

VAUD

Tout péter, allègrement

A Lausanne, une «rage room» a ouvert il y a quelques semaines. A l'intérieur, on peut tout casser, encadré par certaines règles pour sécuriser cette expérience explosive.

MERCREDI 2 MAI 2018 SONIA IMSENG

<https://lecourrier.ch/2018/05/02/tout-peter-allegrement/> 10.05.18 18:38

Pour tester cette activité insolite, notre journaliste s'est personnellement investie.

OLIVIER VOGELSANG - DIVERTISSEMENT

Il faut s'équiper d'une longue combinaison et se protéger avec un casque et des gants pour être prêt à découvrir la chambre aux murs rouges. Dans cette pièce, on découvre une planche posée sur un pneu, accompagnée d'une caisse remplie de bouteilles de verre et de vaisselle. D'autres personnes sont passées avant: une montagne d'objets brisés gît au sol. Tout est prêt pour tout casser.



Cette «rage room» a ouvert le 13 avril, à quelques encablures du centre de Lausanne. On parle bien d'une «chambre de colère», un endroit où l'on peut transgresser l'une des règles apprises et intériorisées depuis notre enfance: ne pas s'énervier, se contrôler et ne rien casser. Bouteilles en verre, assiettes ou encore produits électroménagers ne sont donc pas épargnés durant ces séances de grand défoulement. On peut taper et retaper à coups de masse, de pelle ou de batte sur ces différents objets, musique à fond. Et cela sans aucune réprimande, malgré certaines règles de sécurité évidentes.

«On a voulu proposer un nouveau divertissement en Suisse, quelque chose d'original», explique Nicolas-Guillaume Katz, cocréateur de la «rage room». L'idée est venue des Etats-Unis, où ce genre d'activités existe déjà. «C'est aussi une image fantasmagique qu'on voit dans les films; on a envie de le faire en vrai, de pouvoir casser librement des objets.» Un moyen aussi de compléter l'autre spécialité de l'endroit, les «escapes room», un divertissement plus cérébral, où il faut résoudre des énigmes pour sortir de la pièce. Pour l'aspect thérapeutique de l'exercice, Nicolas-Guillaume Katz précise qu'il n'y avait pas pensé avant l'ouverture. «On voulait créer quelque chose de divertissant avant tout.»

Un besoin primordial

«Ce concept peut constituer un premier pas pour accepter qu'on a besoin de libérer sa colère», déclare Stephen Vasey, auteur et thérapeute pratiquant la gestalt thérapie, un courant privilégiant une approche humaniste. «La colère n'a pas bonne presse, on apprend à la réprimer au lieu de la ressentir. Au risque d'accumuler toute cette colère et de créer une charge émotionnelle très lourde à porter», explique ce spécialiste de la colère saine. Cette accumulation d'émotions serait désastreuse sur le plan médical: «Les organes ralentissent, souffrent et on a des douleurs corporelles; il est important de pouvoir se décharger pour se libérer.»

Pour Nicolas-Guillaume Katz, sa «rage room» ne présente pas de risque de débordements. «Les gens qui viennent font attention, ils semblent conscients des dangers, et si une personne semble instable, on peut la refuser.» «Cela peut être perturbant de toucher un profond malaise, surtout après avoir accumulé ses émotions pendant des années, mais cela ne devrait pas représenter de danger, sauf dans de rares cas», précise Stephen Vasey. La création de ce lieu pas comme les autres reste donc positive pour le thérapeute: «Une 'rage room' montre la bonne direction pour se débarrasser de ses charges émotionnelles, un besoin primordial.»

Plus d'informations sur www.evadegame.com

Néanmoins, il considère que cela reste une solution «un peu gadget, sans réel encadrement thérapeutique». Comme conseils, ce spécialiste d'une colère positive avance trois clés: «Quand on ressent de la colère, et qu'on aimerait s'en libérer d'une manière saine, il est important d'expirer, de souffler, de faire des mouvements énergiques et d'utiliser sa voix. Il faut donner de l'expression à ce qu'on ressent, mais pas besoin de toujours crier. On peut donc bien évidemment le faire gratuitement, chez soi ou dans la nature», conclut Stephen Vasey.



Photo: OLIVIER VOGELSANG