idée était plutôt d'ouvrir une petite porte pour témoigner. Sur scène, je ne parle pas beaucoup de la tradition chrétienne, je ne sers pas de discours théologique. C'est plus de l'expérience, de la pratique, du terrain.

### Vous avez créé ce spectacle, comme les deux premiers, au théâtre de l'Essaïon, à Paris, dans un quartier éloigné des préoccupations

### chrétiennes. Pourtant, ce théâtre vous fait confiance...

Oui, c'est vrai. Ils peuvent nous faire confiance : c'est avec *Je danserai pour toi* que la nouvelle direction a fait le plus d'entrées. La première fois qu'elle m'a auditionnée, la directrice, libanaise, était en larmes. Pour mon deuxième spectacle, *Le fruit de nos entrailles*, on n'a pas auditionné. Ils m'ont dit oui tout de suite.

### Vous êtes née dans une famille croyante ?

Mon père était orthodoxe et ma mère de culture catholique. J'ai été baptisée dans l'Église catholique, scolarisée dans des établissements catholiques, mais j'étais rebelle. Peu après la mort de mon père – j'avais 26 ans –, je suis partie en Inde, où j'ai appris la méditation, l'assise, le silence. J'ai connu de grands moments de paix intérieure. Là-bas, j'ai rencontré un Français qui m'a parlé de Jésus. Il dégageait une telle lumière ! Dans la méditation, j'avais trouvé le calme intérieur, mais avec Jésus, je découvrais l'altérité. →



→ Jésus me faisait vibrer. Je m'adressais à un ami. À mon retour en France, j'ai lu un livre de Jean-Yves Leloup, un dominicain devenu orthodoxe, et je suis partie dans un monastère orthodoxe. J'y ai séjourné à plusieurs reprises. J'ai une mémoire sensorielle de joie profonde et de paix pendant ces retraites. J'étais vraiment avec Jésus. Hypervivante, profondément joyeuse.

#### D'où venait cette joie ?

D'une certitude, d'une présence, d'une attraction. J'étais complètement aimantée par Jésus. À Paris, je fréquentais l'église Saint-Gervais, où les Fraternités monastiques de Jérusalem célèbrent dans un rite proche du rite orthodoxe. Pendant six mois, j'y allais chaque jour pour communier. Je ne vivais que pour ça. Tous les jours, en communiant au corps et au sang du Christ, j'avais l'impression de recevoir sa lumière dans mes cellules. Communier était très bienfaisant, doux, apaisant. Adolescente, j'ai été violée par un prof de théâtre. Le Christ m'a réparée. Il est celui qui a tout rempli. Le vide affectif, la blessure.

#### Aujourd'hui, quelle relation avez-vous avec le Christ ?

J'ai l'impression qu'il est tout le temps là. Je m'adresse souvent à lui dans la journée, pour tout. Quand je pars, le matin, je lui confie mes enfants. Dans le train, ce matin, je lui disais : « J'espère que je vais tenir tout le planning jusqu'à ce soir, et assurer sur scène. » Je lui demande qu'il y ait du monde dans la salle quand je joue, qu'il descende sur le public. Je prie tout le temps avant de jouer, pour que le Christ fasse le job. Surtout, je veux que, si je suis à côté de la plaque, il me le dise. C'est ça dont j'avais peur : que ce soit mon ego qui veuille faire ce spectacle, que ce ne soit pas bon pour le Christ.

#### Vous aimez dire que Jésus dansait...

Oui ! J'ai rencontré un évêque orthodoxe qui m'a dit ça. Lui-même ancien danseur, il célébrait la liturgie de façon très incarnée. C'était très beau. Il trouvait que, dans les Évangiles, il

## Le Christ m'a réparée. Il est celui qui a tout rempli. Le vide affectif, la blessure.

y avait quelque chose de très rythmé, dans les verbes, dans les événements. Pour lui, il y avait, dans la présence du Christ, quelque chose de poétique, de fluide, de lyrique. Qui se déploie au fur et à mesure, et qui se joue des obstacles. Dans la manière de Jésus d'être en relation, de révéler les miracles, de prier, de bouger. En tout cas, j'aime imaginer Jésus ainsi, dans un corps unifié avec son âme. Une âme qui respire, un corps qui respire.

#### Lors de votre périple en Inde, vous avez rencontré Jésus. Mais vous auriez pu aussi bien tomber amoureuse de Bouddha...

Celui qui me parle, c'est Jésus. Je l'ai rencontré et c'était une relation d'amour et d'intimité, donc il n'y a pas de question là-dessus. Après, le christianisme en tant que religion de l'incarnation, oui... Mais on le dit tellement et on ne le vit tellement pas... Pour moi, c'est un peu du blabla. Pourquoi j'ai fait ce métier et pourquoi j'en parle autant ? Parce qu'il y a aussi eu toute une période où je me suis vécue dissociée, comme toutes les personnes qui ont été abusées. Une dissociation psychique et physique. Je poursuis cette quête d'unité. Ce n'est jamais acquis ; c'est un chemin de vie d'être dans son corps, et c'est très dur. Parfois, quand je prépare à dîner le soir, je fais des trucs rapides, peu équilibrés, comme des pizzas surgelées. Parce que le temps est compté quand on a des enfants, parce qu'on est fatigué, parce qu'on est une maman qui travaille... Alors que mon mari cuisine très bien et souvent. Je connais aussi des personnes qui ne sont pas chrétiennes et qui vivent beaucoup plus cette incarnation, notamment dans le rapport à la terre,



à la nourriture, au potager, à l'écologie. Moi, il m'arrive de consommer vite, mal. J'aimerais être encore plus les mains dans la terre. La cuisine est un lieu de sanctification et de progression.

#### En quoi ?

C'est une porte vers Dieu. Une manière d'aimer, de servir, de vivre de manière écologique, chaste, sobre et équilibrée.

#### Vous avez deux jeunes enfants. Est-ce que la maternité guérit le corps ?

Il y a sans doute une complétude dans le fait d'être mère. Quelque chose de l'ordre de « la boucle est bouclée ». J'avais vraiment la maternité dans le cœur. Je sais qu'il y a plein de femmes qui se sentent très bien sans enfant. Je suis aussi très touchée par mes amies qui n'arrivent pas à en avoir, ou celles qui n'en ont pas parce qu'elles sont seules. Certaines en souffrent, donc je suis toujours un peu gênée de mettre cela en avant. Mais c'est super, évidemment. Pour moi, c'est

l'essentiel, dans ma vie, aujourd'hui. Avec mon mari. Pas plus que le Christ, mais beaucoup plus que le boulot.

#### Pas plus que le Christ ?

Ma vie, c'est Dieu avant tout. Avant mon mari. L'autre jour, il m'a dit : « Avec le mariage, notre vocation est de nous aimer. Et chacun est là pour amener l'autre à Dieu. » C'est vrai ! C'est ça, la vocation du mariage. Mon mari, lui, ne parle pas beaucoup, mais quand il parle, c'est profond, essentiel. J'ai de la chance. Il y a une fondation très solide entre nous. Je pense qu'il a une grande intimité avec le Seigneur. Je vois, par ses lectures ou par son silence, que c'est essentiel pour lui. J'espère que, moi aussi, je l'amène à Dieu.

#### Votre conversion au christianisme vous a apporté de la lumière. L'avez-vous vécue comme une libération ?

Oui, ma conversion m'a apporté douceur et tendresse. Mais aussi division et peur. Les →

→ premières années où j'étais chrétienne, j'avais l'impression que tout ce que j'avais vécu avant, notamment dans le développement personnel, était interdit par l'Église. Du coup, j'étais clivée. Je me disais que je ne pouvais plus aller dans la nature et vivre dans cette énergie du féminin sacré un peu écolo. Cela me divise, parce que je sens que c'est bon pour moi d'être pieds nus, de me mettre contre un arbre, d'aller parfois danser avec mes sœurs, qui ne sont pas forcément chrétiennes, de façon un peu baba cool. De prendre mon tambour amérindien et d'aller dans la nature, seule ou avec des copines, chanter, juste sortir la voix. Je me sens en accord avec

et coach, a monté récemment cette école de vie chrétienne. Avec lui, je coanime, entre autres stages, « Le masculin et le féminin à l'intérieur de soi », pour équilibrer notre être et notre agir dans le monde. Ou encore « L'enfant intérieur ». Là, c'est vraiment thérapeutique : on revisite nos blessures d'enfance. Nous proposons aussi un week-end « Réenchanter son couple », une retraite spirituelle avec des outils thérapeutiques, de prière et de danse. La danse est toujours là.

**On dit souvent que le beau mène à Dieu. En tant qu'artiste, sentez-vous que votre art aide à approcher Dieu ?**

## Je pense vraiment que la danse peut sauver. Je crois au beau et à l'art. Dans les écoles, et partout d'ailleurs.

tout le courant du féminin sacré, ou de la femme sauvage, très tendance.

### La femme sauvage... c'est-à-dire ?

Ce courant s'inspire d'Hildegarde de Bingen (*mystique allemande du Moyen Âge, ndlr*) : il s'agit d'être « en lien avec ses lunes », avec la nature, etc. Autrefois, certaines femmes qui vivaient dans l'intelligence de leur corps, et notamment avec leur cycle et avec la lune, étaient considérées comme des sorcières par l'Église ; elles ont été mises en marge, parfois brûlées. Nous, les femmes de la ville ou les catholiques, on ne connaît pas cela, alors que c'est simplement une manière intéressante de s'ouvrir au monde de façon plus complète. Si vous racontez cela à certains cathos, ils pensent que vous êtes folle. Il faut évidemment rester attentif aux dérives possibles, mais ce courant parle à de nombreux jeunes chrétiens. Au début de ma vie chrétienne, je me suis dit : « Tout ça, tu arrêtes. » Maintenant, je m'y autorise à nouveau.

### C'est dans cet esprit-là que vous animez des sessions dans le cadre de Vivesco...

Oui. Olivier Lantelme, thérapeute chrétien

Oui, c'est sûr. Avec des amis acteurs chrétiens – Fitzgerald Berthon, Mehdi Djaadi et Clémence de Vimal –, nous avons monté un collectif, Les Charpentés. L'idée est d'aller jouer dans les lycées, de monter des tables rondes. Que les jeunes ne voient pas que des pièces sur le genre, mais qu'ils puissent aussi découvrir l'anthropologie chrétienne à travers nos spectacles. Nous sommes aussi en train de créer un festival au Collège des Bernardins, à Paris. Avec Les Charpentés, nous avons le souci de faire du beau. Parfois, on intervient dans des écoles moches, dans des salles moches, sans lumière, mais on croit que le beau peut sauver le monde. Nourrir, en tout cas. À ce propos, j'ai vécu récemment une belle expérience. Je suis professeur de théâtre dans les écoles d'Eymet, en Dordogne, pour des classes depuis la grande section de maternelle jusqu'au CM2. Quand je fais faire aux enfants des improvisations de théâtre, les dialogues sont assez pauvres. Récemment, j'ai mis un fond de musique classique, puis j'ai demandé aux élèves de fermer les yeux et d'improviser. Je les ai alors vus accéder à leur monde intérieur, cela m'a bouleversée ! La maîtresse aussi avait les larmes aux yeux. Je pense vraiment que la danse peut sauver.

Elle ramène les enfants à leur vie intérieure, au fait de ralentir. Ils sentent que l'on peut se nourrir sans écran. Ce sont des enfants qui, d'habitude, ne s'assoient pas, zappent, parlent, bougent. Là, il y a eu un moment de grâce où ils étaient présents à eux-mêmes. C'était beau, poétique. Des portes se sont ouvertes sur l'invisible, sur leur vie intérieure. Et c'était tout simple : la danse, la musique, et les yeux fermés. Cela s'est passé de la même façon avec toutes les classes de l'école. Les enfants exprimaient la colère, la douceur, la joie... C'était vivant. Donc, je crois au beau et à l'art. Dans les écoles, et partout d'ailleurs.

### Après votre trilogie très personnelle, avez-vous de nouveaux projets ?

Pour l'instant, j'ai envie de développer *Faire corps*. La pièce est d'ores et déjà programmée pour octobre, toujours au théâtre de l'Essaïon. Mais j'aimerais bien monter un spectacle sur mère Marie Skobtsov, moniale orthodoxe russe (1891-1945), auteur du très beau livre *Le sacrement du frère*. Elle a été mariée deux fois, et est devenue moniale quand elle a migré à Paris pendant la Seconde Guerre mondiale. Elle a ouvert une maison dans le XV<sup>e</sup> arrondissement, où elle a accueilli beaucoup de réfugiés. C'était d'abord une femme de prière. Mais elle passait aussi des heures dans les bars, à fumer des cigarettes et à boire des bières pour parler avec les pauvres. Elle quittait les offices orthodoxes, qui étaient beaucoup trop longs, parce qu'elle estimait que la foi, ce sont les gens et pas prier pendant des heures. Elle a fini dans un camp de concentration, où elle est morte en prenant la place d'une femme juive. Je l'aime beaucoup parce qu'elle est assez rebelle. C'est vraiment une sainte femme. Elle n'est pas très connue. Pourtant, c'est une artiste qui a écrit plein de pièces de théâtre, des poèmes. Elle est inspirante pour le monde d'aujourd'hui. Par ailleurs, je sors bientôt un livre, un témoignage de vie écrit à partir de mon spectacle *Je danserai pour toi*. Et un long métrage est en train d'être écrit, toujours à partir de ce spectacle. J'espère que ça va être un beau film qui parle de Jésus. ■

