

Regards sur L'ART-THÉRAPIE

mouvement



DES FEMMES QUI BOUGENT

Valentine Lasserre

SUR LES TRACES DE LA FOURMI: UNE TRAVERSÉE EXPLORATOIRE À TRAVERS UNE FOURMILIÈRE

Diana Pimentão Moreira

L'ART-THÉRAPIE EST UNE MISE EN MOUVEMENT

Jean-Pierre Klein

LA THÉRAPIE PAR LA DANSE ET LE MOUVEMENT AU SERVICE DE LA SEXOLOGIE

Haguit Ehrenfreund

LA STRUCTURE AU SERVICE DU MOUVEMENT

François Lacroix

ENTRE SOUFFLE, GESTE ET TRACE

Magali Pralong

LE RÉCIT EN ART-THÉRAPIE: DÉPASSER LE DUALISME POUR RÉACTIVER LE MOUVEMENT

Katia Delay

ÉDITORIAL

Ce jeudi-là comme un autre où l'on a marché sur nos rêves.

...tous les humains ont besoin d'espaces imaginés, rêvés. C'est, selon Michèle Petit, une nécessité anthropologique de déployer les possibles de notre vie psychique, de rendre plus habitables nos mondes intérieurs et, ce faisant, de retrouver notre vitalité première. Je viens juste de feuilleter son livre mentionné sur le réseau internet de l'art-thérapie : *Nous sommes des animaux poétiques : L'art, les livres et la beauté par temps de crise* (Éditions Sciences Humaines, coll. Accent Aigu, 2023, citations, pp. 147-149). Cela se télescope dans ma tête, l'animal, l'humain, le poétique, comme si s'emmêlait le fil du télétexte, s'entortillait le flux des journaux quotidiens.

S'il est un plus petit commun universel humain auquel nous référer pour nous définir, soit ! Utilisons celui-là : notre capacité à passer de l'absurde réalité au rêve, à la fantaisie, à la métaphore, à la poésie, en quête de sens ou pour « résister à l'adversité »¹. L'auteure cite Prospéro, le magicien de *La Tempête* : *Nous sommes de l'étoffe dont sont faits les rêves*. Depuis le XVI^e siècle de Shakespeare jusqu'à nous du XXI^e, nous ne cessons de vouloir nous concevoir ou nous imaginer comme raisonnables ou fous, conscients ou insensés, créateurs d'objets utilitaires ou croyants enchantés par les mythes, égoïstes, accumulateurs de biens ou joueurs, libres de la destination de nos activités, ainsi que le plus que centenaire Edgar Morin « dichotomise » si bien notre « uni-dualité ». Inconstants et versatiles², insuffisamment humains ni animaux, nous sommes bombardé-e-s de contradictions. Schiller à l'orée du XIX^e nous invitait pourtant à aller au-delà des oppositions et à nous fier, entre matière et forme, à notre troisième instinct : celui du jeu³. Et Michèle Petit de nous avertir : à condition que quelqu'un ait su rendre son appropriation désirable par tout un art de faire (*op. cit.*, p. 161).

Jouer est d'emblée **mouvement**. Les articles que nous publions dans ce numéro 25 le déploient, depuis son absence – immobilisme ou immobilité, son imperceptibilité – à l'affût des micromouvements, son intériorité psychocorporelle – qui redonne naissance à soi, observé dans sa vitalité fourmillante, sa narrativité intime et collective - dansées, entendu dans son appel à moduler une structure qui l'accompagne dans sa mouvance et accueille nos narrations, notre *art de faire*.

¹Petit M., 2008, *L'art de lire ou comment résister à l'adversité*, Belin. Ses livres abondent d'exemples d'expériences concrètes auxquelles elle réfère ou qu'elle a elle-même menées.

²Morin E., 2021, *Leçons d'un siècle de vie*, Éditions Denoël (cf. pages 69-84).

³Schiller F., 1795, *Lettres sur l'éducation esthétique de l'homme*, tr. fr. Robert Leroux, Aubier-Montaigne, 1943.



A man walks with teddy bears after a missile strike in central Kyiv on Thursday. (Ed Ram/ For The Washington Post)

Nous de la commission sommes toujours enchanté-e-s de la diversité des apports en art-thérapie qui émergent de la pratique et de la réflexion. L'avenir de celle-ci se trouve dans les sillons tracés par ces expériences de terrain, notre « instinct de jeu », tout autant que dans la défense de ses particularités de méthode et de profession.

Nous remercions vivement les auteurs et les autrices, les comités des deux associations, toutes et tous qui participent à ce... mouvement !

Martin Matte,
pour la commission de publication

La commission de publication

ARAET

Rachel Gotheil

Martin Matte

APSAT

Ania Bloch

Aurélie Jossen

Marie-Danielle du Pasquier Walter,
dite Finou

Phyllis Wieringa

SOMMAIRE

8

DES FEMMES QUI BOUGENT

Valentine Lasserre

Sept femmes qui bougent, dansent, se rencontrent, redécouvrent ensemble leurs histoires de vie, les incarnent et accueillent ce qui émerge. Ces femmes passent par des échanges de regards et des moments de confrontation avec leurs motifs personnels ; ensemble, elles les renouvellent, se transforment, renouent avec leurs forces créatrices, tissent des liens à travers l'art, créent des repères solides qui les accompagneront dans leur quotidien. L'autrice livre ici son récit de cette expérience collective d'exploration du mouvement, basée sur le *Life Art Process* de Daria Halprin.



14

SUR LES TRACES DE LA FOURMI : UNE TRAVERSÉE EXPLORATOIRE À TRAVERS UNE FOURMILIÈRE

Diana Pimentão Moreira

Un herbier, une fourmi qui semble perdue, une personne se disant perdue. L'art-thérapeute tout en observation du mouvement qui s'opère entre elles, d'un coup de baguette magique se transforme en micro-observatrice.

Ladite fourmi nous attend à l'entrée d'une fourmilière et nous propose d'avancer pour faire la traversée de celle-ci. Nous découvrons une scène exploratoire en six actes, visitant six chambres. On s'y arrête l'une après l'autre pour s'immerger dans le monde de l'accompagnement par un aller-retour poétique entre métaphores et liens théoriques. Cela, pour tenter de comprendre ou « ne pas comprendre tout de suite » dans une approche originale de captation des mouvements infimes ce qui se joue dans un accompagnement art-thérapeutique.

27

L'ART-THÉRAPIE EST UNE MISE EN MOUVEMENT

Jean-Pierre Klein

Que veut dire « agir indirectement » ? Un enfant, un ou une adolescent-e, un ou une adulte s'est réifié-e à la suite d'un traumatisme, à intensité variable. La personne est devenue l'objet de ses symptômes, puis l'objet de ses mécanismes de défense. Percluse dans l'immobilité, d'où surgit pourtant un appel à l'aide. L'art-thérapeute ne va pas forcer ce pertuis, il ou elle va déléguer à la personne le pouvoir d'être créatrice. La remise en mouvement est indirecte : le rapport à soi de la personne se réanime comme un objet s'anime sous ses doigts. Il y a *mise en mouvement* via la confection d'une production et mouvement d'une création à l'autre, les processus psychiques l'accompagnant. Le cas du jeune Bastien dont les fictions font peur, illustre ce passage que l'art-thérapeute suggère.



33

LA THÉRAPIE PAR LA DANSE ET LE MOUVEMENT AU SERVICE DE LA SEXOLOGIE

Haguit Ehrenfreund

Le mouvement dansé est un langage aux potentialités thérapeutiques éprouvées et reconnues depuis 1966 (USA) lorsque les mots sont impuissants à traduire nos vécus psychocorporels conscients ou inconscients. Il peut nous aider à laisser parler notre corps dans sa relation entre extériorité et intériorité et, ce faisant, acquérir une meilleure connaissance de soi à travers l'expression de nos émotions, nos désirs, nos pensées et de notre monde imaginaire. Dans ce sens, la danse thérapie constitue une approche permettant d'inviter une personne à bouger et à mettre en action le langage du corps tissé de tensions, de fatigues, de stress. L'autrice partage ici une situation où elle accompagne une personne dont la plainte repose sur une difficulté à s'épanouir sexuellement.

SOMMAIRE

42

LA STRUCTURE AU SERVICE DU MOUVEMENT

François Lacroix

Qu'anime en nous le mot structure ? Premier constat, dans nos représentations d'un atelier ou bien ordonné ou bien chaotique, il y a un biais : nous préférons l'ordre. Y a-t-il de l'ordre hors de nous ? Le cairn, le chou romanesco et les habitats d'Hundertwasser sont emblématiques : la structure est principe d'organisation. En art-thérapie, suppose l'auteur, principe actif, agissant, mathématiquement assez lâche pour « contenir » l'incommensurable des difficultés des patient-e-s, dynamiquement assez tendu pour aiguiller les patient-e-s vers leur « antérieur », leur propre principe d'organisation, lequel demeure pour eux, pour elles et l'art-thérapeute un ineffable, un « je-ne-sais-quoi », un « presque rien ».



53

ENTRE SOUFFLE, GESTE ET TRACE

Magali Pralong

Cet article explore la manière dont l'art-thérapie peut soutenir, auprès de personnes âgées vivant avec des troubles neurocognitifs majeurs, l'émergence d'un mouvement, là où le corps semble figé ou emporté dans l'agitation. À partir d'une pratique institutionnelle en EMS, l'autrice montre comment des micromouvements, tels un souffle, un geste naissant, une variation de rythme, peuvent devenir des appuis thérapeutiques essentiels. L'article propose une approche intégrative croisant médiation plastique et hypnose conversationnelle, mobilisées comme soutien de la relation et de la présence. Deux vignettes cliniques illustrent ce cheminement sensible, où le soin se tisse dans l'infime, au plus près du corps, du rythme et du lien.

62

LE RÉCIT EN ART-THÉRAPIE : DÉPASSER LE DUALISME POUR RÉACTIVER LE MOUVEMENT

Katia Delay

Les récits sont aux origines de nos sociétés, ils donnent sens et structure, participant à la construction et au partage des représentations culturelles. Ils sont aussi « normés », porteurs de paradigmes et de cadres qui peuvent figer le déploiement de la parole individuelle ou collective. Le « neuromythe » du dualisme corps-esprit, favorisant l'un au détriment de l'autre, gèle le potentiel transformateur du processus narratif. L'autrice souhaite dépasser tout dualisme et revient au récit en tant qu'artefact, un processus et un produit d'origine humaine. Au sein d'un atelier d'art-thérapie, les mots peuvent être saisis comme une matière malléable et sensible ; sont convoqués le corps, les images, les sons, le réel et l'imaginaire. Animant les tensions entre opposés, la parole, la guérison peuvent advenir. L'autrice présente cette libération du dualisme à travers les expériences de récit d'une participante.



DES FEMMES QUI BOUGENT

Valentine Lasserre

Résumé – Voici un partage d'expérience collective de femmes engagées dans un processus de création en mouvement issu du *Life Art Process*®. Il explore le mouvement comme ressource artistique, relationnelle et transformatrice, capable de soutenir des processus d'expression, de régulation et de changement. À travers la création d'une performance, il interroge les liens et les tensions entre pratique artistique et art-thérapie. Les données présentées sont anonymisées.

Valentine Lasserre se passionne pour les arts vivants comme chemins de l'être. Elle est praticienne certifiée du Life Art Process (Tamalpa Institute, Californie) et art-thérapeute intermodale (L'Atelier, Genève). Elle exerce l'art-thérapie en institution et en indépendante. Elle est aussi comédienne de théâtre forum, chanteuse de polyphonies et danseuse de Contact Improvisation.

**«Le corps est un art vivant. Votre mouvement dans le temps et l'espace est de l'art.
Un peintre a des pinceaux. Vous avez votre corps.»**

Anna Halprin

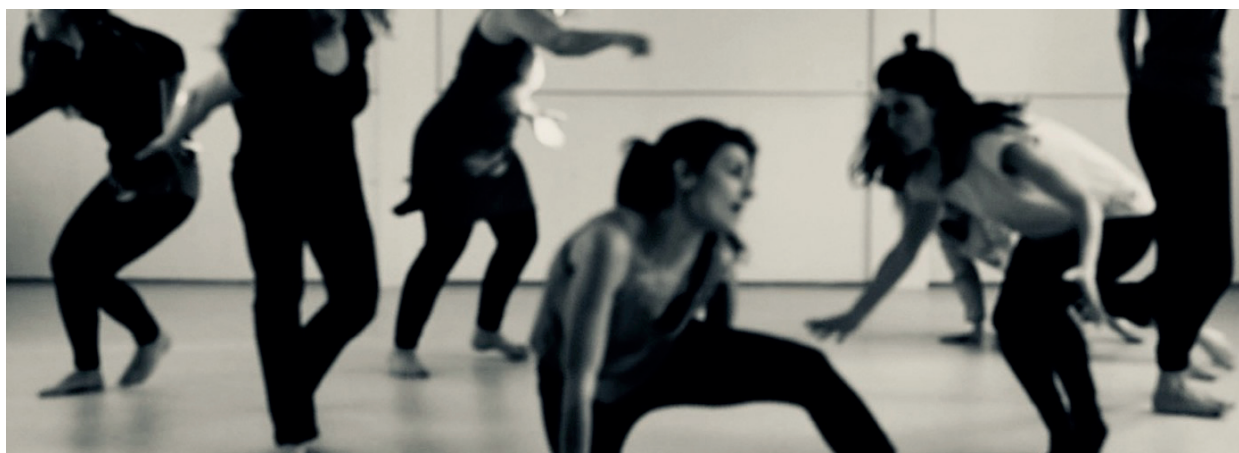


Photo d'une première version de performance des SisterWood

INTRODUCTION

Je vais vous raconter une expérience, celle de femmes qui se lancent dans une aventure autour du mouvement. Cette aventure m'a amenée à approfondir ma relation au mouvement et à sa nature agissante.

INTENTIONS

Nous étions un groupe de sept femmes, ayant comme point commun une expérience du *Life Art Process*®. L'intention initiale était

d'approfondir cette pratique par l'expérimentation régulière de ses outils : l'improvisation en mouvement, la création de performances et le coaching mutuel.

En 2022, nous nous sommes engagées dans un processus collectif au long cours. Nous avons nommé notre groupe *SisterWood*. Ce travail s'est déployé sur près de deux ans et a abouti, en juin 2024, à la performance *Singularité Pluri'Elles*, présentée devant un public choisi.

Le groupe fonctionnait sur un mode horizontal. En moyenne, nous nous retrouvions une journée par mois ou un week-end tous les deux mois. Chacune, à tour de rôle, proposait et se portait garante du programme de la journée. Celui-ci variait en fonction des envies et des nécessités du groupe. Il pouvait, par exemple, comporter des échanges, de l'improvisation collective, l'exploration de thèmes de vie, du coaching en sous-groupe, des performances devant le reste du groupe, la planification des rencontres ou encore le choix des directions artistiques. Dans une démarche d'approfondissement, nous avons demandé à être coachées par G. Soto Hoffmann, ancien enseignant au *Tamalpa Institute*, avec qui nous avons déjà toutes travaillé. Soto est intervenu lors de quatre week-ends afin de renforcer certains outils et d'offrir un regard extérieur.

OUTILS

Durant nos activités, nous pouvions puiser dans la grande boîte à outils du *Life Art Process*. Le *Life Art Process* a été cofondé en 1978 par Anna et Daria Halprin, au sein du *Tamalpa Institute* en Californie. Il s'agit d'une pratique artistique holistique dans laquelle l'art devient un moyen de faire émerger l'histoire de vie et de lui donner forme. Le mouvement en constitue le cœur et entre en résonance avec d'autres modes d'expression, tels que le dessin et l'écriture. Ces trois langages dialoguent et tissent un récit incarné, dans cette approche d'art expressif et thérapeutique. Bien que le *Life Art Process* soit intermodal¹ – image, mot,

¹L'art-thérapie phénoménologique propose de considérer six modalités : mouvement, mot, action scénique, son, image, odeur-goût. Elles représentent des « manières de déployer la vie », de se relier à des plans d'existence (Stitelmann : 2015). L'intermodalité signifie le fait de passer d'une modalité à l'autre.

corps –, nous avons choisi de nous concentrer sur le mouvement, modalité corps². Nous avons notamment utilisé les outils d'improvisation individuelle et collective suivants :

- **le coaching** : une personne assiste à l'improvisation et la guide à l'aide de consignes spécifiques, telles que :
*Répéter. Développer. Transformer. Lâcher*³.
Espace. Temps. Dynamique.
*Partie(s) du corps*⁴.
*Réponses esthétiques*⁵.

La personne coachée est ainsi accompagnée pour prendre conscience de ce qui est présent, de ses habitudes, et peut ouvrir un nouveau champ de possibilités.

- **le score** : une structure ouverte soutenant l'émergence du processus artistique. Il s'agit d'élaborer et de structurer le processus en fixant l'intention, les activités, la durée, le nombre de personnes, le lieu, etc.
- **le mushin wu wei**⁶ : laisser le corps agir sans intention de résultat, s'aventurer au-delà de ce que l'on croit savoir. Laisser faire et observer à la fois.

Dans le cadre des *SisterWood*, l'improvisation a constitué la colonne vertébrale de l'ensemble du processus. Afin d'explorer le territoire le plus large possible, nous alternions des improvisations liées à nos histoires de vie (approche centrée) et des improvisations laissant place à ce qui émergeait spontanément (approche décentrée).

²La modalité corps désigne une manière de se mettre en lien par le toucher, la gestualité, la posture, les axes spatiaux, le rapport au sol avec la gravité, le rapport aux autres avec la proxémie, la sensation interne des mouvements (proprioception), etc.

³Halprin D., 2014, pp. 155-161.

⁴*Ibid.*, pp. 209-249.

⁵*Ibid.*, pp. 162-165.

⁶Dénomination de Soto Hoffmann, qui a développé cette pratique d'improvisation du non savoir, inspirée de l'Orient : « MuShin » se traduit du japonais par « absence d'esprit » et en chinois par « Wu Wei », l'action sans effort. <https://sotomotion.com/about/>

APPROCHE CENTRÉE

- La répétition d'un geste m'évoque des souvenirs d'un épisode de vie. En développant ce geste, je me connecte plus précisément à des souvenirs corporels : émotions, sensations, postures...
- Je choisis une problématique de vie qui m'occupe. Je l'explore par le mouvement. Je laisse émerger et j'accueille pleinement les émotions et les sensations qui l'accompagnent. Par ce processus non verbal, je l'envisage et l'intègre sous un autre angle.

APPROCHE DÉCENTRÉE

- Mouvement « pur » : somatique ou expressif, en solo ou en collectif, avec ou sans musique, avec ou sans mots ou sons...
- Jeux de miroir corporel, jeux avec l'espace, etc.
- Coaching : je connais les habitudes de ma partenaire et l'oriente vers des mouvements moins familiers, ou l'aide à prendre conscience de certains schémas.

PROCESSUS

Les temps d'improvisation, avec ou sans observatrices, et les coachings mutuels faisaient du groupe à la fois un miroir et un contenant. Nous étions témoins à la fois de notre propre processus et de celui des autres. Au fil de ces croisements de regards, des gestes prenaient sens, des motifs récurrents se révélaient, des récits se clarifiaient...

Le mouvement partagé devenait un langage commun, un champ de résonance où les histoires individuelles pouvaient être vues, reconstruites et déplacées. Une thématique évoquée par l'une faisait écho chez les autres, comme la maternité, la solitude ou le rapport au père. Le mouvement n'agissait pas uniquement à



Mon solo durant la performance finale *Singularité Pluri'Elles*.

© Marion Savoy

l'échelle individuelle : il devenait un processus relationnel, sociétal et universel.

Après des mois d'émergence de thématiques issues de nos mythologies personnelles et d'exploration de formes expressives, nous nous sommes rendu compte qu'il y avait trop de matière pour approfondir le somatique, le coaching et la performance artistique. Nous avons choisi de nous concentrer sur l'élaboration d'une performance.

En posant une date finale, notre focus s'est déplacé du processus au résultat. Les enjeux ont changé. Les séances restantes étaient comptées, le rythme s'est accéléré. Des choix s'imposaient, et nos avis pouvaient différer. Nos sensibilités étaient exacerbées par nos vulnérabilités exposées. Le groupe avait davantage à gérer et moins de disponibilité. En dépit de cette complexité, nous avons élaboré notre œuvre collective *Singularité Pluri'Elles*, composée de plusieurs solos et ponctuée de transitions en groupe.

Chaque participante a développé un thème particulier issu de son parcours intime, mis en scène en solo, avec ou sans la présence d'autres protagonistes. Chacun de ces solos possédait une forme qui lui était propre, intégrant divers éléments : chants, paroles, projections

d'images, jeux théâtraux, *floorwork*, questions socio-politiques...

Mon solo était constitué uniquement de mouvement, sans parole. J'y ai évoqué des thématiques anciennes et actuelles de mon histoire. J'ai pu exprimer, par des gestes, des mouvements et des émotions, des schémas intérieurs qui me traversent. Tout en les incarnant pleinement de l'intérieur, ces images demeuraient suffisamment ouvertes et polysémiques pour que chaque spectateur-trice puisse y projeter son propre imaginaire.

RÉFLEXIONS

Cette expérience m'a confirmé dans ma conviction que le mouvement est un puissant levier d'expression et de transformation. J'en tire des enseignements et partage ici quelques points d'attention.

Le rôle du témoin dans l'art vivant

Le mouvement est un art vivant. Il n'offre pas les traces extérieures comme les arts plastiques. Il se vit de l'intérieur, dans l'instant. La trace sur laquelle s'appuyer pour construire « l'objet artistique » et la réflexion est particulièrement subjective. Elle provient et dépend de notre témoin intérieur et des témoins extérieurs. Elle exige disponibilité, conscience, écoute. Elle demande du temps de digestion, intégration, assimilation.

En tant que protagonistes de nos histoires, nous les revisitons par l'émotion, les sensations, les souvenirs. En tant qu'artistes, nous cherchons à leur donner une forme et à ouvrir les possibles. En tant qu'humain-e-s, nous aspirons à leur donner du sens. En tant que témoins du processus des autres, nous avons une responsabilité de rappeler ce regard extérieur qui accueille, contient, ouvre, redirige...

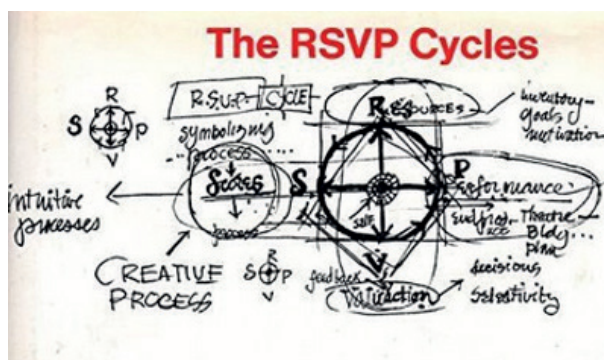
Un témoin ramène à la présence. Avec les *SisterWood*, nous avons pu prendre ce rôle au début, mais plus la complexité du projet augmentait – gérer les plans artistique, organisationnel, relationnel et personnel –, plus il était difficile de maintenir la rigueur de la disponibilité pour s'accompagner mutuellement dans nos processus respectifs. Et la présence sporadique de Soto était trop rare.

La danse engage simultanément plusieurs couches de l'être. Il me semble indispensable de lui offrir l'espace nécessaire pour déployer ses potentiels d'expression et de transformation.

En ce sens, il me semble précieux d'activer plusieurs types de regards extérieurs offrant à la fois une mise à distance de son vécu intérieur et à la fois un soutien sécurisant et contenant :

- observer son propre cheminement, en activant ses trois niveaux de conscience et de réponse – physique, émotionnel, mental – et en se servant d'outils pour suivre la trace du mouvement (développé dans le *Life Art Process*, et mentionnés précédemment) ;
- consolider son rôle de témoin pour s'offrir une présence mutuelle et des retours ;
- maintenir un regard extérieur régulier avec la fonction d'observateur-trice, d'accompagnateur-trice, de médiateur-trice, d'accoucheur - « accoucheuse » ;
- renforcer un système d'évaluation de l'ensemble du processus, qui intègre la globalité du projet et ses protagonistes. En ce sens, les Halprin ont développé le cycle RSVP⁷, conçu pour (ré)orienter collectivement les besoins, envies et possibilités.

⁷Le cycle RSVP, développé par Lawrence et Anna Halprin, se compose de quatre phases interdépendantes - *Resources*, *Score/Partition*, *Valuation*, *Performance*. Ce système s'active en boucle pour intégrer les participant-es et leurs idées dans des projets artistiques et/ou communautaires.



Partie de la couverture du livre *The RSVP Cycles : Creative Processes in the Human Environment* (Halprin L. : 1970)

Art versus thérapie ?

Avec la complexité des niveaux à gérer dans un tel projet et l'envie d'arriver à une performance finale, nous avons priorisé l'aspect artistique plutôt que thérapeutique de notre démarche. Nous n'avions pas les ressources d'accueillir pleinement le vécu des sept personnes en présence.

Pour moi, une question persiste : un processus artistique peut-il réellement se distinguer d'un processus thérapeutique ? Et inversement, une expérience de transformation peut-elle être offerte comme œuvre purement artistique, sans être considérée comme un rituel faisant partie d'un processus de transformation ?

À mon avis, ces aspects sont inséparables, d'autant plus qu'il s'agit d'un moyen d'expression aussi intime que la danse. Et avec un moyen d'intégration aussi complexe et profond que le corps.

Avec le recul, je mesure à quel point cette aventure des *SisterWood* m'a fait traverser le « processus en cinq phases » du *Life Art Process* (Halprin D., 2014 : 300-309). J'ai clairement eu la sensation de passer par les phases d'identification, confrontation, relâchement, transformation et croissance.

RÉCOLTE

En demandant récemment aux *SisterWood* : « Quel impact ce projet a-t-il eu dans vos vies ? », voici un échantillon des réponses reçues :

- pour certaines, le processus a constitué un soutien dans une période de vie difficile, leur permettant de « tenir debout » et de retrouver une impulsion créative ;
- pour d'autres, il a ouvert un espace d'exploration de thématiques intimes qui se prolonge aujourd'hui (identité de genre, maternité, constellation familiale, rituel...), favorisant une meilleure connaissance de soi ;
- pour certaines, le fait de s'exposer et d'être observées dans un espace contenant a pu changer leur regard sur elles-mêmes et leur place dans le collectif ;
- plusieurs ont évoqué un sentiment d'empouvoirement, une confiance renforcée et l'envie de poursuivre des projets artistiques ou formatifs ;
- le collectif a été vécu comme un espace de lien précieux, offrant une autre manière de se rencontrer et de nourrir des relations durables à travers l'art.

Mettre en mouvement les plans physique, émotionnel et psychique s'est révélé profondément transformateur.

Pour ma part, ce processus a contribué à installer de nouveaux schémas d'habitudes dans ma vie. Certains gestes issus de la performance sont devenus des repères, me rappelant des choix posés ou des limites intégrées. Après m'être confrontée à mes parts d'ombre dans la danse, lorsque je les vois à l'œuvre dans mon quotidien, il m'arrive d'avoir des réminiscences de cette danse, ce qui m'aide à réorienter mes pensées.

Au niveau collectif, je dirais que le mouvement a été une belle ressource pour se rencontrer humainement, et aussi sur laquelle s'appuyer pour refaire circuler ce qui pourrait se figer. Par exemple, lorsque des tensions ou des divergences émergeaient, le fait de se remettre à bouger ensemble permettait de retrouver un terrain de dialogue. Les corps semblaient parfois capables de se réorganiser là où les mots ne suffisaient plus.

Nous avons commencé ce projet avec l'intention de pratiquer nos outils du *Life Art Process*, et nous avons indéniablement gagné en expérience. Ce fut une magnifique occasion de revisiter nos outils, de ré-expérimenter notre pratique, et d'en approfondir le sens par l'expérience.

Enfin, je dirais que nous sortons grandies humainement de l'aventure des *SisterWood*.

CONCLUSION

Par ce partage de terrain, mon intention est d'offrir un regard sur la manière d'employer, de vivre et de faire grandir une pratique artistique

et thérapeutique basée sur la danse improvisée. La modalité corps me semble particulièrement riche à explorer et à déployer par le biais des pratiques de mouvement.

À travers une pratique consciente, le mouvement devient un outil privilégié pour nourrir l'ensemble des dimensions de l'être. Dans un contexte qui tend à nous éloigner du corps, de la matière, de la lenteur et du contact, le mouvement apparaît comme un chemin de retour à notre demeure de base : un lieu de sensations, de présence et de relation. Revenir au corps, c'est aussi rouvrir des liens – à l'autre, au collectif, et plus largement au vivant. C'est aussi incarner des manières d'être, de créer et d'évoluer.

Pour clore, voici quelques paroles de Soto Hoffmann (tirées de son site web) : *Le mouvement, c'est la vie. Lorsque nous nous déplaçons avec la conscience, que nous nous investissons dans notre mouvement et lorsque nous avons l'intention d'exprimer qui nous sommes, nous célébrons la vie et la force vitale qui nous traverse tous.*

Bibliographie

Clavel J. et Noûs C., 2020, *Planetary Dance d'Anna Halprin*, Techniques & Culture, Suppléments au numéro 74. <https://doi.org/10.4000/tc.14728>, consulté le 10/01/2026.

Halprin D., 2014, *La force expressive du corps*, Gap, Le Souffle d'Or.

Halprin L., 1970, *The RSVP Cycles: Creative Processes in the Human Environment*, New York, George Braziller.

Knill P., 2019, *Décentrement et espace de jeu. Regard de Paolo Knill sur l'art-thérapie expressive*, Genève, Éditions du rebond.

Levine P. A., 2019, *Réveiller le tigre. Guérir le traumatisme*, Paris, InterÉditions.

Stitelmann J., 2015, *Formes et modalités. Des concepts pour l'art-thérapie*, Genève, Éditions du rebond.

Stitelmann J., 2022, *Sentir le monde et exister. Étude des modalités dans lesquelles s'établit le contact avec le monde et se déploie l'existence*, Genève, Éditions du rebond.

Internet

<https://sotomotion.com>

SUR LES TRACES DE LA FOURMI : UNE TRAVERSÉE EXPLORATOIRE À TRAVERS UNE FOURMILIÈRE

Diana Pimentão Moreira

Résumé – Cette étude propose une exploration du monde à l'échelle de la fourmi, où les détails révèlent la profondeur du vécu. Elle invite à une expédition sensible vers cette force imperceptible qui nous met en mouvement. Il s'agit de cultiver un regard capable de percevoir le sacré dans le quotidien, au-delà des définitions. L'observation, l'empathie avec le vivant et la présence en sont les appuis. Ainsi, le vivant peut être reconnu et ressenti. La fourmi et sa fourmilière deviennent des supports métaphoriques pour explorer ce monde du sentir. Lors d'un atelier d'art-thérapie, l'apparition d'une fourmi a ravivé la mémoire du sol et la présence du vivant.

Diana Pimentão Moreira Formée en art-thérapie et en architecture, elle développe une pratique à la croisée du dessin, de la relation à l'espace et de l'observation attentive des micro-événements et des gestes, envisagés comme supports d'élaboration et de transformation personnelle. Elle développe actuellement son atelier La petite fenêtre, un espace de recherche et de création visant à tisser des ponts avec le monde de l'entreprise et à y introduire des dispositifs artistiques et sensibles.

INTRODUCTION

Cet article, issu d'un mémoire de fin de formation en art-thérapie, propose une entrée dans le monde de l'infiniment petit, à une échelle proche de celle de la fourmi, afin d'interroger les phénomènes discrets à l'œuvre dans le processus thérapeutique. Cette réflexion s'appuie sur une expérience de terrain menée durant trois mois au sein d'une unité de réhabilitation d'un service de psychiatrie communautaire, auprès d'un groupe d'adultes vivant avec des troubles psychiques.

Nous partons ainsi en expédition, guidés par la fourmi, éclairieuse silencieuse, et la fourmilière, labyrinthe de vie et de mystères. Ce terrain d'exploration nous invite à suivre les sentiers que tracent les fourmis, pour rencontrer ce monde de petites choses, voire imper-

ceptibles, qui exigent une attention pleine et une présence sensible. Peut-être comprendrons-nous en quoi l'attention portée à l'infime peut ouvrir un véritable espace de réflexivité et de transformation.

Pour y entrer, je vous propose de vous arrêter, de prendre le temps pour accueillir le moment présent, d'opérer un demi-tour si nécessaire, de traverser, de rentrer dedans. Ce qui est petit échappe à notre perception ordinaire. Il nous faut ralentir, nous rapprocher. Dans ce contexte, le geste de voir se transforme, il devient acte d'attention, de présence, peut-être même de contemplation.

Nous partons néanmoins d'une carte de la fourmilière, qui révèle son organisation interne. Point de départ de notre voyage, elle nous

aidera à structurer l'exploration et à garder des repères, pour retrouver la surface si nécessaire (Image 1).

Je vous propose donc de vous préparer, choisissez un sac à dos confortable, une valise, un contenant où vous pouvez mettre les outils nécessaires à notre expédition, tels que caméras macro, loupes, microscopes, lampes de poche. Pour cette expédition, une certaine préparation semble nécessaire, car nous risquons de nous perdre en chemin. Mais quel chemin ? Celui de la fourmilière ? Celui de la pensée ? Celui de la vie ?

Nous voici dans la forêt dense, face à l'entrée discrète de la fourmilière. Nous sommes ici :

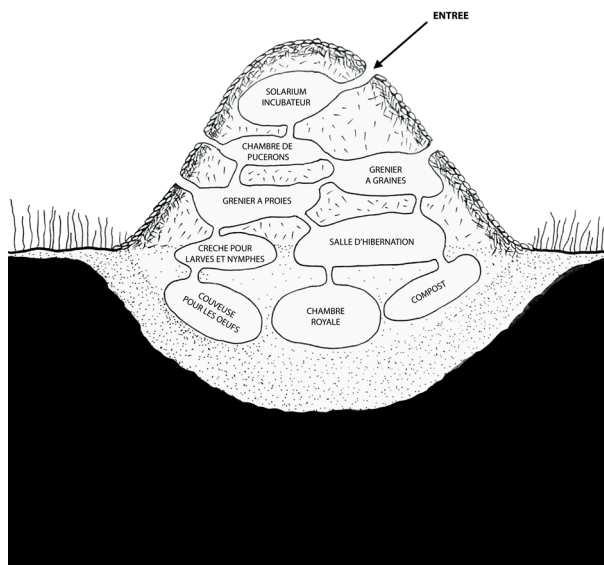


Image 1 - Cartographie connue avant l'expédition (adaptation d'un dessin de C. Torossian)

ACTE 1

L'APPARITION D'UNE FOURMI

Capture d'une trace de passage

Un mardi matin de début mars, la nature commençait à s'éveiller, laissant éclore çà et là des touches de couleurs et de formes nouvelles.

Avant de partir, je prends le temps de récolter quelques brindilles tombées par terre autour de chez moi ainsi que des feuilles. J'essaie de ne pas arracher les feuilles de lierre trop brusquement, une pensée me traverse : n'est-ce pas une contradiction de couper le vivant alors que c'est justement lui que nous cherchons à éveiller en tant qu'art-thérapeutes ?

Le lieu de stage se trouve non loin de chez moi, le trajet passe rapidement. J'apprécie particulièrement la marche entre l'arrêt du train et la salle de création. Ce mardi après-midi, j'observe que des petites fleurs ont surgi au bord du chemin, elles n'étaient pas là la semaine dernière. J'en cueille quelques-unes, en me disant que, parfois, la beauté peut échapper au regard de ceux que nous accompagnons. Peut-être que ces fleurs pourront les inviter à porter une attention nouvelle sur ce qui les entoure. Je poursuis ma récolte : des feuilles, des brindilles aux formes irrégulières, écorces. Dans mon sac, il y a un peu de tout, un fragment de nature que j'emporte avec moi jusqu'à la salle, prêt à prendre place dans l'espace de création. Au centre de la table, deux grandes feuilles blanches, tout autour, les éléments naturels disposés avec soin. Je savoure cette mise en scène, ce décor silencieux qui, par sa seule présence visuelle, participe déjà à l'invitation qui sera renforcée par les mots, plus tard.

Les participant-e-s arrivent, le temps d'accueil s'installe. L'art-thérapeute et moi accueillons ce qui était à déposer, puis, naturellement, nous nous rassemblons autour de la table de création. En guise d'échauffement, les participant-e-s sont invité-e-s à composer une installation commune sur les pages blanches, à assembler, à déposer, à agencer selon leur ressenti. Peu à peu, les gestes ralentissent, les mains se retirent, l'installation semble achevée.

Nous invitons des mots, qui émergent pour nommer ce qui a pris forme devant nous, pour créer des liens, pour apprivoiser ce que chacun perçoit. Puis, vient l'invitation suivante : réaliser sa propre installation, cette fois sur une feuille blanche individuelle. Le groupe est d'accord de prélever des éléments de l'installation commune afin de nourrir la création personnelle. Bientôt les mains reviennent, choisissent, déplacent.

Nous annonçons aux participant-e-s que leurs installations vont évoluer. Les mains continuent d'assembler, composer pour ensuite s'arrêter. Puis, nous les invitons à tracer les contours et silhouettes de leurs installations, capturant ainsi l'empreinte de ce qui a été déposé. Vient ensuite le moment de révéler ces traces, pour cela, il faut retirer les éléments naturels qui les recouvraient. Peu à peu, les formes apparaissent, les empreintes au crayon se dévoilent. Nous proposons alors de prolonger cette découverte, de laisser ces traces évoluer à travers le dessin ou la peinture.

Pendant que les différents processus créatifs se déploient, mon regard se pose sur un participant, Joaquim (prénom d'emprunt). Devant lui, une composition qui évoque un herbier, que la peinture est venue transformer. Il l'observe longuement, sans bouger. A-t-il terminé ? Est-il figé dans l'indécision ? Une hésitation me traverse : si je l'interromps, je risque de briser quelque chose en train de se jouer. Mais si, au contraire, il est bloqué, alors un échange pourrait l'aider à avancer. Je m'approche et lui demande si tout va bien. Il ne me donne pas de réponse claire, seulement ce léger sourire qui lui est propre, un signe que tout semble aller bien. Je l'informe alors que nous avons encore un peu de temps devant nous et lui propose de donner un titre à sa création, ou

d'écrire quelques mots dans son cahier. Puis je m'éloigne, le laissant dans son espace.

Joaquim continue d'observer son œuvre. L'aventure touche à sa fin. Après une pause, vient le temps de la rencontre avec les créations. Lorsqu'il prend la parole, il raconte qu'une fourmi a traversé sa composition pendant qu'il la regardait. Elle semblait perdue, dit-il, tout comme lui. Au centre de son herbier peint, il a écrit le mot « perdue » et a dessiné une fourmi au crayon.

Je lui demande encore :

« Et cette fourmi, où serait-elle maintenant ? »

ACTE 2

OBSERVER

Dans le fil du regard vivant : l'observation comme acte de présence

Joaquim observait. Et moi, je l'observais... observer. Avant le moment exposé précédemment, celui où il nous raconte le passage de la fourmi sur sa création, un autre moment mérite d'être éclairé par une lampe de poche, avant d'entrer dans la fourmilière. Nous sommes encore en surface, nous scrutons l'entrée de la fourmilière, nous respirons le parfum du sol. Nous cherchons à apprivoiser le terrain avant de pénétrer dans le réseau intérieur, c'est un moment de ralentissement.

Il était là, immobile, à l'écoute de quelque chose que je ne percevais pas encore. Observer de cette manière, c'est se rendre disponible aux petits riens. À ce qui surgit quand rien ne semble se passer. C'est peut-être là que commence réellement notre expédition. Dans cette qualité de regard. Dans cette disponibilité. Dans cette manière d'être là sans chercher à saisir, mais en laissant venir.

Parfois, ce que nous cherchons à capter dans l'accompagnement art-thérapeutique ne se

montre pas tout de suite. Il faut accepter de naviguer à la surface du mystère, de se laisser frôler par ce que nous ne comprenons pas encore, ce qui nous échappe, ce qui résiste. Et cela demande une posture particulière, une observation vivante, proche, engagée et patiente.

Paolo Knill parle de la métaphore du pêcheur à la ligne pour illustrer la posture d'accompagnement : *Restez sur la barque, observez attentivement la surface de l'eau, vous aurez ainsi bien plus de chances d'attraper un poisson qu'en plongeant dans les profondeurs pour tenter de le suivre* (Knill, 2019 : 4). Cette phrase fait émerger en moi le sentiment que parfois, ce doute, ce qui nous échappe, ce que nous ne maîtrisons pas, ce que nous ne comprenons pas encore, il faut le laisser vivre, simplement. Kathleen Dean Moore dans un passage de son livre *Petit traité de philosophie naturelle*, semble renforcer ce sentiment : *Flotter sur l'eau dans le noir, c'est prendre conscience avec une certaine inquiétude qu'il faut croire aux choses sans les voir. De jour, est-ce si différent ? J'ai vogué sur une eau si translucide que le lac n'existait apparemment plus, et que le canot donnait l'impression de flotter dans l'air* (Moore, 2006 : 99).

Il ne s'agit pas d'interpréter ces petits riens, ces gestes à peine esquissés, ces silences. Il s'agit de leur faire de la place, de leur offrir un espace où ils peuvent se déployer à leur propre rythme. Être là sans attente. Sans savoir. En acceptant de ne pas tout comprendre sur le moment. Ce n'est pas une posture passive, c'est une posture exigeante. Elle demande un certain lâcher-prise, une confiance profonde, dans le processus, dans la personne en face de soi, mais aussi en soi-même, en tant qu'ac-

compagnant-e, en tant qu'art-thérapeute en formation, en tant qu'être humain. C'est peut-être cela, apprendre à voir à la manière de la fourmi, notre guide d'expédition ?

La fourmi ne semble pas voir le monde comme nous. Elle perçoit autrement. Par ses antennes, par les vibrations du sol, par les traces chimiques laissées par d'autres. Elle capte l'infime, les variations imperceptibles à nos yeux. Si nous revenons à la posture d'accompagnement, il ne s'agit pas seulement d'ouvrir les yeux. Il s'agit d'ouvrir tous les pores de notre attention. D'accueillir l'écho d'un geste retenu, la texture d'un silence, la densité d'un non-dit. Il s'agit de sentir sans saisir. Être art-thérapeute, c'est peut-être cela, devenir fourmi un instant. Se rapprocher du sol. Se faire minuscule. Se déplacer lentement. Sentir les choses dans leur épaisseur, dans leur discrétion. Et faire confiance à ce que cette perception éveille, sans chercher à le nommer trop vite.

Observer demande, il me semble, de ralentir. D'habiter le moment. Observer vraiment, comme Joaquim ce jour-là ou comme la fourmi qui sent le monde, ce n'est pas simplement regarder. C'est se rendre présent. Entièrement. Et c'est peut-être là que l'observation devient un outil thérapeutique.

Dans notre travail d'art-thérapeute, cette posture ne me semble pas un retrait, mais une manière d'entrer en relation autrement. Elle nous permet de laisser de l'espace pour que l'autre puisse apparaître à son rythme. Observer, c'est méditer avec l'autre, parfois même à son insu. C'est tenir ensemble un espace où quelque chose peut naître. C'est être là, sans saisir. Comme une fourmi, qui ne voit pas le monde, mais le traverse en le sentant.

ACTE 3

SENTIR

Nous sommes devant l'entrée principale de la fourmilière, où nous attendons.

La fourmi comme figure du sentir : une esthétique du proche

La fourmi ne voit pas seulement avec les yeux, elle voit avec ses antennes qui sentent le monde, avec ses pattes qui lisent les textures, avec les vibrations qui révèlent la présence d'obstacles et de mouvements. Le monde de la fourmi est un monde proche, tactile, olfactif. La perception de la fourmi est proche du sol, liée aux signaux chimiques, au toucher, aux vibrations et à la lumière, elle vit dans un monde sensoriel. La fourmi semble sentir le monde plus qu'elle ne le voit.

Prenons une loupe et restons ici un moment : sentir comme la fourmi... Erwin (Straus, 2000) invite à repenser notre rapport au monde, non pas comme un observateur distant qui capte des informations, mais comme un être immergé, traversé, affecté par ce qui l'entoure. Le sentir, dans cette approche phénoménologique, n'est pas la réception passive d'un stimulus isolé, mais une expérience globale, charnelle, située. Le sentir est d'abord une manière d'être au monde à une échelle du proche, de l'intime, du contact, c'est une expérience de proximité. En se reconnectant aux petites choses, aux gestes modestes mais porteurs de sens, on réapprend à se relier au monde. Ce n'est pas un retour en arrière, mais un retour au fondamental. L'art-thérapie, par la création, devient un espace pour retrouver le sensible, pour redevenir un être-au-monde pleinement habité, vibrant, présent.

ACTE 4

UN ENTRE-DEUX - UNE LISIÈRE POREUSE

Nous sommes encore à la surface. Mais déjà un parfum de la fourmilière nous enveloppe. L'odeur de la terre humide après la pluie se fait sentir. Nous observons de loin comme la fourmi, mais nos antennes frémissent et nous appellent à entrer. Nous avançons, et la limite de la fourmilière se dresse devant nous, nous sommes sur le point de la traverser.

De la fourmilière au cadre thérapeutique : franchir le seuil

Peu à peu, quelque chose bascule. Sentir le parfum humide de la terre, la chaleur des galeries sous nos pieds, la résonance d'un monde souterrain qui palpite. Sentir, c'est déjà franchir un seuil. L'espace extérieur s'efface. La frontière entre dedans et dehors se brouille. La fourmilière n'est plus seulement un objet d'observation, elle devient une présence qui englobe, qui invite à entrer.

Dans l'observation et le sentir, il y a une forme d'attente, une présence qui écoute sans saisir. Je suis encore dehors, mais déjà, je perçois la vibration d'un monde souterrain. Il est temps d'y entrer et me laisser guider par ses galeries invisibles. Il y en a dans cette zone poreuse entre l'air libre et la densité du sol, un frisson particulier, celui d'un entre-deux. Ni tout à fait dedans, ni tout à fait dehors, j'apprends à m'ajuster, à ralentir mes gestes, à écouter autrement. Ici, le monde de la fourmi affleure, odeur d'humus, vibrations sous mes doigts, bruissement de minuscules vies qui échappent à la vue. Passer le sol demande une forme d'abandon, accepter de perdre mes repères d'en haut, de me glisser à une autre échelle, de me laisser guider par des sentiers incertains. Il faut se faire petite, humble, attentive, sentir le réseau plus que le contour.

Ce passage entre dehors et intérieur de la fourmilière, me transporte vers le concept de cadre en art-thérapie. Lui aussi une frontière subtile, invisible. Un espace à la fois contenant et ouvert, ferme et souple, où l'on peut sentir avant de s'immerger en sécurité. Le cadre est cette lisière où l'on ajuste la distance, où on se prépare à entrer dans une exploration qui n'est jamais complètement prévisible. Comme dans la fourmilière, il trace des galeries possibles sans jamais en imposer une seule. *En art-thérapie, le cadre a pour fonction de permettre aux processus créateurs et à la symbolisation d'advenir. Le cadre est composé d'éléments stables et fixes limitant le dehors du dedans* (Stitelmann, 2017 : 38).

ACTE 5 DANS LA FOURMILIÈRE

Nous sommes maintenant dans la fourmilière. Dans la pénombre, les galeries vibrent doucement comme un corps qui respire. Je descends, je glisse, je plonge. Ici, le monde est à la mesure de la fourmi, et c'est à cette échelle qu'on aimerait apprendre à voir, à sentir, à comprendre. La fourmilière se déploie en chambres et galeries, comme un organisme vivant. Chaque espace raconte une histoire, un thème à explorer. Je ne sais pas encore où m'amèneront ces chemins mais, déjà, je perçois que ce sont les petites choses, anodines en apparence, qui bâtissent la trame du monde. Peut-être que la fourmilière n'est pas un lieu, mais une expérience qui commence au moment où l'on accepte de se laisser toucher.

La chambre des gestes maternels : le rôle des petits gestes dans la construction du self

Dans la chambre de la couveuse de la fourmilière, chaque geste est un monde. Les gestes

comme tenir, soutenir, envelopper, sont apparemment insignifiants et pourtant profondément fondateurs. Winnicott parle du *holding*, cette capacité de la mère, ou de la figure qui prend soin, à tenir l'enfant non seulement physiquement mais aussi psychiquement. Dans ce maintien, l'enfant perçoit qu'il peut exister, qu'il est contenu et qu'il peut, peu à peu, différencier son moi du monde extérieur. Comme une mère qui berce son enfant dans la nuit, ces mouvements invisibles construisent une architecture secrète où la vie peut éclore.

Ce qui paraît infime (gestes, objets, réponses, soin) est fondamental dans la constitution du self et dans le processus thérapeutique. La figure de la mère *suffisamment bonne*, qui à travers des *petites réponses justes*, permet à l'enfant de se sentir en sécurité. Les actes simples, répétés, réguliers, soutiennent ainsi le développement psychique chez l'enfant.

Winnicott dit : *pour que les soins soient bénéfiques, c'est le dévouement qui importe, non le savoir-faire ou les connaissances intellectuelles. La mère suffisamment bonne (...) commence par témoigner d'une adaptation presque totale aux besoins de son bébé puis, avec le temps, cette adaptation se fait de moins en moins sentir, cette diminution étant fonction de la capacité croissante qu'acquiert l'enfant de faire face à la défaillance maternelle* (Winnicott, 1975 : 43).

À l'échelle de la fourmi, ces gestes prennent une dimension presque monumentale. Ici, chaque contact ou chaque infime variation de température devient un événement. Cela rejoint Merleau-Ponty et sa notion de *chair du monde*, une sensorialité partagée où le corps n'est pas séparé de son environnement, mais en continuel échange avec lui. Dans ce contexte, sentir et être senti ne sont pas deux

actes distincts, ils participent d'un même mouvement de cocréation.

La fourmilière et le soin maternel semblent partager un principe fondamental : ce qui semble anodin ou ordinaire est, en réalité, un monde en devenir. Ici, sentir et être senti se confondent, la mère n'est pas seulement celle qui agit, mais celle qui perçoit et s'ajuste au moindre frémissement.

Claude (Sternis, 1998) dans son article *Matières, odeurs, formes, couleurs: des matériaux pour la pensée* exprime que, quand nous sommes né-e-s, nous ne sommes pas encore un corps mais un ensemble de sensations. Le monde existe donc à travers nos sens avant d'exister de façon ordonnée dans notre pensée. Nos premiers contacts avec le monde sont donc sensoriels, et c'est ce retour à la source, à l'extase sensorielle que nous souhaitons revenir. Nous avons commencé à percevoir, ressentir et exister dans le monde, avant même que les mots ou la pensée rationnelle prennent le dessus. Avant de comprendre on ressent.

En art-thérapie, ces gestes infimes trouvent un écho profond. Le cadre, l'accueil, le regard, le silence partagé sont autant de formes de *holding* qui soutiennent l'émergence du *self*. L'acte créatif devient alors un espace de différenciation et de construction psychique. Comme dans les soins maternels, ce n'est pas l'intensité du geste qui compte, mais sa régularité, sa capacité à s'ajuster à l'autre.

La chambre des fragments visibles: vers l'objet transitionnel

Dans ce monde souterrain de la fourmilière, les fourmis circulent, portant des fragments de feuilles, des grains de sable, des morceaux de fil ou de soie. Ces bribes déposées dans la

chambre forment un amas d'objets minuscules. Je pense au doudou, ce chiffon, cette peluche, ce tissu devenu unique pour l'enfant. Winnicott parle d'*objet transitionnel*, ni totalement extérieur, ni totalement intérieur, lequel fait le lien entre le corps du bébé et le monde autour. Par sa texture, son odeur, il apaise, rassure, il témoigne d'une présence même en l'absence. Les objets transitionnels, comme le doudou ou le morceau de tissu, sont des petites choses chargées d'une valeur symbolique dans le développement de l'enfant. Le doudou semble être un peu comme ces fragments déposés par les fourmis.

Ce n'est pas l'objet, bien entendu, qui est transitionnel. L'objet représente la transition du petit enfant qui passe de l'état d'union avec la mère à l'état où il est en relation avec elle, en tant que quelque chose d'extérieur et de séparé (Winnicott, 1975 : 50).

En art-thérapie, les matériaux, tissus et textures utilisés dans le processus créatif deviennent des supports qui permettent au patient de renouer avec cette zone intermédiaire entre soi et le monde.

Je quitte cette chambre doucement. Derrière moi, le cocon de fils et de feuilles continue de vibrer. J'avance vers un espace plus vaste, celui des traces invisibles, les cellules maternelles restées dans le corps de l'enfant ou inversement. Comme si la fourmilière gardait en mémoire les passages de ceux qui l'ont habitée.

La chambre des fragments invisibles : le microchimérisme comme mémoire du corps

Quand une femme est enceinte, des cellules de son bébé passent dans son sang, puis reviennent vers l'enfant. Ce phénomène, appelé microchimérisme fœto-maternel, crée

un lien profond entre les deux. Pendant les neuf mois de grossesse, ces cellules circulent et échangent entre la mère et le bébé, comme un pont invisible.

Après la naissance, une partie de l'enfant reste dans le corps de la mère. Ces cellules s'installent dans ses organes, sa peau, ses os, même dans son cerveau. Des chercheurs ont découvert que, si le cœur d'une mère est blessé, les cellules de son bébé vont naturellement vers la plaie pour l'aider à guérir.

C'est comme si le bébé continuait à prendre soin d'elle, longtemps après sa naissance. La mère façonne son enfant, mais l'enfant laisse aussi une trace en elle. Ce lien reste vivant, discret mais puissant. Il ne s'efface pas. Il continue d'agir, parfois même sur plusieurs générations. Ces fragments invisibles deviennent comme des souvenirs dans le corps. Nous sentons ici une présence invisible, des traces minuscules qui continuent d'agir, tels les phéromones et les sentiers chimiques laissés par les fourmis.

À l'instar des cellules qui passent de la mère à l'enfant puis de l'enfant à la mère, il y a en art-thérapie un mouvement réciproque. Le patient laisse des fragments de lui-même dans le dispositif, dans l'œuvre, dans la mémoire de l'art-thérapeute. Le thérapeute, lui, transmet aussi des traces, une qualité de présence, une résonance, une manière de contenir ou de nommer l'expérience. Cette chambre ouvre sur une autre, celle des maquettes d'architecture.

La chambre des maquettes d'architecture

Pendant ma formation en architecture, j'ai réalisé beaucoup de maquettes. La maquette me permettait de sentir l'espace. C'était une façon de toucher le possible, d'appréhender par le geste ce qui n'existait pas encore. Dans un atelier d'art-thérapie, la création devient comme

une maquette intérieure. Nous manipulons, nous ajustons, nous testons des combinaisons de formes, de couleurs, de textures, non pas pour construire un bâtiment, mais pour *réaménager* notre monde intérieur. Ce travail passe par le sentir, la main guide l'œil, le contact de la matière suscite un ressenti. Le sentir, au sens phénoménologique, est une porte d'entrée dans un rapport direct, non médiatisé au monde. Il ne passe pas par l'analyse ni par le langage, mais par la vibration du corps, par la texture des choses, par la qualité d'une couleur ou le grain d'une matière. Comme en architecture, où le toucher d'un matériau, la rugosité d'un béton ou la chaleur d'un bois participent directement à l'expérience d'un lieu, en art-thérapie, le travail avec les petites choses engage le corps sensible. Ce qui est en jeu, ce n'est pas la représentation, mais la co-présence au monde, habiter un morceau de papier, un fil, un trait, comme on habite un espace. Et, dans cette attention aux micro-gestes, aux détails se joue une forme de réconciliation avec le sentir, souvent mis de côté dans nos sociétés. Le sentir devient une voie de réparation, d'ouverture, d'habitation de soi. Comme le défend Straus, *le monde est senti avant d'être pensé* (Straus, 2000). Le sentir précède l'analyse. Il est premier, fondamental, originaire. Le détail n'est pas un fragment isolé. Il est porteur d'une atmosphère, un déclencheur d'expérience sensible. Quand en art-thérapie une personne touche une matière, sent une texture, voit une couleur, ce n'est pas un simple stimulus, c'est une entrée dans un monde sensoriel, affectif et symbolique.

La maquette est pour l'architecte un outil de dialogue avec l'espace futur. Elle rend manipulable ce qui est encore à venir. Elle est un espace de projection mais aussi d'expérimentation.

tation, où l'on peut tester sans conséquence définitive. En art-thérapie, l'atelier devient une maquette symbolique du monde intérieur. La personne y déplace des morceaux d'elle-même, les agence, les déconstruit, les reconstruit. Créer, c'est faire l'expérience de l'agencement possible de son propre paysage.

La chambre du quotidien et des gestes répétés

Le contact sensible avec le monde semble précéder l'acte de voir. *Percevoir est donc un facere facta ; si je vois (dans les sens de la perception), j'ai déjà vu. Le percevoir et non, le sentir, est un connaître ; il est le premier degré de la connaissance pour autant que la perception soit perception sensorielle, détermination de l'impression sensorielle* (Straus, 2000 : 390).

Quand nous sommes dans le sentir, nous ne savons pas encore ce qui est *moi* et ce qui est le *monde*. Sentir, c'est être dans le monde et, non pas, en face de lui.

Dans le film *Perfect Days* de Wim Wenders diffusé en 2023, le personnage principal, Hirayama, vit dans un rapport sensible et incarné au quotidien. Des scènes du film nous montrent et nous font sentir, ce que le personnage sent : la lumière à travers les feuillages des arbres, le geste d'arroser des plantes, la musique qu'il écoute dans sa chambre et dans sa voiture avec des lecteurs de K7. Parallèlement, nous observons Hirayama, dans ses gestes répétitifs, se réveiller, se brosser les dents, le déplacement au travail, laissant l'idée que chaque jour se répète et, pourtant, chaque jour est différent. Hirayama ne parle presque pas dans le film, il est dans l'écoute du monde, dans l'ouverture du sentir, un cer-

tain lâcher-prise émane de sa posture. C'est le monde qui parle en lui. Il ne cherche pas à le saisir, il traverse, il écoute, il sent. Sa vie prend la forme d'un haïku silencieux, un souffle discret, une manière subtile d'habiter le monde.

La chambre du haïku : une forme de poésie japonaise brève

Le haïku, le poème japonais bref par sa forme, me semble profondément lié au minuscule et au sentir. Il a une forme brève et très sensorielle. Sa forme invite le-la lecteur-trice à ressentir avant de comprendre. Il est simple et discret. Il est composé de trois vers avec un décompte de syllabes de 5, 7 et 5. Il cherche à capturer l'instant présent, à évoquer une émotion ou une sensation qui parle du quotidien, de la nature, des saisons. Il a un rythme impair, une asymétrie, il cherche dans la banalité la vie qui passe et semble s'en nourrir. C'est en plongeant dans le quotidien et en l'observant attentivement que l'on peut en percevoir la magnificence. L'art semble avoir la capacité, par le regard de l'artiste, de révéler un phénomène banal sous un angle esthétique et de lui conférer une valeur qu'il ne possède pas habituellement.

*Sur la pointe d'une herbe,
Devant l'infini du ciel,
Une fourmi.*

Ozaki Hōsai (1885-1926)

Ceux qui pratiquent le haïku expliquent qu'il se lit deux fois. Une première lecture, suivie d'un temps de réflexion pour en pénétrer le sens, puis une relecture permettant de mieux l'appréhender et de le laisser *infuser* en nous.

ACTE 6

SE PERDRE DANS LA FOURMILIÈRE

Nous sommes dans la fourmilière et arrivés à ce lieu que Joaquim appelle *perdu*.

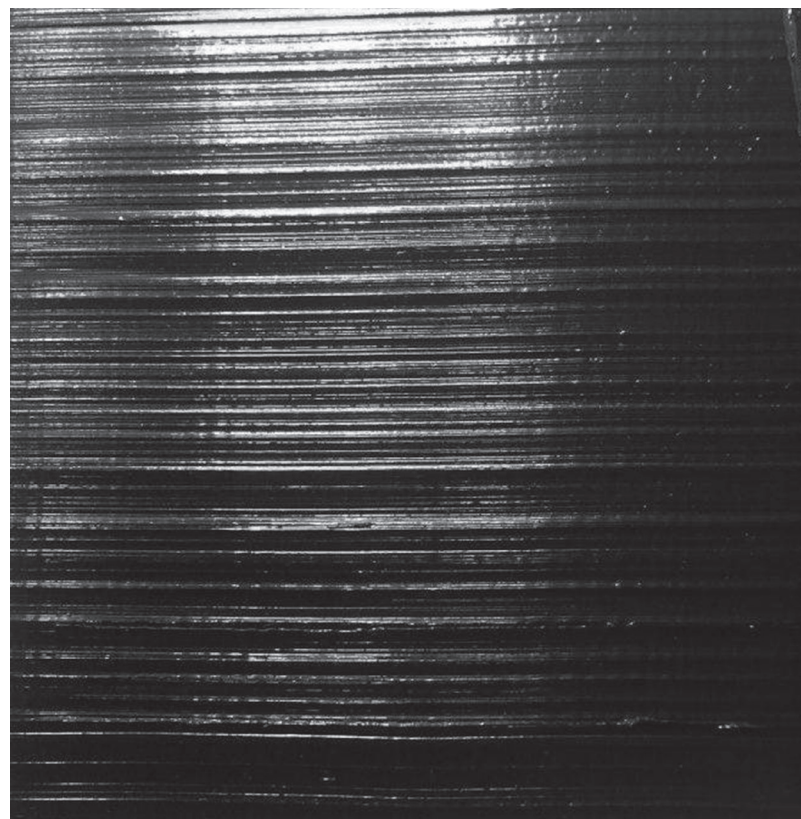
La souveraineté du vide

Sans la fourmi et sans le mot *perdu* placé à côté, il n'y aurait peut-être pas eu de lieu. Ce *lieu*, né de cette apparition, devient un événement, un point de départ de tous les possibles, un commencement. Il s'expose en dehors, il exprime, peut-être, ce qui se vit au-dedans de Joaquim. Ce lieu pourrait-il devenir un point de rencontre ? Un lieu d'être, un espace à construire ensemble ?

La fondation d'un tel lieu se situe entre Art et Thérapie, et pourquoi ? En allant vite on pourrait dire parce que l'espace thérapeutique découle de l'espace artistique qui est un dispositif social pour soigner, pour panser les blessures de la vie (...). Nous sommes là dans un pré-monde purement esthétique et artistique, fait de couleurs, de formes inobjectivées (...). C'est une sorte de chaos primordial dans lequel l'être est perdu et dont le faire œuvre va lui permettre de s'en sortir, l'acte créateur préside à la co-naissance du sujet et du monde, il est dans l'instant, fondateur de l'originale, il lui donne lieu. (Cadoux, 1996 : 25-31)

Ainsi, c'est en voyant une fourmi passer, qui lui semblait aussi perdue que lui, que Joaquim a noté le mot *perdue* (voir p. 16) au milieu de son herbier et dessiné l'insecte. De cette apparition est né un *lieu*, plus qu'un simple espace. Ce lieu semble exprimer ce qui se vit intérieurement et ouvre la possibilité d'une construction commune. Ce lieu

pourrait être celui qu'explique Cadoux, ce *lieu d'être* qui traduit l'endroit où nous nous situons psychiquement. Dans l'espace de l'atelier, entre art et thérapie, un dispositif est mis en place pour accueillir ce chaos primordial évoqué par Cadoux, un espace où, à travers l'acte créateur, chacun peut œuvrer à sa propre connaissance, en trouvant dans la création un chemin vers soi et vers le monde. Ce lieu n'est pas donné d'avance, il se construit dans l'instant, par l'expérience sensible, par le geste créateur, dans un va-et-vient constant entre intériorité et extériorité. Le vide peut être, ainsi, un espace vivant, une condition nécessaire pour que le processus prenne forme, tout comme l'œuvre artistique naît de ce lieu d'indétermination, où rien n'est encore défini, mais où tout est possible, avant de se manifester dans le monde, selon la pensée de Maldiney (Jiang, 2016 : 389-408).



Pierre Soulages : la lumière comme matière

Pierre Soulages dans son travail autour du noir, qu'il a appelé *outrenoir*, utilise celui-ci comme une matière vivante. Le *noir* de ses toiles réagit à la lumière, il n'est jamais fixe. Il dépend de la position du corps, du mouvement du regard, de la lumière du moment. Son œuvre n'est pas à voir mais à éprouver. Les peintures de Soulages ne se comprennent pas, elles se sentent, elles offrent une expérience. Sujet et objet se confondent dans l'expérience. Il y a, dans son œuvre, une manière de peindre qui ne semble pas être

une image. Ses tableaux ne racontent ni ne montrent rien, pourtant ils activent quelque chose. Ce n'est pas le noir qu'on regarde mais la lumière qui vient du noir, comme une trace laissée par l'ombre elle-même. Les surfaces rugueuses, polies ou arrachées, capturent la lumière pour la redistribuer autrement, dans une chorégraphie silencieuse. Son art ne semble pas s'adresser à des yeux savants mais au corps sentant. La lumière devient ici évènement. Avant de voir il y a un monde qui nous traverse, un monde qui nous touche avant de le pouvoir nommer.

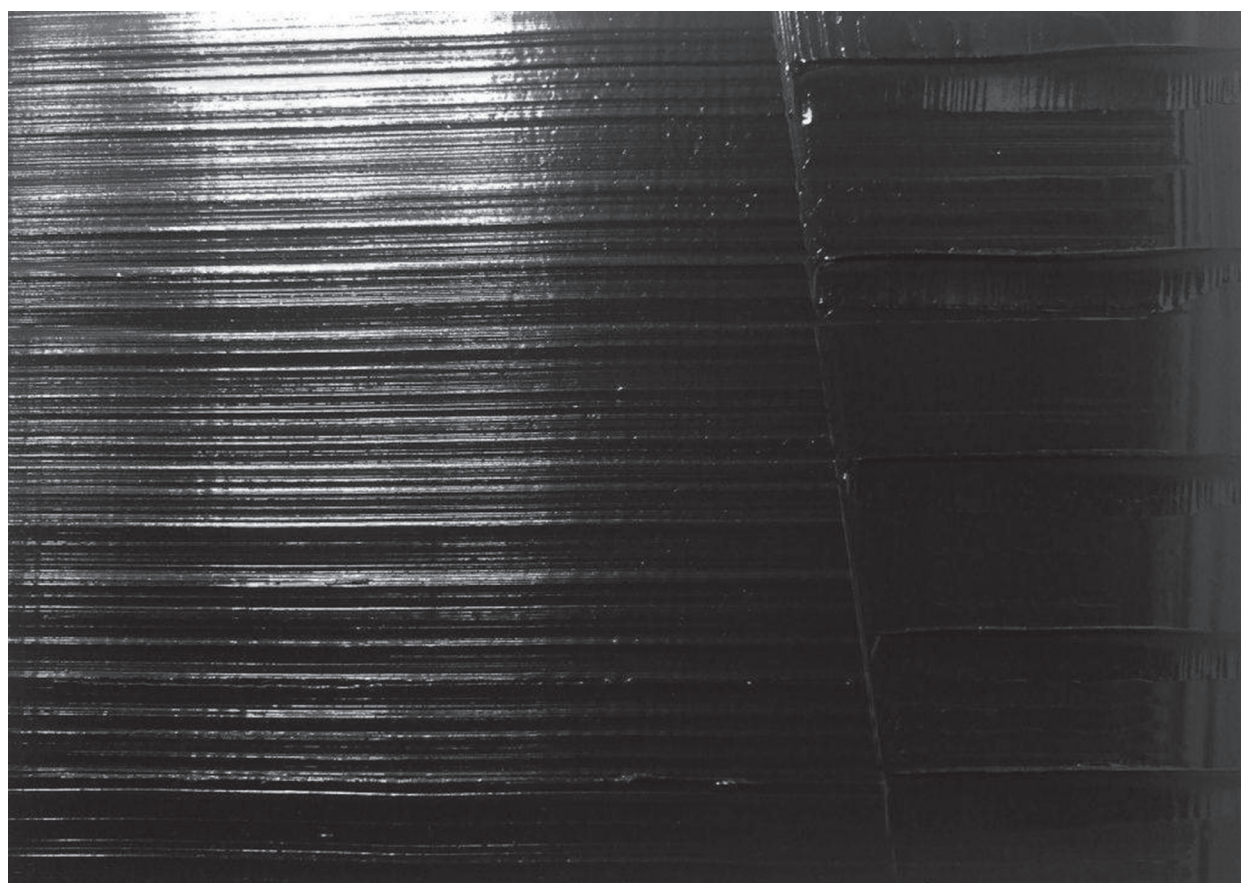


Image 2 - Pierre Soulages, peinture, 640 × 452
(image tirée de www.pierre-soulages.com/document/soulages-loeuvre-complet-iv-peintures-1997-2013)

Nous voici arrivé-e-s à la fin de notre expédition. Une nouvelle cartographie se présente devant nous :

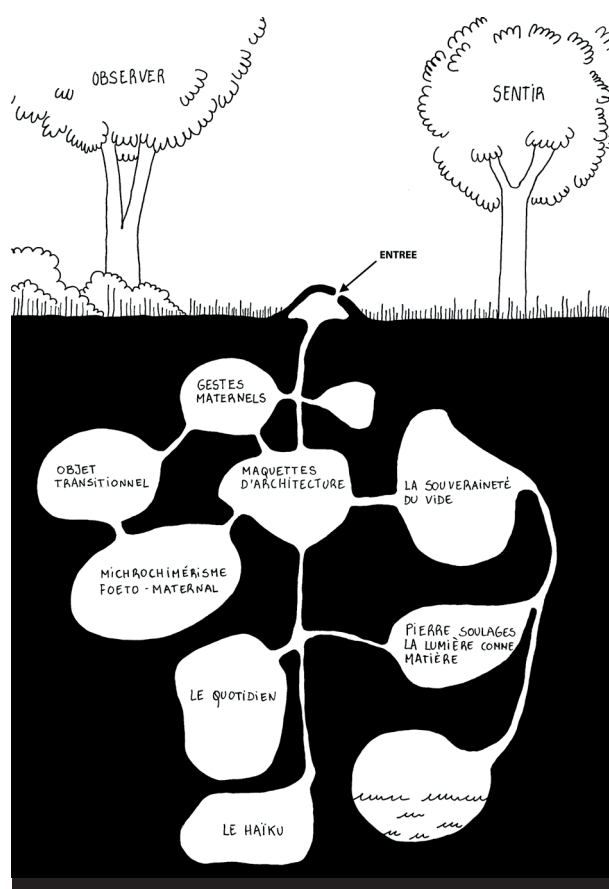


Image 3 - Cartographie après l'expédition

CONCLUSION

Peut-être n'y a-t-il, sous un ciel qui reste à inventer et à peindre, aucune distance entre la vie de chaque jour et la vie éternelle (Bobin, 1995 : 82).

Je n'ai pas saisi la situation dans le présent du jour même ni dans l'instant, mais dans les jours suivants. Elle s'est imprégnée en moi et s'est logée en moi. Avec le recul, il me semble que le passage inattendu et fugace d'une fourmi a fait seuil, ouvrant un espace à partir duquel Joaquim a pu, peut-être, se montrer.

Joaquim observe cette fourmi traverser son *herbier* et il la *photographie*, dans l'instant. Son dessin témoigne de ce passage, un être minuscule qui a traversé sa création et qui n'est pas passé inaperçu pour lui. Je suis interpellée et

émervillée par ce fait, que la fourmi n'est pas passée inaperçue. Parfois, *l'essentiel est invisible pour les yeux*, comme le dit Saint-Exupéry dans son *Petit Prince* (Saint-Exupéry, 1995 : 63), mais cela ne semble pas avoir été le cas. Un passage fugace d'un être vivant du monde qui semblait perdu – comme Joaquim selon ses mots. Ce passage fugace comme le passage d'un jour qui s'est écoulé de nos vies. La fugacité d'un coucher de soleil. Une journée de travail arrivant à sa fin. Je suis émerveillée par le fait qu'un événement petit et apparemment anodin gagne une autre dimension dans l'espace transitionnel, dans le terrain art-thérapeutique. Cette fourmi nous a permis de voir, de vraiment voir, comme si nos yeux étaient des loupes qui nous permettaient de voir, de sentir et d'exister même que pour un instant, dans un clin d'œil.

Ce qui semblait insignifiant, petit et fugace est devenu tout un univers. La fourmi a traversé la feuille de création du participant, elle a réfléchi le monde de Joaquim et elle a disparu. C'est grâce à son regard que le passage de la fourmi a pu advenir, et qu'il a pu exister. C'est là, il me semble, que naît la force de transformation, dans ce regard suspendu, dans l'attention aux récoltes minuscules du sensible.

C'est peut-être cela, aussi, marcher sur les traces de la fourmi : ne pas comprendre tout de suite, mais se laisser traverser.

Dans le prolongement de cette exploration, cet article mémoire a donné lieu à une performance artistique où l'espace, la salle de présentation, s'est transformé en fourmilière, et où le mouvement, sous la forme d'une itinérance ponctuée d'arrêts et de mises en scène, est devenu un mode d'exploration sensible de l'espace, plaçant le public au cœur de la scène et sollicitant parfois le déplacement du corps autant que celui du regard.

Bibliographie

- Bobin C., 1995, *Souveraineté du vide / Lettres d'or*, Éditions Gallimard, collection Folio.
- Héritier F., 2017 (2012), *Le Sel de la vie*, Paris, Odile Jacob.
- Knill P., 2020, *Décentrement et espace de jeu*, Genève, Éditions du rebond, Collection Traductions.
- Krel, 2022, *La révolution des Fourmis*, Éditions Pépites club (Suisse).
- Merleau-Ponty M., 1945, *Phénoménologie de la perception*, Éditions Gallimard.
- Moore K. D., 2006 (1999), *Petit Traité de philosophie naturelle*, Gallmeister.
- Rubin R., 2024, *Créativité, Un art de vivre*, Paris, Alisio.
- Saint-Exupéry A., 2001, *Le Petit Prince*, Gallimard Jeunesse.
- Stitelmann J., 2017, *Le concept de cadre*, Genève, Éditions du rebond.
- Straus E., 2000 (1935), *Du sens des sens, Contribution à l'étude des fondements de la psychologie*, Grenoble, Éditions Jérôme Million, collection Krisis.
- Winnicott D. W., 1975, *Jeu et réalité, L'espace potentiel*, Paris, Gallimard.

Articles

- Cadoux B., 1996, « Fonder le lieu entre art et thérapie », revue *Art et Thérapie*, n° 56-57, Paris, pp. 25-31.
- Jiang D., 2016, « La révélation du vide : Henri Maldiney et la pensée chinoise », in *À l'épreuve d'exister avec Henri Maldiney*, Colloque de Cerisy, Hermann.
- Lemarquis P., 2024, « Comment les œuvres touchent notre être profond », *Psychologies*, n° 82, Bagneux, pp. 42-45.
- Michelot S., 2024, « Rencontre avec les toiles », *Psychologies*, n° 82, Bagneux, pp. 32-39.
- Sternis C., 1998, « Matières, odeurs, formes, couleurs : des matériaux pour la pensée. », *Journal de l'ARAET*, n° 5, Genève, pp. 11-22.

Sitographie

- Sbeih M., 2024, « Microchimérisme, ces cellules étrangères qui nous veulent du bien. » <https://www.polytechnique-insights.com/tribunes/sante-et-biotech/microchimerisme-ces-cellules-etrangees-qui-nous-veulent-du-bien/>
- Sindicic L., 2025, « Microchimérisme fœtal : quand les cellules de l'embryon laissent une trace dans le corps de la mère. » <https://www.emancipees.com/microchimerisme-foetal/>
- Vasseur, A., sans date, « L'atelier d'art-thérapie une parenthèse de silences », *Journées d'Automne de la Société Française de Psychopathologie de l'Expression et d'Art-thérapie*. <https://www.itineraissinguliers.com/>
- « Le haïku, forme d'expression de l'éphémère à portée des enfants » https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/affaire-en-cours/le-haiku-forme-d-expression-de-l-ephemere-a-portee-des-enfants-6399574?at_campaign=Facebook&at_medium=Social_media
- <https://www.revue3emillenaire.com/blog/des-fourmis-et-des-hommes-par-claude-torossian/>
- <https://www.pierre-soulages.com/document/soulages-loeuvre-complet-iv-peintures-1997-2013>

L'ART-THÉRAPIE EST UNE MISE EN MOUVEMENT

Jean-Pierre Klein

Résumé – La mise en mouvement en art-thérapie ne se fait que secondairement dans la personne, à l'image d'une création sur le mode artistique dont l'évolution formelle amorce peu à peu l'évolution de ses processus psychiques. L'exemple d'un enfant agressé sexuellement est donné, qui se dépasse par l'évolution des héros fictifs d'une histoire inventée de violence. Celle-ci finit par se résoudre par l'assassinat du personnage méchant.

Jean-Pierre Klein, neuropsychiatre honoraire des Hôpitaux, docteur habilité à diriger des recherches en psychologie, précurseur (1973) en France de l'art-thérapie, écrivain, auteur dramatique et metteur en scène, romancier, poète, essayiste. Directeur de la revue *Art et Thérapie* et de l'*Institut national (français) d'expression, de création, d'art et thérapie (Paris)* qui délivre des titres professionnels d'art-thérapeute (niveau 6 européen). www.inecat.org

MOUVEMENT DÉFENSIF QUI SE FIGE EN PATHOLOGIE

Soit une situation de tourments émotionnels, instrumentaux, psychiques, physiques ou sociaux : pour des raisons diverses, une personne se trouve en butte à des troubles plus ou moins graves. L'origine peut en être interne : violence contre soi-même ou autrui, affection organique importante, troubles de la personnalité dans la relation à soi-même, à son corps, à ses perceptions... ou externe que la personne intériorise : victime de violences, traumatismes, deuil insurmontable...

Prenons le cas extrême de menace touchant l'essence même de la personne : voici ce que peuvent ressentir certaines personnes à propos d'elles-mêmes. Se palper la joue, se dire : « Ma joue est-elle ma chair, mon regard est-il vivant ?

Est-ce que je suis humain ? » Ce n'est pas de la science-fiction, ce n'est pas une nouvelle de Philip K. Dick, ou l'Arnold Schwarzenegger du film *Terminator*. C'est le signe du miroir de non-reconnaissance totale de soi dans la glace, décrit en France par les psychiatres Paul Abely (1927) et F. Achille-Delmas (1929), qui caractérise la schizophrénie.

Prenons d'autres sensations aussi terribles comme celle de sentir la violence irrépressible en soi, le flou de ses délimitations corporelles, la porosité de la pensée, les risques d'implosion, le morcellement, la dissociation, l'atmosphère d'inquiétude imprécise, l'angoisse de néantisation qui prend possession de l'être, la fascination de la destruction de soi-même ou

d'autrui, le deuil de soi, la dépersonnalisation, qui envahissent la personne qui tente de les conjurer.

L'emprise de ces invasions est telle que la personne se retrouve leur objet. Ce terme est à prendre à la fois dans son sens grammatical de complément direct d'objet, et psychologique de réduction à n'être sujet de rien, du fait de cette menace de catastrophe plus ou moins grande. Mais ce peuvent être aussi des périls partiels : dysfonctionnement et douleurs de toutes sortes, atteintes narcissiques, destinée d'échecs répétés, déceptions vives, risques d'implosion, de violence destructrice, de morcellement, de dissociation, de porosité des limites corporelles ou de la pensée.

Symptômes comme créations défensives

Face à ce qui l'affecte, la personne, inconsciemment, crée des symptômes qui constituent une façon de dévier, au moins en partie, les dangers sur des substituts : corporels sous forme de troubles fonctionnels, douleurs erratiques par exemple, pouvant aller jusqu'à de la psychosomatique (asthme, ulcère gastrique, voire tumeur) ; ou réactions psychiques : crises d'angoisse, phobies, dépression, inhibition, interdiction de penser confinant au conformisme jusqu'à la « fausse » débilité... Les symptômes assurent ainsi une fonction de défense contre pire.

Ces substituts suscités par l'inconscient se localisent dans le corps, l'humeur, le comportement, la pensée, ce qui conjure quelque peu les menaces premières.

Les symptômes occupent progressivement la place mais leur action est incomplète pour éteindre tout envahissement, elle doit être continue car elle ne les éradique pas. Elle tend en outre à s'épuiser.

Les symptômes deviennent alors eux-mêmes des tourments à l'instar de ceux qu'ils avaient sinon détruits du moins neutralisés partiellement.

Ils déclenchent à leur tour la constitution de nouvelles défenses, comme l'évitement dans un confinement phobo-obsessionnel chez soi, la vérification sans cesse réitérée d'exams de laboratoire pour infirmer provisoirement la crainte d'un cancer (nosophobie). Ces nouvelles défenses ou le renforcement des anciennes d'abord efficaces sont à la longue elles-mêmes invasives de telle sorte que la personne se retrouve en proie aux défenses prenant la place des symptômes et en redevient leur objet. Ce terme renvoie ici aussi tant à la grammaire (complément d'objet) qu'au fait d'être réduit à ce qui continue d'envahir. À cela s'ajoutent des bénéfices secondaires venus d'autrui sous forme d'assistance, de commisération.

Les tentatives par la personne de redevenir sujet se révèlent ainsi souvent vouées à terme à l'échec. Les personnes malades sont auteurs ou autrices de leurs symptômes comme autant d'évitements contre de terribles catastrophes. Elles-mêmes ont commencé de dépasser leurs tourments majeurs : leurs manifestations relevaient moins de la pathologie classifiable que de leurs tentatives de traiter l'insupportable qui les habitait.

Les délires, les évitements, les inhibitions, les stéréotypies, les troubles de la relation pouvaient se comprendre comme des essais de conjurer les atteintes vitales basales, de les apaiser, de les recouvrir, symptômes qui eux-mêmes deviennent source de douleur à leur tour et peuvent relayer ce contre quoi elles luttent. Les mouvements de comblements d'angoisses fondamentales qui au départ sou-

lageaient quelque peu s'enferment alors dans un cercle vicieux et deviennent l'identité même de la personne qui s'y immobilise dans un diagnostic psychiatrique.

SURSAUT

Objet de ses symptômes pour ne pas l'être des risques mortifères, puis objet des défenses successives contre ses symptômes, la personne décide un jour, cette fois dans un sursaut conscient et volontaire, de faire cesser cette relation à ce qui l'agit malgré elle et prend possession de son existence, les plombant dans un tableau inamovible.

Elle va consulter « quelqu'un », comme on dit, pour elle-même redevenir quelqu'un.

Elle se situe alors dans la position d'auto-destinateur, d'auto-destinatrice, s'envoyant elle-même en quête grâce à un appel à l'aide. Rappelons que le destinateur, la destinatrice est un rôle qui fait faire, penser, agir.

Elle qui était soumise jusqu'à l'abolition à des *patterns* (schèmes agissants) internes ou intériorisés (à ce stade la distinction est secondaire) décide de s'adresser à une personne externe pour dépasser ses tourments.

Mais si ce-cette professionnel-le la prend comme objet de ses soins, fussent-ils adéquats, quels qu'ils soient : prescription de médicaments ou d'attitude, ou de prière, ou même d'apprentissage progressif d'une méthode, la personne se retrouvera dans la position actantielle de dépendance pouvant aller jusqu'à une aliénation nouvelle.

Art-thérapie, voyage vers ailleurs

Certains thérapeutes se mettent en revanche au service du projet de la personne de se reprendre en mains. C'est le cas de l'art-thérapie dont l'astuce est de ne pas s'attaquer

directement à ce qui fait mal, ni aux tentatives usuelles de le conjurer qui, elles-mêmes, ont fini par prendre le relais. L'art-thérapie ne brutalise pas les symptômes et respecte les défenses car elle propose un champ autre que le champ premier assez encombré par les dangers/symptômes/défenses/... Elle met de côté le contenu des risques, des symptômes, des défenses secondaires pour ne s'intéresser qu'au /je/ sujet de la phrase. Elle considère l'autre dans ses manifestations comme ayant déjà mis en place des tentatives vite débordées de se récupérer, mais qui ont tourné mal. Le travail ne se fait pas sur les contenus de ses productions mais sur le changement de posture infaisable dans le domaine des tourments et réalisable dans ce champ apparemment plus neutre. La remise en mouvement est indirecte dans le mouvement même de l'expression accompagnée jusqu'à création qui est un acte progressif, dans les passages à l'intérieur d'une production puis d'une production à l'autre. Le mouvement artistique de la confection d'une production puis peu à peu de la constitution progressive, d'une séance à l'autre, d'une « œuvre » entraîne sans que ce soit trop visible – car changer fait peur au fond – une identification des processus psychiques à la possibilité de mise en mouvement.

La personne est ainsi facteur – le plus souvent à peine consciente – de son autothérapie, cette fois accompagnée, elle est sollicitée de prendre une attitude plus active. C'est d'abord comme sujet d'une œuvre que la personne se réhabite avant de pouvoir l'être davantage sur le terrain de ses tourments, puisque ce qui l'accapare alors est d'être créatrice dans une proposition sur le mode artistique. Il faut qu'elle passe par la position d'auteur-e d'une production pour devenir sujet dans sa vie. C'est d'abord seule-

ment dans le temps de l'atelier qu'elle devient auteur-e d'un acte qui tend lui-même à une production.

L'art-thérapeute est attentif ou attentive aux potentialités formelles de la personne qu'il-elle aide à pousser plus loin, sans se préoccuper apparemment de ses symptômes et de ce qu'elle a mis en place pour les recouvrir.

En résumé, la personne désire se libérer de ce qui l'atteint ou pourrait l'atteindre, venu d'elle et/ou d'autrui ; elle élit le-la professionnel-le comme accompagnateur-trice qui lui propose de se mettre dans la posture d'actrice d'un programme secondaire : une œuvre à faire dans le domaine de l'art, au moins dans sa référence même lointaine. Le mouvement de la création préfigure un remaniement du rapport à soi et au monde, la mobilisation, au sens fort du terme, par identification au mouvement de la création qu'elle est en train de faire, accompagnée par l'art-thérapeute.

La personne se réanime indirectement elle-même quand elle fait appel à son énergie vitale résiduelle pour redonner âme à un objet inanimé. Ce peut être un bout de mousse, fragment de journal, argile, terre, images à coller, dessins, peintures (gouache, aquarelle, acrylique), etc.

Peut-on supposer que les neurones miroir¹ ont répliqué ce que la personne a constaté, par la vue, le tact, le ressenti, de ce que ses mains ont créé *ex nihilo* ou presque dans l'objet d'abord inerte ?

Pour Rilke, créer, c'est d'abord se créer. La première matière qui s'offre au créateur, c'est lui-même. (texte de Bernard Grasset à propos de Rilke, 1929).

¹Je rappelle que les neurones miroir sont une catégorie de neurones du cerveau qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu exécute une action que lorsqu'il observe l'activité d'un autre individu.

Immobilisation extrême

Mais il est un tableau clinique marqué d'emblée d'immobilisme, c'est celui du trauma : la personne enfant, adolescent-e, adulte, est sidéré-e par l'agression, effraction du pare-excitation, soudaine, violente, intense venue de l'extérieur (surtout si elle provient de personnes censées la protéger) : ce qui est pour elle indicible, incompréhensible, irréprésentable, infigurable, non intégrable ni symbolisable. Cette fois, c'est rarement elle qui demande l'art-thérapie mais une personne extérieure qui vient l'arracher de l'enfer.

L'art-thérapie comme délégation de mouvement

Que peut faire l'art-thérapie ? L'abord direct des traumatismes serait une nouvelle violence et il est demandé prudemment et avec délicatesse aux victimes de se rouvrir aux capacités enfantines de jeu et à l'imagination (inventions de scènes de marionnettes, d'histoires, de dessins, de collages, d'improvisations théâtrales ou sonores, de compositions d'argile, etc.) imprégnées à leur insu des violences subies. C'est l'évolution d'une production à l'autre qui remet en mouvement la sidération première : création faisant processus indirect de transformation.

La mise en mouvement n'est d'abord pas dans l'individu mais dans la confection d'une production, et le passage d'une production à l'autre, la création faisant ainsi processus de transformation qui amorce celui des processus psychiques de son auteur ou de son autrice, comme si elle ou s'il s'identifiait au mouvement formel de ses créations, sans forcément percevoir qu'il ou elle met en scène ce qu'il ou elle a souvent refoulé, voire forclos.

DU RÉEL TERRIBLE À LA FICTION QUI FAIT PEUR

Bastien (prénom d'emprunt), 9 ans, je l'ai suivi dans l'invention d'histoires et de dessins.

Ces inventions étaient horribles. Il n'était pas question pour moi de l'obliger à un *happy end* où un justicier tuerait le méchant. Déjà, les fictions qu'il créait mettaient en scène, sans qu'il s'en rende compte, les horreurs endurées, pour introduire de la distance par rapport à son violeur. Il dira un jour, de ce dernier, qu'il était possédé par de la magie qui lui était envoyée, ce qui l'innocentait et attribuait sa conduite à une influence maléfique externe. Il désirait sans doute innocenter des cousins qui l'avaient violé.

Voici quelques-unes de ces imaginations :

« C'est l'histoire d'un méchant. Il aime bien le sang et l'on a retrouvé les corps dans les caves ou dans les bois, découpés en morceaux. Il a des cornes. Il peut enfoncer ses cornes dans le ventre des gens. Sur sa langue, il y a du venin. Quand il embrasse quelqu'un, ça le tue ! »

« Il est en train de tuer deux personnes parce qu'il a besoin de manger. Il a un chef qui le commande pour tous ces crimes. Le chef est un vampire à 3 têtes et à 4 bras. Il habite dans un château souterrain. Son chef veut avoir la possession de la terre. Il tue les gens, il les mange et il disparaît comme un fantôme. »

Les dessins montrent le méchant sanguinolent, la bouche toute rouge. Je fais semblant d'être impressionné. « Rien qu'à voir ton dessin, il fait peur. » L'enfant sait que je joue et, pourtant, il sait aussi que dessiner le monstre comporte des risques de le faire apparaître. Il accepte de jouer à me faire peur. Je marche à fond et nous en rions fort.

L'histoire s'enrichit quand une victime est nommée. Il s'agit de *P'tit Loup* que la sorcière méchante veut manger. La sorcière : « Il est dans

mon ventre, il est croqué. » Je me permets d'intervenir : « P'tit Loup, tu m'entends ? Tu bouges dans le ventre de la sorcière ? »

Bastien fait répondre à la sorcière : « Il est mort. » Compte tenu des histoires atroces, répétitives, je me sens autorisé à poser maintenant la question : « Est-ce qu'on peut faire quelque chose pour P'tit Loup ? », ce qui place l'enfant en créateur de l'histoire qu'il peut réparer à sa guise. Bastien : « J'ai vu un gendarme qui passait par là. »

Il dessine le gendarme qui dit : « Je vais lui ouvrir le ventre. J'ai tous les outils qu'il faut. Ça y est, le voilà. [P'tit Loup sort du ventre de la sorcière] Il est évanoui. Je vais mettre une grosse pierre dans le ventre de la sorcière. » La sorcière : « Aïe, mon ventre. » L'enfant commente : « Elle est morte. » Le gendarme : « Je vais voir si P'tit Loup va bien. » P'tit Loup : « Merci, vous m'avez sauvé la vie. » Le gendarme : « Je fais ça tous les jours. »

Ne nous y trompons pas. Cette séance a été suivie de bien d'autres avant que cet enfant ne sorte définitivement de ce qui avait risqué de l'anéantir. L'art-thérapie n'est pas un remède miracle et il nous a fallu un an, à raison de rencontres hebdomadaires, pour mener à bien cette thérapie qui n'a jamais fait le lien pour l'enfant entre ce qu'il avait vécu et ses inventions qui ont conjuré le malheur. Bastien a participé ainsi à sa propre reconstruction, sans pour autant œuvrer dans le rappel de ce qu'il avait subi.

C'est dans la continuité des scènes inventées qu'il a pu rejouer et conjurer les horreurs dont il avait été la victime. Cela constituait une façon de lui faire prendre une position active en étant cette fois auteur d'une fiction animée par personnages interposés jusqu'à ce que le gendarme incarné par son héros finisse après quelques séances par terrasser l'affreuse sorcière.

Le parcours de création en création, sans que soient dévoilées leurs significations en rapport avec son histoire personnelle, lui a permis de mettre en scène et de résoudre définitivement ce qu'il ne pouvait pas aborder de front ni explicitement, car les passages à l'acte du cousin étaient niés par tous.

CONCLUSION

C'est indirectement qu'agit l'art-thérapie. La création : actes de création et résultats de ces actes dans la fiction et l'imaginaire que le mouvement a lieu lorsque la personne est figée dans une répétition inchangée de symptômes. L'exemple des symptômes post-traumatiques qui sont des défenses contre l'invocation de trauma est donné dans l'invention d'histoires fantastiques qui d'une fois à l'autre décrivent l'évolution du héros contre des instances maléfiques que peu à peu il parvient à détruire. Et

ce, d'autant qu'en apparence, il n'entre pas en relation avec ce qu'il serait parfois impossible d'évoquer parce que « ça brûle », ou qu'il est effroyable de dire, ou dont on ne peut rendre compte clairement, ou qui déborde tout discours et, *a fortiori*, toute tentative d'introspection.

L'art-thérapie est projection dans l'espace-temps de la création et c'est là que tout se passe, en particulier le mouvement de la confection d'une production sur le mode artistique, le passage d'une production aux productions suivantes, l'appel à des instruments, outils et conditions pour les réalisations successives et leurs explorations, la complexité formelle acquise graduellement, l'assurance de l'auteur-trice qui progresse, la richesse sémiotique du parcours vers l'éclosion d'un ensemble qui fait œuvre, le tout précédant l'évolution de la personne elle-même qui se met en mouvement à la suite de son « ouvrage » accompagné par l'art-thérapeute.

Bibliographie

- Abély P., 1927, « Le signe du miroir dans les psychoses et plus spécialement dans la démence précoce », *Annales médico-psychologiques*.
- Achille-Delmas F., 1930, « Le signe du miroir dans la démence précoce », *Annales médico-psychologiques*, 1, pp. 227-234.
- Ferenczi S., 1982 (1934), « Réflexions sur le traumatisme », *Œuvres Complètes*, IV (1927-1933), Paris, Payot, pp. 139-147.
- Freud S., 1920, *Jenseits des Lustprinzips*, Leipzig-Vienne-Zurich, Internat. Psychoanal. Verlag, 1920g & G.W. XIII, pp. 1-69. ; 2010, *Au-delà du principe de plaisir*, Paris, coll. Petite Bibliothèque Payot.
- Grasset B., 1937, Postface à Rilke R. M., *Lettres à un jeune poète*, Grasset. (Rilke R. M., (1903-1908), 1929, *Briefe an einen jungen Dichter*, Leipzig, Insel.
- Klein J.-P., 2025, *Enfants et adolescents violentés sexuellement, la symbolisation comme thérapie : clinique, théories, mobilisations*, éditions La rumeur libre.

LA THÉRAPIE PAR LA DANSE ET LE MOUVEMENT AU SERVICE DE LA SEXOLOGIE

Haguit Ehrenfreund

Résumé – Cet article se propose d'examiner la manière dont la thérapie par la danse et le mouvement, permet d'explorer et de transformer la relation au corps, au désir et aux émotions. Cette approche psychocorporelle s'inscrit dans une perspective clinique qui considère la sexualité comme un langage du corps, porteur de mémoires, de conflits et de potentialités de changement. La vignette clinique permettra d'illustrer la façon dont le mouvement se présente comme un outil d'apprentissage pour le corps, les émotions et la pensée, ce processus encourageant l'acceptation et la connaissance de soi et de son corps.

Haguit Ehrenfreund est docteure en psychopathologie, art-thérapeute spécialisée en danse et mouvement, ainsi que sexologue. Elle exerce en pratique privée à Lausanne et participe à la formation d'étudiant-e-s dans une perspective psychosomatique. Depuis dix ans, elle enseigne sa méthode, «la cartographie du corps», et conduit des ateliers en Suisse et à l'étranger.

Mots clés: relation corps-esprit, excitation pulsionnelle, équilibre psychosomatique, mouvement corporel-émotionnel.

INTRODUCTION

La thérapie par la danse et le mouvement, institutionnalisée en 1966 (USA) comme profession thérapeutique, est basée sur la présupposition que le corps et l'esprit (*body-mind relation*) sont liés. Elle utilise la danse et le mouvement pour permettre au patient ou à la patiente de narrer son histoire au niveau conscient et inconscient à travers l'action du corps. Le mouvement y devient langage, une façon active d'exprimer les besoins et les désirs, soutenant les mots manquant pour écrire le vécu de la personne.

Cette approche trouve un écho naturel dans la sexothérapie, dont l'objectif est d'ouvrir un espace de réflexion, où l'on peut peu à peu

mieux comprendre son rapport au corps, au désir, aux émotions et se réapproprier sa sexualité, à son rythme et sans jugement. La sexualité est un espace où se manifeste un large éventail d'émotions. C'est pourquoi, en psychothérapie sexuelle, il est essentiel de garder une attention constante au corps : à la fois dans sa dimension psycho-éducative et comme support d'exploration, en portant une écoute particulière à ses sensations. À la croisée de ces deux domaines, l'invitation à bouger permet à la personne consultant pour une plainte du domaine de la sexualité, de mettre en mouvement les récits de son vécu, tandis que la ou le thérapeute réfléchit

au mouvement et à sa symbolique. Il s'agit d'une approche thérapeutique qui encourage le patient, la patiente, à se raconter à travers le corps, favorisant le dialogue entre le corps et la parole, l'inconscient et le conscient, l'intérieur et l'extérieur, là où les mots sont souvent manquants.

La danse et le mouvement – utilisation psychothérapeutique

La thérapie par la danse et le mouvement met en place un cadre qui permet la prise de conscience du corps, utilisant le mouvement pour éveiller les réactions intuitives liées aux émotions et à la mémoire émotionnelle.

Pour Sharar Levy (2004), le corps en soi est une source de mémoire, de réaction et d'apprentissage. Selon elle, la connaissance de soi est étroitement corrélée à la compréhension des façons dont notre corps réagit aux différents conflits et au stress de la vie quotidienne.

L'aspect créatif de la danse, dans son utilisation psychothérapeutique, propose un cadre sécurisé pour explorer et observer les émotions, tout en sensibilisant la personne aux relations entre le ressenti intérieur et son expression extérieure. Ainsi le corps devient libre dans sa capacité à décharger les états de stress et les émotions puissantes qui font partie de l'existence humaine, et un équilibre, corporel et psychique peut être préservé.

L'objectif du travail avec la danse et le mouvement n'est pas seulement de sensibiliser la personne aux messages transmis par le corps, mais de l'encourager à s'exprimer à travers le corps. Le rôle du danseur thérapeute est d'aider celle-ci à construire et à enrichir la relation entre le corps et la psyché pour renforcer les forces de guérison, mais aussi

de l'aider à élargir sa communication avec l'environnement (Bartenieff, 1972 : 25-35).

La parole associée au mouvement et aux émotions qui surgissent, permet aux expériences vécues au niveau préverbal d'être associées aux comportements présents du patient, de la patiente. Le thérapeute aborde le mouvement de la personne au niveau où cette dernière est, ce qui lui donne le sentiment d'être comprise et permet au thérapeute de l'aider à modifier et à restructurer les différents schémas d'expressions corporelles émotionnelles (Chaiklin, 1975).

Le déséquilibre de la relation psychosomatique

Le rôle de l'appareil psychique, à travers les processus et les systèmes qui lui sont propres, est de maintenir le niveau de tension le plus bas possible. Le plaisir, selon cette logique psychique, est la satisfaction de la motion pulsionnelle à travers la décharge qui est une diminution de la tension. Le déplaisir, lui, correspond à l'augmentation de la tension, résultat d'une sensation provoquée par la perception de poussées de pulsions insatisfaites, par une perception extérieure déplaisante, ou par une perception d'un danger extérieur possible (Freud, 1920).

Dans certaines conditions pathologiques, un plaisir est obtenu par la sensation de contraction, celle-ci rattachant la personne à son corps. La satisfaction de la motion pulsionnelle par la décharge est censurée, ce qui se traduit par le non-mouvement, autrement dit, des zones mortes (Shahar-Levy, 2004). La satisfaction sera dans l'augmentation de la tension par l'évitement de la décharge. La scène du conflit est transférée sur la carte du corps et celui-ci devient un ennemi



puisqu'il insiste sur l'expression des volontés et des émotions de la personne. Cela entraîne une déformation de l'image du corps et des pensées, et parfois même une recherche de la destruction du corps (Sami-Ali, 1987).

La liaison subjective

Si le sens kinesthésique n'est jamais développé, ou rarement utilisé, il devient inconscient et l'on est en situation [...] que je peux seulement nommer comme vivre dans la tête (Whitehouse, 1977 : 6).

En danse thérapie, nous utilisons le terme « liaison subjective » apporté par Mary Whitehouse (1977). Il s'agit de renforcer la perception interne du corps formée par la sensation du mouvement, pour construire l'identité du patient, de la patiente lorsque celui-ci ou celle-ci est atteint-e par une pathologie.

Freud nous éclaire sur la formation de l'identité à partir de la séparation de l'extérieur et de l'intérieur par le biais de l'activité musculaire (Freud, 1915 : 15). Quand

cette séparation ne s'est pas produite pour des raisons pathologiques, la différenciation entre excitation physiologique et excitation pulsionnelle¹ n'existe pas (Freud, 1920 : 48), ce qui a pour conséquence que l'identité du patient ou de la patiente est atteinte au niveau psychosomatique. L'utilisation du mouvement dans ce cas sert à faire effectuer cette séparation et à constituer l'unité psychosomatique.

Pour qu'il y ait séparation et unification, il est nécessaire qu'une liaison subjective, entre le corps et les processus psychiques, soit perçue pour qu'elle puisse devenir objet de la conscience. La perception de « mon corps » nécessite d'être attachée à une représentation et à un ressenti pour devenir identité. La thérapie par la danse et le mouvement, parce qu'elle utilise l'action du corps et l'émotion que celle-ci réveille est, selon nous, la méthode la plus ciblée pour restaurer cet équilibre.

¹La pulsion est une excitation pour le psychisme provenant de l'intérieur du corps.

Vignette clinique²

Coralie, âgée de 27 ans, souffre d'endométriose ainsi que de kystes ovariens. Elle a été opérée, et une partie de son ovaire droit a été enlevée cinq ans avant le début de la thérapie. Elle souffre de fortes douleurs pendant les jours des règles ainsi que durant l'ovulation.

Elle me contacte par mail et me donne la description suivante :

« Je me questionne depuis quelque temps quant à la relation à mon corps. Je pense ne pas avoir été loin d'une dépression en septembre 2020 et cet état a duré... j'en sors gentiment. J'ai été suivie par un psy, ce n'est plus le cas à présent. Toutefois, j'ai encore envie de travailler sur moi et ma relation à mon corps. Je manque de confiance en moi pour certaines situations, dont dans mon couple. Je suis aussi atteinte d'endométriose et suis beaucoup encore dans la comparaison, notamment avec une ex de mon compagnon qui a 12 ans de plus que moi. »

Séance 1 : qu'est-ce que l'amour ?

Assise devant moi, une jeune femme, collant foncé et robe très courte. Elle se présente en racontant l'histoire de sa vie amoureuse.

Son premier amour dure huit ans, entre l'âge de seize et vingt-quatre ans. Ils vivent ensemble pendant quatre ans. Elle me dit : « Ce n'était pas un vrai amour puisqu'il n'y avait pas de relations sexuelles entre nous ». Elle partage avoir souffert de douleurs lorsqu'ils avaient essayé d'avoir des rapports.

Après cette rupture, Coralie a deux relations courtes. La première dure un week-end ; elle en dit : « Ce qui s'est passé entre nous était électrique, je suis montée le retrouver à la montagne, on a passé une soirée

²Tous les détails concernant les personnes et les lieux ont été anonymisés afin de préserver la confidentialité.

exceptionnelle. Le lendemain, fatigués, on avait bu, il a commencé à me parler de son ex, je suis partie avec un arrière-goût amer. » Ensuite, Coralie a une relation avec un homme qu'elle savait entretenir de multiples liaisons : « Il voyait d'autres filles ; moi je ne voulais pas voir d'autres hommes. Il m'a initiée au sexe. Il me parlait d'un plan à trois, je ne voulais pas. » Dans ces deux relations, elle raconte ne pas avoir souffert de douleurs durant les rapports et s'être sentie libre.

Elle rencontre Julien sur « un site de cul » ; au début, sans intentions sérieuses. Il a six ans de plus qu'elle, ils sont ensemble depuis deux ans et demi. Les six premiers mois se passent bien, également sur le plan sexuel. Après avoir déménagé ensemble, dans l'ancien appartement de Julien, elle découvre qu'il y a vécu avec une autre femme auparavant : « Je m'étais toujours promis de ne pas habiter dans un appartement où avait habité une autre femme. Il m'a menti. Je l'ai découvert après le déménagement et à travers d'autres personnes. »

À la suite de ce sentiment de trahison³, Coralie entre dans un tourbillon de pensées et d'actes obsessionnels : elle cherche des photos du couple, des lettres cachées, la page FB de l'autre femme. Elle questionne sans cesse son compagnon sur cette ancienne relation.

Avec Julien, au début, elle ne souffrait pas de douleurs lors des rapports mais, depuis qu'elle a appris l'existence de cette autre femme, la douleur est réapparue.

Nous passons à la posture debout. L'une face à l'autre, position *mirroring*⁴. Je commence par des mouvements de rotation visant à libérer

³Au même moment que l'apparition du Covid et la fermeture générale de la vie sociale.

⁴*Mirroring* : il s'agit d'incorporer le sens du mouvement du patient ou de la patiente, pour créer le contact et un partenariat.

la tension au niveau des pensées - la tête - et à diriger l'attention vers le bas du corps. Je demande à Coralie, toujours en mouvement, si elle a remarqué que lors de rapports sans attachement émotionnel, elle n'avait pas souffert de douleurs. Avec un sourire, elle reconnaît en être consciente et dit : « C'est mon mental. »

Je propose un exercice pour calmer le mental et revenir au corps : inspiration, les deux mains à la hauteur de la tête, expiration profonde et lente, mains qui poussent vers le bas, paumes tournées vers le sol. Lentement, on vide les poumons et le ventre, en dirigeant les pensées et mains vers le bas. Cet exercice connecte au moment présent, facilite l'ancrage dans le sol, relâche les tensions musculaires et permet d'approfondir la respiration.

Nous le répétons plusieurs fois pour installer la confiance et reconnecter Coralie aux sensations corporelles.

Séance II : le sens de la colère

Coralie ouvre la séance en racontant qu'elle a beaucoup pleuré cette semaine et encore, ce matin : une amie proche a perdu son bébé à six mois de grossesse. Cette situation l'a profondément affectée.

Elle dit que c'est compliqué avec son compagnon, qu'elle ne sait pas si elle peut lui faire confiance. Elle pense qu'il ne lui dit pas toute la vérité, ce qui est compréhensible puisque, dit-elle, elle perd ses moyens à la pensée de tout ce qu'il a vécu sans elle.

Coralie dit : « J'ai toujours cherché à éviter les conflits, j'ai de grandes difficultés à exprimer la colère, j'ai peur de ce qui se passerait. »

Je lui demande ce qu'elle imagine qui pourrait arriver si elle perdait le contrôle ou se mettait en colère. Elle répond : « J'avais décidé d'être

calme pendant mon adolescence, de ne pas rentrer en conflit avec mes parents. La seule chose, c'est que parfois je claquais la porte de ma chambre quand je me fâchais. Un jour, mon père a démonté la porte de ma chambre et me l'a enlevée pour une semaine. » Elle ajoute qu'en quittant la maison pour vivre avec son premier compagnon, elle découvre pour la première fois le calme.

Je propose de passer au corps et au mouvement. Je lui demande ce qu'elle aimerait laisser derrière elle, de l'écrire et de poser la note sur le sol. Ensuite, d'écrire ce qu'elle aimerait apporter dans sa vie et de le coller au niveau du regard, sur le mur. Elle note : « comparaison », « sentiment d'infériorité », « tristesse », « lourdeur, fatigue » et laisse un dernier sticker vide. Puis elle écrit : « positivité », « joie », « confiance », « alignement ».

Nous marchons en cercle dans la pièce. Elle semble rencontrer des difficultés à relever le regard, attirée vers le sol et les étiquettes en lien avec sa souffrance. Les épaules basses, le centre du corps relâché, les jambes longues sous le collant foncé marquent chaque pas.

Séance III (deux semaines plus tard) : le désir de maternité

Coralie arrive avec un sourire, s'assoit et dit : « Bizarre, j'ai pleuré dans la voiture. »

Elle me raconte que la veille, elle s'était une fois de plus disputée avec son compagnon. Elle lui demandait à nouveau de parler de ses anciennes relations, il s'est énervé et a quitté la pièce. Elle en déduit qu'il était plus heureux avec les autres femmes.

Elle enchaîne : « J'avais rencontré Julien sur un site de "plan cul" mais je savais immédiatement que je voulais avoir des enfants avec lui. C'était évident pour moi... (pause) l'amour aveugle.

Mais maintenant, après ces deux ans de Covid, et sachant que lui avait tellement voyagé avec ces autres femmes, alors qu'avec moi il est toujours occupé avec ses études et son travail, je ne veux pas renoncer à la possibilité de voyager avec lui pour avoir déjà des enfants. » Un moment de silence s'installe, puis elle me dit ne pas savoir si elle pourra tomber enceinte. Selon elle, le spécialiste « n'a pas voulu donner une réponse concluante. » – « J'ai alors fait mon deuil. »

Coralie raconte souffrir régulièrement de douleurs : pendant l'ovulation, pendant ses règles, de brûlements, ou lors de la pénétration : « Il faut toujours faire attention, aller doucement, parfois s'arrêter... Je suis convaincue qu'avec les autres femmes il prenait plus de plaisir, c'était plus passionné. »

Je lui demande si la douleur empêche sa propre satisfaction sexuelle et son plaisir. Elle m'informe que la pénétration est douloureuse à des degrés variables selon les jours du mois, selon ses insécurités et « le mental ». Mais elle n'a pas de douleurs lorsqu'elle est touchée à l'extérieur du vagin.

Je lui propose que nous nous focalisions d'une part sur la construction de son estime de soi et d'autre part sur le lien avec son corps. Nous passons à la posture debout, en *mirroring*, l'une face à l'autre. Nous commençons par des petits cercles du bassin, avec une attention portée à la sensation du mouvement. Je lui demande où se situe la douleur pendant les rapports et l'ovulation ; elle me montre la zone entre le bas du ventre et le nombril. Je la guide pour poser deux doigts sur ce point et concentrer les cercles du bassin autour.

Je remarque que Coralie ne respire pas, elle est pâle, la mâchoire tendue. À ma question, elle répond ne pas avoir de douleurs, ni de difficulté

à effectuer le mouvement de cercles lents.

Nous continuons avec ces cercles, petits et précis, dans les deux directions, en approfondissant la respiration et en relâchant la mâchoire.

Je lui propose de pratiquer trente secondes matin et soir ces mouvements circulaires, qui massent et ramènent la conscience vers la zone douloureuse pendant les rapports, mais ne sont pas douloureux lorsqu'ils sont réalisés ainsi.

Analyse : le lien corps, mouvement, parole

Nous pouvons observer à travers cette vignette clinique comment la thérapeute met en place un cadre thérapeutique où le corps se trouve au centre de l'expression, de la communication et de la relation thérapeutique. L'introduction du corps dans le cadre permet un processus d'appropriation de ce corps, l'éveil du désir et la naissance d'une nouvelle approche de la féminité, là où les symptômes avaient entravé cette construction.

Dans chaque séance, nous pouvons observer le mouvement entre la parole et le corps. La thérapeute invite à recourir au registre corporel et à l'expression gestuelle qui permettront l'instauration d'un équilibre psychosomatique. Le mouvement est utilisé pour favoriser la relaxation, préparer le corps à accueillir de nouvelles sensations et servir d'outil de transmission didactique. L'expression émotionnelle, accompagnée par le mouvement, permet à la patiente de retrouver son histoire, de la raconter et de renouer avec ce qui fait sens pour elle dans sa vie.

Nous avons choisi, dans le cadre de cette analyse, de considérer le cas dans une perspective psychosomatique, dans la mesure où la pathologie touche à la fois le niveau psychique et le corps. Pour autant, nous ne suggérons pas

que l'endométriose soit le résultat d'un trouble psychique. Notre appréhension de ce terme s'appuie sur l'interrelation entre les processus psychiques et les processus somatiques.

Nous pouvons mentionner à ce stade que, selon Jean-Benjamin Stora (1977), trois dimensions sont indissociables dans l'approche des patients psychosomatiques : la dimension somatique, la dimension psychique et la dimension sociale. La cause d'une maladie peut relever de l'une de ces dimensions, leur interrelation entraînant des effets réciproques.

Dans l'histoire de vie de Coralie nous pouvons observer ces trois dimensions :

- la dimension somatique : l'endométriose et les kystes sur les ovaires, ainsi que les douleurs mensuelles ;
- la dimension psychique : le passage dépressif, une enfance perturbée par les relations familiales et la crainte de ne pas réussir à tomber enceinte ;
- la dimension sociale : le manque de confiance en elle et la comparaison continue avec les figures féminines « bien portantes »⁵.

Approche de la psychopathologie par le mouvement

L'approche de la thérapeute vise en premier lieu à aider la patiente à calmer son anxiété. Pour Coralie, comme nous pouvons l'observer, la parole à ce stade du traitement n'est pas une forme d'expression qui la soulage. Les monologues sont longs, leur rythme est rapide, les associations portent « la couleur de l'angoisse »⁶. C'est pour cette raison que la thérapeute utilise différentes méthodes pour la relaxation : la respiration guidée et la mise en mouvement graduelle, toutes ces formes visant

à la décharge de l'angoisse et l'apaisement.

Pour Coralie il est incontournable de passer par des exercices de relaxation, mais principalement de reconstruire la carte du corps. Autrement dit : reconstruire le lien à soi à travers le corps et le mouvement. Sans ce passage, elle reste concentrée sur le manque et la comparaison aux autres figures féminines.

En surface, nous avons un trouble d'anxiété dépressive et, en dessous, des contenus psychiques dont la source est un traumatisme au niveau psychosomatique. Les douleurs mensuelles sont un traumatisme qui se reproduit, un rappel continu de la menace qu'elle risque ne pas pouvoir tomber enceinte. Ainsi, l'anxiété devient la couleur émotive qui lie Coralie à son corps.

Le mouvement en tant qu'outil psycho-didactique

Le processus psychothérapeutique est accompagné tout au long des séances d'une démarche d'enseignement de pratiques corporelles qui permettront à la patiente d'harmoniser ses comportements aux moments de stress et d'angoisse. Les techniques de respiration, de visualisation et d'imagination, l'écoute du corps, l'apprentissage d'un rythme harmonieux de contraction et de détente et l'expression à travers le mouvement dansé, visent tous à acquérir une connaissance du corps et une sensation de contrôle de soi. Comme nous l'avons exposé, les habitudes gestuelles sont un langage corporel qui raconte la manière dont l'individu s'est adapté à la vie dans son environnement et la façon dont il gère ses forces intérieures. Un des avantages principaux que présente le travail à travers le corps est la possibilité d'inscrire de nouvelles habitudes dans la mémoire à la fois corporelle

⁵Elle ne se sent pas légitime comme femme.

⁶Nous empruntons cette expression à Freud (1915).

et émotionnelle. La capacité de libérer les contractions musculaires, de s'abstenir d'un effort superflu tout en conservant les forces du corps, adoucit l'effort autant physique que psychique qu'exigent différentes situations de vie. Les exercices proposés sont simples et ne demandent pas la présence du thérapeute pour être utilisés, tout en ayant une résonance bénéfique à tout niveau de l'organisme.

En partant du symptôme corporel, il a été possible d'observer chez Coralie l'émergence de sentiments de frustration et de culpabilité, étroitement liés à l'impression de « ne pas être assez bien », sentiments qui semblaient s'activer au contact même des manifestations corporelles de l'endométriose. Le travail a mis en évidence que Coralie ne parvenait pas à renoncer à la contraction tant que ces éprouvés n'avaient pas pu être reconnus et abordés sur le plan verbal. Le passage par le corps et le mouvement – à travers les exercices de relaxation, de respiration, et des mouvements directs du bassin – a constitué un appui essentiel pour accéder à un relâchement plus authentique, que le seul travail verbal n'aurait pas permis d'atteindre. Cette articulation entre reviviscence corporelle et élaboration émotionnelle a contribué à amorcer un processus de dénouement progressif.

Dans la temporalité propre à Coralie, ce mouvement intérieur s'est inscrit dans des transformations concrètes de sa vie relationnelle et affective, notamment son engagement conjugal et la naissance de sa première fille. Le travail thérapeutique a accompagné ce processus en soutenant une disponibilité corporelle et émotionnelle nouvelle, permettant l'émergence d'un attachement plus sécure ainsi qu'un renforcement de la confiance en elle et en son corps.

CONCLUSION

Au début du courant psychanalytique, de nombreux patients se présentaient avec des plaintes liées à des symptômes corporels, tandis que la technique thérapeutique elle-même se concentrait sur le registre verbal (Freud, 1890).

Dans la sexologie d'origine, développée dans les années 1960 par Masters et Johnson (Bianchi-Demichicheli, 2012), les patients arrivaient en traitement en raison d'un symptôme corporel ayant un impact sur leur sexualité. L'attention était alors portée directement sur le symptôme lui-même, envisagé sous son angle comportemental.

En sexothérapie, la raison de la consultation réside dans les difficultés du fonctionnement sexuel et corporel. C'est par cette porte d'entrée que le thérapeute accède au monde psychique du patient. Autrement dit, le corps et la psyché présentent une même réalité, perçue de l'extérieur comme de l'intérieur.

La thérapie par la danse et le mouvement, au carrefour des thérapies contemporaines, est à la fois une pratique récente et l'aboutissement d'une approche philosophique ancienne concernant la relation du corps et de l'esprit. Elle se centre sur le langage gestuel et l'expression corporelle comme façons d'élargir le répertoire émotionnel et la construction de la pensée, tout en ouvrant au thérapeute la possibilité de connaître l'histoire individuelle du patient ou de la patiente.

L'intégration des sensations corporelles dans la psychothérapie sexuelle revêt une importance majeure pour rendre le processus thérapeutique véritablement significatif. En développant chez les patient-e-s une écoute attentive de leurs propres sensations corporelles à travers le mouvement, ils ou

elles peuvent être plus connecté-e-s à elles-mêmes, approfondir leur compréhension de ce qui se passe en eux, en elles, au niveau physique et psychique, et évoluer dans leur choix de vie.

Ainsi lorsque nous sommes sensibles à ce qui se danse entre le corps et l'esprit, nous pouvons entendre la musique que compose le mouvement de l'individu au cours d'une vie.

Bibliographie

Bartenieff I., 1972, « Dance Therapy: A New Profession or a Rediscovery of an Ancient Role of the Dancer? », in *Dance Scape*, vol. 7, pp. 6-18.

Bartenieff I., Lewis D., 1980, *Body movement: Coping with the environment*, New York London, Routledge.

Bianchi-Demicheli F., Ortigu S., Abraham G., 2012, *Sexologie : Naissance de la vie psychique*, Lausanne, Presses polytechniques et universitaires romandes.

Shabanov S., Wenger J.-M., Seidle S., Bolmont M., Bianchi-Demicheli F., Pluchino N., 2017, « Quand le sexe fait mal au couple : le cas particulier de l'endométriose », *Revue médicale suisse*, 13(554), pp. 612-616.

Chaikli S., 1975, « Dance Therapy », in *The American Handbook of Psychiatry*, vol. 5, pp. 701-720.

Chemoun J., 1996, « La plus-value du symptôme somatique », in *L'évolution psychiatrique*, n° 4, tome 61, p. 2-25.

Federman D.-J., 2011, « Kinesthetic ability and the development of empathy in Dance Movement Therapy », in *Journal of applied arts and health*, vol. 2, numéro 2, pp. 137-158.

Freud S., 1980, « Traitement psychique (traitement d'âme) », in *Résultats, idées problèmes*, Paris, PUF.

Freud S., 1915, *Métapsychologie*, Paris, Gallimard.

Freud S., 1920, *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot.

Sami-Ali M., 1987, *Penser la somatique, imaginaire et pathologie*, Paris, Bordas.

Shahar-Levy Y., 2004, *The visible body reveals the secrets of the mind : A body-movement-mind paradigm (BMMP) for the analysis and interpretation of emotive movement*, Jerusalem, Author's Hebrew edition.

Shuper Engelhard E., 2022, *Body Knowledge: The Mystery of the Couple Dance: Theory, Research and Practice in Dance Movement Psychotherapy*, Haifa, Magnes.

Stora J.-B., 1997, *Quand le corps prend la relève*, Paris, Odile Jacob.

Whitehouse M., 1977, « Reflections on a metamorphosis », in *American Journal of Dance Therapy*, vol. 1, 1977.

Collectif

Le corps, textes choisis et présentés par Éva Lévine et Patricia Touboul, Paris, GF Flammarion, Corpus, 2002.

LA STRUCTURE AU SERVICE DU MOUVEMENT

François Lacroix

«La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.»

Albert Einstein

Résumé – Cet article se propose de chercher à comprendre et à dessiner les contours d'une structure qui n'est pas la négation du mouvement, mais au contraire qui l'accompagne.

François Lacroix Art-thérapeute DF et superviseur Artecure et SFAT, installé en libéral, coordinateur de programmes de formation à l'ATELIER, coordinateur du labOo (laboratoire d'exploration des nouveaux médias dans l'interface art-thérapie).

Avec le mouvement vient le déséquilibre, la perte de repère, le flou. Une valse peut nous faire perdre pied, un voilier par gros temps nous faire rendre notre petit-déjeuner! Que faire alors? Arrêter de danser, ou de prendre la mer dans le but de retrouver de la stabilité, et puis la « garder », farouchement? Ce serait bien sûr une perte en termes d'aventure, de potentiel de vie tout simplement, mais cela pourrait s'empirer aussi: tout ce qui est mouvement serait associé à l'ennemi à repousser. La valse, le bateau, et bientôt la musique, le voyage, puis les marins comme les danseurs. La recherche de stabilité s'apparenterait alors à un figement traumatique, et la peur qui gagne amènerait un ratatinement de soi et du monde! Vous me direz peut-être, on peut vivre harmonieusement sans aimer ni la valse à trois temps ni le voilier. Mais admettez avec moi qu'il faudrait tout un travail personnel pour que ce soit un choix conscient et libre, et non pas un abandon subi. Et pour les apprentissages,

toutes les premières fois ne sont-elles pas terribles? Comme le premier accord que vous essayez de plaquer sur la guitare, la première plongée sous-marine, et la première houle sur le bateau! Et quelque temps plus tard, parfois quelques années, vous voilà à l'aise comme un pinson!

Voyez les enfants avec la lecture, et tous les apprentissages qu'ils doivent peu à peu affronter: combien nous devons avec eux doser le courage, la récompense, les encouragements, les pauses et aussi les retraites passagères, pour arriver à progresser, à ne pas abandonner! Pour arriver à se frayer un chemin entre deux opposés extrêmes: le trop qui risque de faire penser à l'enfant que les résultats sont plus importants et « qu'il n'est jamais assez », dirait Brené Brown (Brown, 2014), et le « pas assez » qui risque d'éteindre peu à peu l'élan, le déploiement d'un être.

Pour la valse, le voilier comme pour tout le reste, je pose donc que la véritable stabilité

est celle qui se trouve dans le mouvement. Avec, et non pas contre. C'est l'espace entre les deux pas qui provoque la peur de la chute. La stabilité n'est pas les pieds bien arrimés sur le sol, la stabilité c'est la marche. J'espère une stabilité comme un instrument de navigation, un instrument embarqué.

Le cadre d'un dispositif thérapeutique peut-il être en mouvement ?

Que se passe-t-il si l'on veut quitter la métaphore toujours un peu plus facile et agréable, pour aller du côté plus complexe de l'art-thérapie ? Que signifierait une « stabilité embarquée » ? Le cadre d'un dispositif thérapeutique peut-il être en mouvement ? La structure d'un atelier peut-elle varier ? Ces questions ouvrent tout un champ lexical farci de présupposés qui créent de la confusion.

Tenez, voulez-vous explorer un peu avec moi ? Quelles sont vos associations si je vous parle d'un atelier, enseignement ou dispositif avec un bon cadre, une bonne structure ? Et quels sont les ressentis associés qui arrivent à vous ? À l'inverse, quelles représentations, puis ressentis associés, viennent si je vous parle d'un atelier, enseignement ou dispositif qui manque de cadre ou de structure ?

J'ai proposé cet exercice à quelques art-thérapeutes. « Comment voyez-vous la pièce, son aménagement et l'art-thérapeute dans cet atelier "bien" ou "mal" structuré ? » C'est très intéressant de voir que les réponses desinaient deux extrêmes : dans l'atelier pas structuré régnait le désordre, les matériaux n'étaient pas soignés, les participants fouillaient un peu partout et, perdus, ne savaient pas vraiment dans quelle direction créer, et

l'art-thérapeute était... absent ! Invisible ou perdu dans le chaos. À l'inverse, l'atelier où le dispositif bien structuré montrait une pièce lumineuse, aérée, sobrement aménagée, une grande table où différents matériaux étaient posés, rangés et présentés harmonieusement (souvent des tissus, des matériaux de différentes couleurs, des outils variés...). Dans ce cas les images étaient plus précises, il y avait plus à raconter car on « voyait », on pouvait discerner ce qui était là. L'art-thérapeute était non seulement visible mais séparé du groupe de participant-e-s, décrit comme souriant, confiant, « maîtrisant » son propos. Ce qui est intéressant de noter également, c'est que les participant-e-s... ne participent pas ! Ils ou elles écoutent, attendent... mais sont assez figé-e-s.

Je pose l'hypothèse que nos évocations sont mêlées de présupposés. En effet, il est intéressant de constater qu'elles sont positives autour du cadre et de la structure, comme de la clarté, la confiance, et qu'à l'inverse nous associons du négatif et des sentiments mêlés de gêne, de peur et de dégoût au manque de structure, au chaos, au désordre. C'est un premier indice pour reconnaître que nous avons tellement peur du chaos que nous risquons de chercher à le fuir et à investir aveuglément l'autre versant pour nous reconforter !

Et si, maintenant, je vous propose d'imaginer que quelqu'un vous dise au travail que vous manquez de cadre ou de structure ? Imaginez que cette situation soit dans le cadre familial ?

Distinguez-vous peu à peu ce que je souhaite faire émerger du brouillard des représentations toutes faites ? Quand quelqu'un vous dit que vous « manquez de structure », le fait-il en se

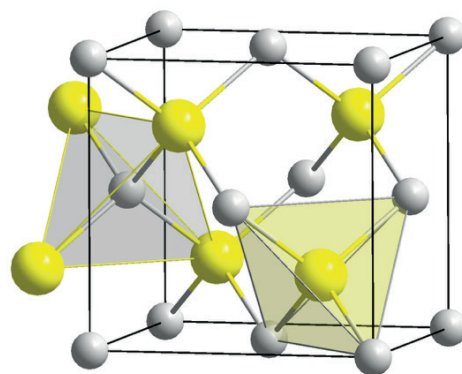
référant à la connaissance fine qu'il a de votre personne, de votre vie intérieure et qu'il perçoit un manque qui vous nuit ? Ou le fait-il en se référant à des comportements ou observations de votre manière de vivre qui ne correspondent pas à ce qui est « attendu » ? La structure tant appréciée pour ce qu'elle donne de clarté et de confiance, ne devient-elle pas une excuse pour juger et exclure tout ce qui pourrait ne pas rentrer dans une définition normée et étriquée d'une manière de voir le monde ? Un monde illusoire où le chaos, la contradiction, le doute – tout ce qui nous fait peur, *la douleur et la nuit*¹ – serait définitivement éradiqué ?

Je spoile : je souhaite montrer que, si la structure est vitale pour faire tenir le tout dans une cohérence, voire une certaine esthétique, elle renferme dans nos cultures occidentales un biais, qui la fait correspondre à un type de structure discriminant, jetant l'opprobre sur tous les autres. Ce biais agit comme un poison, une force inhérente à la définition de « structure » ou de « cadre » qui donne la plus grande valeur au contenant, en oubliant qu'un contenant ne sert qu'à... contenir un contenu ! En oubliant que la structure n'est utile que dans le but de pouvoir jouer avec le mouvement, le vide.

Le chou romanesco comme antidote aux présupposés de la structure

Depuis quelques mois, j'ai commencé à explorer ces présupposés pour comprendre leurs origines, y compris en prenant de la distance aussi avec mes propres présupposés qui me font fuir la structure ! Mon but est de réussir à mieux rendre conscient ce qui de nos cultures et de leurs histoires a permis de construire ce

¹Paroles de la chanson *Deuxième génération* de Renaud.



Structure blende de la sphalérite ZnS, à maille cubique à faces centrées (Wikipédia)

biais. Nous avons besoin de structure, et de culture, mais elle doit être « lavée » de toutes ses saletés de préjugés qui naturellement se déposent sur leurs bords, pour mieux dégager ce qui est opérant dans nos vies humaines.

J'ai commencé par chercher des définitions sur internet, et des étymologies². Ce qui est à retenir ici, c'est qu'une structure est *la manière dont les parties d'un tout sont arrangées entre elles*, que ce soit pour une plante, un discours ou une entreprise. Le mot définit donc une entité unique qui contient des variables différentes, mais qui sont liées les unes aux autres. La structure semble être comme une peau qui permet de contenir des éléments internes différents, tous unis pour être au service de fonctions définies à l'extérieur de cette peau. Les antonymes au mot structure définissent justement le manque de lien et l'absence d'entité unique, cette peau, qui permet de donner un sens : c'est bouleverser, brouiller, démanteler, déranger, perturber...

La biologie et la biochimie définissent la structure d'un système comme la façon dont ses éléments sont reliés ou interagissent entre eux. La structure cristalline d'un matériau, par exemple,

²Synthèse à partir du dictionnaire Le Robert, Wikipédia, dictionnaire Larousse, Linternaute.



décrit l'arrangement ordonné des atomes, ions et molécules, qui se répète périodiquement dans les trois dimensions.

En logique mathématique, une structure, ou modèle, est un ensemble muni de fonctions et de relations définies sur cet ensemble. On peut citer ici le modèle « fractal » qui permet de décrire une forme géométrique qui se répète indéfiniment en taille de plus en plus réduite. Le chou romanesco est un bel exemple de fractale. Au passage, je trouve intéressant de noter que ce modèle permet justement de nommer une structure qui se répète à l'infini et qui résiste donc à notre besoin naturel de faire entrer « les variables différentes » dans une « entité unique ». Une fractale n'est donc pas un théorème immuable mais un objet mathématique qui décrit un mouvement perpétuel.

L'histoire de ce concept de fractale en mathématiques est également un bel exemple de ce que je cherche à dégager. Benoît Mandelbrot qui, en 1975, énonce pour la première fois cet objet mathématique, choisit le mot « fractal » pour le nommer, mot qui vient de la racine latine *fractus*, qui signifie brisé, irrégulier. Voici donc un premier exemple de structure, nommée par l'être humain, qui ne fige pas le mouvement et la complexité des contenus.

Mandelbrot montre que les siècles de construction de la science géométrique ont enfermé la réalité dans des formes simplistes. L'auteur dit par exemple avec humour que toutes les montagnes ne sont pas des cônes, les nuages des sphères et les éclairs ne se déplacent pas en ligne droite ! Plus précisément, Mandelbrot démontre sa théorie par le calcul de la longueur d'une bande côtière. Il prend l'exemple d'une côte particulièrement dentelée, la Bretagne, et prouve qu'il est impossible de trouver sa longueur réelle, car la longueur de la côte de la Bretagne dépend de la longueur de la règle que vous utiliserez. Plus la règle sera petite... plus la longueur de la côte sera grande, et c'est sans fin. Nous devons donc accepter qu'il soit tout simplement impossible de connaître la longueur réelle de la côte bretonne, et que nous devons donc nous satisfaire d'une estimation.

Cet exemple montre combien nous avons à la fois besoin de faire entrer le réel dans des concepts pour qu'il nous devienne accessible, et combien le réel ne peut pas se résumer à ces concepts. La structure décrit donc un besoin de notre condition humaine, non pas une réalité de la nature.

Mieux encore avec la fractale : il est possible de décrire une « dimension fractale » qui permet de rendre compte de l'intensité de l'irrégularité.

Pour l'exemple des côtes, la côte d'Afrique du Sud, peu découpée, aura une dimension fractale de 1,00, celle de la Grande-Bretagne de 1,25 et celle de la Norvège, très irrégulière, de 1,52. La dimension fractale est donc un nombre qui mesure le degré d'irrégularité ou de fragmentation d'un objet, ou la rugosité d'une surface (Dehouve, 2024).

Je pose que, pour l'art-thérapie, cette « dimension fractale » doit décrire le « degré d'irrégularité » du phénomène, ou de la difficulté apportée par les patient-e-s. Comme la côte bretonne, le phénomène et la difficulté sont dentelés à l'infini et ne peuvent se mesurer mais, comme la côte bretonne, nous avons besoin de nous la figurer.

N'est-il pas formidable d'imaginer notre conscience comme ces formes de fractales qui s'empilent, comme des couches qui s'empilent, qui à la fois révèlent des formes mais, en se multipliant à l'infiniment petit, cachent subtilement la réalité ? L'idée à transmettre, à dire à nos enfants, n'est-elle pas que l'aventure humaine est cette quête infinie et délicieuse, impérative et difficile aussi, périlleuse, de découvrir qui nous sommes, soi, l'humain et le monde, par le décryptage de nos créations, des formes que nous produisons ? Elles émanent de notre conscience qui se frotte à la vie, au monde, et nous offrent des millions de formes empilées comme des symboles, des rêves, des énigmes à la fois magnifiques et qui resteront à jamais mystérieuses, car elles se déploient en fractales. Notre condition humaine est de cheminer, d'avancer dans le décryptage qu'offrent ces formes qui révèlent la réalité du monde, tout en acceptant que ces cairns de sens sont... que des cairns qui indiquent un chemin qui n'a pas de fin.



Aussi stable que soit le cairn, l'important c'est le chemin

Or, dans cette marche vertigineuse qui nous entraîne dans une spirale de mouvement angoissante car sans fin, nous avons tendance à nous accrocher aux cairns avec l'illusion délicate qu'ils indiquent enfin la fin du chemin, l'arrivée en terre ferme de la sécurité et des certitudes. Plus le cairn est haut et stable, plus notre sentiment d'apaisement est grand. Alors, nous utilisons nos énergies pour construire des cairns les plus grands possibles et redoublons de force et de créativité pour les rendre attirants et stables. Nous regardons alors ces cairns et analysons leur degré de stabilité, de capacité d'apaisement et nous nommons cela la « structure » du cairn. C'est là que se logent tous les présupposés que j'essaie de lever depuis le début de cet article. Car, enfin, la structure dont nous avons besoin, c'est sa stabilité oui, mais qui fonde la capacité du cairn à nous montrer le chemin !

*Notre besoin de consolation
est impossible à rassasier.*

Stig Dagermann

Ainsi un « bon » cairn est adapté à son environnement et n'est jamais seul, toujours relié à d'autres cairns qui accompagnent un mouvement qui chemine. Les voyageurs et voya-

geuses doivent prendre soin des cairns. Ils ou elles les utilisent pour ne pas se perdre et, à leur passage, ils-elles replacent une pierre ou deux, les arrangent, leur procurant un entretien pour garantir leurs fonctions pour les prochain-e-s!

Cette nouvelle métaphore nous aide, je crois, à comprendre la véritable nature de la structure : elle accompagne le voyageur, lui permet de ne pas se perdre. Elle l'aide à contenir sa peur de se perdre, qui risquerait de l'immobiliser.

À l'instar du voyageur qui cherche les cairns dans le brouillard et les entretient pour les suivants, les êtres humains créent des cultures. Comme les cairns, ces cultures doivent à la fois être visibles, stables, marquer le chemin, et se laisser continuellement remodeler par les voyageurs!

Toucher le vertige existentiel

Arthur Lochmann, dans son livre au titre évocateur, *Toucher le vertige* (Lochmann, 2021), propose justement de l'accompagner dans sa quête d'équilibre, lui qui a une peur bleue du vide, qu'il soit à la montagne ou à l'existence. Le philosophe tente de suivre ses illustres prédécesseurs qui ont dû batailler avec le vide, comme Descartes et son doute méthodique et radical ! Il nous montre que si nous nous défaisons de toutes les formes que nos cultures ont peu à peu construites, si nous effaçons tous les cairns qui nous guident peu à peu dès la naissance dans notre construction d'être humain, alors nous sommes perdus, nous ne nous sentons plus exister. Pourtant à l'inverse, aucune de ces formes ne peut suffire à nous reposer, elles ne montrent qu'un chemin infini. C'est vertigineux.

Arthur Lochmann, philosophe mais aussi charpentier et alpiniste, comprend que ce n'est pas tant le vide qui provoque le vertige, ni même le manque de repères. C'est la contradiction entre les informations données par nos pieds et notre vue. Au bord d'une falaise, votre vertige s'arrête dès que vous avez quitté le sol avec un parapente ! Encore faut-il avoir le courage, le matériel et les capacités pour prendre son envol !

Lochmann fait le parallèle avec la philosophie qui a donné une place majeure à la vue pour mieux « embrasser » le monde et se bercer de l'illusion que notre perception était objective car suffisamment distante. Mais percevoir, nous rappelle-t-il, c'est penser le monde. À croire que la vue suffit pour connaître cette montagne. Mais à se limiter à l'image, ou au mot, on se coupe du « sublime » de Kant : de ce qui dépasse nos sens, qui va plus loin. Ce n'est pas le mot qui est important, c'est le sens qu'il porte, et qui le dépasse. C'est justement par le vide, parce que ni nos sens ni notre intelligence ne pourront jamais tout atteindre et encore moins tout comprendre, que la vie prend son sens, se nourrit de désir, de spiritualité, de résonance.

Lochmann construit ainsi peu à peu une voie nouvelle qui apprend à « faire avec » le vide. Le vide n'est plus sujet à vertige quand il se transforme en espace, c'est-à-dire quand il y a des formes, des îlots, des cairns, qui nous montrent le chemin. *C'est l'enjeu de la maîtrise de la fragilité dans notre rapport au monde, bordé d'instabilités, qui face au vertige du tourbillon, nous demandent d'arriver à rester ancrés* (Ibid. : 28-29). Plutôt que la vue qui a prédominé jusque-là pour fonder nos représentations, il propose le toucher. Car, toucher, c'est aussi se laisser toucher. Cela signifie accepter

sa vulnérabilité, accepter qu'autour de moi et de mes repères, il y a le vide et l'indicible.

N'est-ce pas cette acceptation que nous proposons d'entraîner dans nos ateliers d'art-thérapie ?

S'intéresser au toucher permet en effet de bien comprendre que nous ne percevons qu'en mouvement, activement [...]. Les sens n'apparaissent alors plus comme des canaux passifs fournisseurs de sensations. Ce n'est pas un œil, une oreille ou une main qui reçoit passivement le monde, mais l'activité d'un regard, d'une écoute ou d'un toucher (Ibid.).

La véritable structure ne peut s'envisager qu'en mouvement

Comme nous l'avons déjà vu, l'être humain et sa conscience, qui le place les yeux grands ouverts face au vide, a plutôt tendance à chercher refuge dans des représentations, des objets culturels et des croyances qui lui donnent l'illusion d'un monde fini et maîtrisé. Mais cela frise souvent le figement, et des comportements reconnaissables après un choc traumatique comme l'évitement, la fuite, le combat ou la dissociation. À l'échelle de notre espèce, nous pouvons dire que nous avons à lutter avec des syndromes de stress post-traumatique transmis de génération en génération, qui ont façonné nos comportements.

Boris Cyrulnik, dans sa conférence sur « le récit de soi » (Cyrulnik, 2017), montre l'importance culturelle de l'élaboration des récits de nos traumatismes. Une personne traumatisée doit pouvoir raconter pour élaborer, et ce récit doit pouvoir trouver une place dans sa culture, avec les « autres ». Or, cela signifie que la culture doit pouvoir bouger, se modeler en accueillant

le récit, en s'en nourrissant. Voilà cette fameuse structure en mouvement, la construction culturelle comme un chemin de cairns. Mais pour accueillir un trauma, pour une culture comme une personne, il faut être disponible, suffisamment stable, pour recevoir la douleur et la terreur sans succomber à la peur. Sinon, c'est le système nerveux sympathique qui fera les réponses de rejet, de fuite, de déni ou d'agression, ce qui alimentera le cercle vicieux du trauma plutôt que de le panser.

Boris Cyrulnik nous rappelle qu'après la deuxième guerre mondiale, le trauma est tellement grand qu'il impose par symétrie une puissante résilience de reconstruction. En France, c'est la création de la sécurité sociale, et le plan Marshall à l'international, la création du Conseil de l'Europe, de l'OTAN... On ne peut que se réjouir de ces créations et de ces efforts collectifs, la résilience est d'ailleurs vue comme une grande valeur dans nos sociétés. Pourtant, un peu comme la « structure » que je me propose de déconstruire ici, la résilience porte aussi un risque dans son essence, si elle n'est pas relativisée, elle aussi, en mouvement. Car si l'auteur nous parle des magnifiques créations sociales d'après-guerre, c'est pour mieux découvrir que ce contexte de reconstruction interdisait la voix aux victimes. La plainte, le témoignage du trauma, venaient contredire les élans jugés comme « positifs ». Ainsi, des auteurs comme Jean Genêt, Albert Camus ou Boris Vian avec son « J'irai cracher sur vos tombes » sont censurés.

Pourtant, la recherche clinique de Cyrulnik témoigne en faveur des récits. Il raconte par exemple cette situation expérimentale où des personnes sont confrontées à des images,

d'une part traumatiques (des accidents de personnes, drames individuels ou collectifs) et, d'autre part, des images harmonieuses avec des paysages. Il y a deux cohortes de participant-e-s : une qui reçoit les images sans possibilité de commenter, et l'autre, à l'inverse, peut commenter et échanger avec les chercheurs. Les personnes sont réunies à nouveau un mois après, et les chercheurs leur demandent leurs souvenirs des images. Ils constatent que les pires images ont plus de place, parfois même exagérées dans leur atrocité, alors que les images calmes et harmonieuses sont peu citées chez les personnes qui ne pouvaient pas commenter. À l'inverse, l'autre population rappelle de manière plus équilibrée les images et donne plus d'importance aux « belles » images. On voit l'importance du partage des récits, qui permet d'avoir une liberté dans la représentation du trauma et donc une résilience pour lui donner forme et sens. Ce partage est dépendant du contexte social dans lequel il se construit, ici, l'autorisation de l'institution et des chercheurs était centrale.

Malheureusement, ce contexte a longtemps supplanté les individus, jusqu'à nier totalement leur importance. Pendant des siècles, seule la « tribu » existait, et l'individu seulement comme un morceau du tout. *L'individu vient de naître ces jours-ci*, nous fait remarquer Michel Serres (Serres, 2012) en observant le grand récit de l'histoire de l'humanité. Le structuralisme, courant des sciences humaines au XX^e siècle, a érigé la structure comme un tout indépendant des parties, qui les rendaient ainsi complètement aliénées et déterminées. La langue de Ferdinand de Saussure était ainsi une structure « pure », et les personnes singulières n'en utilisaient qu'une faible et médiocre version.

Cette notion a gagné la sphère scientifique, politique, et même artistique ! Il faudrait tout un livre et peut-être même plus pour décortiquer cette période qui a façonné durablement nos pensées.

Gaudi, Hundertwasser et la cabane de la forêt

C'est un peu comme si d'une maison on ne voyait d'important que la charpente, et que tout le reste ne serait que futilités décoratives et inopérantes dans les fonctions d'une habitation. Dans le langage du bâtiment, on dit d'un mur qu'il est « porteur », c'est-à-dire qu'il permet d'accueillir les différentes forces et de les équilibrer, il porte les éléments non structuraux. Mais qui pourrait oser dire que la *Sagrada Familia* de Gaudi se résume à ses arcs modernes et audacieux qui ont permis des prouesses en termes de hauteur ? La structure de cette œuvre mondialement connue n'est-elle pas plutôt au service d'une symbolisation des plus grandes espérances et questionnements spirituels de l'humanité ? Ainsi les vitraux, les sculptures, les peintures et même les florilèges de détails de décoration, tous les éléments « non structuraux » doivent être considérés avec la même qualité d'attention que les éléments porteurs.

Et la structure des cathédrales, très orientée par les dictats de l'Église, est-elle la seule à pouvoir nous éclairer sur la définition de la structure ? Les maisons de Hundertwasser, bicornues, colorées, avec des arbres qui sortent des fenêtres, manquent-elles de « structure » ? Non, elles ont une *autre* structure. La structure est au service du projet et chaque maison, chaque bâtiment – singularisé par son constructeur – participe à nous en définir la

notion, qui ne peut pas s'enfermer dans un modèle discriminant, mais se déploie plutôt dans une variété infinie qui nous permet de comprendre sa fonction : au service de quel mouvement elle est.

En art-thérapie, nous devons ainsi nous rappeler encore et encore le pilier du cadre (Stielmann, 2017). Le cadre du dispositif que nous mettons en place doit être stable pour répondre aux besoins de sécurité, de confiance, sans quoi la thérapie ne peut avoir lieu. Mais la forme de ce cadre, la forme de cette stabilité est à créer car elle dépend du contexte, des objectifs existentiels des participant-e-s et des objectifs institutionnels qui peuvent les entourer. Il faut le répéter encore et encore : un cadre est au service d'un processus, et le processus est un mouvement.

La voûte de la conscience

Didier Anzieu (Anzieu, 2013) montre par ailleurs que, dans tout acte de créateur, il en va de la structure comme de l'architecture : la voûte qui tient, la part de conscience qui est stable, permet aux éléments non porteurs de bouger, aux matériaux inconscients réprimés, refoulés ou indicibles, de pouvoir être accueillis et élaborés pour donner naissance à une œuvre. C'est cela la véritable structure qui dans ce contexte peut aussi s'associer avec un autre mot gonflé de présupposés : contenir. Il s'agit de contenir notre mouvement intérieur, qui nous envoie sans cesse du non symbolisé, des éléments *bêta*, dirait René Roussillon (Roussillon, 2010). Mais, dans le langage courant, contenir, c'est aussi immobiliser, réprimer ses sentiments, contrôler, maîtriser. Nous avons tendance à refuser le mouvement en soi, ce qui bouleverse, ce que nous ne comprenons pas, la pre-

mière phase du « travail créateur » de Anzieu, *qui crée une crise intérieure, une dissociation ou une régression du Moi, partielles, brusques et profondes : c'est l'état de saisissement (ibid.)*. Celui-ci doit pouvoir être contenu, nous dit l'auteur, par la part consciente qui va pouvoir transformer ce chaos.

Voilà la qualité de la structure, qui est un besoin de la condition humaine faisant face à la conscience vertigineuse du monde. Mais nous devons accepter qu'elle ne s'applique qu'à notre propre fonctionnement, et qu'elle ne pourra jamais embrasser, décrire le monde réel. La structure « structuraliste » qui serait extérieure à nous, parfaite et qui résume tout, est tout aussi névrotique que d'imaginer notre vie chaotique, gouvernée uniquement par nos affects et pulsions inconscientes. Notre comportement ne peut se résumer à osciller entre ces deux contraires, deux pôles qui se repoussent l'un l'autre. Au contraire, *il s'agit d'un certain phénomène [le comportement] que nous connaissons par l'expérience, par le sens commun, qui ne se laisse réduire ni à la pure extériorité de la chose étendue, ni à l'intériorité d'une conscience – ni à un pur « empirisme », ni à un « intellectualisme » ou « idéalisme »* (Dewitte, 2010).

L'Être est ce qui exige de nous création pour que nous en ayons l'expérience
(Merleau-Ponty, 1964 : 25).

En récusant ces deux positions opposées, poursuit Dewitte, on suppose qu'est à l'œuvre dans le réel lui-même un principe d'ordre et de structuration, bien avant que l'esprit humain – scientifique, philosophique – ne survienne. Le scientifique comme le philosophe doivent se

savoir précédés par cette activité ouverte que l'on peut caractériser aussi comme un acte de liberté (Dewitte, 2010).

Ce principe d'ordre et de structuration est un mouvement, à l'œuvre avec ce qui caractérise toute vie organique, qui peut se résumer par *une cohérence en train de s'accomplir (ibid.)*.

Il y a une certaine parenté avec ce mouvement naturel qui légitime l'esprit humain qui cherche une cohérence à établir dans la réalité, mais nous devons accepter qu'il nous dépasse, ne nous appartient pas, et s'inscrit dans le mouvement global de la vie.

Cette posture qui revendique notre besoin de repères, de cultures, de symboles et de sens, nous invite aussi à plonger dans l'aventure de la vie et du sensible qui est la source de toute vie. Jankélévitch³ (Jankélévitch, 2022) appelle ainsi à chérir le mystère, le *je-ne-sais-quoi*, nous dit-il, le *charme*, ce quelque chose que nous ne pourrions jamais enfermer dans nos mots, nos concepts et nos structures. L'exemple qu'il développe autour de la notion de pur et d'impur est éloquent. Il a vécu dans sa chair la folie des humains qui voulaient définir ce qu'était le « pur » et plusieurs fois il a été relégué dans le camp des « impurs », obligé de fuir, de se cacher, de vivre la honte. Jankélévitch nous montre avec force qu'en réalité le seul « impur » que nous voulons éradiquer est un construit décrété mais nos propres représentations.

On ne peut être vivant et pur. Quelqu'un de vivant ne peut par conséquent pas se revendiquer comme pur, car le simple fait d'envier cette vertu l'altère. Le pur est pur parce qu'impossible. L'impur n'a donc aucun sens. Il n'existe que parce que l'on fantasme la pureté. L'impur

³Toutes les références à Jankélévitch dans ce paragraphe sont tirées des podcasts de France Inter : « Un été avec Jankélévitch », qui sont toujours en ligne (voir référence dans la bibliographie).

est l'autre de la pureté et reflète l'altérité et la diversité de la condition humaine.

Par conséquent, rechercher la pureté de l'homme grâce à la philosophie est vain. Cela ne conduit qu'à la création de mouvements idéologiques qui veulent éradiquer ce qu'ils pensent impur (ibid.).

Heureusement pour nous, Jankélévitch réussit à rendre le pur possible avec son concept de « primultime », en nous expliquant que le pur n'est pas un objectif à atteindre, mais un *presque rien*, non pas un grand tout mais un *je-ne-sais-quoi* fugace qui n'existe que par l'expérience de celle ou celui qui le vit.

Celui qui va, qui se lance, n'a pas le temps d'être et d'avoir. L'action nous restitue notre innocence et c'est dans cette marche, cette aventure que le pur et l'impur tissent leur tension morale pour guider nos valeurs, grâce à l'amour (ibid.).

Je crois qu'il en est de même avec la structure : elle ne doit pas être un but à atteindre, elle se trouve dans l'engagement, la plongée dans l'expérience. Elle nous permet de saisir les *kairos*, de plonger dans l'instant.

*Le pur est mouvement
et non substance
(ibid.).*

La caractéristique du vivant, c'est la possibilité de se reproduire à l'infini sans que jamais deux individus ne soient totalement les mêmes. En même temps pourtant, on reconnaît les gens d'une même famille. Cet équilibre entre la garantie de la nouveauté et en même temps la sécurité du connu est ce qui forme le vivant. Je crois que la bonne structure c'est celle-là, elle est faite de ce même équilibre.



Bibliographie

Anzieu D., 2013 (1981), *Le Corps de l'œuvre : essais psychanalytiques sur le travail créateur*, Gallimard.

Brown B., 2014, *Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie*, G. Trédaniel.

Cyrulnik B., 2017, « Le récit de soi », conférence à l'Université de Nantes, consulté sur https://www.youtube.com/watch?v=kWK4q8V_-iE

Dehouve D., 2015, « La notion de fractale en anthropologie », *Ethnologie et mathématiques*, numéro 29, décembre 2014. Consulté le 2 janvier 2026 sur <https://www.ethnographiques.org/2014/Dehouve>

Dewitte J. (2010), « Une autre existence. En relisant La Structure du comportement de Maurice Merleau-Ponty », in Burgat F., *Penser le comportement animal*, Éditions Quæ, pp. 127-151. Consulté sur <https://doi.org/10.3917/quae.burga.2010.01.0127>.

Jankélévitch V., 2022, série de podcasts France Inter « un été avec Jankélévitch ». Consulté sur <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/un-ete-avec-jankelevitch/un-ete-avec-jankelevitch-du-mardi-12-juillet-2022-1246760>

Lochmann A., 2021, *Toucher le vertige*, Flammarion.

Merleau-Ponty M., 1972 (1942), *La Structure du comportement*, Paris, PUF.

Merleau-Ponty M., 1964, *Le visible et l'invisible*, Paris, Gallimard.

Roussillon R., Commentaires de Golse B., 2010, « La fonction symbolisante de l'objet », in *La naissance de l'objet : une co-construction entre le futur sujet et ses objets à venir*, Presses Universitaires de France, pp. 127-154. Consulté sur <https://shs.cairn.info/la-naissance-de-l-objet-9782130582182-page-127?lang=fr> ou sur le site de René Roussillon : <https://reneroussillon.com/symbolisation/fonction-symbolisante-de-l-objet/>

Serres M., 2012, *petite poucette*, Le Pommier.

Stitelmann J., 2017, *Le concept de cadre en art-thérapie*, Éditions du rebond.

ENTRE SOUFFLE, GESTE ET TRACE ACCOMPAGNER LE MOUVEMENT EN ART-THÉRAPIE AUPRÈS DE PERSONNES ÂGÉES VIVANT AVEC DES TROUBLES COGNITIFS

Magali Pralong

Résumé – Cet article explore la manière dont le mouvement, qu'il soit respiratoire, relationnel, imaginaire ou créatif, peut devenir un levier thérapeutique auprès de personnes atteintes de troubles neurocognitifs en EMS. L'art-thérapie, enrichie par des apports issus de l'hypnose conversationnelle, ouvre des passages possibles : de l'agitation vers l'apaisement, de l'apathie vers le geste, de l'immobilité apparente vers un mouvement intérieur porteur. Deux vignettes cliniques illustrent ce cheminement sensible, où souffle, geste et trace participent à tisser l'alliance thérapeutique et à soutenir la présence à soi. Les personnes évoquées sont anonymisées ; les productions artistiques publiées le sont avec consentement écrit.

Magali Pralong Art-thérapeute diplômé fédéral, superviseuse Artecure et praticienne en hypnose, est portée par la force expressive des arts et la richesse des liens humains. Engagée auprès de personnes en situation de vulnérabilité, elle cultive une pratique artistique vivante qui nourrit son approche thérapeutique. Elle partage aujourd'hui son activité entre l'atelier Arthera (www.arthera.ch), où elle reçoit enfants, adolescent-e-s et adultes, et les EMS des Maisons de la Providence, auprès de personnes âgées atteintes de troubles cognitifs. Elle intervient également en formation continue à la HES-SO Valais-Wallis et à la Croix-Rouge suisse, dans une volonté de transmission et de partage de pratiques.



Le seuil du mouvement

En établissement médico-social (EMS), il est fréquent d'observer un corps figé dans une immobilité qui semble sans issue, ou au contraire emporté dans une agitation que rien ne paraît pouvoir apaiser. Ces états extrêmes sont fréquents chez des personnes vivant avec des troubles neurocognitifs majeurs (TNCM) et relèvent du champ des symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD): apathie, anxiété, désorientation, opposition, troubles du rythme ou encore retrait relationnel (Dorey et al., 2019: 2). Face à ces manifestations, les recommandations actuelles insistent sur l'importance de proposer, avant toute intervention médicamenteuse, des approches relationnelles et créatives capables de restaurer un sentiment de sécurité et de relancer l'engagement dans l'environnement (SFGG, 2024).

Dans ce contexte, l'art-thérapie offre un dispositif non verbal, plastique, sensoriel, qui permet d'entrer autrement en relation. Mais pour que cette médiation fasse soin, encore faut-il qu'un premier pas soit possible. Qu'un élan, même infime, puisse apparaître.

C'est là que le mouvement devient essentiel. Pas au sens d'un déplacement volontaire, mais comme un processus plus subtil: une respiration qui s'allonge, une tension qui cède, une main qui se pose. Ces micromouvements signalent qu'un lien s'esquisse, qu'une présence revient. Ils ne sont ni spectaculaires ni productifs, mais constituent des indices discrets d'un réengagement possible. Accompagner le mouvement, c'est reconnaître ce qui cherche à émerger, s'y ajuster et en soutenir l'expression sans la forcer.

C'est à partir de cette attention portée au souffle partagé, au geste naissant et à la trace

qui s'imprime, que j'ai construit une approche d'art-thérapie à médiation visuelle et plastique, enrichie par des apports issus de l'hypnose conversationnelle¹.

Dans ce cadre, l'hypnose conversationnelle s'intègre à l'échange relationnel sans induction formelle; elle mobilise le langage, la tonalité de la voix, les gestes et l'écoute afin de soutenir un changement d'état intérieur de manière naturelle et respectueuse. Elle me permet d'accompagner des personnes en grande vulnérabilité cognitive en m'appuyant sur la richesse des registres sensoriels, relationnels, métaphoriques et symboliques.

Il ne s'agit pas de «faire faire», mais d'ouvrir un espace stable, respirant et habitable, où un mouvement intérieur puisse se dire autrement et retrouver une forme perceptible, même fragile.

Ce texte s'inscrit dans cette perspective. Je déplie d'abord le contexte clinique dans lequel ces gestes fragiles émergent, puis les appuis théoriques qui nourrissent ma manière d'accompagner le mouvement, au plus près du corps et de la relation. Deux vignettes cliniques, celles d'Élise et d'Albert, illustrent ce cheminement sensible, du souffle partagé à la trace déposée. Enfin, une discussion ouvre sur ce que ce type d'accompagnement peut nous apprendre du soin lorsqu'il s'écrit dans l'infime.

Faire place au presque rien

Dans ma pratique institutionnelle, j'accompagne jour après jour des résident-e-s vivant avec des troubles neurocognitifs majeurs. Selon

¹L'hypnose conversationnelle désigne une approche relationnelle issue de l'hypnose, intégrée à l'échange clinique sans induction formelle. Distincte de l'art-thérapie, elle peut venir soutenir la relation thérapeutique par un travail sur le langage, la sensorialité, le rythme et l'attention, notamment auprès de personnes en situation de grande vulnérabilité cognitive.

le DSM-5, ces troubles se caractérisent par : *un déclin cognitif significatif dans un ou plusieurs domaines (attention complexe, fonctions exécutives, apprentissage et mémorisation, langage, activités perceptivomotrices ou cognition sociale) suffisamment marqué pour interférer avec l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne* (American Psychiatric Association, 2015 : 711). Les causes peuvent être multiples : maladie d'Alzheimer, démence à corps de Lewy, atteintes vasculaires, dégénérescence fronto-temporale ou encore certaines lésions traumatiques ou maladies neurologiques évolutives. Quelle qu'en soit l'origine, toutes ces atteintes partagent une évolution progressive, marquée par une perte d'autonomie, une altération des capacités relationnelles et une difficulté croissante d'adaptation à la vie quotidienne.

À cette atteinte cognitive s'ajoutent fréquemment les symptômes comportementaux et psychologiques de la démence, tels que l'agitation, l'apathie, la désorientation, les hallucinations, les troubles du sommeil ou de l'humeur. Ces manifestations, fréquentes et souvent fluctuantes, altèrent profondément la qualité de vie des résident-e-s et compliquent la relation thérapeutique (Dorey et al., 2019). Elles impactent également les proches et sollicitent fortement les équipes soignantes.

Dans ce contexte, l'art-thérapie constitue une ressource précieuse. Elle propose un dispositif sensible, souple et non verbal, qui permet de soutenir une forme d'expression émotionnelle et relationnelle, même lorsque les capacités cognitives sont altérées. Ces effets sont particulièrement visibles lorsque la personne peut entrer progressivement dans la proposition, en s'appuyant sur des repères sensoriels et relationnels simples (Emblad & Mukaetova-Ladinska, 2021).

Le temps joue ici un rôle essentiel. Lorsqu'on « étire le temps », qu'on ralentit le rythme pour se synchroniser à celle ou celui que l'on accompagne, dans une attention relationnelle et sensorielle soutenue, on travaille déjà le mouvement : on déplace ensemble le rythme, on module le souffle partagé, on ouvre un seuil où une expression devient possible.

Le cadre thérapeutique ne s'installe pas toujours de manière conventionnelle. Les refus, l'agitation, le retrait ou la perte de repères obligent à inventer d'autres modalités d'accueil. Il faut parfois s'ajuster à une temporalité singulière, accompagner l'état du moment ou créer un seuil d'entrée sécurisant vers la création. Il m'arrive, par exemple, de rejoindre un-e résident-e dans le couloir, en silence, et de ne proposer qu'une respiration commune, un rythme de pas partagé, comme premier appui relationnel, avant d'espérer quoi que ce soit de plus engagé.

C'est dans cet entre-deux, entre soin et présence, entre silence et geste, que se situe mon travail. C'est là, précisément, que peut émerger une approche intégrative croisant l'art-thérapie et des apports issus de l'hypnose conversationnelle, mobilisés comme soutien du cadre relationnel, pour accompagner ces passages fragiles où un mouvement, même minuscule, commence à se dire autrement.

Ce mouvement ne se voit pas toujours à l'œil nu. Il peut se loger dans un soupir, un frémissement, un regard, un relâchement d'épaule. L'enjeu est d'ouvrir un espace où il puisse advenir, s'installer, se transformer. Et c'est souvent là, dans ce passage discret mais sensible, que commence le soin.

Pour accompagner ces mouvements fragiles, souvent discrets, il m'a fallu m'appuyer sur des repères théoriques capables de soutenir ma

posture et d'éclairer ce qui se joue dans la relation. Ces fondements offrent un appui sensible et structurant, à même de guider une pratique fine, souple et ancrée dans le corps.

Appuis pour une présence en mouvement

Travailler le mouvement en art-thérapie, c'est d'abord s'ouvrir à ce qui bouge : en soi, chez l'autre, dans l'espace partagé. Ce mouvement ne se limite pas à un déplacement du corps ; il peut être infime, invisible même. Pourtant, quelque chose se déplace : un processus de transformation, parfois imperceptible, qui relie l'intérieur et l'extérieur, le ressenti et son expression. Il peut prendre la forme d'un souffle qui s'allonge, d'un micro-geste, d'une variation de rythme ou d'un changement de tonus. Le mouvement est moins un résultat qu'un passage : une dynamique vivante qui prépare l'émergence d'un geste ou d'une trace.

Ces micro-variations corporelles et rythmiques signalent une disponibilité nouvelle, souvent infime mais précieuse. Le rôle de l'art-thérapeute est de les percevoir, de les accueillir puis de les soutenir jusqu'à ce qu'un engagement créatif devienne possible : accompagner ce qui affleure sans précipiter ce qui n'est pas encore là.

Cette posture rejoint les travaux de Marie Floccia en hypnose gériatrique, qui soulignent l'importance d'un cadre sensoriel et rythmique ajusté pour permettre à une personne vulnérable de se stabiliser et de retrouver une forme d'élan. Dans les états de confusion ou d'agitation, elle décrit la force d'un accordage relationnel simple : un souffle partagé, une voix calme, des objets familiers qui sécurisent sans envahir (Floccia, 2018). Cet ajustement tonique et émotionnel constitue déjà une mise en mouvement,

souvent invisible, mais agissante. L'hypnose conversationnelle, entendue ici comme une approche relationnelle issue de l'hypnose et intégrée à l'échange clinique sans induction formelle, s'appuie sur ces mêmes ressources : synchronisation, métaphores, ancrages sensoriels, qualité de présence. Mobilisée dans le cadre de l'art-thérapie, elle prolonge la posture d'accompagnement en affinant l'attention portée au rythme, au geste et à l'état émotionnel de la personne. Il ne s'agit pas de guider une induction formelle, mais de réveiller doucement l'élan et d'offrir une autorisation implicite à entrer dans le geste.

Cette dynamique est au cœur de l'approche de Jean-Pierre Klein, pour qui l'art-thérapie redonne mouvement et densité à une vie parfois figée par la maladie. Il ne s'agit pas d'interpréter, mais de remettre en circulation un élan vital, de raviver ce qui subsiste. Il écrit que, dans le temps de l'atelier, *sont restaurées les forces de vie résiduelles, les forces de vie réactionnelles, les forces de vie en témoignage de l'épreuve existentielle* (Klein, 2025 : 91). Le mouvement, souvent discret, relance une forme de présence à soi et au monde. La trace qui en résulte n'est pas un but, mais un témoin sensible de ce déplacement subjectif, un point d'appui pour le lien, une mémoire vivante de ce qui s'est mis en route.

Cette conception rejoint la théorie de *l'espace potentiel* développée par Donald Winnicott, qui évoque un entre-deux fécond où peuvent se rejouer, dans un cadre suffisamment sécurisant, des expériences de créativité, de jeu et de lien à soi. Pour que ce mouvement advienne, encore faut-il que la personne se sente psychiquement contenue. Winnicott évoque à ce propos la *préoccupation maternelle primaire*, une qualité de présence enve-

loppante, qui s'ajuste aux besoins sans les devancer (Winnicott, 1975).

En art-thérapie, cette posture se traduit par un cadre stable et souple, un temps partagé sans pression, une présence ajustée. Les apports de l'hypnose conversationnelle viennent ici soutenir cette qualité de contenance, en affinant l'attention portée au rythme, au souffle et aux micro-ajustements relationnels, particulièrement lorsque la vulnérabilité psychique et cognitive limite l'accès au langage ou à la symbolisation.

Dans le contexte de la psychiatrie de l'âge avancé, un souffle plus ample, un geste qui revient, une main qui cherche sa forme sont autant de signes qu'un lien s'est réouvert entre intériorité et monde.

Dans cette perspective, les apports de Daniel Stern sur les formes de vitalité viennent affiner ce que le mot « mouvement » recouvre. Pour Stern, ces formes sont des qualités dynamiques (rythme, intensité, direction, durée) qui colorent toute expérience vécue. Il ne s'agit pas seulement d'un déplacement corporel, mais d'un profil temporel subjectif, d'une *Gestalt* sensible où *la force, le mouvement, l'énergie, l'espace et le contenu ont été ajoutés au profil temporel et à l'intensité* (Stern, 2010 : 57). En clinique, ce n'est pas tant ce qui est fait qui importe, mais la manière dont cela est fait : un geste peut être fluide, hésitant, saccadé, et c'est cette dynamique qui devient porteuse de sens. Par la médiation plastique, l'art-thérapie accueille ces qualités et leur donne un terrain d'expression, les inscrivant dans une trace perceptible.

Enfin, les travaux de Freedberg et Gallese en neuro-esthétique étayaient ces observations cliniques du côté de la perception. Ils montrent que la vue d'un geste pictural, comme un

trait appuyé, une ondulation ou une texture, peut réactiver chez l'observateur ou l'observatrice une sensation de mouvement par les mécanismes de simulation incarnée. Ce qu'ils nomment *feeling the movement behind the mark* (ressentir le mouvement derrière la trace), éclaire la manière dont une trace peut prolonger le geste vécu et renforcer la présence à soi, au monde et à l'autre (Freedberg & Gallese, 2007 : 198).

Ainsi, en art-thérapie, le mouvement ne se résume ni à une agitation corporelle, ni à un geste productif. Il désigne une transformation intérieure, rythmique, sensorielle et relationnelle. La trace, quand elle surgit, devient un point d'ancrage : elle garde mémoire de ce qui a bougé. Le soin réside dans cette dynamique : soutenir ce qui revient à la vie, même par un souffle, un rythme ou une forme légère.

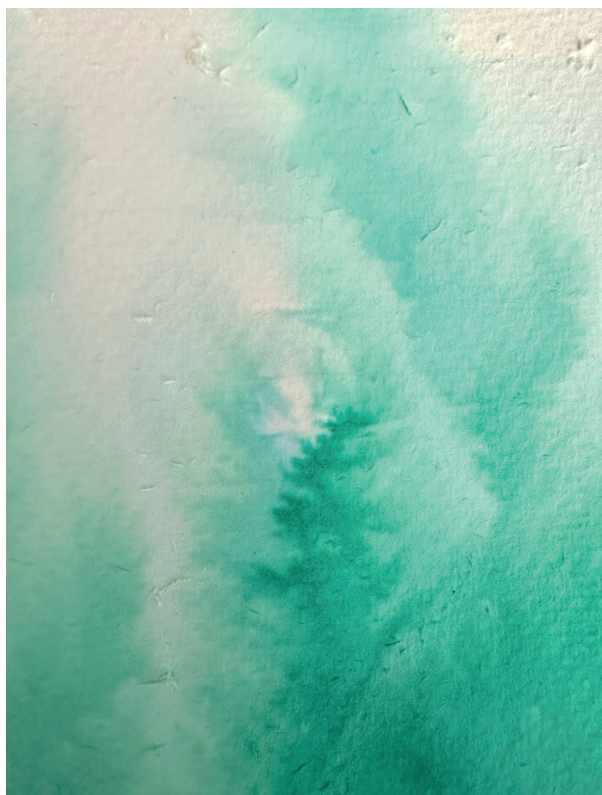
Les deux vignettes qui suivent, celles d'Élise et d'Albert, illustrent concrètement comment un accompagnement sensible peut soutenir, à partir d'un mouvement ténu, une dynamique de lien, de présence et de création.

DANS L'ATELIER

Élise : du cœur au pinceau

Élise, 87 ans, ancienne infirmière, conserve dans sa posture l'allant de celle qui s'est longtemps tenue disponible pour les autres. Malgré des troubles cognitifs modérés à sévères, son corps garde cette mémoire du soin. Ce matin-là, je la retrouve dans le couloir de l'EMS. Son pas est précipité, son regard happé par un ailleurs invisible. Son sac à main, solidement accroché à l'épaule, dit l'urgence : « Je dois retourner à l'hôpital, on m'attend. » Le souffle est court, les mains fébriles, comme si tout son être cherchait une sortie vers un temps qui n'existe plus.

Chez Élise, l'élan de partir bute sur la porte close. Les pas s'accélèrent, les phrases reviennent en boucle. Plutôt que de la ramener à la réalité, j'entre dans son mouvement. Je me synchronise, je marche à ses côtés, j'accorde mon souffle au sien. Peu à peu, nos pas se calent, la cadence s'adoucit. Ses phrases s'espacent, sa voix baisse d'un demi-ton. Sans prévenir, ses mains viennent se poser sur sa poitrine. Je reconnais ce geste et l'invite à s'y appuyer : « Oui... là. Vos mains sentent le calme qui revient. » Ce contact devient un ancrage corporel simple, disponible à tout moment. Nous gagnons l'atelier sans rompre le fil. L'air y est calme, la lumière diffuse. Assise face à la table, elle revient spontanément au geste des mains sur le cœur, comme pour y recueillir quelque chose avant de le laisser partir. Puis la main glisse vers le pinceau. Je lui propose une aquarelle liquide, sur papier épais, avec un pinceau souple déjà humidifié. Au contact de l'eau, la couleur s'anime, se répand, respire. Les nappes légères se forment, les transparences



se répondent. Chaque geste prolonge une expiration, une détente. Dans les verts qu'elle dilue, le papier accueille ce qui s'abandonne, absorbe l'excès et apaise le trop-plein.

Peu à peu, le geste s'arrondit, moins pressé. Le bruissement du pinceau accompagne la respiration. Sans chercher à induire un état particulier, j'accompagne le mouvement par une guidance verbale simple et rythmée : « Votre main suit votre souffle... elle sait s'arrêter... repartir doucement. » La trace s'installe comme une présence. Le cadre fait le reste : lumière stable, temps ralenti, peu de consignes, beaucoup d'écoute.

Le passage du souffle au geste, puis à la trace, s'est opéré sans brusquer. Un micromouvement corporel, reconnu et soutenu, a pu se déposer dans la matière, consolidant un apaisement déjà engagé. Loin d'un objectif esthétique, la médiation plastique a offert un espace où la respiration est devenue rythme visuel, où le lien s'est rendu visible et reproductible. Chaque fois que ses mains se poseront sur son cœur, ce geste retrouvera un appui.

Ce matin-là, ce qui s'est déplacé, c'est la cadence d'un corps. Du souffle haché au geste continu, du besoin de fuir à la possibilité de déposer, un mouvement est devenu visible dans l'eau et la couleur.

Alors que chez Élise le mouvement s'est frayé un chemin à travers l'agitation et la course, la situation d'Albert interroge l'autre versant : celui d'une immobilité profonde où le lien semble suspendu, mais où quelque chose, malgré tout, attend de se remettre en route.

Albert : le noisetier immobile

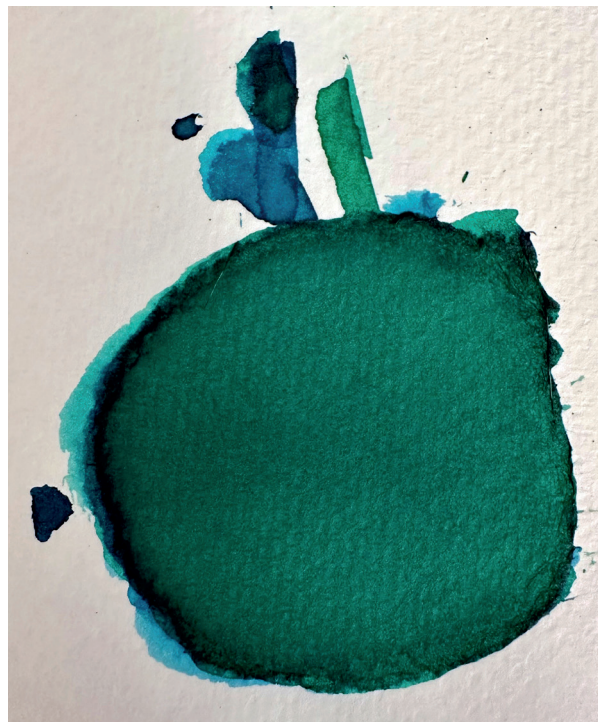
Je retrouve Albert, 91 ans, dans le salon de l'unité. Atteint d'une démence à un stade modéré, il est assis, les yeux clos, le visage

neutre, le corps immobile. Cette immobilité n'est pas une absence de mouvement mais un lieu en retrait, où le vivant semble en suspens. Je m'approche doucement, je le salue. Il ne répond pas. Je m'accroupis à sa hauteur, sans m'imposer. À voix basse, je lui propose d'aller dans un endroit plus calme qu'il connaît bien, l'atelier d'art-thérapie. Il ne dit rien, ne bouge pas. Puis, après un temps, il acquiesce d'un très léger signe. Je pousse son fauteuil lentement jusqu'à la baie vitrée, en nommant simplement les espaces traversés.

À l'atelier, nous nous installons face au paysage. Lui, les yeux mi-clos. Moi, simplement présente à côté. À l'extérieur, un noisetier agite ses branches dans la lumière. Je ne parle pas. Je respire en me synchronisant à son rythme et laisse les choses se poser. Puis, sans que je m'y attende, il murmure : « Le noisetier... au bord du lac... » – Je répète doucement : « Oui... le noisetier... » – Rien d'autre. Sa main gauche, restée en retrait jusque-là, esquisse une ondulation très lente dans l'air. Je ratifie le geste d'un mouvement en miroir, discret. Je dépose ensuite une feuille devant lui, sur une planche posée sur les accoudoirs, et j'y place un pinceau qu'il saisit spontanément. La main poursuit le mouvement sur la feuille. Je dis alors : « Le pinceau peut suivre ce mouvement, comme tout à l'heure. »

La trace apparaît, discrète. Une ligne d'eau très pâle, puis une autre, qui s'étale doucement. Le geste reste mesuré, calme, presque suspendu. Les couleurs se répondent en transparence : un vert d'eau, un bleu grisé. Alors qu'il esquisse une nouvelle ondulation, il murmure : « On allait là... avec ma maman... c'était notre endroit. » Il me regarde. Sa voix tremble à peine. Il ne dit rien de plus. La feuille continue de recevoir les gestes, sans urgence. Ce matin-là, un mot

est venu, puis un souvenir. Une image, puis un mouvement. Une émotion discrète s'est laissée traverser. Et sur le papier, une trace légère a confirmé ce passage. Dehors, le noisetier continuait à danser dans la lumière. En quittant la salle, il dit simplement : « Merci. »



Les situations d'Élise et d'Albert, bien que très différentes dans leur forme, révèlent une même logique de transformation : un passage du corps en tension ou en retrait vers une expression incarnée, rythmée, perceptible. Dans les deux cas, le souffle, le geste et la trace ont été soutenus avec délicatesse jusqu'à ce qu'un lien puisse se dire autrement. Ces expériences ouvrent sur une réflexion plus large sur les conditions qui rendent ces passages possibles.

Une alliance qui se construit dans le rythme et la matière

Chez Élise, l'agitation initiale a pu être régulée par une synchronisation corporelle et sensible qui a préparé, sans la forcer, un prolongement créatif au pinceau. Chez Albert, c'est au cœur d'une immobilité dense que le

souffle s'est délié jusqu'à faire émerger un geste pictural, soutenu par le souvenir d'un paysage partagé. Dans les deux cas, l'alliance thérapeutique, entendue ici comme un lien relationnel et sensoriel construit au-delà du verbal, s'est déployée dans une temporalité ajustée, au plus près de la personne, à travers des moyens simples : un souffle accordé, une présence silencieuse, un regard respectueux, quelques mots.

L'entrée en création ne s'est pas imposée comme une injonction, mais a émergé comme la continuité du lien et le prolongement du rythme retrouvé. Le cadre a joué un rôle essentiel : un espace sécurisant, une lumière stable, peu de stimulations, une médiation plastique suffisamment souple pour accueillir les gestes fragiles.

La synchronisation, entendue ici comme une manière de s'accorder au rythme, au souffle et à la présence de l'autre, constitue un mouvement partagé. Elle est mobilisée à la fois en art-thérapie et dans l'hypnose conversationnelle, notamment auprès de personnes en grande vulnérabilité psychique et cognitive.

Dans la pratique, d'abord, je rejoins. Puis, subtilement, j'invite. Ce guidage minimal ne dirige pas : il propose une cadence dans laquelle l'autre peut s'appuyer pour retrouver la sienne. Ce travail engage un art de l'observation et du micro-ajustement. Il s'agit de reconnaître ce qui bouge, même très peu, et de lui offrir un appui symbolique. Il s'agit aussi de soutenir une forme d'autorisation interne : pouvoir toucher, tracer, s'arrêter, recommencer. La trace garde mémoire de ce qui a bougé, même lorsque le geste s'est effacé.

Dans ce type d'accompagnement, l'hypnose conversationnelle est mobilisée comme une

approche relationnelle intégrée au cadre de l'art-thérapie, et non comme une technique distincte ou autonome. Sans induction formelle, elle soutient la qualité de présence et d'ajustement à l'autre, en s'appuyant sur le langage, la sensorialité et le rythme de la relation. Elle s'incarne dans la manière d'être en lien : une voix qui soutient, une attention portée au souffle et aux micro-variations du geste, une présence qui autorise sans diriger. En offrant un espace de sécurité et de respiration intérieure, elle peut faciliter l'émergence du geste et son inscription dans la médiation plastique. Dans la continuité de ces gestes partagés, j'observe les mouvements à travers des marqueurs simples : une respiration plus ample, un tonus qui se réajuste, une régularité dans le trait, la capacité à initier, à s'arrêter, puis à reprendre. Intégrés à mes observations cliniques, ces éléments rendent visibles des processus souvent discrets : une continuité rythmique retrouvée, une trace plus assumée, une séquence d'action devenue fluide.

Cet accompagnement demande une posture stable, ouverte et engagée. Il suppose aussi d'accepter que parfois rien ne se passe visiblement, ou pas tout de suite. Mais lorsque le souffle se calme, que le geste naît, que la trace s'imprime, quelque chose de la présence se remet en mouvement. Et cela suffit à faire soin.

Ce qui bouge quand rien ne semble bouger

Travailler en art-thérapie auprès de personnes vivant avec un TNCM, c'est accueillir l'incertitude, se rendre disponible au moindre signe de présence, et créer les conditions d'un seuil accessible. C'est reconnaître que le mouvement peut être imperceptible, mais profondément agissant.

Dans la continuité de ces mouvements discrets, cette approche intégrative – ancrée dans l’art-thérapie à médiation visuelle et plastique et soutenue par des apports issus de l’hypnose conversationnelle – met en évidence l’importance d’une présence ajustée, rythmique et incarnée auprès des personnes vivant avec des TNCM. En s’appuyant sur des micro-mouvements, souvent discrets mais signifiants, elle permet de soutenir l’alliance thérapeutique et l’engagement créatif, même lorsque les capacités cognitives et verbales sont altérées. Elle ouvre ainsi des perspectives cliniques pour accompagner les SCPD à partir du corps, du rythme et de la relation, en complément des approches non médicamenteuses recommandées.

Lorsque la parole s’efface, le souffle demeure. Par lui, une respiration, un geste, une trace peuvent redevenir langage. Loin des objectifs ou des récits, l’art-thérapie se vit alors comme une expérience partagée : un accompagnement du vivant, même infime, vers une forme où il devient sensible.

Ce qui bouge alors, ce n’est pas seulement le pinceau sur la feuille : c’est une mémoire qui affleure, une émotion qui circule, une personne qui se réajuste doucement à elle-même. Et cela, pour qui sait y prêter attention, est déjà un mouvement précieux.

En art-thérapie auprès des personnes âgées atteintes de troubles cognitifs, faire soin, c’est parfois faire un pas de côté : un souffle, un geste, une trace.

Bibliographie

- American Psychiatric Association, 2015, *DSM-5 – Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5^e éd.), Paris, Elsevier Masson.
- Dorey J.-M., Belmin J., et al., 2019, « Les SCPD : définition, épidémiologie et prise en charge », *Revue de Gériatrie*, 44(3), pp. 2-8.
- Emblad M., Mukaetova-Ladinska E. B., 2021, « Art therapy in dementia: A systematic review », *International Journal of Geriatric Psychiatry*, n° 36, pp. 345–356.
- Floccia M., 2018, *Cas pratiques en hypnose gériatrique*, Toulouse, Éditions Satas.
- Freedberg D., Gallese V., 2007, « Motion, emotion and empathy in aesthetic experience », *Trends in Cognitive Sciences*, n°11(5), pp. 197-203.
- Klein J.-P., 2025, *L’art-thérapie* (13^e éd.), Paris, PUF, coll. « Que sais-je ? ».
- SFGG (Société Française de Gériatrie et Gérontologie), 2024, *Prise en charge non médicamenteuse des troubles du comportement dans la démence. Recommandations professionnelles*.
- Stern D. N., 2010, *Les formes de vitalité. Psychologie, arts, psychothérapie et développement de l’enfant*, Paris, Odile Jacob.
- Winnicott D. W., 1975, *Jeu et réalité. L’espace potentiel*, Paris, Gallimard.

LE RÉCIT EN ART-THÉRAPIE : DÉPASSER LE DUALISME POUR RÉACTIVER LE MOUVEMENT

Katia Delay

Résumé – Le « récit » et la « narration » sont des concepts utilisés de plus en plus fréquemment dans les champs thérapeutiques, psycho-sociaux et de la politique, après qu'ils ont pris leur place en littérature. « Changer de récit » est devenu la nouvelle méthode (pour ne pas dire la nouvelle injonction) pour opérer les transitions individuelles et collectives nécessaires. Cet article propose de préciser la définition du terme « récit » en tant qu'elle peut devenir opérante en art-thérapie. Proposant ensuite un angle spécifique autour de la question de la dualité, il invite à s'en servir de manière féconde, pour ouvrir les processus de narration à des structures renouvelées. Sans prétendre recouvrir le champ infini de la notion de récit, l'article donne quelques pistes pour en déguster le pouvoir régénérant et créateur de joie.

***Katia Delay** est la fondatrice et directrice de La Maison du Récit. Art-thérapeute, metteuse en scène, écrivaine, initialement formée à la sociologie et à l'anthropologie, elle développe depuis une vingtaine d'années une activité artistique et thérapeutique largement orientée vers le lien social et l'implication politique de la participation culturelle. La question du paradoxe et de la dualité irrigue ses rêveries depuis bien longtemps, en même temps qu'elle a fait du processus de narration et du récit, au fil des ans, le centre de sa réflexion et de sa pratique. Car, en est-elle convaincue, c'est par le récit que nous nous créons, que nous nous structurons, et que nous inventons le monde. Et c'est par le paradoxe fécond que nous nous unifions.*

INTRODUCTION

La narration occupe aujourd'hui une place centrale dans les pratiques cliniques, éducatives et artistiques, et au-delà dans de nombreux cercles militants. Elle est même devenue un effet de mode, pour le meilleur (et pour le fourre-tout). Récits de vie, approches narratives et dispositifs biographiques témoignent dans tous les cas d'un besoin accru de mise en sens de l'expérience. Cette place croissante du récit nous oblige à nous questionner sur les définitions : qu'est-ce

qu'un récit ? qu'est-ce qu'une narration ? –, sur la nature même des narrations utilisées, et sur leurs processus d'élaboration : s'agit-il de récits vivants, porteurs de transformation(s) et de possibles, ou de constructions toutes faites, sur-normées, injonctives, parfois figées, reconduisant des schémas connus et hérités ? Et quelles sont les conditions d'élaboration de ces récits ?

Passionnée depuis des décennies par ces questions, voici les postulats que j'ai formulés, entre

les années 2018 et 2020, en pensant la création et la raison d'être de *La Maison du Récit*¹ :

- Par les récits nous nous créons, et nous inventons le monde.
- Les récits sont la peau² et les veines palpitantes de la culture. Et la culture est ce qui nous crée, nous tient debout, reliés et vivants. Elle *rassemble les différentes manières par lesquelles nous imaginons le réel* (Bruner, 2022 : 13).
- Prendre soin des récits individuels et collectifs, c'est-à-dire apprendre à les identifier comme fabrications, à les déconstruire si nécessaire et à en créer de nouveaux, est par conséquent essentiel au maintien de l'identité, du lien humain et, au-delà, essentiel au maintien du mouvement, du vivant.

Cet article donne d'abord quelques clés, parmi d'autres possibles, pour aider à se promener plus clairement dans ce vaste champ, puis plus spécifiquement propose d'explorer la narration art-thérapeutique comme processus global non dualisant de transformation.

LE RÉCIT : STRUCTURE IMPLICITE DE L'EXPÉRIENCE ET DE LA CRÉATION

Qu'est-ce qu'un récit ? Qu'est-ce qu'une narration ? Leurs définitions sont multiples et varient fortement selon le champ épistémique dont elles sont issues. Le mot « récit », tel qu'admis communément, est facilement utilisé sans être distingué de ses nombreux « synonymes » :

compte-rendu, histoire, narration, rapport, relation, chronique, annales, fiction, mémoires, conte, fable, légende, mythe, nouvelle, odyssée, roman, sans oublier le fameux *story telling*³. Les registres sont larges, la confusion omniprésente, et nous les mettons volontiers tous dans le même panier. Je propose ici, après bien des déambulations, d'en garder la définition que m'en a faite Raphaël Baroni, narratologue et professeur à l'Université de Lausanne, lors d'échanges toujours stimulants. Cette définition a entre autres qualités d'être simple : « le récit est un *artefact* produit par quelqu'un, à destination de quelqu'un, qui s'échange dans la société »⁴. Le mot *artefact* rappelle que le récit est production humaine, que l'on ne trouve pas sous forme « naturelle », dans la réalité du monde réel. Le récit est, d'abord et avant tout, une fabrication. Et cette fabrication est aussi un moyen privilégié par lequel nous donnons du sens à nos expériences et partageons des représentations culturelles. Nous inventons et racontons des histoires parce que c'est ainsi que nous pensons, que nous comprenons le monde et que nous construisons notre humanité et notre identité.

Jérôme Bruner (2002), psychologue et spécialiste des sciences cognitives, explique de manière limpide, dans son ouvrage fondateur *Pourquoi nous racontons-nous des histoires ?*, en quoi nous ne pouvons pas nous contenter de vivre des événements. Nous avons besoin, pour

¹La Maison du Récit est une structure associative fondée à Lausanne en 2014. Elle portait jusqu'en 2020 le nom de *La Fadak – La Fabrique Autrement d'Aloys K.* www.lamaisondurecit.ch

²Entendue comme l'interface entre l'intériorité humaine et l'environnement, en référence au *Moi-peau* de Didier Anzieu, ainsi qu'aux recherches d'Antonio R. Damasio dans *L'erreur de Descartes*.

³Lorsque je dis que je travaille à la Maison du Récit, il est fréquent que les personnes qui oublient de poser des questions avant d'affirmer connaître, me disent avec des accents proches de ceux annonçant une victoire sur la perplexité : « Ah, vous faites du *story telling* ! ». Parfois je précise que non, pas seulement, et pourquoi et comment. Parfois, je hoche la tête et je change de sujet. Tout dépend en fait du récit que je me fais de l'importance que je veux donner à la relation avec cette personne.

⁴Notes personnelles d'entretien avec Raphaël Baroni le 4 novembre 2024.

les comprendre, de les structurer en récits. Ce n'est que de cette manière que nous pouvons :

- donner sens à ce qui nous arrive – y compris au chaos ;
- construire notre identité personnelle – en nous racontant, nous créons une version cohérente qui relie entre elles certaines des millions de « choses » que nous vivons et que nous sommes ;
- transmettre des normes sociales, des valeurs et des croyances – qui sans récits resteraient comme d'innombrables bribes éparpillées dans nos mondes collectifs, par conséquent insaisissables et inutilisables dans leur aptitude à créer du lien, du sens, du politique.

Le récit structure le grand chaos de la vie. Il est le seul dispositif qui permette de rendre compte des transformations qui affectent le monde et les êtres qui le peuplent, tout en reliant ce devenir à une certaine forme de persistance, qui est celle de la structure d'une œuvre capable d'éveiller la conscience [...] sur le passage du temps et sur ses effets (Baroni, 2027 : 183). La narration opère de manière vivante, comme un principe organisateur du sens, orientant les processus de création, de recherche et de subjectivation. Le récit articule dimensions biographiques, affectives, culturelles et symboliques, et naît dans chacune de nos histoires de vie singulières. Vue sous cet angle, la narration est un processus dynamique, situé, créateur et relationnel. Un processus art-thérapeutique, en somme.

RÉCITS EN MOUVEMENT EN ART-THÉRAPIE

En art-thérapie, la narration ne se réduit ni à la verbalisation d'une histoire personnelle ou fictive, ni à l'interprétation symbolique des productions, ni à la mise en forme de l'ima-

ginaire. Elle englobe tout cela et plus encore, en engageant, en particulier en art-thérapie intermédiaire, outre les mots, également le corps, la matière, l'image, le son, le geste et, bien entendu, la relation. La narration s'inscrit ici dans un processus global et systémique, où le sens émerge progressivement, à partir du faire autant que du dire, du pensé autant que de l'éprouvé, de la rêverie intime autant que de l'échange avec l'autre ou les autres, de l'individuel autant que du collectif.

Cette spécificité invite à penser une narration art-thérapeutique dynamique, à la croisée du récit de vie, du récit mimétique (tissé ou non à de la fiction), et des récits culturels. Regardons ces types de récit d'un peu plus près.

Les récits culturels : des matrices invisibles et omniprésentes

À un niveau collectif, la narration est un outil puissant de construction sociale. Le récit est aussi ce qui, de tous temps, a porté le plus puissamment les mutations philosophiques, éthiques, politiques... (Dion, 2018 : 17). Elle permet de créer des grands récits communs (la nation, la religion, les mythes fondateurs...) qui fédèrent des groupes autour de valeurs et de croyances partagées (Andersen, 1983 ; Dion, 2018, Lyotard, 1979). Attention : ces grands récits n'ont rien à voir avec le mensonge. Ils sont simplement des fictions. *L'or est une fiction. Dans l'absolu, il ne vaut pas plus que le sable. La Bourse est une gigantesque fiction. Les êtres humains sont des alchimistes qui s'ignorent : par leurs fabulations, ils transforment tout en argent, c'est-à-dire en or. Ce ne sont pas des mensonges, car nous y croyons en toute bonne foi. C'est dans notre intérêt d'y croire* (Huston, 2018 : 22). C'est effectivement largement dans notre intérêt d'y croire,

ne serait-ce que parce que ces récits forgent un sentiment d'appartenance et de solidarité, même parmi des individus qui ne se connaissent pas personnellement. Le problème surgit lorsque ces croyances agissent comme des murs contre lesquels vient se briser tout élan vital d'évolution, d'ouverture, d'écoute à l'autre. Ainsi, bien qu'un grand nombre de ces grands récits collectifs soient aujourd'hui largement en perte de vitesse ou remplacés par de nouveaux tels celui de l'individualisme ou de l'argent comme dieu omnipotent, il n'empêche, certains d'entre eux continuent à œuvrer en coulisse⁵, agissant comme des obstacles parfois puissants, au processus narratif transformateur. C'est le cas de l'un des grands récits occidentaux dominants encore bien vivant : celui du dualisme. Nous y reviendrons.

Le récit de vie: cohérence et risque de fixation

Le récit de vie, quant à lui, est aussi un champ gigantesque de recherche, de savoirs et d'expérimentations, œuvrant dans de nombreux domaines. Prenons-le ici dans sa définition la plus simple, à savoir *une production langagière (orale ou écrite) par une personne à partir d'une sélection de moments vécus de son existence*. (Niewiadomski, 2019 : 136-139) Contrairement à l'autobiographie exhaustive, il s'agit d'une reconstruction narrative. Le récit de vie renvoie à la mise en forme, consciente ou non, de l'histoire subjective du sujet. En principe, dans les démarches de recueil de récits de vie, cette production a lieu dans un échange avec une ou plusieurs autres personnes. Elle est donc ancrée dans un contexte relationnel, ce qu'elle est éga-

⁵Un phénomène expliqué avec clarté, érudition et humour par F. Sabelli, M. D. Perrot et G. Rist dans leur ouvrage de 1992, *La mythologie programmée*.

lement, de manière évidente, dans un contexte art-thérapeutique.

Le récit de vie permet notamment au sujet de créer une cohérence, une continuité symbolique, une intelligibilité de l'expérience, et d'inscrire cette dernière dans une temporalité et une structure signifiantes pour elle ou lui, en fonction de chaque étape de vie. En art-thérapie, le récit de vie constitue un appui précieux pour reconnaître l'histoire subjective et restaurer, si ce n'est une continuité narrative, du moins une forme de cohérence. Toutefois, ce récit peut également se figer, et reste souvent tributaire de cadres narratifs dominants, de normes culturelles et de schémas explicatifs hérités, autant d'éléments à haut potentiel limitant (Niewiadomski, 2019).

Le récit mimétique: émotion, poïesis et émergence du sens

Nous l'avons vu : faire récit consiste à relater – en donnant volontairement ou non une structure à cette narration – des faits, vrais ou imaginaires. Le récit mimétique⁶ a pour sa part comme spécificité de *représenter forcément le réel*, de s'accorder aux pratiques du réalisme, d'une manière ou d'une autre. On trouve un développement des différences entre récits mimétiques et non mimétiques, naturels et non naturels chez Brian Richardson, traduit par Raphaël Baroni (Richardson, 2019). Entrer ici dans les détails est hors de propos⁷.

⁶Ce terme d'origine grecque désigne de manière générale l'imitation de la nature et, par extension, les modes et les moyens de l'imitation dans les arts. Dans cette acception spécifique, il concerne l'ensemble des ressources poétiques et esthétiques visant la représentation/reproduction du réel dans les processus de création.

⁷Le lecteur néanmoins intéressé peut aller consulter la référence proposée dans la bibliographie et nous l'y invitons, car la nuance entre narration mimétique et non mimétique, naturelle et non naturelle, est bien inspirante pour le travail narratif en art-thérapie.

L'essentiel à retenir est l'idée que les récits mimétiques construisent une scène dans laquelle il est possible de se projeter, de déployer un imaginaire immersif, qui va alors être source d'émotion, car nourri d'éléments qui viennent toucher notre propre expérience du monde, même si par ailleurs quelques éléments non réalistes s'invitent dans l'histoire. Le soin donné à la possibilité de cette simultanéité du vrai et de l'imaginaire, largement attendu en art-thérapie, est peut-être le levier expressif le plus puissant qui existe.

D'un point de vue art-thérapeutique, c'est aussi un récit en miroir que l'on convoque alors, un miroir qui, nourri d'imaginaire et peu obéissant aux structures héritées (le héros, l'héroïne ne va pas *forcément* partir de chez lui-elle à douze ans, ni traverser une forêt sombre), augmente le réel. Le délicieux texte de Ursula K. Le Guin, intitulé *La théorie de la Fiction panier*, démontre qu'en faisant le panier héros de l'histoire à la place de l'homme rabatteur de mammoths, le récit éclaire bien différemment la vie de nos ancêtres chasseurs cueilleurs (Le Guin, 1986).

Le récit mimétique n'est pas un copié-collé de la production langagière première. Il ne procède pas d'un discours sur soi mais d'une mise en forme d'une expérience résonnante. Il ne raconte pas quelque chose : il fait advenir – il crée – une expérience qui, bien qu'ayant été vécue, sort en quelque sorte d'une terre connue pour créer une fleur stupéfiante. Cette *mimésis* devient alors participation à un mouvement de transformation, barque de passage, dans laquelle le sujet entre en résonance avec ce qui le traverse grâce à ce qu'il ne savait pas encore être prêt à le traverser.

MODALITÉ MOTS ET ILLUSTRATION AVEC L'EXEMPLE DE DIANE

Cette question m'est souvent posée, du fait que j'anime des ateliers d'écriture depuis près de vingt ans : qu'en est-il si nous voulons rester avec la modalité mots ?

En tant qu'art-thérapeutes, mais aussi en tant que personne créante de manière générale, nous nous comportons différemment lorsque la matière est faite de mots que lorsqu'elle est faite d'images, de gestes corporels, d'odeurs, de chiffres ou de sons. La principale raison en est simple : les mots ont, dans nos sociétés, une place particulière liée aux bases de tout apprentissage « savant », à l'habileté du discours, à la dimension légitimante que procure une maîtrise de la langue, écrite ou orale. Ils sont utilisés partout, tout le temps, pour atteindre toutes sortes de buts. Tout en étant tout cela, les mots sont pourtant aussi une matière comme une autre, lorsqu'ils participent des processus poïétiques. Il s'agit donc dans un premier temps de rappeler cela aux personnes avec qui nous travaillons. Les souvenirs d'école liés à l'écriture sont, dramatiquement souvent, sources de blocages puissants. Jouer avec les mots, avec les ponctuations, avec les structures du récit, c'est permis. Ces « choses faites de lettres » peuvent devenir aussi ludiques que de l'argile ou de la pâte à modeler. Et puis, un mot, deux mots, une phrase, c'est déjà un récit, c'est déjà une création. Nul besoin « d'écrire un roman », comme on dit. Ainsi, il est également possible d'appliquer cet onguent en restant dans une modalité « mots », sur un récit complet ou sur certains de ses fragments. N'oublions pas que le sens n'est pas préalable à l'acte, mais qu'il émerge toujours de la *poïesis*, c'est-à-dire du faire créateur lui-même (Knill, 2004 ; Stitelmann, 2015 et 2022).

Pour le plaisir, je vous raconte comment les récits de Diane⁸ se sont transformés, probablement (c'est une hypothèse) parce qu'elle-même, dans le cadre d'un atelier d'écriture, a libéré la forme qu'elle croyait nécessaire de leur donner, ne sachant pas que les autres formes attendaient, tapies dans le grand terrain de jeu.

Lors du premier rendez-vous de l'atelier, Diane se présente au groupe en disant souhaiter (re)prendre confiance en son aptitude à inventer, à se connecter à son imaginaire. Diane occupe un poste à responsabilité au sein d'une institution d'une certaine ampleur. L'essentiel de sa tâche consiste à comprendre la complexité de certaines situations, et d'en rendre compte. Il semble que sa profession occupe une grande partie de ses pensées et lui prend une part non négligeable de son énergie. C'est ainsi qu'au début de sa participation à l'atelier d'écriture, son travail s'invitait largement dans sa narration. Ce jour-là, l'enclencheur d'écriture s'inspirait de l'idée de la nuance. Un dispositif était proposé qui partait d'un dessin libre fait avec un crayon de couleur (rose, par exemple), complété ensuite avec des crayons de la même base de couleur, mais de nuances différentes (rose clair, foncé, fuchsia, framboise...). Une citation d'un livre d'Emilie Valogne, *La lignée*, accompagnait également l'invitation⁹.

Extrait du texte de Diane

J'ai dessiné l'image d'un pont, sur une feuille de papier. Techniquement, il ne répond à aucune norme d'ingénierie civile. Mais le dessin m'a pris du temps, coup de crayon après coup de crayon. L'ensemble de ces coups de crayon m'a rappelé la densité du travail que j'effectue lorsque je dois/veux créer des liens dans une situation. Ceci m'arrive souvent, étant amenée à gérer soit des conflits, soit des changements dans ma sphère professionnelle. [...]

Ces traits de crayon, posés sur un papier et qui donnent finalement l'image d'un pont, auraient pu être disposés autrement et refléter un autre concept. Le choix était de représenter ce pont, symbole du lien entre deux points. L'intensité du crayonnage représenterait le nombre d'actions majeures et mineures à entreprendre pour créer ces liens, travail par ailleurs non visible.

La dimension artisanale, dont je parle également, reflète la naturalité du processus, le fait que rien n'est écrit à l'avance, mais est construit pas à pas : assurer le travail précédent avant de poursuivre et consolider.

Cette dernière dimension est importante, car elle démontre la nécessité de l'implication pleine et entière de l'agissant, la personne qui tient la démarche. Et illustre si c'était possible l'investissement et l'énergie consommée par ces créations de liens. Ceci juste pour se rendre compte de la nature de cette activité et mettre peut-être en avant la nécessité de déterminer le meilleur environnement pour déployer ces démarches.

⁸Prénom d'emprunt.

⁹*La littérature et la poésie me soignent. La littérature, c'est l'endroit de la nuance, et on en manque cruellement.* (Valogne, 2024 : 61).

Le texte a la nature d'un récit de vie naturel et naturaliste, assez largement influencé par un type d'écriture et de champ lexical professionnels ; et ce qui en dépasse en termes symboliques ou fictifs se formule principalement sous forme de description à partir du dessin. (*L'ensemble de ces coups de crayon m'a rappelé la densité du travail que j'effectue lorsque je dois/veux créer des liens dans une situation.*) Diane, après avoir lu son texte, a ajouté qu'elle admirait les autres personnes dans leur aptitude à inventer des mondes, à sortir de leur quotidien dans leur écriture. Que, elle, pour le moment, elle n'y arrivait pas trop.

Voici maintenant un extrait d'un texte écrit par Diane après six mois d'atelier d'écriture, et qui a créé rires et surprise dans le groupe tant sa liberté de ton était nouvelle et joyeuse¹⁰ :

Si l'être humain est conçu de particules de deux autres êtres humains, une partie de sa génétique subjective vient de l'endroit où il se trouve, et sur la chaîne de ses années de vie, des endroits où il a vécu : Ana en Italie, Jonas en Belgique, Jeremy aux USA.

[...] Toutefois, pour penser à Jonas habitant en Belgique, il faut avoir le point de vue de soi-même, habiter un pays, par exemple moi, Diane, en Suisse.

Si on extrapole un peu, et par exemple je m'imaginais membre d'une commission éthique intergalactique en plein congrès, et que je m'adresse à mon voisin de table lors d'une pause-réseautage, je vais me présenter en tant que citoyenne de la Terre. [...]

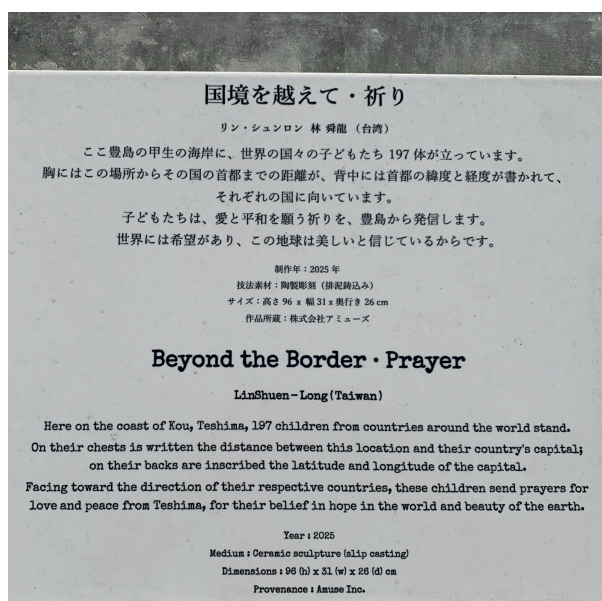
En discutant avec Otoro, assis derrière moi à ce congrès, et qui représentait la planète Zoroto, galaxie des Aspérides, il me demanda si j'étais heureux. Après un quart de seconde de réflexion, je lui affirmais que oui, ma planète offrait tout le confort possible à ses occupants, et du côté des affaires interplanétaires de notre galaxie, on n'avait pas à se plaindre.

À noter qu'Otoro s'adressa à moi au masculin, car sur la planète Zoroto, la notion de féminin-masculin n'existe pas, le masculin est utilisé, mais comme un genre commun et neutre. C'est une notion qu'on apprend lors des formations destinées aux membres de commission éthique.

[...] Et j'ai répondu que j'étais heureux-se sur Terre, alors qu'une semaine auparavant, en préparant chez moi mon sac et mes affaires pour le congrès, je me plaignais des mauvaises conditions de travail de mon employeur – horaires, charge de travail, ordres contradictoires – à mon amie à qui je passais un dernier coup de fil avant mon voyage.

Le groupe a applaudi Diane lorsqu'elle a eu fini de lire son texte. La matière « mots » malaxée par Diane avait creusé un chemin de liberté nouveau, où décentrement, humour, imaginaire et matière vécue, en cohabitant dans un décalage fleuri, offrent certainement à Diane une vision éminemment plus souple et joyeuse des congrès auxquels elle est obligée de participer. La narration art-thérapeutique, ou pour le moins bienfaisante, se situe précisément à l'articulation de ces deux registres : elle permet que le récit de vie soit déplacé, fissuré, enrichi par un récit autre, qui bien que mimétique, introduit de l'inattendu, du non-dit, de l'indisponible.

¹⁰L'enclencheur d'écriture était d'une autre nature (des photos d'une installation artistique sur une plage du Japon et des phrases proposées par d'autres participant-es), mais le processus proposé reste toujours le même : faire se rencontrer cette matière et nos intériorités de créant-e-s.



LE DUALISME COMME OBSTACLE AU MOUVEMENT

Voyons maintenant quel est l'un des obstacles que je considère comme majeur à ce mouvement vital.

Dualisme et récits figés

Revenons sur le grand récit du dualisme, rapidement mentionné plus haut. Hérité notamment du cartésianisme, le dualisme (qui n'est pas la dualité) opère une séparation radicale entre corps et esprit, matière et sens, nature et culture. Cette séparation n'est pas seulement théorique ; elle structure profondément nos manières – occidentales – de raconter, de penser et de soigner (Damasio, 1994¹¹).

Il ne s'agit pas de nier la dualité du monde. Le *diabolum* et le *symbolum* se livrent bel et bien un combat infini, le jour se lève lorsque la nuit se couche, la mort a bien des raisons d'apparaître comme l'autre bout du chemin entamé

¹¹Dans *L'erreur de Descartes*, livre complexe et passionnant, le neuropsychologue Antonio R. Damasio démontre en particulier en quoi les phénomènes mentaux émanent de la totalité de l'organisme (p. 304), battant ainsi en brèche le récit occidental puissant et délétère de la séparation entre corps et esprit.

par la naissance (bien que cette croyance ne fasse pas l'unanimité, comme on le sait). Nos modes de pensée semblent eux-mêmes être neurologiquement distincts (Bruner, 2002) : le paradigmatique (logico-scientifique), basé sur la logique, les faits, l'objectivité d'un côté, et le narratif, basé sur l'expérience humaine, la subjectivité, le sens, les émotions, la créativité de l'autre côté¹².

Un des effets du dualisme qui nous intéresse le plus ici, est qu'il produit des récits évacuant le paradoxe et la complexité. Il favorise des narrations linéaires, explicatives, au détriment de récits ambigus, intuitifs et incarnés. Val Plumwood (2021) montre d'une manière profondément claire et sensible comment ce dualisme fondateur de la pensée occidentale moderne alimente des rapports de domination – raison sur nature, esprit sur corps, humain sur non-humain – produit des récits hiérarchisés et simplificateurs, et contribue ainsi à la crise écologique, existentielle et relationnelle dans laquelle nous nageons joyeusement et tragiquement. En posant cette question – *Pourquoi nous racontons-nous des histoires ?* – Jérôme Bruner montre dans la même idée que le mode narratif est aussi légitime et important que le mode scientifique pour comprendre le monde, et que nourrir cette hiérarchie narrative qui mettrait le logico-scientifique au-dessus du ressenti est en train de nous pousser vers un futur terrifiant.

¹²De récentes recherches en neurosciences tendent à déconstruire cela aussi. Il faudra donc s'y repencher... ! Le formidable psychologue et docteur en neurosciences Albert Moukheiber, qui de plus est un excellent vulgarisateur, parle de « neuromythe » parmi les plus communs que l'idée de la séparation entre cerveau droit et cerveau gauche. Il explique, par exemple ici <https://www.youtube.com/watch?v=M6k-Q3DLrMk> en quoi pour une majorité de tâches que nous accomplissons, nous utilisons simultanément des compétences rationnelles et intuitives.



En art-thérapie, ce dualisme peut se traduire par une dissociation entre production artistique et élaboration psychique, entre expérience sensible et *enœuvrement* symbolique, freinant la circulation et le mouvement, limitant le potentiel transformateur du processus narratif. Car le dualisme est *in fine* un obstacle à l'intégration de la dualité, à l'union en soi des opposés. Jung accordait une place essentielle au fait de supporter la tension des opposés et, plus encore si possible, au fait de travailler à les unir en nous-mêmes¹³. Son œuvre est largement imprégnée de l'importance de ce chemin, visant à s'approcher du Soi et de l'individuation. Or, c'est aussi ce vers quoi tend, fondamentalement, le processus art-thérapeutique. En art-thérapie, lorsqu'un patient raconte une situation de blocage dans laquelle il se sent tiraillé entre deux pôles, entre... et..., le simple fait de lui poser la question « et comment se déroulerait l'histoire si on avait ... ET ... qui dialoguent et tentent de

se rejoindre ? » produit des résultats souvent singuliers et merveilleux. Comment être plus masculine me permet d'être plus féminine ? Comment être plus féminin me permet d'être plus masculin ? Comment renoncer me permet d'être dans l'abondance ? Comment m'arrêter me permet de me mettre en mouvement ? Comment raconter spontanément me permet de structurer ? Comment imaginer me permet de rendre concret ?

Dépasser le dualisme ne signifie pas abolir les distinctions, mais réhabiliter une dualité relationnelle, une tension féconde dans laquelle les pôles sont autant distincts qu'interdépendants. Le mouvement naît précisément de cette tension relationnelle et vivante entre faire et dire, sentir et comprendre, continuité et rupture¹⁴. Le mouvement thérapeutique naît lorsque le récit cesse d'être un instrument de maîtrise pour devenir un lieu de passage, ouvert à l'indisponible et à l'imprévisible.

¹³Barbara Hannah (1981) raconte cette anecdote : à quelqu'un qui demandait à C.G. Jung s'il pensait qu'il y aurait un jour une guerre atomique, ce dernier a répondu : « Je pense que cela dépend du nombre de gens qui pourront supporter la tension des opposés en eux-mêmes. S'il y en a assez, je pense que nous pourrions éviter le pire » (p. 15).

¹⁴Le modèle BASIC Ph de Mooli Lahad illustre cette approche pluraliste, en reconnaissant la coexistence et la circulation entre différents canaux d'expression et d'élaboration transformative, sans hiérarchisation a priori entre ces différents canaux. Nous ne pouvons développer cela dans le cadre de cet article, mais l'approche de Lahad peut être d'une grande inspiration pour les art-thérapeutes qui, notamment, s'intéressent à la modalité scène (Lahad, 1992). Une synthèse du modèle peut être lue ici : https://www.researchgate.net/publication/309745300_From_Victim_to_Victor_The_Development_of_the_BASIC_PH_Model_of_Coping_and_Resiliency/link/58d3a1e992851c319e580499/download

CONCLUSION

La forme de l'histoire est bel et bien un moule qui impose sa forme à la réalité (Bruner), et cela est vrai aux niveaux tant individuels que culturels : *Nous ne nous interrogeons que rarement sur la forme imposée à la réalité lorsque nous la revêtons des oripeaux de la fiction. Le sens commun croit dur comme fer que la forme de l'histoire n'est rien d'autre qu'une fenêtre ouverte sur la réalité, et non un moule qui lui impose sa forme. [...] Peu importe que nous sachions que le monde réel n'est pas « réellement » ainsi, que des conventions narratives régissent l'univers des histoires. Nous nous cramponnons à ces modèles narratifs de la réalité ; nous les utilisons pour donner forme à notre expérience quotidienne. [...] Il n'y a guère que la suspicion que l'histoire dont nous disposons est erronée qui nous amène à nous interroger sur la manière dont un récit structure (ou « déforme ») notre vision des choses. [...] La psychanalyse se pose une question analogue :*

la façon dont un patient raconte sa propre existence affecte la façon dont il la vit. (Bruner, 2002 : 32-35)

Ainsi, nous invitons ici à penser la narration art-thérapeutique comme une pratique visant à restaurer une qualité de relation au monde, à soi et à l'autre, en réhabilitant le sensible, le paradoxal (Cousineau Brutsche, 1993) et le vivant. Le récit n'apparaît plus comme un simple outil de mise en mots ou de relecture du passé, mais comme un espace relationnel vivant, où se tissent esprit, corps, pensée, matière, *mimesis* et symbolisation.

Le récit nous construit, nous aussi, art-thérapeutes, relié-e-s que nous sommes à chaque forme émergeant devant nos yeux, stupéfaits.

Bibliographie

- Anderson D., 1983, *L'imaginaire national. Réflexion sur l'origine et l'essor du nationalisme*, Paris, La Découverte, 1996 pour la traduction française.
- Anzieu D., 1995, *Le Moi-peau*, nouvelle édition revue et augmentée, Paris, Dunod.
- Baroni R., 2017, *Les Rouages de l'intrigue*, Genève, Slatkine.
- Baumann Z., 2006, *La Vie liquide*, Le Rouergue/Chambon.
- Brune J., 2002, *Pourquoi nous racontons-nous des histoires ?* Paris, Col. Forum Éducation Culture, Retz.
- Cousineau Brutsche D., 1993, *Le paradoxe de l'âme. Exil et retour d'un archétype*. Genève, Georg Éditeur, collection « Études jungiennes ».
- Damasio A. R., 1994, *L'erreur de Descartes*, Paris, Odile Jacob Poche, 2021 pour la traduction française.
- Dion C., 2018, *Petit manuel de résistance contemporaine*, Paris, Actes Sud – Domaine du possible.

- Hannah B., 1990, *Rencontres avec l'Âme. L'imagination active selon C.G. Jung*, Paris, Éditions du Dauphin /Éditions Jacqueline Renard.
- Huston N., 2018, *L'espèce fabulatrice*, Paris, Actes Sud Babel.
- Knill P., Levine E., Levine K. S., 2004, *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics*, Jessica Kingsley Publishers.
- Lahad M., 1992, *From Victim to Victor, The Development of the BASIC PH model of coping and resiliency*. URL : https://www.researchgate.net/publication/309745300_From_Victim_to_Victor_The_Development_of_the_BASIC_PH_Model_of_Coping_and_Resiliency/link/58d3a1e992851c319e580499/download (consulté le 30.01.2026)
- Le Guin U. K., 1986, *La théorie de la Fiction-Panier*. URL : <https://hal.science/hal-04046090/>
- Lyotard, J.-F., 1979, *La condition post-moderne*, Paris, Éditions de Minuit, collection Critique.
- Moukheiber A., 2023, *Existe-t-il vraiment un cerveau de gauche et un cerveau de droite ?* Vidéo en ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=M6k-Q3DLrMk> (consultée le 12.08.2024)
- Niewiadomski C., 2019, « Les récits de vie », in sous la direction de Delory-Momberger C., *Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique*, Toulouse, Erès, pp. 136– 139. URL : https://shs.cairn.info/vocabulaire-des-histoires-de-vie-et-de-la-recherch--9782749265018-page-136?site_lang=fr
- Plumwood V., *Dans l'œil du crocodile, l'humanité comme proie*, Wildproject Éditions.
- Richardson B., 2019, (traduit de l'anglais par Raphaël Baroni), *Narratologie non naturelle / Unnatural Narratology, Glossaire du RéNaF*. URL: <https://wp.unil.ch/narratologie/2019/08/narratologie-non-naturelle-unnatural-narratology/> (consulté le 23.12.2024)
- Rosa H., 2020, *Rendre le monde indisponible*, Paris, la Découverte.
- Rosa H., 2023, *Arte, Le grand entretien avec Hartmut Rosa, 6/8*. URL : <https://www.arte.tv/fr/videos/113661-014-A/le-grand-entretien-avec-hartmut-rosa-6-8/> (consultée le 25.12.2024)
- Sabelli F., Perrot M.D. et Rist G., 1992, *La mythologie programmée*, Paris, PUF.
- Stitelmann J., 2015, *Formes et modalités*, Genève, Éditions du Rebond.
- Stitelmann J., 2022, *Sentir le monde et exister*, Genève, Éditions du Rebond.
- Valogne A., 2024, *La lignée*, Paris, Fayard.



NOTES

Crédits iconographiques

Le dessin de la page de couverture est d'Aurélie Jossen.
Les dessins des pages *Sommaire* sont l'œuvre d'Aurélie Jossen.
La commission de publication la remercie chaleureusement.
Les images des articles proviennent des auteurs et autrices ou sont libres de droit.

Graphisme

La commission remercie tout particulièrement Ania Bloch pour la mise en page du journal.



L'association romande Arts, Expression et Thérapies regroupe des membres art-thérapeutes professionnel-le-s et en formation. Ceux-ci et celles-ci sont issu-e-s de différents courants et écoles de formation en art-thérapie, principalement en Suisse romande.

L'ARAET s'engage à :

- garantir la qualité de la formation continue de ses membres professionnel-le-s, en partenariat avec l'ASCA et l'Oda ARTECURA
- permettre l'échange entre art-thérapeutes et proposer de la formation continue, par l'organisation d'événements
- collaborer avec les différents partenaires professionnels du champ de l'art-thérapie
- rendre visible et promouvoir l'activité de ses membres professionnel-le-s via son site internet

www.araet.ch

*« Il faut encore porter du chaos en soi
pour donner naissance à une étoile dansante. »*

*Friedrich Nietzsche (Ainsi parlait Zarathoustra, Prologue, 5,
tr. Georges-Arthur Goldschmidt, Éditions Max Milo, 2007)*



Association Professionnelle Suisse des Art-Thérapeutes

L'APSAT rassemble des art-thérapeutes professionnel-le-s diplômé-e-s et en formation.

Elle a pour but de défendre le titre d'art-thérapeute pour ses membres, leurs intérêts et s'engage à donner à l'art-thérapie la qualité de discipline scientifique.

Elle travaille à la reconnaissance de la profession d'art-thérapeute.

www.apsat.ch

La commission accueille vos propositions de thème pour le prochain numéro
ainsi que tout commentaire éventuel
d'ici au 15 mai 2026 à :

journal@araet.ch

Prix: CHF 12.– frais de port compris