

Regards sur L'ART-THÉRAPIE

Dépression et cheminement artistique



L'effet Phoenix
François Lacroix

De l'inventivité à la liberté.
Un accompagnement volant
Phyllis Wieringa

Si dépression m'était contée
Jean-Pierre Klein

Dépression et
expression créatrice :
humeurs compatibles ?
Finou du Pasquier Walter

L'expérience de l'art-thérapie :
regard de patiente, de
chercheuse et d'étudiante
Mizué Bachelard

Un dispositif d'atelier
d'expression artistique
pour prévenir l'épuisement
professionnel des aidant.e.s
Isabelle von Muralt

Dans la forêt
Fanny Michel

Esthétique de la rencontre.
Un résumé de lecture
Martin Matte

ÉDITORIAL

Ce n'étaient pas des consonances inquiétantes : Odessa, Hostomel, Mikolaïv, Lviv, Lubyanka, Novomykhailivka, avec partout ce A ouvert et cet I sonore, puis il y eut Bouchka, avec un K précédant le A, et ce que nous entendions est devenu terrifiant. En nous, s'est insinué un autre chant, persistant : Kherson, Karkiv, Zaporijia, avec un Z-zaiement dans l'air jusqu'à Marioupol. Et sonnèrent alors Kramatorsk, Siéviérodonsk sur la rivière du même nom, tandis que Kiev restait la basse continue. Cela faisait le 24 mai, au moment de préparer cet éditorial, trois mois que cela durait.

La dépression ne ressent-elle pas aussi comme une interminable durée, ne laisse-t-elle pas aussi entendre des sonorités propres à ses phases ? Le quotidien se délite mais sans éclats, un lent murmure triste et monotone, puis une crise profonde, haletante, survient, un crescendo bruyant, agressif. Suivent un decrescendo apeuré, larmoyant, puis d'autres sursauts, des octaves, des quintes, des quartes fracassantes, puis des tierces et à peine une seconde, un appel. L'habituel devient tragique, l'effort inaccessible, les ressources indisponibles. Une lumière surgit néanmoins, quelque part, dans l'intime, avant que l'aide extérieure ne vienne, d'une source ou d'une autre. Sans ce jaillissement, aucun secours ne peut redresser la plante que le vent veut déraciner.

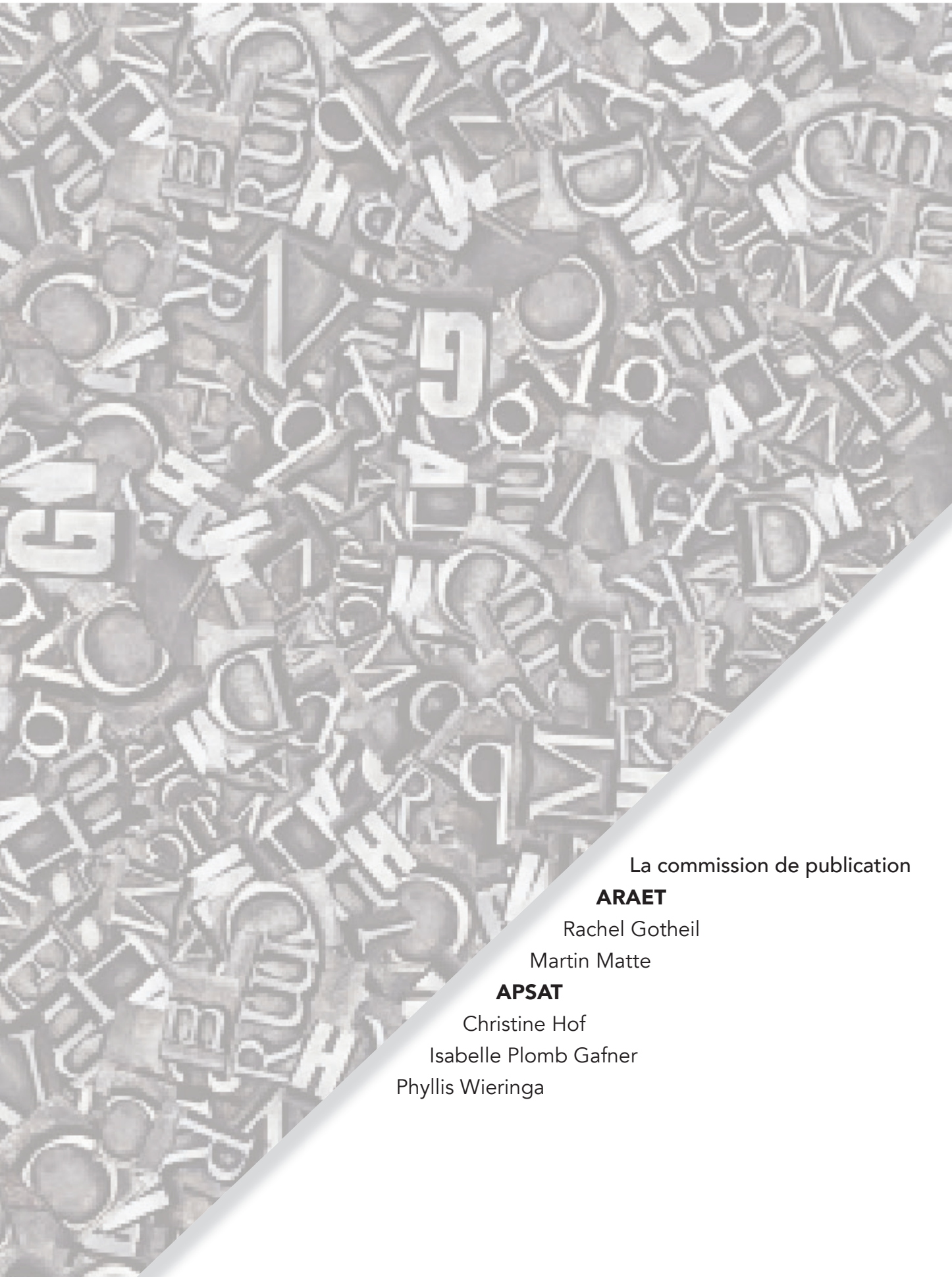
Nous, de la commission de publication, sommes heureux d'avoir laissé le temps au temps et de voir se rassembler dans ce numéro double des articles relatant des approches bien diversifiées du thème. Si les chemins sont divers (la parole, la peinture, le conte, la technique, le collectif, d'expert.e.s ou de personnes concernées, l'individu en solitaire ou accompagné...), il y a comme un accord. Chaque fois se produit une rencontre (quelqu'un dit « individualisante ») : la personne dans la complexité de sa souffrance se laisse rejoindre par une proposition art-thérapeutique, et de l'inconscient événementiel, elle, la rencontre, passe à la parole circonstancielle.

Personnellement, je me réjouis de voir se montrer à travers ces articles le métier d'art-thérapeute, à la fois dans la profondeur (les accompagnements se nourrissent d'expériences vécues) et dans les quatre dimensions du savoir, du savoir-faire, du savoir-être et du savoir-dire.

Et c'est la mission de ce Journal, que le métier se montre et se déploie !

Bonne lecture et d'heureuses découvertes,

Pour la commission de publication,
Martin Matte.



La commission de publication

ARAET

Rachel Gotheil

Martin Matte

APSAT

Christine Hof

Isabelle Plomb Gafner

Phyllis Wieringa

Sommaire



8

L'effet Phoenix

François Lacroix

L'auteur propose de rencontrer le parcours de deux femmes dans un projet d'accompagnement pluriel qui a duré plus d'un an. Ce projet nommé « L'effet Phoenix » par les participant.e.s a permis à ces deux personnes de sortir de la dépression et de l'isolement de manière assez remarquable. Il propose également de nous réjouir avec lui, et toute son équipe, de cette belle histoire qui parle d'art-thérapie, d'*empowerment*, d'un tissage novateur et unique d'acteurs institutionnels, de professionnels indépendants et de bénévoles.

14

De l'inventivité à la liberté. Un accompagnement volant

Phyllis Wieringa

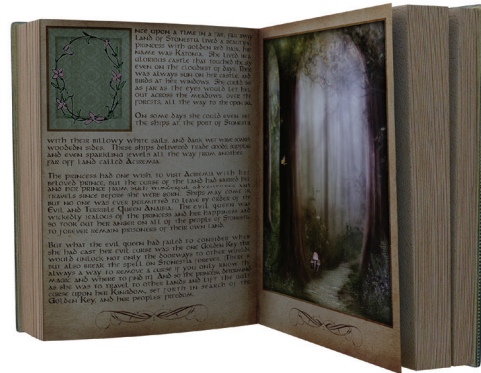


La proposition novatrice émise par une patiente dont les forces ont baissé au point où elle ne peut plus créer a été saisie par l'autrice. C'est ainsi qu'est née « l'art-thérapie dronique ». Cet article présente le suivi sur quelques mois, les derniers de M^{me} M., et invite à une réflexion autour du vol, des résonances avec la nature observée ainsi que l'appartenance.

Si dépression m'était contée

Jean-Pierre Klein

Il était une fois un auteur qui nous invita à un simple jeu : « vous dites : « écrivez un conte » et vous écrivez ce que l'autre vous dicte ». Par la même occasion, il nous livra aux paradoxes : l'art-thérapeute comme « destinataire » présume ce vers quoi se destine son client.e. C'est « à l'insu » de celui-ci ou de celle-ci que les transformations se passent. Une petite fille dicte un conte : *M. Triste*, et l'art-thérapeute le lui lit, avec « é-motion », et non sans discrétion. Jouer de sa voix, mais ne rien dévoiler, laisser advenir l'imaginaire, agir le symbolique. C'est le paradoxe et l'« insu » de l'art-thérapie : disposer une action et la laisser se faire dans l'autre. Monsieur Triste boit à la fontaine et en oublie qu'il était triste, la fillette, devant le dessin qu'elle a fait de son histoire, constate comme il (elle) a changé. Pour l'auteur, il faut admettre que « rester dans la fiction est une façon de soigner en art-thérapie ».



27

Dépression et expression créatrice : humeurs compatibles ?

Finou du Pasquier Walter

Toute germination, rappelle l'autrice, croît à l'insu des regards. Les œuvres d'artistes aux affects mélancoliques témoignent de leur souffle créateur puisé au creuset d'une « nécessité intérieure » pour sortir des ténèbres et rejoindre la lumière. Des patients profondément déprimés découvrent, ou redécouvrent, grâce à l'expérience de création artistique, un terreau sain endormi sous le gel thymique. L'élan vital pulse, prêt à sourdre.



Sommaire suite



35

L'expérience de l'art-thérapie : regard de patiente, de chercheuse et d'étudiante

Mizué Bachelard

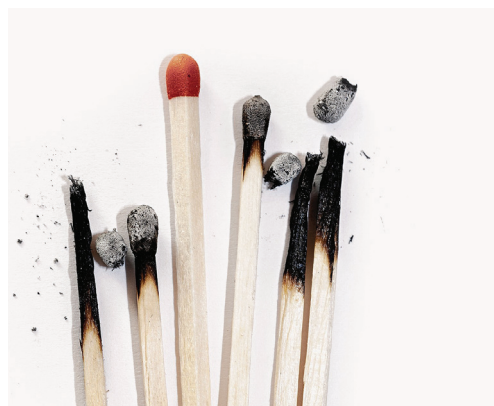
En tant que patiente, la parole a été pour l'auteure objet de détestation, une épreuve qui ajoute de la complexité à ce qui est déjà un complexe de symptômes. En tant que patiente-experte, la parole devient savoir d'expérience. Il fallait (re)partir du corps en abandonnant les mots, qui exacerbent les souffrances. L'auteure décrit cinq phases de son chemin de guérison à travers l'art-thérapie : de l'abandon à une passivité active jusqu'au geste créatif, enfin libéré et porteur d'avenir. L'expérience de l'auteure devient ressource à la fois pour elle-même et pour les autres. Elle dit : le patient est le premier enseignant. Dans une attitude zen, la patiente qu'elle fut a été son enseignante en transformation.

41

Un dispositif d'atelier d'expression artistique pour prévenir l'épuisement professionnel des aidant.e.s

Isabelle von Muralt

Dans cet article, l'autrice se penche sur le syndrome d'épuisement professionnel, qui est à distinguer de la dépression. Après une clarification de ce terme, elle démontre en quoi, dans un contexte professionnel de formation continue, un dispositif basé sur l'expression artistique peut permettre de prévenir les risques d'épuisement des employé.e.s, en particulier pour les professionnels de la relation d'aide.



49

Dans la forêt

Fanny Michel

Dans son récit, l'auteure décrit l'accompagnement et le cheminement en atelier, puis en extérieur (landart), d'une jeune femme, d'un printemps jusqu'à un autre printemps. Elle confie aux lecteurs et aux lectrices ses questionnements, ses pensées et ses doutes mais également la manière dont elle puise son inspiration et son savoir-faire au moment même de la création.



56



Esthétique de la rencontre.

Un résumé de lecture

Martin Matte

Les auteurs du livre résumé proposent une réflexion sur la rencontre avec l'œuvre d'art et les réactions qu'elle suscite chez le spectateur : rejet, incompréhension, plaisir... Ils nous éclairent sur le rôle que jouent dans ce face à face le créateur, le spectateur mais également l'époque et l'environnement culturel. Une transformation du regard est-elle possible ? L'art-thérapeute peut-il-elle développer une sensibilité aux conditions de la rencontre avec les œuvres qui naissent dans son atelier en sachant ce qui la facilite ou au contraire la rend difficile, voire impossible ? Cet article invite à la réflexion : rencontrer une oeuvre, c'est mettre en jeu sa part à soi d'irrésolu.

60

Bibliographie sur le thème : Dépression et cheminement créatif

« Les opinions exprimées dans cet article n'engagent que leur auteur. »

L'EFFET PHOENIX

Pour renaître de ses cendres, il faut souffler sur les braises !

François Lacroix

Résumé Cet article propose de rencontrer le parcours de deux femmes dans un projet d'accompagnement pluriel qui a duré plus d'un an. Ce projet nommé « l'effet Phoenix » par les participants eux-mêmes a permis à ces deux personnes de sortir de la dépression et de l'isolement de manière assez remarquable. Je vous propose de vous réjouir avec nous de cette belle histoire qui parle d'art-thérapie, d'empowerment, d'un tissage novateur et unique d'acteurs institutionnels, professionnels indépendants et bénévoles.

François Lacroix Art-thérapeute installé en libéral, coordinateur de programme à l'ATELIER, coordinateur du labOo (laboratoire d'exploration des nouveaux médias dans l'interface art-thérapie). Co-fondateur du tiers-lieu « La tAntative » à Pontarlier (espace socioculturel dédié à l'émancipation).

Art-thérapeute diplômé à l'ATELIER, Diplôme fédéral, Superviseur Artecure, Master en éducation santé et sciences de l'éducation.

Installé en libéral à Pontarlier en France voisine, je travaille de plus en plus avec des institutions sur des projets ponctuels. Je reçois ainsi un jour de septembre 2019 un appel d'un Centre Médico-Social (CMS) qui a une demande tout à fait particulière. Le CMS est situé à quelque 30 km de Pontarlier, et cherche des intervenants pour un groupe de personnes éloignées de l'emploi, en grandes difficultés sociales. L'originalité de la démarche, c'est que les travailleurs sociaux qui m'appellent me précisent que, s'ils sont à l'origine de la création du groupe, c'est le groupe lui-même qui a décidé de travailler sur la question du bien-être, et qu'ils ont décidé de se nommer « l'effet Phoenix ».

Les professionnels m'expliquent l'origine de leur changement de posture professionnelle, de la prise en charge vers l'accompagnement qui favorise l'empowerment. Le contexte actuel qui l'encourage, les formations, le découragement face à des projets

« sparadrap » qui n'aident qu'à se donner bonne conscience. Ainsi, ils ont réuni plusieurs personnes qui bénéficient du RSA¹ après qu'elles ont montré leur intérêt pour réfléchir en groupe à leurs difficultés.

Plusieurs réunions du groupe ont déjà eu lieu dans les locaux du CMS, et le thème qui s'est révélé central, c'est la santé. Pas à pas, le groupe échange et les professionnels travaillent pour que ce soit le groupe et les individus qui élaborent leurs questions, leurs demandes et parfois trouvent leurs solutions. Ils invitent ainsi des professionnels et découvrent que la santé est bien plus large qu'ils ne le pensaient, dans toutes ses composantes sociales, médicales et psychiques. Ils ressentent aussi une sorte de discrimination en découvrant le concept de bien-être, avec de nombreuses possibilités de soins, d'accompagnement, dont ils se sentent exclus. Ainsi arrive l'idée d'accéder aux offres de médecine alternative, et c'est pourquoi le

L'empowerment ou empouvoirement en français désigne le fait de donner plus de pouvoir aux individus, aux groupes, pour agir sur leurs propres conditions sociales, culturelles, existentielles. Un exemple dans l'éducation : un groupe de paroles avec des parents dysfonctionnels où les professionnels se placent en posture de spécialistes de l'éducation en général, et les parents en spécialistes de leurs enfants.

1 RSA : Le revenu de solidarité active (RSA) assure aux personnes sans ressources un niveau minimum de revenu.

CMS me contacte, en tant qu'art-thérapeute mais également comme responsable d'une structure, la tAntative, qui réunit de nombreux indépendants professionnels du « bien-être ».

Avant de continuer, pour mieux comprendre la situation, il convient de faire une parenthèse pour expliquer le contexte de cette structure. Je suis art-thérapeute, mais également un des responsables de la tAntative, un tiers-lieu installé depuis 2017 à Pontarlier, qui regroupe des professionnels colocalitaires qui utilisent un espace. Un tiers-lieu, le troisième lieu, est une notion forgée au début des années 1980 par Ray Oldenburg, professeur émérite de sociologie urbaine à l'université de Pensacola en Floride. Elle se distingue du premier lieu, sphère du foyer, et du deuxième lieu, domaine du travail. Il s'entend comme volet complémentaire, dédié à la vie sociale de la communauté, et se rapporte à des espaces où les individus peuvent se rencontrer, se réunir et échanger de façon informelle. Surtout, contrairement aux deux autres sphères, le tiers-lieu n'impose pas de pression sociale, pas de moule dans lequel il faut se conformer (Oldenburg², 1989).

La tAntative est un tiers-lieu porté par l'association tant'A qui œuvre pour l'émancipation et qui propose une mutualisation de communication et de moyens, des locaux à prix abordable aux professionnels qui en ont besoin de manière ponctuelle, et aux bénévoles qui souhaitent créer des activités, monter des projets, se réunir...

L'offre de la tAntative permet à de nombreux professionnels, qui signent la charte d'autogestion du lieu et des objectifs émancipateurs de la structure, de devenir colocalitaires avec un loyer qu'ils paient tous les mois. Aujourd'hui la tAntative compte 18 professionnels colocalitaires, dont 12 dans les métiers du bien-être, une dizaine d'autres qui louent de manière ponctuelle, et 90 membres bénévoles.

Le CMS qui m'appelle est la première institution, car elle sera suivie par d'autres, à me contacter pour un projet d'accompagnement qui

pourrait concerner non pas simplement mon atelier d'art-thérapie mais la tAntative en tant que collectif de professionnels. L'idée étant prometteuse et le contexte humain inspirant, je propose au groupe de venir rencontrer notre tiers-lieu. Quelques semaines plus tard, je suis accompagné par trois collègues pour accueillir le groupe « effet Phoenix ». Trois professionnelles et six participants arrivent. Nous nous présentons, et je fais découvrir le projet de la tAntative. Puis nous demandons aux participants de se présenter à leur tour.

Je vois une femme faire non de la tête, et une personne à côté lui tenir la main pour la réconforter en lui murmurant : « Mais non ne vous inquiétez pas, ça va aller... ». Les professionnelles se présentent, mais ensuite c'est difficile pour les participants. Ils disent leur nom, et puis quelques mots sans plus. Cette femme qui faisait non de la tête, c'est Francine³. Après avoir dit son prénom elle dit qu'elle n'arrivera pas à parler, elle est trop angoissée. Je lui dis merci d'oser le dire, et que c'est justement en parlant de nos fragilités qu'on peut se comprendre, et ici, dans ce lieu, c'est ce que nous essayons. Francine est interrogée et les yeux pleins de larmes, elle plonge dans mon regard, et je ressens sur la tristesse de la rage et une sorte de sommation : « Es-tu vraiment prêt à m'entendre ? ». Il y a quelques secondes un peu suspendues, et je sens tout le groupe un peu en apesanteur. Et Francine parle. Elle parle de son enfermement chez elle, de l'angoisse d'aller dans les différentes institutions qui l'aident, du sentiment d'être rien du tout, d'une boule au ventre qui ne la quitte jamais vraiment. Son témoignage est très fort, parfois des sanglots, puis des moments de colère, mais le discours est clair et je suis impressionné par sa force et par son analyse de la situation. Francine est aux prises avec une dépression qui, chaque année, un peu plus, la renferme sur elle-même. « Alors je vais voir le médecin, il me donne des cachets pour dormir et la journée pour éviter de devenir folle, mais après !?? Hein après ??? je vais finir comme ça ? Moi je voudrais rencontrer des gens qui me proposent autre chose. L'autre jour on a

² Le travail de Ray Oldenburg est accessible en français et résumé sur le site du Bulletin des Bibliothèques de France (BBF) <http://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-2010-04-0057-001>

³ Tous les noms sont anonymisés.

parlé de sophrologie, pour se détendre, vous faites ça ici ? »



Grâce à elle, d'autres participants enchaînent. Des témoignages de vie difficiles, poignants. Des questions et des attentes parfois démesurées. Mais des attentes. Angie nous interpelle : « Moi je trouve que c'est la société qui déconne complètement ! Ce qui m'intéresse ici c'est de trouver des trucs pour me sentir mieux, pour supporter tout ça. »

Après près de trois heures de rencontre, le groupe part avec une proposition que j'ai peu à peu construite et qui sera ensuite précisée et validée. C'est la tAntative, le tiers-lieu, qui va être porteur du projet. Nous allons organiser une sorte de forum du bien-être, où les participants pourront rencontrer chaque professionnel. Chaque personne pourra choisir trois professionnels, pour une séance individuelle d'une heure à chaque fois. Entre chaque séance, le groupe sera accompagné, participants et travailleurs sociaux, par l'art-thérapie pour suivre le vécu du projet, proposer un espace de réflexion, et grâce à la création travailler la confiance en soi en groupe.

Un forum du bien-être en mode « speed dating » avec seulement trois séances individuelles, qui de plus est avec trois professionnels différents... un dispositif qui comporte des risques dont nous sommes conscients. C'est en phase avec notre époque qui justement développe une idée de la thérapie et du

bien-être comme une consommation parmi d'autres, une crème anti-âge ou une huile essentielle de bonheur. Le risque le plus grand étant de créer un peu comme un mirage, une illusion d'une possible amélioration de sa santé avec une population qui a des attentes importantes, liées à de graves souffrances. Mais d'un autre côté ce projet part justement des attentes des participants eux-mêmes, et le fait que ce dispositif les place en sujets qui choisissent les professionnels et le type d'accompagnement est tout à fait nouveau pour eux, à l'inverse de leur parcours avec les services sociaux. Dans le premier rendez-vous, un des participants nous interpelle d'ailleurs sur le nom qu'on leur donne : « On nous appelle des « bénéficiaires » !? On est seulement des gens qui doivent recevoir des aides ! C'est comme si on voulait en profiter ! Ou alors on est des « usagers » on a plus qu'à nous mettre à la poubelle si on est si usés quoi... ».

Avec les travailleurs sociaux, nous avons donc pensé que renverser cette posture, cette expérience, était primordial. Nous posons l'hypothèse que les objectifs de chaque participant d'améliorer sa confiance en soi, de se sentir légitime, sont fortement liés à son existence sociale. Nous comptons donc sur un projet qui permettra à chaque personne de se constituer comme sujet face aux professionnels qui seront appelés à répondre à leurs demandes, et non pas à partir de leurs propres projets de soin sur « un bénéficiaire des minima sociaux ».

Nous prenons donc le risque cité plus haut. Pour l'amortir au mieux nous allons essayer d'éviter le clientélisme ou l'assistanat, et au contraire tenter de montrer que ce projet est une façon de goûter comme un échantillon qui nous l'espérons donnera des suites, des projets de soin, de thérapie, plus en durée et en profondeur. Le travail de groupe avec l'art-thérapie est là pour cela aussi.

Le but de cet article n'est pas d'analyser en détail ce projet, plus de se focaliser sur le thème « dépression et création ». Pourtant c'est justement le contexte institutionnel et la création d'un dispositif que je vous propose d'étudier car il est profondément lié au résultat que nous allons aborder maintenant.

Nous avons entendu au début de cet article les voix de Francine et d'Angie. Toutes deux de manière très différente touchées par la dépression. Je vous propose un « cliché », un instantané de leurs deux situations lors de la première rencontre, puis de les retrouver à la dernière, lors du bilan.

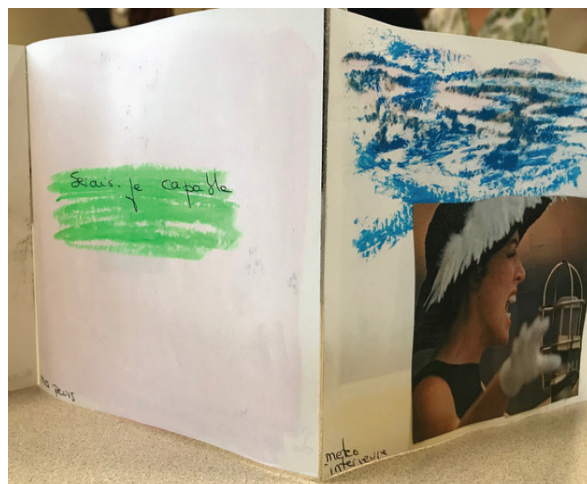
Elles sont toutes les deux « clouées à la maison » et souffrent à chaque fois de devoir sortir, même pour faire des courses et encore plus quand il faut se rendre dans les bureaux d'une quelconque institution où il faudra faire face à des professionnels et justifier de son état pour obtenir des aides.

Dans la première rencontre, Francine montre énormément de difficultés pour oser prendre la parole, s'excuse beaucoup, dit qu'elle n'en est pas capable, qu'elle n'intéresse personne. Elle dit que son stress la grignote, la fait pleurer mais aussi lui donne tellement mal au ventre qu'elle se sent bloquée. Plusieurs participants l'aident, tentent de la consoler. Francine montre également beaucoup d'élan et de tentatives pour aider les autres membres du groupe quand ils prennent la parole. Angie quant à elle est tout en tension et en dureté. Elle est solitaire et répète à qui veut l'entendre qu'elle n'a besoin de personne. Mais elle dit que sa vie est difficile, et qu'elle voudrait essayer des voies nouvelles pour aller mieux. Elle fait déjà de la méditation, elle aimerait essayer la musicothérapie, le yoga.

Après un travail sur les objectifs et des échauffements dehors dans un pré bordé d'arbres, je propose à chaque personne du groupe de créer sa cabane puis d'imaginer des liens entre elles, des voies de communication, des places de rencontre, de jeux...

Francine s'installe près de la route, juste en face des fenêtres de la tentative. Juste autour d'elle trois autres personnes, les plus en fragilités. Elle fera sa maison en quelques gestes avec des feuilles et des brindilles puis passera le reste du temps à aider les collègues autour. Des chemins entre les cabanes étaient déjà faits au départ, et ensuite elle essaiera de convaincre le groupe d'installer une église, une place de village, un endroit où on se sent bien, tous. Son attitude contraste fortement avec le début, elle se sent mieux dans l'action dira-t-elle, et elle se sent libre d'être elle-même même si elle est nulle, elle sent qu'on ne va pas la juger pour ça.

Angie, au contraire, s'installe à l'autre bout du pré, dans les joncs qui bordent le ruisseau. « J'ai construit une cabane sur pilotis, comme ça je peux profiter de la nature et en même temps je peux surveiller toutes les autres cabanes. » Elle ne veut pas construire des routes, elle n'aime pas l'idée du village. « Pourquoi je serais obligée d'être dans un village hein !? Je suis bien toute seule. » Angie s'adresse surtout à moi et aux travailleurs sociaux, je sens qu'elle défie plutôt les institutions que nous représentons plutôt que les autres membres du groupe. Elle dira avoir pris du plaisir à créer la cabane, à être dehors et à pouvoir dire qu'elle refusait le village.



Et puis l'aventure continue ! Francine et Angie, comme les autres participants, vont rencontrer trois professionnels de leur choix en séance individuelle, puis à nouveau deux fois le groupe avec l'art-thérapie. La durée prévue s'est allongée du fait des conditions sanitaires jusqu'à la fin de l'année 2020. Nous n'avons pas réussi à réunir l'ensemble des participants pour faire un bilan. Les conditions sanitaires, les changements de situation pour les un.e.s ou les autres nous ont obligé.e.s à travailler à distance avec un questionnaire, ou par des rendez-vous individuels avec les travailleurs sociaux au CMS dans le cadre de leurs rencontres habituelles. Le bilan est très largement positif, pour les participants comme pour tous les autres acteurs. À tel point que le financeur du projet, le département du Doubs (l'équivalent de canton pour la Suisse) souhaite en mars 2021 une réunion pour

présenter le projet. Sous l'autorité du directeur général des services sont invités deux autres responsables du département, les assistantes sociales du CMS, tous les participants. Les professionnelles du CMS me demandent d'animer la rencontre avec les outils de l'art-thérapie, comme nous l'avons fait pour les rencontres du groupe.

Le jour J arrive. Tout le monde est stressé à l'idée de se retrouver devant le directeur général ! Cinq participant.e.s sont là, dont Angie et Francine. Après quelque temps passé autour d'un café tout le monde prend place dans un cercle de chaises. J'expose le menu de la réunion, en précisant que nous souhaitons animer ce moment comme les temps de groupe du projet. Alors nous commençons par un rituel pour essayer d'être présent à soi et au groupe. Je propose de visualiser comment nous nous sentons disponibles, avec une image : si je me sens disponible à 100% je reste assis, pas du tout je me mets debout voire je me tourne. Si j'ai plein d'autres choses dans ma tête, des pensées, d'autres sujets que ce qui nous occupe aujourd'hui je suis debout, ou plus ou moins plié, courbé. Un peu assis si j'arrive à faire cependant de la place pour ce qui va se passer maintenant. Le directeur général joue le jeu et se met debout, un peu penché et dit qu'il est très intéressé par ce qui va se dire aujourd'hui, mais qu'il a aussi pas mal d'autres sujets en tête ! Il dit humblement qu'il souhaite être disponible uniquement pour notre groupe aujourd'hui. Un à un les autres participants se lèvent bien sûr un peu aussi, et j'ai la surprise de voir seulement quatre personnes qui restent assises : quatre des cinq participants à « l'effet Phoenix » ! Parmi eux, Francine et Angie. En moi-même, j'ai peur que le stress les ait simplement figées sur leur siège, l'inverse de mon objectif. Mais Francine me regarde, droit dans les yeux. Puis son regard balaie le groupe. C'est drôle de voir Francine et les trois autres personnes assises et le reste soit debout soit dans une posture pliée un peu inconfortable. Francine parle. « Qu'est-ce que vous croyez ? Que je ne serais pas prête pour un moment pareil ? ça fait des jours et des nuits que j'y pense, que je me demande si je dois vraiment venir. Alors oui je suis prête. » Elle regarde maintenant le directeur. « Je suis venue pour vous dire que ce travail qu'on a

fait, il faut le reconduire, il faut qu'il continue. Vous comprenez ? J'en reviens pas d'être là aujourd'hui alors que j'ai tellement peur. Eh bien c'est grâce à l'effet Phoenix ! Il faut qu'il puisse continuer pour moi, mais aussi pour toutes les autres personnes qui en ont besoin. Alors oui je suis disponible, parce que j'ai décidé d'être là, c'est ma décision, c'est important. Vous comprenez, Monsieur ? »

C'est Angie qui poursuit : « Moi aussi je suis bien là, moi aussi j'ai décidé d'être là. Dès qu'on m'a parlé de ce bilan, j'ai tout de suite voulu être présente, et ça m'a même surprise ! Je suis comme Francine, je suis là pour vous dire qu'il faut que ce projet continue, que l'effet Phoenix m'a changée mais que s'il s'arrête je vais retomber. »

Le directeur écoute, comme tout le groupe. Nous sommes secoués par l'aplomb des quatre personnes assises qui nous parlent, et c'est nous qui sommes un peu gênés dans notre posture pliée, qui avoue que nous avons d'autres choses en tête. Tout le monde s'assoit et nous continuons dans une ambiance d'écoute de très grande qualité. Je parle de la santé, que ce groupe s'est beaucoup questionné sur sa définition, qui finalement s'est révélée être bien plus large et complexe qu'imaginée. Quels sont les ingrédients qui sont importants pour notre santé ? Au contraire ceux qui la mettent en péril ? Je propose d'y réfléchir, et d'écrire ces ingrédients sur des languettes de papier. Puis chaque personne vient les déposer dans un chaudron commun, au milieu du cercle. Là encore, les professionnels ont commencé, et Francine et Angie ont terminé le cercle. Elles ne parlent pas en général. Elles parlent d'elles et de leur vie aujourd'hui. À chaque ingrédient posé dans le chaudron, les personnes présentes ne comprennent pas seulement les mots mais sont traversés par leur sens. Ce que veut dire être maman, avoir des amis, tomber sous l'angoisse.

« Vos ingrédients pour parler de la santé et votre façon de les poser, d'en parler, nous donnent comme une leçon d'authenticité » dira le directeur général, « j'ai l'impression que nous devrions tous participer à vos ateliers ! »

Nous continuerons avec les résultats du questionnaire qu'ont rempli les participants, puis le bilan des professionnels de la tAntative

et enfin des assistantes sociales du CMS. Le directeur général prend la parole pour conclure, se réjouissant du résultat de ce projet novateur qu'il a soutenu, qu'il faudrait absolument reconduire. Mais ce n'est pas facile, il a eu du mal à convaincre les élus du département, l'institution, et pas mal de professionnels sur le terrain ont plus ou moins bien accueilli cette idée et restent dubitatifs.

Francine est remontée : « Mais il faut leur dire, il faut leur dire combien c'est important, regardez comme ça a marché pour nous ! C'est la première fois depuis... je me rappelle plus depuis quand, que je n'ai plus ma boule au ventre, que j'ai envie de vivre ! »

Angie renchérit : « Et si nous venions avec vous ? C'est nous à l'origine de ce projet, et c'est nous qui pouvons en parler le mieux, vous l'avez dit vous-même ! »

La réunion bilan continue en discussion pour imaginer des stratégies pour pérenniser le projet. Je regarde Angie et Francine discuter avec le « directeur général » et son adjoint, et je vois une discussion de travail entre collaborateurs.

Quelques mois après, en juin 2021, je suis contacté à nouveau par le CMS. Francine et Angie sont allées parler du projet avec le directeur général, le présenter à des élus. Elles sont allées rencontrer d'autres CMS, des assistantes sociales et d'autres personnes qui pourraient être intéressées par l'effet Phoenix. Et le département a voté la reconduction du projet. En septembre 2021, nous démarrons la suite du projet avec un budget doublé, six séances par personne au lieu de trois, une supervision des professionnels, une coordination prise en compte. Deux autres CMS souhaitent travailler avec nous. Le département a fait appel à mes services pour proposer des ateliers d'art-thérapie au réseau des assistantes sociales, en guise de supervision de la pratique.

Francine m'a contacté pour proposer ses services à la tentative. Elle a vu que nous proposons une fois par mois une boutique éphémère de créateurs et elle voudrait proposer des objets d'artisanat qu'elle réalise.

Quand je pense à notre premier contact par téléphone avec le CMS, la description des

situations tellement difficiles dans lesquelles étaient les participants et particulièrement Francine, et à la première fois où je les ai rencontrés, je suis bluffé par le résultat. Il faut rester prudent bien sûr, car rien n'est si aisé et définitif, les difficultés sont chroniques et d'autres participants n'ont pas eu autant de bénéfices par l'action. Mais pour Francine et Angie, clairement, ce projet fera date dans leur vie. Et dans la dépression, il sera comme une pierre, une île peut-être, qui sera toujours là pour rappeler la terre ferme des vivants.

Au terme de cet article, j'aimerais donc conclure que cette expérience nous montre que la création n'est pas seulement le processus d'expression créative en cours dans l'atelier d'art-thérapie. Ici la création, la poïétique, a « contaminé » l'ensemble du cadre du projet, du dispositif au cadre contextuel institutionnel. Les élus politiques, la direction des services, les assistantes sociales, 16 professionnels d'accompagnement, une association et des bénévoles, tout ce maillage d'acteurs a réussi à travailler avec 12 personnes en grande difficulté pour aboutir à une co-création d'un projet. L'effet Phoenix est, je crois, un parfait exemple d'*empowerment* et de ses effets. Ici Francine et Angie témoignent combien le fait de leur donner le pouvoir de se créer comme sujet de leur accompagnement a tout changé pour elles. Elles n'étaient plus seulement un objet d'attention, mais des personnes dont le témoignage, le parcours, pouvait intéresser. Elles étaient les expertes de leur situation. Elles ont créé leur place, leur voix a résonné et elles vont aujourd'hui dans le CMS comme des partenaires, la tête haute et le sourire aux lèvres. En termes d'humanité, ce sont elles qui nous ont beaucoup aidés.

François Lacroix

DE L'INVENTIVITÉ À LA LIBERTÉ

Un accompagnement volant

Phyllis Wieringa

Résumé Voici comment une patiente, au creux de la désespérance et proche de l'effondrement physique, a lutté contre la dénégation de soi-même et a préservé son sentiment de dignité en se donnant les moyens d'exprimer sa créativité avec audace et talent. Une expérience esthétique qu'un bref regard phénoménologique vient tamiser.

Phyllis Wieringa Infirmière, art-thérapeute en pratique privée (membre APSAT), licenciée en psychologie FPP Université Lumière Lyon II, Master en Sciences, Technologies, Santé, à finalité Recherche, spécialité : Éthique des pratiques de la santé, des soins et de l'institution hospitalière Faculté de médecine - Université Paris-Sud 11 Assistance publique - Hôpitaux de Paris Espace Éthique / AP-HP. Superviseuse en art-thérapie et médiations artistiques reconnue par Oda ARTECURA. Chargée de cours vacataire dans le DAS en art-thérapie, HETSL, Lausanne.

Introduction

Durant neuf ans, j'ai accompagné M^{me} M. (initiale fictive) à raison d'une séance d'art-thérapie par semaine lorsque peur et angoisse de mort l'assaillaient dès la tombée du jour. L'arrivée de la nuit était le pire disaient-elle, et puis, le silence dans et autour de sa maison, l'approche des fêtes de fin d'année, l'attente des résultats de laboratoire, la perspective d'une nouvelle hospitalisation, les faux espoirs, les changements de traitement, puis, progressivement, la prise de conscience que la médecine ne pouvait plus rien pour elle, hormis l'apaisement autant que faire se peut de douleurs de plus en plus invalidantes. Une litanie dont l'épreuve ne l'a plus lâchée finalement. Nous espacions nos rencontres à quinze jours lorsqu'un répit permettait enfin à M^{me} M. de souffler, de se reposer, peut-être un peu d'oublier.

Un jour, M^{me} M., très déprimée et proche de l'épuisement tant physique que psychique, se présenta à l'atelier disant avoir réfléchi et désirant me soumettre deux propositions pour la suite de nos rencontres,

en lien avec l'évolution et la péjoration de son état général.

Après un long moment silencieux, dès qu'elle eut trouvé une position assise à peu près supportable, M^{me} M. me dit : « Eh bien voilà, la première idée m'est venue parce que l'effort de peindre ou de dessiner, et maintenant d'écrire, devient trop difficile. Il faut que je trouve une solution pour que nous continuions à cheminer ensemble. Vous m'avez offert diverses possibilités pour créer, mais je n'ai pas vraiment envie de m'y atteler parce que je crois que je ne vais pas y arriver. Vous savez que j'adore la photographie, et me promener dans la nature quand cela m'est possible, de plus, la technique ne me rebute pas, bien au contraire. Tant que je peux me déplacer, même très lentement, en m'organisant bien, je n'abandonne pas mes sorties ni nos rendez-vous à l'atelier. Alors, je vais acquérir, tenez-vous bien, un drone. Un *Dji Phantom 4 Pro Plus* ! Un appareil qui me permette de réaliser de petits films que je mettrai en musique, ainsi que des photos des endroits qui me sont les plus chers. Et je qualifierai mes réalisations « d'art-thérapie

dronique » ou « vol dronique et rêveries musicales ». À voir maintenant ce que nous pouvons en tirer toutes les deux. La seconde idée c'est celle-ci : je voudrais que lors de certaines séances avec vous, naturellement pas toutes, je puisse simplement être là avec vous et parler de ce qui me trotte dans la tête, parce que je n'ai plus la force d'attraper un crayon et moins encore de modeler une motte d'argile, bien que petite. Je sais que vous n'êtes pas psychotérapeute, que l'art-thérapie se place dans le faire. Mais je vois bien que j'en suis de plus en plus incapable. Je pense garder un peu le fusain mais c'est tout. Alors... que pensez-vous de mes cogitations ? »

Je remerciai M^{me} M. pour ce partage qui m'intéressa d'emblée et qui nous mit toutes les deux en joie d'en discuter. Tout d'abord, j'appréciai énormément son désir d'essayer de donner forme à ses intérêts par la découverte d'un objet technique très perfectionné qui allait lui procurer le moyen de rêver, de s'évader et d'être dans un processus créatif, de le vivre entièrement. Cet élan soudain de sa part me toucha profondément et me plut par sa fantaisie inattendue. Par ailleurs, je connaissais M^{me} M. comme une personne douée d'humour, et surtout d'une solide capacité d'émerveillement. Une femme, à l'âge de la retraite, pleine de reconnaissance pour tout ce qui venait l'étonner, la surprendre, lui donner encore le goût de vivre malgré une existence retirée, semée d'embûches et de souffrances. Une personne aux ressources colorées et lumineuses.

Il me parut nécessaire d'accepter la proposition de M^{me} M. pour plusieurs raisons sensées dans sa situation ; rapidement, je pensai qu'il fallait tenter l'expérience. M^{me} M. avait des projets, elle était en projet. L'observant en train de m'expliquer son intention je ne pouvais que constater son plaisir et son enthousiasme à détailler les qualités et les atouts du drone qu'elle avait déjà investigués chez son marchand et pour lesquels elle avait en mains toutes les informations indispensables quant à leur exploitation. Elle avait même déjà noué des contacts par internet avec quelques personnes mues par la même passion et entraînées à la manipulation d'un drone. C'était donc son idée, et non la mienne. Elle devait s'y préparer

depuis un certain temps car, en l'entendant, son assurance démontrait sa détermination. M^{me} M. était au courant de la législation qui s'applique à l'usage d'un tel appareil, l'étendue des possibilités autorisées comme les diverses interdictions y relatives. Elle insista également à propos des aspects éthiques se rapportant au respect des habitants et à leur intimité ainsi que celui dû à la faune tout particulièrement. Bref, M^{me} M. était prête à se lancer dans son aventure. Mais d'où lui venait ce regain d'énergie ? Elle dont le moral était au plus bas !

Tout de même un peu dubitative, surprise par le choix de M^{me} M. pour une technique qui évoquait à mes yeux davantage un monde masculin aux connotations militaires, plutôt que féminin, je lui demandai comment elle imaginait mon rôle, ou ma place, dans ce cheminement. « J'aimerais que vous m'aidiez à voler » me dit-elle l'œil malicieux.

Voler

Avant cette séance, M^{me} M. avait réalisé une série de dessins au fusain qui racontent une histoire de cerf-volant dont elle tient le fil fermement, clouée au sol. Et chaque fois, M^{me} M. pleurait en dessinant, effroyablement triste, se disant incapable de décoller, d'être libre, d'ouvrir son aile au vent, par peur. Peur de quoi ? Peur de qui ? Elle ne savait pas, puis murmurait dans un sanglot : « Peut-être de mourir. Vous voyez, ajoutait-elle, je suis comme lui, retenue par un fil qui m'empêche d'aller où je veux, de voir l'horizon, la lumière. Chaque fois que je lève le nez en me disant : Ça va aller mieux maintenant, patience, accroche-toi, aie confiance, une nouvelle tuile me tombe sur la tête. »

« Et si le cerf-volant soudain vous emmenait à sa suite, y a-t-il un endroit où vous aimeriez qu'il vous transporte ? » M^{me} M. me regarda fixement, les yeux pleins de larmes, ne répondit pas et retourna à son dessin se parlant à elle-même : « Voilà, ici tu fais un trait bien appuyé et là des tout petits, ébouriffés, on dirait mon petit voisin... », elle se mettait à rire. Quelque chose d'étrange se passait alors. La tristesse de M^{me} M. semblait s'effacer presque d'un coup comme chez un enfant que l'on a réussi à distraire de son chagrin par une parole détournant son attention ; les larmes s'arrêtaient et M^{me} M. commençait à

inventer une histoire à partir de son dessin, la rivière qui parle avec le pont, les oiseaux emmitonnés dans un nuage, la cheminée de la maison qui tousse, etc. « Quand même, ça vole bas ! » terminait-elle en rangeant le matériel. « La prochaine fois, il faut que nous parlions de la peur... et de la mort. Vous êtes d'accord ? » C'est ce que nous avons fait au cours de plusieurs rencontres lorsque M^{me} M., qui n'était pas encore en possession de son drone, arrivait à l'atelier gravement déprimée, le pronostic de sa maladie s'étant assombri, sa mobilité réduite.

Jusqu'au bout, M^{me} M. ne manquera jamais un rendez-vous sauf par force majeure, ponctuelle, soutenue au propre et au figuré par sa fidèle amie dont la présence indéfectible lui permettra de concrétiser son rêve d'envol.

Quelques succinctes recherches dans la littérature spécialisée et sur internet nous apprennent que, selon Freud, lorsque nous rêvons que nous volons, et ce serait valable pour la plupart des êtres humains, nous manifesterions ainsi un sentiment de culpabilité en lien avec une faute que nous pensons avoir commise. Nous élever, planer, voir les choses par en-dessus constituerait un moyen échappatoire d'apaisement de notre tourment, une façon de fuir d'éventuelles accusations, de disparaître au regard des autres : pas vu pas pris, et mieux encore, non identifié. Jung pense, lui, que voler en rêvant nous permet de nous débarrasser de notre corps devenu trop pesant afin d'aller vers de nouveaux horizons, de trouver une liberté inconnue jusqu'ici, de nous affranchir des contraintes matérielles quotidiennes. En très résumé, pour ces deux auteurs, de nous dégager des responsabilités contraignantes de nos rapports avec nos semblables. Ce sont donc quelques premières pistes de réflexion.

Si je me rapporte à M^{me} M., qui ne vole pas dans ses rêves, mais rêve de voler éveillée par l'intermédiaire de son drone, alors je tisse des liens avec la pensée des auteurs qui précèdent. Combien de fois M^{me} M. n'a-t-elle pas répété les mêmes questions au cours de nos séances : « Mais qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu pour devoir être si malade ? De quoi suis-je coupable ? Où est-ce que je me suis trompée dans ma vie pour être

pareillement punie ? » Il s'agissait-là d'un réel questionnement et non pas du déroulement de phrases stéréotypées, questionnement pénible engendrant chez M^{me} M. une perte d'estime de soi tenace. Quant à l'idée de pouvoir se séparer de son corps physique, c'était une quasi-évidence tant le corps de M^{me} M. était défaillant, décevant, on aurait envie de dire sournois, un corps torturé et torturant.

Mais voler c'est aussi s'approprier quelque chose que l'on ne possède pas. Prendre à quelqu'un ou quelque part afin de combler un manque, satisfaire un désir, calmer une envie. Voler de l'argent, des objets, des idées, du temps, voler une place... Je crois que pour M^{me} M. il y avait une intention de saisir, ou plutôt de conquérir une sorte d'espace-temps à la mesure de son besoin d'évasion. Prendre du temps au temps comme si l'on pouvait le rattraper, se mouvoir en différant la mort. Et surtout, quelque chose d'une non-résignation, une forme de résilience. En somme, pour M^{me} M. « voler » c'était non seulement tenter d'échapper à ses angoisses mais c'était aussi résister, lutter. M^{me} M. le dira plus tard : « Là-haut je crée, je me dépasse. »

Il y a donc s'envoler, et voler ; ce n'est pas pareil. Les conditions d'attention ne sont pas les mêmes. S'envoler, pour le dire moins poétiquement, faire partir le drone, requiert une vigilance aiguë dans le but d'écarter tout danger qui pourrait être dû à une mauvaise maîtrise des commandes tout autant qu'à de la distraction, une connaissance insuffisante des risques liés aux conditions météorologiques ainsi qu'aux aspérités et plis du paysage. Ce n'est pas encore le plaisir de « voler » mais celui rattaché au fait de maîtriser justement les données informatiques en jeu afin que le décollage puisse avoir lieu en toute sécurité. De plus, grâce à cette maîtrise, le protocole de décollage permet à l'appareil de s'élever très rapidement, sans beaucoup de manœuvres.

S'envoler c'est se détacher du sol où l'on est enraciné, s'arracher de la pesanteur de soi, quitter sa place, statique, se mettre en mouvement, en rythme(s), laisser derrière soi son habitation et ses souvenirs, rejoindre en quelque sorte un état d'insouciance, partir pour d'autres lieux, « se » spatialiser.

Et pour M^{me} M., se défaire d'une immobilité croissante. Autrement dit, couper le fil du cerf-volant. Bien sûr, le drone se contrôle au moyen d'une tablette perfectionnée, mais, soulignait M^{me} M., « c'est un fil invisible, je l'oublie en tant que fil. »

Puis... voler

En décrivant ses « vols », elle s'identifiait à son drone. C'était à la fois son ami, son confident mais elle était aussi lui ! Un objet en mesure probablement de représenter pour elle une force, une image, une sorte d'affirmation virile propre à lui donner confiance en soi. M^{me} M. disait qu'elle « volait, planait, visait, se dirigeait vers, revenait à son point de départ, descendait, montait, allait devant, derrière, virait à droite et à gauche, passait sous un pont, rasait la rivière, filait vers la lumière, suivait l'horizontale, tournait contre le brouillard, survolait les roseaux », pour ne citer que ces quelques exemples. Lors de chaque voyage, où elle était en prise directe avec les directions fondamentales, elle se sentait : « légère, détendue, discrète, joyeuse, culottée, curieuse, libérée, et non pas libre (terme que M^{me}M. n'employait jamais), émerveillée, quelquefois déçue soit du paysage soit à cause d'une erreur de calcul qui lui laissait moins de temps pour filmer et rêver. »

Et l'art-thérapie ?

M^{me} M. a réalisé des dizaines de vols avec son drone, toujours accompagnée de son amie qui se chargeait jusque dans les moindres détails d'assurer son transport, son confort pour le déroulement des opérations, sa sécurité, l'aide nécessaire lors de l'investigation des lieux filmés car M^{me} M. voulait en savoir davantage à propos de l'histoire des lieux, de l'architecture, de l'archéologie entre autres. De mon côté, je n'ai participé à aucune des expéditions, estimant que ma place se situait ailleurs, dans le cadre de l'atelier. C'était leur aventure à elles deux.

Au début, M^{me} M. a beaucoup filmé. La nature, des arbres, l'eau, la glace, des oiseaux, les fleurs et les insectes, des églises, les vignes du Lavaux, les toits, les champs labourés, des chemins et des sentiers, les hautes herbes

coiffées par le vent, des agriculteurs en plein travail, le ciel et les nuages, des mondes et des univers. Cependant, elle avait un sujet et un lieu de prédilection : les étangs, et le lac de Bret à Puidoux dans le canton de Vaud, entouré de collines douces et riche d'une faune extrêmement variée. Elle s'y rendait par tous les temps et à chaque saison. Les films étaient agrémentés de musiques appropriées, classiques et populaires. Parfois, M^{me} M. ajoutait une ou deux lignes de commentaires afin de situer la région et de porter l'accent sur un élément ou un autre de ses pérégrinations. Certains films étaient travaillés ensuite, peaufinés, d'autres évoquaient davantage une forme d'esquisse. Un bon nombre est aussi laissé en l'état, jamais trié. Par ailleurs, M^{me} M. aimait avoir des échanges avec les passants, intrigués par son activité, qui s'approchaient et lui posaient toutes sortes de questions. Des jeunes, disait-elle, restaient près d'elle et certains, connaisseurs, lui prodiguaient des conseils fort utiles. C'était vivant, souvent gai, formateur.

M^{me} M. commença donc par m'apporter des films qu'elle choisissait tout spécialement pour la beauté des images ou parce qu'elle avait déniché quelque chose d'étonnant, un imprévu. Chaque film durait environ 15 à 28 minutes exactement (temps limite pour le drone) et nous les regardions ensemble tout d'abord. Puis, M^{me} M. donnait un certain nombre d'explications quant aux endroits filmés, mais elle restait descriptive ou s'arrêtait à des constats puis passait à autre chose. Une fois, comme je trouvais que nous n'avancions pas beaucoup, j'osai dire : « Oui, c'est magnifique, mais encore... ? » M^{me} M. me regarda d'un œil pourfendeur puis éclata de rire. Elle ne releva pas ma question. Elle avait cependant bien entendu et s'abandonna très vite au jeu. Elle ne fut pas longue à repérer dans les images qu'elle sélectionnait minutieusement pour nos rencontres des résonances avec ses préoccupations, ses peurs, mais aussi avec ce qu'elle recherchait au plus profond d'elle-même, l'apaisement d'une anxiété envahissante.

Ce qui me sembla précisément intéressant dans ces repérages résidait dans le fait que M^{me} M. n'était pas partie filmer en pensant : « Aujourd'hui, je vais filmer tel sujet et pas tel autre », mais s'était laissé convoquer la plupart



du temps par l'imprévu ; ce n'était qu'ensuite que M^{me} M. revisitait très attentivement ses prises de vue pour les analyser en quelque sorte et en extraire des éléments d'inspiration pour sa réflexion. Ou bien, M^{me} M. s'apercevait que son inconscient l'avait vraisemblablement portée à filmer certains éléments plutôt que d'autres qui lui avaient parlé intimement.

C'est de cette manière que nous pûmes aborder ensemble en scrutant véritablement les images pointées, des thématiques plus ou moins lourdes et complexes, générées par les métaphores et les symboles que M^{me} M. mettait en évidence. Par exemple, la vigne et ses alignements : qu'est-ce qu'une ligne, une droite ligne ? La disposition des filets protecteurs contre les vols d'étourneaux, et de là, M^{me} M. tissait des analogies à partir d'expressions telles que « être pris dans les mailles d'un filet », « relever ses filets », « travailler sans filet », « attirer quelqu'un dans ses filets », etc. Même chose avec les champs labourés ou les rivières pour lesquels M^{me} M. était très sensible aux rythmes des sillons ou des plantations, au travail des paysans, aux rythmes sonores de l'écoulement d'une rivière. Elle questionnait : « Qu'est-ce que le rythme d'une vie, ou ses rythmes, le rythme d'une rencontre ? » Toutes les formes d'obstacles, en particulier les pierres, les rocs, les chemins sans issue, et les moyens possibles pour les contourner ou les franchir ont constitué un terrain de réflexion dense. M^{me} M. tissait ainsi d'innombrables parallèles avec le cours de

sa vie, de son existence. Nous avons parlé longuement de la liberté à partir des images recueillies de la galère *La Liberté* qui naviguait sur le lac Léman ; je lui proposai de découvrir le poème *Liberté* de Paul Éluard, de même que les carnets de bord et la peinture de l'artiste Fabienne Verdier à laquelle elle n'a cessé de revenir, admirative « de la danse des traits » et de « l'encre qui vole ».

Toutefois, M^{me} M. n'était jamais aussi transportée que lors de ses « vols » sur le lac de Bret et dont elle rapporta plusieurs films, chacun très particulier. Par exemple, M^{me} M. avait repéré une petite tache bleue enfouie parmi les roseaux. Ce ne fut qu'en descendant tout près de la végétation qu'elle comprit qu'il s'agissait d'une barque de pêcheur échouée là sans doute depuis longtemps, tout à fait invisible autrement que par une approche singulière « dronique », selon son expression. En me montrant cette image, M^{me} M. était bouleversée et put me parler de la solitude dans la maladie, sa solitude parfois engloutie, silencieuse, pudique, glacée, et parfois émergée pour sécher au soleil. D'autres films du lac à l'inverse caractérisaient l'allégresse que ressentait M^{me} M. au printemps en observant les transformations saisonnières qui lui redonnaient un certain élan et la remplissaient du bonheur des retrouvailles.

L'un des derniers films que M^{me} M. tourna au lac de Bret eut lieu sauf erreur vers la fin de l'été, un matin. Le ciel était légèrement

nuageux, entrecoupé de somptueuses éclaircies se reflétant dans l'eau, entre les reflets sombres des rives et des arbres. Le drone s'éleva tranquillement d'un bord du lac à une altitude d'environ 150 - 200 mètres puis entama une lente traversée de toute l'étendue de la nappe d'eau en direction de l'autre extrémité du lac, sans dévier de sa trajectoire, en silence, sans musique. Quelques prises de vue montraient les reflets lumineux presque aveuglants à la surface de l'eau. C'était vrai, nous volions au ralenti nous approchant tout doucement du bout du lac, mais surtout d'un horizon d'une clarté absolument apaisante. M^{me} M. soudain murmura : « Vous voyez, j'y vais, je vais y être, au fond, si ça ressemble à cela, je ne dois pas m'inquiéter, tant de beauté, n'est-ce pas... » M^{me} M. avait les larmes aux yeux. Le film s'acheva en suspension, le drone encore en vol. J'eus l'intuition que M^{me} M. était en train de m'avertir avec tact et délicatesse de sa décision grave de s'en aller, d'en finir.

À quelque temps de là M^{me} M. dut renoncer à ses sorties. Elle avait mis en œuvre son projet, comme elle l'entendait, selon ses espérances. C'était une magnifique réussite. Ses vols l'ont comblée, en lui permettant de s'ouvrir à d'autres lieux, rayonnante.

Regard phénoménologique

L'expérience voyageuse que nous avons menée M^{me} M. et moi peut être approfondie me semble-t-il par les réflexions nouvelles du philosophe Renaud Barbaras (2019), *L'appartenance. Vers une cosmologie phénoménologique*. Sa théorie apporte un éclairage d'ambiance enveloppant. Voici très brièvement quelques éléments ci-après, repris chez l'auteur.

L'appartenance (*op. cit.*, p. 39) concerne tous les étants (tout ce qui est, les êtres vivants ou non) et peut être comprise selon trois sens exprimés dans la langue française de la manière suivante : être *dans* le monde, être *du* monde, être *au* monde. Il est question en fait d'une seule appartenance mais qui se décline selon trois dimensions : le site, le sol, le lieu. C'est dire que du point de vue de l'appartenance, il s'agit d'appréhender le sujet en termes d'espaces.

Le site : être situé c'est avoir une place *dans* le monde, un site pour son corps en tant

qu'*existence individuée* parmi une multiplicité, parmi tous les autres, *être ici plutôt que là*.

Le sol : chaque étant contient une part de monde, il est issu *du* monde, *pris dans son épaisseur* - la chair du monde - si bien qu'il lui *doit son être*. Non seulement chaque étant occupe un site *dans* le monde mais, souligne Barbaras, *il est fait de la même texture ontologique que celle du monde*. Les étants ont racine dans le sol, que ce soit un être humain, un animal, une plante, une pierre, un objet, une œuvre d'art, sol qui à son tour s'enracine dans les étants et les nourrit. Tous les étants sont *du* monde et c'est là une appartenance fondamentale qui dans ce sens les rend indistincts. Dans cette acception, ils.elles sont et communiquent de manière égale, explique Barbaras. En revanche, ils.elles sont distinct.e.s les un.e.s des autres par leur site respectif où ils.elles y sont ancrés avec plus ou moins de profondeur.

Enfin, la troisième dimension de l'appartenance: le lieu, soit celle qui se rapporte à l'être *au* monde. Avoir une place dans le monde, c'est donc comme nous l'avons dit être situé, cela correspond à l'aspect statique de l'appartenance tandis qu'avoir un lieu sous-tend une dynamique de l'appartenance qui nous fait être *au* monde. Nous allons d'un lieu à un autre parce que nous sommes ouverts *au* monde, nous nous y déployons tandis que le lieu se déploie en nous par le biais de relations plus ou moins denses, plus ou moins profondes et en cela nous échappons à l'immobilité de la place, au risque de l'inertie, voire de la mort. *Le lieu est là où quelque chose a lieu ; il est le corrélat spatial d'un événement*, nous dit Barbaras (p. 31). On habite un lieu, on le rend vivant, on l'investit, on l'imprègne de mille choses que l'on déplace. En y étant actif, on le dépasse. Le lieu se conçoit par et dans le mouvement. Ainsi nous engageons-nous dans une participation au monde qui fait qu'en retour nous lui appartenons. Nous l'habitons et il existe, parce que nous sommes actifs et participons à son rayonnement. *Être signifie appartenir* (*op. cit.*, p. 64).

Se référant à Bergson dans *Les deux sources de la morale et de la religion*, Barbaras (p. 53) rappelle que l'auteur

distingue deux corps : un corps *minime* par lequel je ne suis que là où je suis capable d'agir immédiatement. Mais si je suis là où ma conscience peut s'appliquer, alors mon corps va jusqu'aux étoiles. Et alors Bergson qualifie ce corps-là de corps *immense*. Barbaras, insatisfait par cette proposition, ajoute ainsi : *Mais en vérité, je suis également en relation avec le corps immense par la vue, l'ouïe, voire le toucher. Cette dimension de la conscience qu'est la vue me transporte bien au-delà du point où se trouve mon corps minime et il faudrait même ajouter qu'il y a des sentiments qui sont suscités par ce corps immense et seulement par lui, ou plutôt qui témoignent d'une forme d'intimité avec ce corps cosmique, par exemple le sentiment du sublime.*

Lorsque je suis allée dire au revoir à M^{me} M., notre dernière conversation a été chaleureuse et détendue. M^{me} M. disait être sereine, impatiente que « ça » se passe, « elle y était ». Sur le pas de la porte, au moment où je la quittais, M^{me} M. me dit en souriant tranquillement : « Vous savez, je vous protégerai toujours. »

Je compris que M^{me} M. dominait la situation, elle volait vers d'autres lieux, vers les étoiles auxquelles elle s'ouvrait déjà, je crois, vraiment sereine, elle s'arrachait du sol non pas *comme d'un socle mais d'une source* (*op. cit.*, p. 60).

Phyllis Wieringa

Bibliographie

Barbaras R., 2019, *L'appartenance. Vers une cosmologie phénoménologique*, Louvain-La-Neuve, Peeters.

SI DÉPRESSION M'ÉTAIT CONTÉE

Jean-Pierre Klein

Résumé Le temps de la dépression est arrêté au minimum sur le ressassement de pensées tristes obsédantes. Comment l'Art-thérapie peut-elle introduire un dynamisme grâce au processus de l'acte de création, en l'occurrence de la narration d'un conte inventé ? C'est le cas d'une petite fille en dépression réactionnelle qui projette dans un personnage une transformation magique anticipatoire de sa propre transformation.

Jean-Pierre Klein Psychiatre, essayiste et auteur dramatique, promoteur de l'Art-thérapie en France depuis plus de 40 ans grâce à une revue Art et Thérapie et une école l'Institut national d'expression, de création, d'art et thérapie Inecat qui forme des art-thérapeutes reconnus par l'État et en Europe (niveau 6). Derniers livres parus : L'Art-thérapie (Que sais-je ?) 12^e édition, Penser l'Art-thérapie (Presses Universitaires de France), coordination en 2021 de 2 numéros de la revue Art et Thérapie : « La réception de l'œuvre est une création », « Le rapproché du distanciel, inventivité du confinement » klein.jpkev@gmail.com www.inecat.org

Réintroduire de la temporalité dans le temps arrêté de la dépression

Le temps de la dépression est arrêté, immobilisé, figé, au minimum sur le ressassement de pensées tristes obsédantes, au maximum dans la mélancolie. Comment l'Art-thérapie peut-elle introduire un dynamisme grâce au processus de l'acte de création ? Cet exemple se limite à une dépression réactionnelle simple chez une petite fille, et la narrativité d'un conte inventé.

L'art-thérapeute comme Destinateur

L'art-thérapeute est dans un rôle actantiel de Destinateur qui désigne une instance supérieure au Sujet, qui le fait agir dans son rapport avec un Objet. Le Destinateur commande au Sujet, son pouvoir est externe considéré comme transcendant (exemple une institution ou horreur actuelle, une administration, qui nous impose ses règlements) ou interne considéré comme immanent (exemple le corps biologique qui nous impose ses besoins et ses limites). C'est aussi au Destinateur qu'est communiqué le résultat de la performance du sujet qu'il sanctionnera, selon les définitions que le Robert donne du terme sanction : « approbation, consécration, ratification ». Penser au personnage du Roi dans les contes

traditionnels : il commande l'épreuve à celui qui va en devenir le héros, souvent aidé par des adjuvants dans son épreuve : objets ou armes, il se retrouve à la fin pour déclarer qu'elle a été ou non réussie, et dans ce cas pour récompenser le héros. C'est ce dernier qui est Sujet de sa transformation sur l'incitation du Roi : beau modèle pour l'Art-thérapie qui élit la personne en soin comme Sujet du travail créatif de symbolisation – éventuellement à son insu – de ses tourments.

La dictée à l'art-thérapeute

Les accessoires du jeu sont simples, ils consistent en un papier et un stylo, la règle est la suivante : prononcez les mots magiques « C'est l'histoire de... » ou « Il était une fois » et prenez en note ce que l'autre invente. Je préfère qu'il n'y ait aucune autre intervention, celle-ci risquant soit de faire le rapport avec la réalité interne ou externe de la personne et ce qu'on sait de son histoire, ce qui abolit brutalement la distance de la fiction, soit - ce qui est la tentation la plus fréquente - d'orienter le récit vers la réparation des violences qui s'y déroulent et d'en suggérer la solution, ce qui nie la distance de l'invention qui permet de jouer avec ses hantises sans risque de répercussions dans la réalité. Le maximum qu'on puisse se permettre est de

faciliter un peu, si la personne est en difficulté, la définition du personnage central et son projet, mais je le déconseille généralement car la qualité première de toute Art-thérapie est la discrétion et la rétention de ce qu'on sait, devine ou décrypte, a fortiori la suggestion de ses propres réponses à ce que l'autre doit trouver par lui-même comme créateur, qui oublie que c'est une manière détournée de mettre en scène les solutions à ses troubles personnels.

La répartition est simple, l'un dit et l'autre écrit. C'est là où la chose devient subtile : le Destinateur premier, celui qui a fait la commande d'écrire, est en fait Destinateur de Destinateur, il demande en effet à l'autre d'être Destinateur : je te demande de me faire écrire sous ta dictée... Il n'est pas question d'y corriger les lapsus voire les fautes de français, sauf si elles sont vraiment d'usage (ex : "vous dites" au lieu de "vous disez"). Le but n'est pas d'apprendre la syntaxe, la grammaire et le vocabulaire, encore moins la concordance des temps.

Le fait que la scène se déroule dans un projet art-thérapeutique suffit, sans autre induction, pour que s'opère un déplacement dans l'ordre de la création symbolique qui figure, de façon plus ou moins indirecte, les problématiques qui ont présidé à la rencontre. L'art-thérapeute, s'il ne le sait pas lors de la demande explicite, n'a pas d'ailleurs à essayer de les découvrir - le risque est grand d'une simplification abusive - ni a *fortiori* de les verbaliser, encore moins de les interpréter. On reste dans le domaine de la création, de la fiction en l'occurrence.

L'accompagnant, à part cette commande première d'invention de conte, doit s'effacer, il accueille, il écrit ce que l'autre invente, il demande éventuellement la phrase de conclusion pour bien marquer la fin, et puis le titre de l'histoire.

Il se retrouve alors dans la fonction de Destinateur final de la personne auteur de la performance, il reconnaît qu'il a traversé l'épreuve qui consiste en la performance d'avoir inventé un récit, et qui éventuellement dans ce récit - ce qui est secondaire - conte l'histoire d'un héros fictif ayant une épreuve à traverser.

Cette proposition a l'avantage d'être très respectueuse, d'éviter les délivrances d'interprétations, elle n'est pas non plus

bien sûr une activité sur le mode des loisirs-distractions.

L'art-thérapeute peut éventuellement demander aussi l'avis à la personne sur son œuvre, sur ce qui est à modifier, l'instaurant ainsi dans un rôle critique qu'elle n'utilise d'ailleurs que peu.

Donner sa voix à l'autre, c'est l'écrire...

L'étape suivante est constituée par ma lecture sans rien changer au texte à la personne du récit qu'elle vient d'inventer. Cette action qui d'une certaine façon donne sens au récit et l'insère, non seulement dans le transfert (car il est évident que le récit a été construit pour le soignant comme destinataire), mais aussi dans le contre-transfert : c'est le don de ma voix, avec toutes ses composantes contrôlées et incontrôlées (métacomUNICATIONS) qui fait interprétation au sens artistique mais aussi thérapeutique du terme.

Quel est le rôle de la voix dans cet exercice ?

Elle permet de donner corps, émotion et ludisme. Ce qui n'avait l'air que de venir du sommet du crâne - la création de l'histoire - s'insère par elle dans un trajet complexe. La voix se distingue en effet des autres fonctions de la tête : alors que les yeux (la vue), les oreilles (l'ouïe), le nez (l'odorat), la bouche (le goût), agissent dans un sens centripète, réceptif, en connexion avec le cerveau inclus dans la boîte crânienne, l'appareil de la phonation est une émission centrifuge qui s'adresse à un destinataire (dont elle tient compte). Elle est en relation non seulement avec des organes situés dans notre bouche qui sont à peu près les mêmes que ceux du goût, mais aussi d'autres situés dans le corps (larynx, cordes vocales, pharynx, trachée, poumons, diaphragme, voire abdomen). Cela est encore plus tangible quand il s'agit d'un enfant avec sa voix de tête qui se trouve entendre une voix émise d'un corps adulte qui sera le sien plus tard.

La voix donne du souffle aux mots, elle les insuffle, elle les anime. Donner de la voix au récit après lui avoir donné de l'ouïe puis de la transcription fidèle, c'est le "corporiser", ce qui transforme son récit en récit issu d'une globalité. La voix du soignant habite la coquille du récit de la personne qui y a projeté ses tourments.

L'art-thérapeute peut faire habiter sa lecture

d'émotion puisqu'il aura même permis et toléré (sans les susciter ni les réprimer) même des inventions horribles, des personnages déprimés, d'autant plus permises que cela ne déborde pas la fiction qui les borde, ce qui permet de ce fait d'aller loin sans risque. Le soignant devenu héraut pourra extérioriser la colère d'un personnage, sa peur, sa méchanceté (Ah! Le rire sardonique et machiavélique des méchants!). Éventuellement il pourra s'il y a dialogue changer de voix selon les personnages en présence. Il pourra même manifester son épouvante devant le vampire. C'est là que l'ambiguïté "joue" (c'est le cas de l'écrire) : celle du ludisme car la voix à l'évidence feint l'épouvante sans la ressentir car que craindre d'un vampire qui n'est qu'un mot sur le papier ? Le grain d'ironie, l'intonation du faire-semblant montre bien à la fois que c'est permis, que ce n'est certes pas anodin car la peur est aussi réelle, elle n'est pas entièrement feinte car nos vieilles peurs enfantines ont toujours cours : *Un masque de loup ne nous fait pas peur à la façon du loup, mais à la façon de l'image du loup que nous avons en nous* (Mannoni, 1985 : 165).

De toute façon, la forme prime le contenu précis : si elle est réussie, même si, le cas échéant, l'histoire finit mal, c'est la construction qui a gagné. Ce qui est ici le signe de cet accomplissement est la reconnaissance orale par le soignant de cette dictée de l'"oral-écrit" de la personne qui conforme son invention aux canons du récit écrit.

La voix de l'un et la grande émotion de l'autre d'entendre son texte par une voix extérieure est sanction/interprétation, ce que je connais bien en tant qu'auteur de théâtre entendant les acteurs qui "interprètent" mes textes.

L'invention par une personne de récits dictés à un art-thérapeute peut ainsi doubler l'effet thérapeutique en étant suivie par la lecture à haute voix de celui-ci qui fait que le récit s'habite de corps, d'émotion et de ludisme. Cet échange se déroulant dans le territoire délimité de la fiction, la voix permet un accompagnement de symbolisation qui n'a pas forcément à être explicitée plus avant. En somme, la fiction comme traitement de l'affliction...

Je m'interroge au passage sur le préfixe d'émotion. On dit généralement qu'émotion est début d'un mouvement. Je me demande s'il ne s'agit pas aussi comme étymologie alternative

d'un e-privatif. Émotion signifierait alors ne pas être dans le mouvement tant on est saisi par l'émotion : le "e" serait privatif comme dans l'évidence (on n'a pas besoin de voir, cela s'impose).

L'Art-thérapie dans son action permet-elle de passer de l'émotion qui paralyse à l'émotion avec le préfixe ex qui est l'amorce d'une mise en mouvement ?

L'histoire, les histoires

L'histoire de Delphine est celle d'une petite fille de 7 ans, en dépression profonde : pleurs et parfois sanglots, échec voire phobie scolaire, accidents répétés, insomnies, etc. Cela est vraisemblablement en relation avec une mésentente des parents.

Un thérapeute classique parlerait avec elle de ses craintes (qu'ils ne divorcent par exemple), de sa culpabilité, de l'avenir incertain, ou bien de ses symptômes, de leurs sens, voire l'impact espéré secrètement sur le couple parental. Mais la psychologue scolaire qui nous l'envoie a déjà essayé. Plutôt que de revenir sur son "histoire" et celle de sa famille, je préfère faire appel aux "histoires" au sens fictionnel du terme.

Monsieur Triste

Voici donc l'histoire qu'un jour elle me dicte :

« Il y avait une fois un Monsieur qui habitait dans une villa.

Ce Monsieur était triste.

Pourtant la maison était de couleurs gaies.

Un jour Monsieur Triste partit faire une promenade en forêt. Ce jour-là il faisait chaud. Monsieur Triste trouva un puits. Mais il savait pas que le puits était magique.

"Si seulement j'étais gai !"

Il but l'eau du puits. Et après, il ignorait tout le temps qu'il était triste.

Mais tout d'un coup les gens du village le regardèrent avec attention.

Monsieur Triste rentra chez lui. Il se regarda dans le miroir pour se peigner. Mais tout d'un coup il vit qu'il avait un sourire.

Monsieur Triste dit : " C'est malheureux de porter ce nom".

Alors il dit qu'il s'appela Monsieur Gai ».

Je demande le titre de l'histoire : *Les aventures de Monsieur Triste*.

Je la lui lis en jouant à minima les sentiments et les deux exclamations.

Sémiotraduction

Je demande de compléter l'invention par des expressions sur d'autres supports.

Delphine dessine Monsieur Triste près de son puits, avant transformation : elle lui fait la bouche concave en bas, non sans avoir hésité un peu. Je commente : "Oui, c'est comme ça qu'il était".

Delphine a oublié de figurer les mains au personnage du dessin. Je lui fais remarquer : "Si tu ne lui donnes pas les moyens de boire, rien ne se passera..." Elle ajoute les mains et m'explique comment : "Il prend avec une ficelle le seau, tu sais ?" Elle le dessine. Je lui réponds : "Qu'il sache ou non que le puits est magique, c'est quand même lui qui fait le premier acte", et elle qui a fait se mouvoir son personnage pour qu'il puisse sortir de sa malédiction, ce que j'ometts de lui dire.

Origine : j'ai retrouvé secondairement d'où cette histoire a été transposée par Delphine, un personnage de Roger Hargreaves dans la série « Monsieur Madame » qui ne concerne pas la tristesse mais la sottise : *Monsieur Nigaud* (Hargreaves, 1983), uniquement sur la fonction du puits, les autres péripéties sont extrêmement différentes.

Analyse sémiotique

Examinons les transformations du héros.

Dans sa position initiale, il est triste en dépit des couleurs objectivement gaies de sa maison. Et cela en effet est le propre de la dépression de n'avoir pas forcément de cause évidente, même si pour Delphine il en est une qui renvoie à des causes apparemment actuelles. Le monde intérieur est sombre quel que soit le monde extérieur (et il ne sert bien sûr à rien de vouloir consoler la personne en lui démontrant que sa dépression n'a pas de cause objective...). Prescrire des distractions « réjouissantes » ne ferait qu'agrandir le contraste entre les deux mondes, interne et externe. L'Art-thérapie est une alternative à la brutalisation des symptômes, tentation permanente en thérapie, qui est antithérapeutique.

La tristesse du héros est telle qu'elle lui donne son identité, qu'elle le nomme. Il y colle, il s'y résume, il ne fait qu'un avec elle. Toutes les conditions sont remplies pour le départ de la quête. Le manque (de gaieté) déclenche la narration et le déplacement spatial signe le début de la recherche.

Monsieur Triste entre dans la forêt de la transformation. Il émet un vœu sans savoir qu'il l'a prononcé en territoire magique (celui de l'espace de la transformation). Il suffit de formuler ce souhait pour qu'il agisse comme une commande pour toutes les actions ultérieures.

Le souhait préside à la démarche (dans le livre écrit avec Ivan Darrault, j'ai appelé ce lieu où il se déroule foyer 1 de l'ellipse (Klein, Darrault, PUF : 1993 ; PULIM, 2007)). L'acte qui lui succède doit en quelque sorte être naïf, ni trop volontariste, ni trop conscient. Le fait que l'acte succède au souhait suffit pour qu'il soit perçu implicitement comme s'inscrivant dans sa suite logique.

Ce n'est pas Delphine qui agit mais son personnage qu'elle fait agir comme en son lieu et place : Monsieur Triste boit parce qu'il a soif en oubliant que ce geste complète la parole précédente : "Si seulement j'étais gai". Le programme (PN narratif) d'extinction de la soif s'inscrit dans le programme (PN principal) de liquidation de la tristesse.

C'est alors que Monsieur Triste se trouve en contact avec ce que Vladimir Propp nomme un "objet auxiliaire" qui figure dans ses 12, 13 et 14 fonctions du récit (Propp, 1928) : le puits (magique).

L'effet premier de l'acte est étonnant : le héros savait son symptôme : être triste. Il boit parce qu'il a soif. La phase immédiate suivante est qu'il ne le sache plus.

Il doit ignorer qu'il était triste avant même de s'en apercevoir. Delphine a cette belle formulation : "Il ignorait tout le temps qu'il était triste", ce qui préfigure l'étape suivante qui est d'ignorer qu'il n'était plus triste pour en final s'en rendre compte.

On dirait que Delphine connaît toutes les précautions à déployer pour endormir les résistances au changement : on sait qu'il suffit de féliciter bruyamment un déprimé qui commence à aller mieux pour qu'il rechute le lendemain, inconsciemment effaré de l'amorce d'un saut qualitatif. On ne change

pas d'organisation psychique sans devoir quitter d'anciennes habitudes qui pour insatisfaisantes qu'elles eussent été ont cependant joué leur rôle défensif. Les gens du village ont bien compris la leçon, ils se contentent de le regarder avec attention, sans trop lui faire remarquer son changement.

C'est ensuite le regard sur lui-même qui le met sur la voie. Là aussi, de façon fortuite : il voulait se peigner et voilà que de l'extérieur de lui-même il s'aperçoit de son sourire dont il n'avait pas conscience.

Tout se passe comme si le Monsieur Triste qui avait adressé sa plainte au ciel (ou à lui-même) : "Si seulement j'étais gai !", voyait comme un autre celui qu'il est devenu, d'abord à son insu. Remarquons que l'insu est particulièrement intéressant en Art-thérapie et le dévoilement peut stopper l'évolution des productions.

Il ne lui manquait qu'une chose : la dimension cognitive qui, contrairement à ce qu'on imagine volontiers de la psychothérapie, vient entériner une transformation plutôt qu'elle ne la provoque. Cette transformation se déroule dans le territoire (magique) du symbolique avant qu'elle ne se produise dans le sujet lui-même, que ce symbolique soit d'ailleurs aussi le langage tenu sur un divan ou les autres langages tenus dans l'espace-temps de l'art-thérapie.

Et Monsieur Triste voyant son image, (et Delphine contemplant son personnage) prend conscience qu'il a changé, ce qui va entraîner la conséquence logique de son changement officiel d'identité, c'est-à-dire la reconnaissance, depuis l'intérieur de lui-même, du parcours effectué par le personnage, anticipation de celui de son auteur.

C'est la sanction de l'épreuve traversée qui se manifeste par une modification d'état, un changement d'identité.

Hérode de la pièce *Salomé* écrite en français par Oscar Wilde (Wilde, 1891) s'écrit : *Il ne faut regarder que dans les miroirs car les miroirs ne montrent que des masques*. Le masque que Monsieur Triste se montre à lui-même a changé : il lui révèle de l'extérieur son nouvel état.

Il faut sans doute en passer par toutes ces positions : /savoir qu'on est triste/ > /ignorer qu'on est triste/ > /ignorer qu'on n'est plus triste/ > /savoir qu'on est gai/ - pour enfin se

rendre compte que le symptôme a disparu, que l'épreuve est accomplie, que sa sanction en est le changement même d'identité du héros qui a abouti sa quête, comblé le manque et acquis la qualité qui lui manquait.

Delphine a introduit de la temporalité dans les différentes phases de la performance : projet de liquidation du manque de gaieté (le mot de liquidation est ici parfaitement adapté car c'est l'ingestion de liquide qui l'a réalisé !), acquisition des compétences (vouloir sortir en forêt, puiser de l'eau), réalisation de la performance, suivi de la sanction finale grâce à la perception du changement, et sa conséquence : le changement de nom qui couronne le /savoir/ qui vient en dernier. Cette transformation s'est déroulée dans le territoire (magique) de la symbolisation que nous connaissons bien en Art-thérapie, avant qu'elle ne se produise dans l'énonciateur lui-même (Delphine en l'occurrence).

Conte ultérieur

Plus tard, Delphine me dicta l'histoire suivante qui semble raconter une résolution de l'Œdipe mais qui narre en fait des arrangements délicieusement incestueux à la façon de la "Lubitsch touch". (remarque : "une autre épouse" et le mariage des deux enfants du père...).

Le conte s'appelle *Timothée et Lucia la princesse* :

"Il était une fois une princesse qui vivait dans un château et voulait se marier avec un prince qu'elle aimait mais son père ne voulait pas. Il voulait qu'elle se marie avec Lucifer.

La princesse a refusé et elle s'est enfuie. Lucifer l'a poursuivie et un jour elle tomba sur celui qu'elle aimait. Elle lui demanda son nom pour être sûre et il répondit : "Timothée", et elle savait que c'était lui et elle se maria avec lui. Ils vivrent (*sic*) heureux pour plusieurs éternités".

"Et Lucifer ?", demandai-je, et la fillette continue :

"Lucifer étant très jaloux et le père furieux s'en allèrent pour plus voir ça. Lucifer se trouva une autre princesse pour lui. Le père se trouva une autre épouse et il fit deux enfants : une fille et un garçon qui devinèrent (*sic*) roi et reine à leur tour".

L'Art-thérapie comme potion magique

La thérapie consacrerait-elle le triomphe de Lucia la lumière sur les forces obscures de Lucifer, lui aussi porteur de lumière mais noire ? Elle me semble plutôt la mise en scène, dans la construction réussie d'un conte, du combat toujours à refaire contre les forces de destruction non pas anéanties mais jouant pleinement et nécessairement leur rôle dans la narration.

J'espère avoir démontré que l'accompagnement en Art-thérapie n'était ni plus ni moins qu'une potion magique et je souhaite à tous d'y boire avec délice.

Le détour dans l'imaginaire

Nous continuons de prétendre, ce qui n'est pas toujours admis dans cette société de brutalité d'un trouble à traiter directement, que rester dans la fiction est une façon de soigner en Art-thérapie. Je me défie de vouloir tout savoir d'avance comme d'essayer de tout comprendre. Tout enfant s'adonne sans le savoir à de la symbolisation dans ses jeux, ce que l'on devine dans ses productions. Les dessins servent à la fiction source d'inventions d'histoires, et nous ne dévoilons pas forcément ce qu'ils veulent dire.

À l'Inecat, je préconise d'interdire des interprétations de dévoilement à la personne, quelle qu'elle soit, de ce que ses productions signifient au moins dans un premier temps – les avis sont partagés (même si l'art-thérapeute les comprend), y compris par rapport à ses propres traductions (fonction de la surprise). Endormons nos résistances au changement et le mental, leur allié. C'est la production elle-même et son évolution qui "parlent" à la personne sans forcément traduction pour le cerveau gauche en vue de conscientisation.

Conclusion : pour l'avènement urgent de l'imagination

Écoutons les artistes : André Breton a dénoncé « L'incroyable manie qui consiste à ramener l'inconnu au connu, au classable, berce les cerveaux » (Breton, 1924).

Le philosophe Günther Anders dit que la condition humaine de notre siècle est dans le manque d'imagination. Il ajoute : « Aujourd'hui, notre premier postulat doit

être : *Élargis les limites de ton imagination pour savoir ce que tu fais. [...] Le monde va à la catastrophe si l'on ne rétablit pas les capacités de l'imagination* (Anders, 1979).

Croyez-vous que nous tous, art-thérapeutes acteurs et propagateurs de l'imagination, nous arriverons à empêcher la catastrophe planétaire en route qui n'a rien d'imaginaire ?

Jean-Pierre Klein

Bibliographie

Anders G., 1979, *Et si je suis désespéré que voulez-vous que j'y fasse ?*, Paris, Allia, 2001, entretien avec Mathias Greffrath.

Breton A., 1924, *Manifeste du surréalisme*, 1924, Paris, Éditions du Sagittaire.

Hargreaves R., 1976, *Mr. Dizzy*, THOP World international, version française : *Monsieur Nigaud*, Paris, Hachette Jeunesse, 1983, Coll. Monsieur N° 9.

Klein J.-P., Darrault-Harris I., 1993, *Pour une psychiatrie de l'ellipse ou les aventures du sujet en création*, Paris, PUF, rééd. Limoges, PULIM, 2007, postface de Paul Ricoeur.

Mannoni O., 1969, *Clefs pour l'imaginaire ou L'autre Scène*, Paris, Seuil, p. 165.

Propp V., 1928, *Морфология сказки*, Leningrad, version française : *Morphologie du conte*, Seuil, coll. « Points / Essais », 1970.

Wilde O., *Salomé*. Premier manuscrit autographe de 1891, première édition française de 1893, Paris, Presses

DÉPRESSION ET EXPRESSION CRÉATRICE HUMEURS COMPATIBLES ?

Finou Du Pasquier Walter

Résumé L'auteure en tant qu'art-thérapeute s'interroge sur l'incidence que peuvent avoir des troubles dépressifs sévères sur la capacité à inventer, créer, imaginer, et sur l'acte créatif lui-même. En s'appuyant sur l'expérience des artistes, eux-mêmes confrontés aux affres de la maladie, ainsi que sur l'expérience clinique en art-thérapie, il est mis en place une démarche par une approche dite phénoménologique. L'accent est posé sur le début d'une prise en charge art-thérapeutique qui va de la rencontre aux premiers pas d'une remise en mouvement par le biais du « sentir », notion développée par Henri Maldiney, pour accéder activement à la conscience d'un soi existant. Ce sentiment d'existence qui touche « le vivre » et « l'être avec le monde » pourrait constituer une première étape avant d'ouvrir à une créativité possible et ceci par un « élan vital » recouvré.

Finou Du Pasquier Walter Artiste plasticienne diplômée des Beaux-Arts de Marseille. Art-thérapeute diplômée Postgraduate Diploma in Art Psychotherapy (Goldsmith University of London). Membre fondatrice de l'APSAT. Ancienne chargée de cours et experte au DAS en art-thérapie. Exerce actuellement en tant qu'art-thérapeute indépendante et superviseuse pour professionnel.le.s et étudiant.e.s. Reconnue par Oda ARTECURA comme spécialiste art-thérapeute didacticienne et superviseuse.

Avant-propos

Il faisait sombre, les traits des visages autour de la table devenaient de moins en moins précis, les voix baissaient d'un ton, c'était le soir, la nuit était proche.

Nous fixions comme un point lumineux la chevelure blanche et épaisse de ma grand-mère qui aimait tant cette atmosphère « entre chien et loup », il ne fallait en aucun cas allumer les lampes, pour cela nous devions attendre la presque nuit.

Toutes les fenêtres de la véranda étaient grandes ouvertes sur le dehors et ses yeux bleus comme émerveillés rivés sur le dehors et, tout à l'écoute des moindres bruissements, elle nous rendait attentifs à tout mouvement et nous apprenait à apprécier cet instant où, comme les enfants avant de se coucher, il y a comme une effervescence de vie. Des cris d'oiseaux, le chant du merle, des bruissements d'ailes, les grillons, les crapauds, même les fleurs telles que les belles de nuit offraient un parfum intense à cette heure-ci de la journée.

Puis le silence s'installait et nous allumions la lumière.

En hiver, grand-mère nous emmenait voir les bourgeons déjà tout arrondis sous l'épaisse couche de neige qu'elle dégagait d'un geste méticuleux ; elle nous demandait d'imaginer la vie qui continuait à circuler au sein de l'arbre et des arbustes, nous qui pensions que tout était gelé, figé, à l'arrêt. Je me souviens de l'épais silence dû au manteau blanc qui recouvrait la nature environnante et soudain j'imaginai ce qu'il se passait à l'intérieur de l'arbre comme à l'intérieur de mon corps, ce foisonnement de faisceaux dans lesquels circulait tout un monde au travail, pour l'arbre même sans feuilles apparentes bruissait la vie sous l'épaisse écorce.

Je l'appris bien plus tard, ma grand-mère souffrait de dépression, elle avait probablement trouvé une source d'apaisement dans sa rencontre avec le vivant qu'elle voulait nous transmettre. À savoir pour elle, ouvrir grand

la fenêtre, s'imprégner de cette ouverture au monde pour éclairer la pénombre de son moi.

C'est avec ces images que je reçois mes patients qui entrent pour la première fois dans l'atelier en demande d'un suivi art-thérapeutique suite à une hospitalisation pour cause de dépression. Je suppose qu'en eux « tout un monde est en vie » mais qui pour l'heure est recouvert par un bruyant chaos insupportable ou recouvert par le silence d'un sentiment de vide insupportable.

Se pose alors la question de comment réinitier un mouvement vital qui semble essentiel au geste artistique mais avant tout essentiel pour se remettre « avec le monde », comme le spécifie H. Maldiney.

Au cours de cet article, je vais tenter d'explicitier la mise en route de ce cheminement-là qui commence par la rencontre des patients sur leur propre sente et la compréhension d'où ils se trouvent ici et maintenant pour une co-construction singulière en art-thérapie.

Premier face-à-face

Au cabinet, je reçois des personnes au sortir d'une hospitalisation en fin de crises aiguës mais encore lourdement médicamenteuses. Leur retour à la maison représente une étape difficile, bien que le suivi en psychothérapie continue et une structure d'aide à domicile est mise en place pour les soutenir dans cette période de « sevrage ». Chaque première rencontre indique l'état perceptif au niveau des affects et de la pensée (corps-esprit) dans lequel elles se trouvent sans que je cherche à connaître de quel type de dépression elles souffrent.

En général, nous sommes assis en face à face, l'espace de la table à dessin entre nous. Le matériel à utiliser en art plastique et visuel est visible ainsi qu'à leur portée sur des étagères entourant l'atelier.

Au premier contact je remarque leur attitude corporelle, souvent des corps las devant moi. Je me rappelle Agathe, femme de très grande taille, un mètre quatre-vingt-dix, qui en s'asseyant a dit être tellement fatiguée. Et soudain je l'ai vue si petite sur sa chaise.

Je remarque également deux mouvements particuliers, celui de ce presque bonheur de se trouver dans un lieu où crayons,

craies, peintures, papiers, couleurs sous formes diverses les accueillent et celui d'une inquiétude d'entrer dans le monde du dessin, de la peinture qui sous-entend une capacité à réaliser ou d'entrer dans le monde des idées. Des regards furtifs me scrutant autant que scrutant le lieu passent de moi au matériel en attente d'être utilisé mais bien vite le besoin de parler s'impose. Ils racontent ce qu'Irvin Yalom appelle « le point d'urgence », des destins dramatiques, des relations destructrices, un deuil, des pertes, mais la plupart disent leur fatigue, ils sont « fatigué », ils sont « pleur ». Comme vêtus d'un bouclier protecteur, ils deviennent inaccessibles, comment les atteindre ?

J'écoute

« J'ai fait un effort pour venir jusqu'ici, je n'ose pas sortir de chez moi. »

-- « J'ai envie de rien. » « On m'a dit que ça me ferait du bien. »

-- « Je suis lourd, j'ai du plomb dans les jambes. »

-- « Je suis disloquée. » « Que vais-je devenir ? »

-- « Je me sens coupable. » « J'aimerais en finir. »

Ils racontent un quotidien sans devenir. Ils sont enfermés dans un corps qui ne sent plus, n'entend plus, ne voit plus et dont le mental tourne en boucle avec effervescence, autour de la difficulté à vivre dans un monde devenu désenchanté pour eux.

Par ce que je viens d'entendre, c'est la perte d'une énergie de vie, celle qui fait pousser l'herbe au travers de la moindre fente de macadam, qui m'apparaît être centrale ici lors de cette première rencontre. Alain Ehrenberg parle de *l'effondrement de l'élan vital* (Ehrenberg, 2000 : 86) lors de troubles majeurs de la dépression, dont la mélancolie selon lui. Je comprends que sans un élan de vie il est difficile d'aimer, de retrouver du désir, du goût aux choses du monde, de retrouver la créativité en soi, c'est-à-dire une capacité d'invention, et d'imagination. Entamer un processus artistique relève parfois de l'impossible mais semble surtout prématuré tant que les mouvements Vie-Mort sont en lutte jusqu'à trouver une sorte de compatibilité d'humeur, comme le rythme Jour-Nuit inhérent à l'existence elle-même.

Et pourtant que se passe-t-il chez les artistes ?

Des images, des chants, des textes, des films me reviennent à l'esprit dont la résonance émotionnelle agit encore et toujours sur moi, sur nous spectateurs, lecteurs, contemplateurs. Je parle en particulier de ces œuvres dont l'état affectif mélancolique de l'artiste est son ferment créatif pour exprimer les grandes questions existentielles de la condition humaine. « Ma joie est la mélancolie », disait Michel-Ange (Ehrenberg, 2000 : 39). *L'art est facilement une incitation à ce rêve lucide, à ce bonheur malheureux. Tout au long de l'histoire de l'Occident il s'est fait le miroir grossissant de cet oxymore dans l'existence* (Clair, 2005 : 16).

Le spleen, le blues sont devenus des noms communs pour dire moins gravement les « vagues à l'âme ». « Mélancolie – génie et folie en Occident » (exposition au Grand Palais à Paris en 2006) a réuni des œuvres depuis certaines stèles antiques jusqu'à de nombreuses œuvres contemporaines, en passant par de grands artistes comme Dürer, La Tour, Watteau, Goya, Friedrich, Delacroix, Rodin ou Picasso, *l'iconographie de la mélancolie, d'une richesse remarquable, offre une nouvelle approche de l'histoire du malaise saturnien et montre comment cette humeur sacrée a façonné le génie européen* (Clair, 2005 : 503).

On peut supposer que ces artistes habités par un état mélancolique latent étaient animés par une « nécessité intérieure » dont parle W.Kandinsky, qui est un besoin absolu de créer.

Dans leur biographie, ces artistes témoignent que lors d'épisodes aigus ils se trouvent dans une incapacité de créer quoi que ce soit sur des périodes parfois assez longues. Tel Emmanuel Carrère, écrivain contemporain qui vient de consacrer sa dernière œuvre littéraire dans un ouvrage intitulé *Yoga* (2020), dans lequel il témoigne de sa descente aux enfers jusqu'à l'hospitalisation, de ce sentiment de chute libre comme une sidération dans la non-crédation : *Je ne suis plus en état de raconter ni de me raconter quoi que ce soit. On a besoin pour vivre d'un récit, je n'en ai plus* (Carrère, 2020 : 200). Il dit aussi : *Il est vital, dans les ténèbres, de se rappeler qu'on a aussi vécu dans la lumière et que la lumière*

n'est pas moins vraie que les ténèbres. Et je suis certain que cela peut être un bon livre, un livre nécessaire (id. : 196-197).

Ces créateurs.trices n'ont plus accès pour un temps à leur raison de vivre, ce feu qui animait cette nécessité intérieure s'était pour ainsi dire éteint. Mais les braises vibrent encore et dans un ressaisissement le souffle de la vie créative peut être réactivé.

Ces artistes démontrent comment ils tricotent les mailles à l'envers à l'endroit pour créer de nouvelles œuvres empreintes de cette expérience. Elles nous seront données à voir, à entendre, à lire dans toute leur force.

Alain Ehrenberg écrit ceci : *la mélancolie connaît un double destin : le premier en fait une caractéristique de l'homme de génie. Elle s'investit, à partir du Romantisme, dans l'artiste, figure sublime et tragique dont le malheur est à la hauteur du génie. Le second qui concerne l'homme ordinaire, est d'être une maladie* (Ehrenberg, 2000 : 38).

Sans doute ce lien entre art et dépression fait partie d'un inconscient collectif culturel qui amène à penser qu'une personne dépressive pourrait sublimer son état par la voie artistique. Comme on l'a vu, chez la plupart des patients rencontrés, leur créativité, cette capacité à inventer ou à imaginer, ou avoir du désir ainsi que porter son regard au-dehors, « ça ne marche plus ». Ils n'éprouvent peut-être pas cette *nécessité intérieure* à créer mais demandent d'être libérés des pensées constantes, envahissantes, d'en être soulagés et surtout de retrouver sens à leur existence.

Pourtant, comme l'affirme si bien François Busnel lors d'une émission de La Grande Librairie au sujet du *Livre de l'intranquillité* de Fernando Pessoa : *La vie n'est rien si l'art ne vient lui donner du sens.*

Amener l'art dans leur existence pour les ramener à la vie ? Ou amener la vie dans leur existence pour approcher l'art ?

Cette maladie grave demande que la personne soit suivie régulièrement par un.e psychothérapeute et par un.e psychiatre. L'art-thérapie comme couleur complémentaire à ces autres traitements peut se déployer dans un processus lié à l'expérience de création qui est une manière de contacter la vie en soi.

Avant de parler d'art, je préfère parler d'expérience de création artistique, l'art étant un terme trop général et peut représenter un

domaine inaccessible pour certains, tandis que faire une expérience quelle qu'elle soit implique la personne dans un état d'esprit qui relève du jeu et de la curiosité plutôt que du savoir ou du savoir-faire pouvant provoquer un certain stress.

Comment tirer le premier fil, me disais-je autrefois, démunie face au « sans-vie apparent », au « sans-rythme apparent », la moindre trace demandant un tel effort par la remise en mouvement autant psychique que physique ?

Henri Maldiney, expliqué par B. Rigaud, dit ceci : chez le dépressif, *le moi (y) cherche sa présence dans une représentation désespérée de soi. Sa puissante impression d'être se désagrège dans le sentiment du vide* (Rigaud, 2012 : 59).

J'imagine alors le trou d'air lors d'un vol en avion, ne dit-on pas être en dépression ? Ils sortent à peine de ces turbulences, d'un haut le cœur. Ils se retiennent de tomber en s'accrochant comme ils le peuvent à ce qui tient encore le rythme d'un quotidien qu'il soit supportable ou non comme une portance qui les protège du vertige.

Première marche sensible

Le fait de vivre permettrait la créativité, mais pour contacter le « vivre » qui est attaché plutôt à une réalité désenchantée, je propose de descendre encore un étage et de réveiller la conscience d'un moi existant, d'un moi de chair.

Vouloir vivre demande qu'on puisse se sentir vivant.

Lors des premiers échanges verbaux je retiens leurs mots, leurs maux, je les rêve et peu à peu des images se forment en moi, les dessine et, ces images, toutes subjectives soient-elles, me disent l'effet que ces personnes ont sur moi. Ces représentations rêvées me les rendent plus accessibles et me permettent de penser création avec eux. Elles comme une expérience du sensible et non du « faire ».

Et si le sentir nous ouvre à l'être de ce qui est, l'art seul est par le rythme capable d'habiter le jour de cette ouverture (idem).

Le contact avec la matière comme première expérience permet à la personne de se laisser aller au « sentir ». Pour moi la matière n'est pas uniquement la matière à modeler ; ce peut

être le son, l'odeur, les mots, une attitude, un mouvement mais aussi la couleur, le graphite, le pastel, les craies grasses, la peinture, l'encre, etc. Pouvoir dire « j'aime ou je n'aime pas ». Choisir le moyen qui est bon pour soi n'est pas chose aisée et cela demande de vaincre la turbulence des vents contraires. Ces premiers contacts sont le balbutiement pour réactiver un lien avec le sentiment d'existence.

L'expérience de la matière qui remet en conscience la sensorialité, se sentir être et sentir le monde être, ces mots de Bernard Rigaud (op. cit. : 57) confirment la direction prise et je continue en disant : dès que je sens je m'émeus, dès que je m'émeus je me mets en mouvement (l'étymologie du mot émotion est se mouvoir), dès que je me mets en mouvement je suis en rythme. Le rythme n'est pas quelque chose qu'on puisse se représenter, il est mouvement (op. cit. : 60). Être en rythme c'est, selon H. Maldiney, être en présence à soi. C'est par le rythme que s'opère le passage du chaos à l'ordre, et il est une réponse à l'abîme.

Donc matière puis mouvement et rythme représenteraient les premières marches pour accéder à une conscience de soi existant.

Dans l'accompagnement de personnes en dépression, j'apprends et je comprends tout le sens de la lenteur tant la foulée de chacun a sa propre cadence pour intégrer dans son quotidien une nouvelle marche à vivre.

Premières images

Malgré des débuts de séance parfois difficiles où fatigue, déconvenues, reprise d'alcool, découragement, sentiment d'injustice sont souvent évoqués, les patients sont pour la plupart heureux d'être là. Je me concentre sur les traces déjà créées et les aide à reprendre le fil ténu que l'on commençait à tirer.

Revoir l'image dont ils ne se souvenaient pas. Plutôt que d'aller dans la narration ou dans l'explication, nous repérons la danse des traits, le mouvement entre clair et foncé, comment le rouge côtoie le noir, les vides, les pleins, et tenter d'y voir ce qui est beau pour eux. Quelque chose opère qui leur demande un grand effort, je pourrais percevoir une étincelle dans le fond de leur œil.

Lorsque j'évoquais le mot « élan », je voyais corps en mouvement, rythme, respiration, ouverture, envergure, fluidité si loin de l'état



de sidération dans lequel ils se trouvaient, maintenant on peut dire que quelque chose ondule et s'assouplit en eux.

Dans les exemples qui suivent il n'est pas question de démontrer une guérison mais bien une possibilité de contacter le vivant en soi malgré les turbulences récurrentes dues à cette maladie.

Ainsi pour Agathe (prénom fictif), ce fut les mains dans le sable comme « entrée en matière ». Détente, images souvenir, sourires puis des traces peintes à la gouache couleur pastel, des champs de fleurs, disait-elle.

Elle ne peut sortir dans la nature, se sent perdue. Je lui « prescris » des visites au musée et de se « plonger » dans les fleurs peintes de Chardin à Georgia O'Keeffe, ce qu'elle a pu mettre en place difficilement mais s'est donné une régularité dans ses visites qui avaient lieu les jeudis matin.

De fortes angoisses ont réapparu suite à un déménagement temporaire pour cause de travaux et elle ne peut gérer les questions administratives qui la submergent, elle désire comprendre ce qui les déclenche.

Agathe, malgré sa grande taille, semble à nouveau rétrécie sur sa chaise, les traits du visage tendus, les épaules tombantes. A savoir qu'elle est suivie de près par sa psychologue dans le traitement de cette problématique,

pour moi, il n'était pas judicieux d'aller à l'intérieur de ce maelstrom ici et maintenant. J'avais ses peintures sous les yeux, et la revoyais peindre avec des gestes légèrement plus amples qu'au début dans un plaisir de mélanger les couleurs à l'éponge imbibée d'eau. Peindre l'angoissait également, elle ne se sentait pas prête à aller là ce jour.

Il me paraissait essentiel de maintenir ces prémices d'élan que j'observais, afin de ne pas laisser tomber ce mouvement naissant comme un cerf-volant qu'on laisserait s'écraser au sol. Il est important de continuer, me disais-je.

Je lui fais part de mes réflexions et remarque sa surprise. Je ne lui propose pas de la peinture mais de toucher des papiers de différentes structures, de sentir les effets qu'ils ont sur elle ; elle associe autant le papier de verre que le papier de soie, coupe, chiffonne, déchire puis lui propose d'en faire une composition. En travail elle s'est mise à fredonner un chant. Par la suite elle a demandé des images, ensemble nous feuilletons et commentons. Ces images lui montraient le monde, l'ont mise en mouvement émotionnel, ce fut comme une ouverture libératrice qui lui a permis de rêver le dehors.

Nous ne savions pas à ce moment-là qu'elle entamait le début de sa « grande œuvre ».

Une œuvre collage sur une année environ qui mesure un mètre sur un mètre vingt.

Une fresque d'elle avant « le trou noir » et ce à quoi elle aspire, ce qui démontre un remarquable changement de mouvement intérieur, du passé où la personne en dépression s'enlise, Agathe montre comment elle peut voir au-devant d'elle.

Elle apprend les lignes de force, les liens entre les images qu'elle joignait et prolongeait à la craie grasse. Elle assemble l'avant et l'après qui deviennent une seule image ainsi qu'une chanson à travers laquelle elle raconte. Elle est dans le récit, *on a besoin pour vivre d'un récit*, nous dit E. Carrère. Je me rassemble, je me sens entière, dit-elle à chaque fin de séance.

Agathe, qui ne pourra plus reprendre son poste en recherche scientifique, se laisse à exprimer ses vulnérabilités par le collage d'images et d'autres matières, technique qu'elle développe chez elle et par le chant qu'elle pratique à nouveau dans un chœur.

Ainsi Jeanne (prénom fictif), touche la couleur bleue par le biais de pastel et d'aquarelle qu'elle étend avec les doigts. Je découvre que Jeanne a un goût prononcé pour les arts. Elle est fascinée par les ciels, sujet constant lors de nos séances, elle évoque les ciels de Tiepolo, ceux de Boudin que nous contemplons au travers de livres d'art. Elle semble prendre de l'air, respirer. Elle prend des photos des nuages et des ciels au couchant, tente de les peindre mais après un temps de plaisir à peindre se dénigre et veut jeter l'œuvre. Ces ciels sont à l'image de ses états parfois sombres et agités comme ceux de Strindberg, mais j'y vois et j'entends de la vie émotionnelle, un cœur qui bat. Peindre les ciels lui demande beaucoup d'effort, on peut supposer qu'elle n'ose pas se confronter aux ciels d'orage qui sourdent en elle.

Jeanne tient à continuer ses séances malgré des périodes récurrentes d'hospitalisation dont les prémices étaient de l'entendre dire : « C'est un pinceau qui bouge c'est tout ».

En pensant à Jeanne je vois les personnages des tableaux de Hopper qui bien souvent près d'une fenêtre regardent au-dehors un paysage immobile où paraît régner le silence. Jeanne dans son quotidien est comme immobile vêtue de silence, elle ne se risque pas à aller dans le paysage, n'essaie pas de se mouvoir mais prend du plaisir à regarder au-dehors.

Alors quelle création pour elle ?

Se lever, ouvrir la fenêtre et d'un clic garder

le vu dans son appareil, s'imprégner de cette beauté-là.

Jeanne vit dans un EMS pour cause d'une dépression sévère. Ces photos qu'elle aime montrer la sorte de son isolement. Une double fenêtre sur le monde !

Ainsi pour Mircea (prénom fictif), la pierre et le morceau de bois apportés en début de thérapie l'ont amenée à faire l'expérience de la forêt. La parcourir, la humer, la fouler. Elle lui a appris un autre rythme, d'autres buts à atteindre, redonner l'envie de vivre. Une longue traversée qui a été difficile et confrontante, pendant laquelle il a ralenti la course effrénée dans laquelle il se perdait, mais aussi a lâché ce besoin d'aller au-delà de ses limites toujours plus haut, toujours plus fort, ce qui l'avait conduit au burn-out avec *tentamen*.

En parallèle Mircea au cours de ces séances s'est mis à peindre ce qu'il ressent en forêt, il décline la montagne, l'eau, la pierre, l'arbre et le feu sans relâche. La touche a été hésitante, vibrante, plate, légère ou dense. Les formes se séparent, s'accordent, se mélangent, s'entrelacent.

Et depuis peu il tient compte de l'espace qui les reçoit dans un rythme où fond et formes se soucient l'un de l'autre pour exister.

La métaphore des quatre éléments fait partie de son expression dans un jeu subtil entre dedans et dehors, on peut dire que Mircea régule au travers de l'expérience picturale le feu qui parfois le « brûle trop passionnément ».

- Agathe eut les mains dans le sable.

- Jeanne toucha le bleu lié aux matières, craies, pigments, pâte à modeler.

- Mircea caressa les pierres puis un morceau de bois amenés de la montagne, il marcha à pieds nus par-dessus et utilisa le bois imbibé d'encre pour créer sa première trace.

Comment ces sensations impressionnent et mobilisent le corps, quel est le rythme des mouvements qu'elles induisent, quelle respiration y est associée ?

Sentir c'est s'ouvrir au monde (...) faire résonner dans son être intérieur ses illuminations et ses réverbérations (...), voir c'est s'ouvrir à l'expérience de lumière (...), toucher c'est s'ouvrir à l'expérience du toucher (...). Je touche la pierre et la pierre me touche, Tim Ingold, en citant Merleau-Ponty (Ingold, 2007 : 233-234),

rappelle comment le corps comme véhicule des perceptions est essentiel pour amener à la conscience le sentiment d'exister en soi et dans le monde. Et comme le souligne E. Escoubas : (H. Maldiney) *préfère employer le verbe « sentir » qui implique une activité, plutôt que le substantif « sensation »*. (...) Le « sentir » s'accomplit donc dans l'accès au phénomène, à l'apparition de ce qui apparaît, et (...) à la présence de ce qui est présent (Younès et Frérot, 2016 : 118-119). Mais aussi : *Sentir : c'est sentir soi « et » le monde, soi « avec » le monde. Cet « avec » signifie une rencontre (op. cit. : 271).*

Pour eux trois, il s'est agi d'abord de se réapproprier leur corps physique en reprenant conscience de ses rythmes, et reprendre contact avec des impressions auxquelles ils ont donné forme par un geste expressif comme un son de voix, un bruit, une trace sur un support, un mouvement du corps. Une approche sensorielle où « l'art deviendra leur matériau » selon les termes de Richard Forestier. Ils pourront être actifs même face à un monde désenchanté, ils sont avec ce monde à exprimer quel qu'il soit.

Je m'amuse à dire leur capacité à avoir pu entrer dehors. En effet, pour certains d'entre eux, les séances d'art-thérapie furent la découverte d'avoir eu la capacité à créer, terme à comprendre dans un sens large que ce soit artistiquement mais aussi à créer de nouvelles relations ou d'avoir pu mettre en place de nouveaux projets qui leur redonnent également une meilleure image d'eux-mêmes. D'autres ont besoin d'être stimulés dans leur créativité par un accompagnement régulier, les aléas de leur état font que les pensées mortifères reprennent leur droit régulièrement et l'espace art-thérapeutique les « revivifie » selon leur mot.

Finalement, suite à ce processus où l'accent a été mis sur le pas à pas des premiers moments qui nous indiquent où en est la personne dans son propre processus d'existence, devient compréhensible l'importance de se détacher des pourquoi et comment pour un temps afin de retrouver le fil lâché un moment donné pour recréer du lien à soi, aux autres. Retrouver du sens, retrouver de l'élan vital pour se remettre à l'endroit.

Conclusion

Comment, lorsque l'on vit le vertige de l'existence dans un chagrin sans fond, peut-on retrouver cette capacité à créer, à imaginer, ne serait-ce que pour inventer sa journée ?

Je reprends la célèbre phrase de D.W. Winnicott : *La créativité est en chacun de nous, enfants, adultes, vieillards, elle est inhérente au fait de vivre.*

Dans les cas de dépression sévère, j'ai montré que pour les malades vivre ou ne pas vivre est un dilemme fondamental, les humeurs mortifères ont un droit sur les humeurs vivantes dont les émotions ainsi que la créativité s'en trouvent gelées.

C'est pourquoi au cours de cet article, j'ai partagé une approche possible inspirée de la *Daseintherapie* non interprétative issue de la pensée phénoménologique, *elle part du principe que le malade est un Dasein, c'est-à-dire un être qui est en question de son être qui a des troubles de l'existence* (Granger, 2014). Comme le lecteur/la lectrice a pu le lire, j'ai travaillé progressivement le « vivre » par la voie du *sentir*. Ceci pour accéder à une conscience d'un soi existant qui permettrait une ouverture à être « avec le monde » sous-tendant une créativité retrouvée du fait d'avoir choisi de vivre.

Dernier propos

Alors, autour de la plante, ensemble, nous enlevons lentement la couche de neige sur une des branches pour permettre au bourgeon de se déployer et de s'ouvrir. Ensemble nous l'accompagnerons jusqu'au premier soleil. Il sera fleur puis fruit ou ne le sera pas selon que les souffles des vents seront « complémentaires ou ennemis » (Carrère, *op. cit.* : 195).

Finou Du Pasquier Walter

Bibliographie

Carrère E., 2020, *Yoga*. Paris, P.O.L.

Clair J. (Dir.), 2005, *Mélancolie génie et folie en Occident*. Paris, Gallimard.

Ehrenberg A., 2000, *La Fatigue d'être soi, dépression et société*. Paris, Odile Jacob.

Ingold T., 2007, *Une brève histoire des lignes*. Paris, Zone Sensible.

Kandinsky W. *Du spirituel dans l'art*. Paris, folio essais.

Maldiney H., 2003, *Art et Existence*. Klincksieck.

Pessoa F., 1999, *Le Livre de l'intranquillité*. Paris, Christian Bourgeois.

Powers R., 2018, *L'Arbre Monde*. Paris, 10/18 Recherche Midi.

Rigaud B., 2012, *Henri Maldiney – La capacité à exister*. Germina.

Younès C. et Frérot O. (Dir.), 2016, *A l'épreuve d'exister avec Henri Maldiney, Philosophie – Art – Psychiatrie*. Paris, Hermann éditeurs.

Article

Actualité et présence de la Daseinanalyse, entretien avec Jeanine Chamond, Philippe Cabestan, Propos recueillis par Bernard Granger in *PSN (Psychiatrie, Sciences humaines, Neurosciences)* 2014/3 (Volume 12), pages 27 à 39.

L'EXPÉRIENCE DE L'ART-THÉRAPIE

REGARD DE PATIENTE, DE CHERCHEUSE ET D'ÉTUDIANTE

Mizué Bachelard

Résumé Cet article est une contribution multifacette réflexive mêlant expérience vécue de la dépression et processus créatif durant un atelier d'art-thérapie.

Mizué Bachelard *L'auteure est étudiante en dernière année à l'ATELIER, chargée de recherche au département psychiatrie communautaire du CHUV et pair-experte.*

Introduction

C'est à partir d'une pluralité d'expériences que je me propose de rédiger un article autour du processus de création en lien avec la dépression. L'originalité de ma contribution rend compte de mes différentes casquettes et fonctions que j'assume depuis quelques années. Ma principale activité n'est pas celle d'art-thérapeute (je suis étudiante, en dernière année de formation à l'ATELIER), mais bien de pair-experte : personne concernée par l'expérience d'un trouble psychique. Qu'est-ce que cela veut dire ?

Le titre de pair fait référence au monde des patients. Des malades. Plus particulièrement celles et ceux qui ont expérimenté les troubles psychiques. Ainsi, mon parcours de vie est influencé par la maladie mentale. Le vécu d'une grave psychose d'abord, qui se transforma en dépression insidieuse. Alors que je me trouvais occupée à l'espace-jardin de Cery, Charles Bonsack, professeur et responsable du département de psychiatrie communautaire du CHUV, m'invita à écrire un article-témoignage. Ce que je fis, difficilement. Il fut publié sous le titre de « Psychiatrie et délire mystique » (Bachelard, 2019). Par la suite, je fus engagée comme chargée de recherche et patiente-experte avec une mission phare : valoriser la parole des malades en tant que détenteurs d'un savoir d'expérience.

Nicolas Lechopier et Bettina Granier, chercheurs de l'Université de Lyon, font le constat de la transformation profonde des modalités d'exercice de soin : *Vivre la maladie,*

être en dialogue avec les professionnels, naviguer dans le système de santé, autant d'activités dont les malades sont les sujets (Lechopier et Granier, 2020). Il semble depuis admis que *la qualité d'un modèle de santé publique se mesure désormais à la place qu'il accorde aux patients-e-s* (Compagnon et Ghadi, 2014). Dans certains cas, des patients sont inclus dans des institutions de formation. Ils accompagnent les étudiants au cours de leurs stages et les aident à construire un point de vue plus large, une perspective plus riche sur la maladie et les soins. Ils contribuent à préparer les futurs soignants à se centrer sur le patient (Charoy-Brejon, 2016). Comme le disait William Osler (1913) qui contribua à mettre le malade au centre de l'apprentissage médical : *le patient est le premier enseignant*. Nous le voyons, le savoir expérientiel du patient apparaît comme une ressource sur laquelle s'appuyer lorsque nous parlons de thérapie. L'art-thérapie, même si elle diffère de la psychothérapie, partage la mise en sens de son activité par la restauration d'une intégrité psychique mise en souffrance. Elle est donc particulièrement concernée par le regard des patients sur les modalités mises en œuvre. Dans cet article, je fais dialoguer une polyphonie de points de vue, tant par mon savoir d'ex-patiente concernée par la dépression qui expérimenta un atelier d'art-thérapie, que par ma posture de chercheuse et d'étudiante en formation. Mon objectif est la recherche de compréhension du phénomène

de la dépression dans ses mouvements de guérison à partir du processus de création.

La dépression, le point de vue psychiatrique

La dépression est un problème de santé publique d'une signification clinique et en croissance (Park et Zarate, 2019). En 2015, on estimait que les troubles dépressifs étaient la troisième cause d'invalidité dans le monde (GBD, 2015). Le trouble dépressif majeur est une affection hétérogène qui se manifeste par une variété de symptômes associés. La pathophysiologie de la dépression reste incomplètement comprise. Traditionnellement, la psychiatrie explique ce trouble comme une diminution du fonctionnement des neurotransmetteurs monoaminergiques (sérotonine, noradrénaline, dopamine) dans le cerveau. Le traitement consiste en des thérapies antidépressives.

Le DSM-5 liste une série de critères pour le diagnostic de la dépression. Ces critères varient d'intensité en fonction des degrés de sévérité de la dépression :

1. Humeur dépressive la plupart du temps, presque tous les jours (chez les enfants et les adolescents, une humeur dépressive peut être une humeur irritable).
2. Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour toutes, ou presque, les activités.
3. Perte de poids significative en l'absence de régime ou prise de poids.
4. Insomnie ou hypersomnie.
5. Agitation ou ralentissement psychomoteur.
6. Fatigue ou perte d'énergie.
7. Sentiment d'inutilité ou de culpabilité excessive ou inappropriée (parfois délirante).
8. Diminution de la capacité à penser ou à se concentrer, ou indécision.
9. Pensées récurrentes de mort, idées suicidaires récurrentes.

Une méta-analyse de diverses psychothérapies, comprenant 53 essais comparatifs (impliquant 2757 patients souffrant de dépression légère à modérée) a montré que, toutes formes de psychothérapie confondues, le taux de réponse était de 48 % (contre 19 % dans les groupes témoins). Aucune différence significative n'a été notée entre les divers types de psychothérapie, y compris - mais sans s'y limiter - la thérapie cognitivo-comportementale (identification

et modification des pensées négatives qui affectent négativement les émotions et le comportement), l'activation comportementale (programmation d'activités positives et augmentation des interactions positives) et la psychothérapie interpersonnelle (traitement des problèmes interpersonnels de manière très structurée) (Cuijpers, 2003).

La dépression, le point de vue du pair-expert

Je me suis retrouvée dans une grave dépression à la suite d'un épisode psychotique (délire mystique). Tous les critères du DSM-5 y étaient collés côte à côte. Constat implacable de mon vide existentiel intérieur. Je me souviens du jour, où, malgré mon déni et mon désir de fonctionner normalement, je m'effondrais alors que j'étais institutrice en remplacement. En plein milieu de la classe, parmi une vingtaine d'enfants, je me couchais sur le tapis et je ne bougeais plus.

Ensuite ? Chaque geste, une corvée. Chaque minute dure un siècle. Le réveil du matin, un enfer à renouveler encore et encore. Et la pensée incapable de rien. De se dire, de réfléchir, de comprendre le sujet d'un documentaire que tu regardes à la télévision. « Ça parlait de quoi déjà ? Je ne sais plus. Et à vrai dire, je m'en fiche comme d'une guigne. » Vers 16h, l'angoisse monte. « Qu'est-ce que je vais faire de moi à la maison ? » Je m'accroche aux gens que je croise dans la rue et qui parlent. Ça me fait tellement mal de les voir bien et, en même temps, j'ai un peu l'impression d'être vivante avec eux. Quand je suis seule, je suis comme morte.

Tentative de suicide manquée. Je me retrouve hospitalisée, gavée aux antidépresseurs. Retour chez mes parents à mon âge vénérable. La honte. Toucher les ténèbres, c'est déjà remonter un peu. Ça ne peut pas aller plus bas. Bien sûr que je vois pléthore de psychologues, psychiatres en tous genres. Changer. Changer. Ce mot tourne dans ma tête comme un moulin. Une injonction. Je me dis que c'est normal d'être en dépression alors que j'ai tout perdu : mon toit, mon emploi, mes amis et le sens de ma vie. Identifier mes pensées négatives ? C'est déjà un effort colossal. Et je suis si fatiguée et puis, je n'ai pas envie. D'ailleurs, j'ai envie de rien. Sauf d'arrêter de souffrir. Dans le monde des ténèbres, tu ne vois que le noir, tu es le noir,

dans le noir. Aveugle, sourd, muet et paralysé. Et les autres te disent : « Par ici, la lumière ! » - Et toi, tu dis : « Mais où ? Je ne vois rien, je ne sais rien ».

Du rien au chaos

Le problème avec les thérapies par la parole est le fait que l'acte thérapeutique passe par la notion de pensée qui s'exprime par la voix. Or, lorsqu'on se retrouve dans un état de vide intérieur, utiliser le langage articulé pour comprendre, expliquer, exprimer ou partager est une épreuve d'une grande complexité. Dans la dépression, ce n'est pas que le goût du vivre qui est blessé, tout le corps participe à ce mouvement. Pour poser un diagnostic, le psychiatre s'arme d'un vocabulaire qu'il pense commun et partagé. La dépression est pour lui : *un état psychique caractérisé par une altération de l'humeur, la perte du sommeil, de l'appétit et du goût du plaisir, ainsi que divers autres symptômes et dans lequel le malade éprouve une vive douleur morale (sine loco)*. Mais pour le.la patient.e, ces mots résonnent comme l'aspect visible de l'iceberg. A l'intérieur, il y a autre chose que l'altération de l'humeur, la perte de sommeil, etc. Alors, il.elle tombe sur le psychanalyste, qui va s'atteler à rétablir un narcissisme en souffrance, à établir des liens avec l'illusion infantile et à montrer le caractère compulsif et masochiste des pensées négatives sur soi-même.

Je le dis tout net. J'ai détesté ce genre de séances. Je me souviens que je me préparais à affronter ma psychiatre-psychanalyste qui m'observait avec minutie avec sa loupe de professionnelle. Alors que je cherchais par tous les moyens à survivre à mon enfoncement, pas assez mal pour être hospitalisée et assez bien pour parler, je tentais de trouver des subterfuges et des stratégies pour lui faire croire que mon état s'améliorait. Pourquoi ? Parce qu'une simple brèche provoquait une curiosité que j'estimais morbide de la part de la soignante qui s'engouffrait sur la proie (que j'étais) comme un serpent à sonnette. Il y avait de quoi manger ! De quoi se repaître et travailler. De la matière enfin ! De la contradiction, de l'émotion négative, des jugements de valeurs, du mépris. Allons voir ce qui s'y cache et creusons, à la découverte de la vérité. Je voyais s'allumer dans les

yeux de la cliniciennes, le plaisir de ne pas s'ennuyer. Et à chaque fois qu'une brèche d'accès à mon inconscient s'était formée, je me sentais piégée dans un cycle sans fin d'analyse et d'interprétations, d'hypothèses et de réflexions, au point où toutes mes pensées devinrent un chaos, associé à un mal-être indescriptible dans le corps.

Du chaos déterminé à la fluidité d'une intention agissante

Je me suis inscrite à un atelier d'art-thérapie de groupe, pensant pouvoir échapper au piège de la parole. Par chance, l'art-thérapeute est peu directive et nous laisse le choix des matériaux et des médiums. Le local est petit, le choix restreint et l'art visuel a sa primauté. Le thérapeutique ne passe plus par le soi et l'autre mais par le pinceau, le papier, la couleur et les textures. Vient l'autre et le soi ensuite. Le groupe comme cadre, en arrière-fond. Durant un de ses cours, Jacques Stitelmann dit de partir de la modalité qui fonctionne et non pas de celle en souffrance. Dans la dépression, l'altérité est la modalité souffrante, c'est pourquoi le pinceau et la peinture ont davantage d'efficacité en tant que ressources. Le rapport au monde y est sollicité dans une perspective interactionniste artistique.

Il me semble intéressant de poser le regard un instant sur la dépression d'un point de vue épistémologique. Les modèles explicatifs proposés dans notre culture occidentale appartiennent à une vision déterministe de l'humain, s'attachant à en relever les causes multiples influencées par divers facteurs tant endogènes qu'exogènes. Or, en art-thérapie, le.la patient.e est amené.e à se défaire de toutes conceptions pour entrer dans un expérientiel du monde. Pour le dire autrement, ce n'est plus moi qui entre dans un espace de l'expérience, mais le monde (au travers du pinceau et de la couleur) qui entre en résonance avec moi. Cette phrase fait écho aux mots de Ménasé cité par Stitelmann, qui nomme cet espace : la dimension de « passivité ».

La possibilité de l'introduction d'un autre régime de l'expérience, l'ouverture d'une autre dimension nous apparaissent exemplairement comme étant à l'œuvre dans l'art. Il semble fécond d'interroger cette dimension. Je la

nomme « passivité ». J'entends par là, cette dimension du mouvement dont je suis le médiateur, mais qui d'une certaine façon se fait en moi sans moi, à mon insu" (p.10). La passivité dont parle Ménasé est une passivité opérante, c'est-à-dire, une passivité non passive, mais agissante et ouvrante. (Stitelmann, 2008)

Plutôt que passivité, j'utilise de préférence le mot réceptivité : une action de connaissance issue du fond, à la fois intime et universel, de la personne (Fotinas, 1990). Le peintre chinois Shitao au XVII^e siècle disait : c'est la réceptivité qui précède, et la connaissance qui suit (Ryckmans, 1970). La notion de réceptivité est approfondie par Constantin Fotinas, chercheur en sciences de l'éducation. Il se base sur la philosophie orientale pour repenser la formation et la pédagogie. Usuellement, nous avons l'habitude de partir de théories et de concepts pour les appliquer dans le concret, mais c'est la posture contraire qui est sollicitée au travers du processus de création en art-thérapie. Je me laisse toucher par ce qui est, ce qui m'entoure, ce que je sens dans une passivité ouverte et dans un non-agir créatif. Alors le médium utilisé m'apprend, me surprend. Je comprends alors qu'il y a une autre façon d'entrer en communication avec le monde. L'œuvre dans sa transformation m'associe, entre en dialogue avec moi dans une danse avec mes mains et la totalité de mon être. L'art-thérapie devient formation. Elle me transforme dans une forme en devenir. Une nouvelle théorie émerge, qui reprend le sens premier du terme théorie, du grec theoria : « contemplation », dérivé de theorein : « observer, contempler ». Vient ensuite la réflexion à la façon d'un miroir.

Le processus créatif comme fil conducteur

1. L'abandon

En regardant mes créations posées les unes à côté des autres selon un fil chronologique, je me souviens très clairement du processus intérieur, phénoménologique qui se révéla. Mon besoin premier, du fait de mon sentiment de ne pas maîtriser le dessin, était l'abandon. Il a fallu lâcher mes peurs et mon insécurité pour laisser dérouler le fil du processus créateur. Là, la posture apaisante de l'art-thérapeute fut d'un grand secours. Sa présence, son sourire et sa voix calme. Sa façon d'animer, son attitude « non-professionnelle ». J'entends par

là que je perçois souvent chez le professionnel une intention de maîtrise et une volonté de montrer un savoir-faire et un savoir-être, ce qui péjore la relation. Il est bien plus apaisant de se retrouver en face d'une personne dans toute son humanité, qui ne sait pas parfois et qui est faillible.

Comme la professionnelle ne maîtrise pas tout, alors je peux moi aussi m'abandonner à ce processus créateur sans jugement de performance et d'esthétisme à atteindre. Mes œuvres sont faites d'étapes. L'étape « abandon » est caractérisée par l'exploration, la familiarisation aimante du papier et de la peinture. Les échecs de l'expérience : lorsque je voulais peindre mes émotions, mes blessures. Trop vives, trop centrées. Ou, lorsque l'art-thérapeute me fit une proposition que j'acceptais mais qui ne me procura aucune satisfaction. Il fallait que je me surprenne moi-même alors que la vie m'avait désertée. Dans l'étape abandon, ce sont le geste et le mouvement qui comptent plus que le résultat. Les formes sont abstraites, naïves et simples.



2. L'écho

L'étape « écho » signifie que je percevais dans le processus, un écho de ma propre intériorité qui se répercutait sur le papier. Se matérialisait en des formes visuelles connues (arbre, couleurs, personnage, animaux) non pas de manière symbolique mais sensorielle. Je sentais la couleur, l'arbre ou les caractéristiques de l'animal en moi lorsque le pinceau les faisait émerger. L'écho se poursuivait en dehors même des séances.



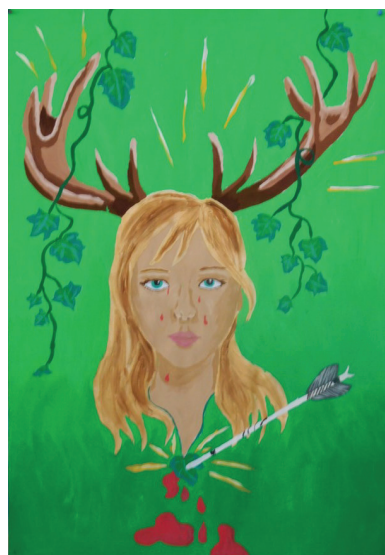
3. La puissance projective

L'écho se mue en une volonté anticipatrice. Alors que j'avais « perdu » la faculté de me projeter dans un avenir, je me mis à imaginer la séance future en fonction de ce que j'avais réalisé antérieurement. La réceptivité devient consciente et intentionnelle. Il s'agit d'une étape que je nommerai « puissance projective ». Le désir intervient dans le processus créateur autant que dans le quotidien. La patiente que je suis recommence à avoir confiance et à goûter quelques petits plaisirs de la vie. Il faudra plusieurs années pour que cette phase soit enfin solide et constructive. Dans mes créations, j'ai utilisé un langage imaginaire avec des idéogrammes fictifs pour exprimer différents besoins, souhaits que je ne parviens pas à identifier en mots.



4. La catharsis

La catharsis, du grec ancien *κάθαρσις*, « purification, séparation du bon d'avec le mauvais » est un rapport à l'égard des passions, un moyen de les convertir. Il s'agit de l'étape de libération affective. La volonté projective est sollicitée pour externaliser ce qui demeurerait trop douloureux. Le temps est mon allié. Désormais, je suis assez forte et je sens le besoin de crucifier ma peinture, faisant fi du regard du groupe. Je plante une flèche dans le cœur de la femme aux cornes de cerf que j'ai peinte. Je lui rajoute du sang et des larmes rouges. Moi seule sais décoder le sens de mon geste et le sens de ma peinture. Je pleure en même temps que j'effectue le geste libérateur. La catharsis ne peut pas se faire si la personne est trop fragile.



5. Le cercle respiratoire comme fermeture

Je sens un besoin de retourner à la source. C'est-à-dire dans un abandon au moment présent et au mouvement créatif qui surgira. J'ai réalisé trois fonds de couleur différente sur du papier grand format. Je ne sais pas encore ce qui va arriver. En face de ces trois fonds, j'inspire profondément, je respire. Puis, j'avance en tenant à la main un large pinceau que j'ai trempé dans de la peinture noire. Un seul trait vertical sur le fond bleu, un trait horizontal sur le fond rouge et enfin un cercle sur le fond vert pour clôturer l'ensemble du processus de création en art-thérapie. Je me tourne vers Franziska, l'art-thérapeute, et lui annonce en souriant : « J'ai terminé. »

Il n'y aura plus de séances d'art-thérapie dans lesquelles je suis la patiente. Plusieurs années plus tard, je m'inscris en formation pour devenir à mon tour, passeuse du processus.

Conclusion

Au-delà des discussions alimentant le milieu de l'art-thérapie quant aux différents dispositifs proposés, concepts théorisés et postures épistémologiques, j'ai cherché à élaborer une grille de lecture alternative en retournant à la source : l'expérience du point de vue du patient. En effet, l'apport de ce savoir expérientiel me paraît riche tant par rapport à la compréhension d'une pathologie spécifique que par rapport à la professionnalisation du métier d'art-thérapeute. Gageons qu'à l'avenir, ce type de regard soit davantage exploré.

Mizué Bachelard

Bibliographie

Bachelard M., 2019, Délire mystique et psychiatrie. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy*.

Charoy-Brejon C., 2016, *Le patient formateur dans un enseignement de l'approche centrée patient à la faculté de médecine de l'UPEC*, thèse de médecine, Paris Est Créteil.

Compagnon C., Ghadi V., 2014, *Pour l'An II de la Démocratie sanitaire*. République Française, Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes.

Cuijpers P., van Straten A., Andersson G., van Oppen P., 2003, Psychotherapy for depression in adults: a meta-analysis of comparative outcome studies. *J Consult Clin Psychol*, 76 :909-22.

Fotinas C., 1990, *Le Tao de l'éducation*, Montréal, Libre expression.

GBD, 2015, Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators, in Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study, *Lancet*, 2016, 388:1545-1602.

Lechopier N., Granier B., 2020, Patiente expérience. Savoirs expérientiels et épistémologique de la formation médicale. in *Éducation à la santé, entre pratiques et théories. Entre Savoir et Pouvoir*, L'Harmattan.

Osler W., 1913, *The Evolution of Modern Medicine: A Series of Lectures Delivered at Yale University on the Silliman Foundation*, Forgotten Books.

Park L. T. and Zarate C. A. Jr, 2019, Depression in the Primary Care Setting, *The New England journal of medicine*, 380(6), pp. 559-568. Consulté sur <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1712493>

Ryckmans P., 1970, *Les propos sur la peinture du moine Citrouille-Amère* (traduction et commentaires de Shiato), Bruxelles, Institut Belge des Hautes Études chinoises.

Stitelmann J., 2008, Order to deconstruct, in *In Praise of Poiesis*, Toronto, EGS Press.

“Les opinions exprimées dans cet article n’engagent que leur auteure.”

UN DISPOSITIF D’ATELIER D’EXPRESSION ARTISTIQUE POUR PRÉVENIR L’ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL DES AIDANT.E.S

Isabelle von Muralt



Le Naufrage : collage
réalisé par l’auteure

Les gens sont parfois victimes d’incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l’action des flammes, ne laissant qu’un vide immense à l’intérieur, même si l’enveloppe externe semble plus ou moins intacte.

D^r Freudenberger, 1980

Résumé Bien que le burn-out soit aujourd'hui un phénomène que l'on rencontre de plus en plus fréquemment dans tous les milieux professionnels et niveaux hiérarchiques, il a été démontré que les professionnel·les de la relation d'aide y sont particulièrement exposé·es. Malgré le coût très important que cette maladie génère pour les entreprises, celles-ci peinent à mettre en place des mesures de prévention et ne la reconnaissent pas comme maladie professionnelle, bien que le lien avec le travail soit un des critères principaux qui permette de la distinguer d'une dépression. Constatant que le déni de la souffrance des employé·es concerné·es par un épuisement professionnel (EP) était un élément central à prendre en compte autant du point de vue des entreprises que des personnes malades, j'ai orienté mon propos sur le développement d'un dispositif art-thérapeutique de prévention de l'épuisement professionnel par le biais de la formation continue. En effet, pour pouvoir aborder cette problématique en amont sans renforcer l'attitude de déni, il est à mon sens nécessaire d'adopter un angle d'approche indirect et non-confrontant qui permette d'obtenir l'adhésion à la fois des responsables d'institutions et des employé·es. La formation aurait pour but de permettre aux employé·es de travailler sur les facteurs de risque endogènes en renforçant leurs capacités à identifier, affirmer et respecter leurs limites, à consolider une posture relationnelle qui ait du sens et à nourrir leur capacité à répondre à leurs besoins en se ressourçant lorsqu'ils/elles vivent des situations de stress chronique.

Isabelle von Muralt Art-thérapeute intermédiaire, elle a animé des ateliers d'expression artistique (collage, photographie et peinture) avec des jeunes en réinsertion professionnelle pendant plus de dix ans. Après avoir obtenu le diplôme fédéral, elle a développé des dispositifs art-thérapeutiques dans diverses institutions pour accompagner des écoliers, des jeunes requérants d'asile ou des travailleuses sociales. Aujourd'hui elle s'engage professionnellement dans son activité salariée de consultante en gestion associative, sa pratique de coach par la créativité et son travail artistique.

Introduction

Durant plus de dix ans, j'ai accompagné des personnes durablement exclues du marché de l'emploi, notamment suite à un épuisement professionnel (EP), par le biais d'entretiens de coaching individuel et de divers ateliers d'expression artistique dans le cadre d'une institution socioéducative. Forte de ces expériences, j'ai acquis la conviction que l'expression artistique encadrée par un.e art-thérapeute est un moyen utile et efficace pour aider les personnes concernées par ce fléau. Dans cet article, je mettrai en évidence les raisons pour lesquelles je considère que les dispositifs d'expression artistique ont leur place en entreprise dans le cadre d'une politique de prévention sous la forme d'une formation continue destinée en particulier aux professionnel·les de la relation d'aide.

L'épuisement professionnel

Il est aujourd'hui communément admis que l'épuisement professionnel touche désormais tous les métiers et toutes les fonctions et qu'un pourcentage important des travailleurs et travailleuses en Suisse se sent stressé au travail, voire épuisé. Le nombre de personnes concernées est si important que l'EP est devenu un enjeu économique et sociétal. Selon une étude de Santé Suisse, le stress coûterait plus de 6 milliards de francs par année aux entreprises (Abbet et Louis, 2017). Thème souvent traité par les médias, l'EP* est régulièrement confondu avec la dépression. Mais ce syndrome n'est pas un état, c'est un processus qui évolue lentement dans le temps. Conséquence du stress chronique, il a une incidence sur l'équilibre psychologique

* Bien que le terme de « burn-out » soit fréquemment utilisé dans la littérature et dans les médias, je préfère employer le terme francophone d'« épuisement professionnel » qui désigne le même syndrome (voir définition dans la suite) mais qui à mon sens est moins galvaudé. Pour ne pas trop alourdir le texte, j'emploierai par endroits l'abréviation EP pour « épuisement professionnel ».

des personnes, mais ses causes et traitements sont différents d'une dépression. L'EP est un phénomène physique d'usure, long et évolutif. Pour la spécialiste Catherine Vasey, le sentiment d'épuisement émotionnel peut être considéré comme un indicateur significatif de l'EP. Selon le rapport de l'OFS, il concerne 4 % des personnes interrogées. Elle en déduit que « le stress chronique concerne 34,4 % des travailleurs en Suisse mais que 4 % souffriraient effectivement d'un burn-out » (Vasey, 2014).

L'analyse de la littérature attire l'attention sur deux caractéristiques de l'EP qui permettent de le distinguer de la dépression. Premièrement, les recherches invitent à distinguer les facteurs exogènes (liés à l'environnement professionnel ou privé) des facteurs endogènes (liés au profil de la personne, ses qualités personnelles ou son mode de fonctionnement). Elles soulignent que, durant ce long processus et dans les différents stades qui peuvent y mener, le phénomène de déni de ses besoins et l'ignorance des symptômes physiques par la personne sont cruciaux.

Deuxièmement, les scientifiques ont identifié un profil type des personnes à risque qui présentent des caractéristiques communes. Selon Catherine Vasey, le profil des victimes d'épuisement professionnel sont des employé.es très compétent.es qu'elle désigne par le « type fort ». Ces personnes sont habituellement capables d'assumer une lourde charge de travail et de faire face sans difficulté à des situations de stress sans se plaindre. Ce sont des employé.es sur lesquelles leur hiérarchie peut s'appuyer, « lorsqu'ils leur délèguent une tâche, ils savent que le travail sera bien fait et en respectant les délais ». De plus, ces personnes sont très engagées dans leur travail, hyper exigeantes envers elles-mêmes, et très soucieuses de la qualité de leur travail. Elle mentionne aussi une caractéristique spécifique aux professions du social, à savoir que les profils à risque ont une grande compétence pour identifier le besoin des autres et y répondre plutôt que de prendre en considération leurs propres besoins (Vasey, 2019).

Puisque les personnes particulièrement à risque ont des caractéristiques communes (type fort) et que l'entourage peut jouer un rôle clé dans l'identification de ces

comportements, on peut supposer que des collègues bien informés sur la question pourraient avoir un rôle préventif si l'occasion leur est donnée d'en parler dans un contexte bienveillant.

Les spécificités des aidant.e.s

Pour les professionnel.les de la relation d'aide, le risque d'épuisement relationnel est à mettre en lien avec la poursuite d'un idéal, basé sur l'empathie et le besoin d'agir face aux injustices ou avec la question de la forte charge émotionnelle que portent les intervenant.es du social et le risque d'excès d'empathie ou au contraire de maltraitance qu'elle peut engendrer si elle n'est plus contenue. Une dernière spécificité importante à retenir dans le monde des soignant.es, est qu'une demande d'aide est souvent interprétée comme un signe d'incapacité à en apporter.

En effet, les professionnel.les de la relation d'aide sont particulièrement exposé.es au risque d'épuisement professionnel. Perte de sens, surcharge administrative, nouveaux styles de management, contraintes budgétaires de plus en plus strictes, précarité et complexité croissantes des problématiques des bénéficiaires sont le lot d'un grand nombre de travailleurs.euses dans les institutions sociales et de santé. Les professionnel.les travaillent sous pression constante, dans un climat d'urgence face aux difficultés de leurs bénéficiaires ; ils.elles ont peu de reconnaissance de la part de leur hiérarchie et manquent d'échanges de qualité avec leurs collègues. *Avec la rationalisation du travail et malgré les injonctions au partenariat et à la coordination, les temps de travail en équipe, de rencontres informelles, de régulations institutionnelles, de groupes d'échanges ont été fortement réduits* (Ravon, 2009 : 65). La crise sanitaire consécutive à l'épidémie de Covid 19 n'a évidemment pas arrangé la situation.

La nature même du travail effectué par les professionnel.les de la relation d'aide les expose à un risque d'épuisement relationnel lorsque la motivation de leur engagement suppose de poursuivre un idéal basé sur l'empathie et le besoin d'agir face aux injustices générées par le système économique et politique actuel. Ils.elles le font en donnant de

leur personne sans compter. Les soignant.es sont victimes d'usure professionnelle, car ils.elles *entretiennent un trop grand idéal et finissent par se sentir coupables de ne pas l'atteindre (...) ils.elles sont d'un altruisme absolu, au point d'avoir l'impression de ne jamais en faire assez pour le salut de l'humanité* (Monbourquette, 2009 : 87). Pour Ravon, affecté par la personne qu'il aide, parce que cette rencontre révèle des injustices qui lui sont insupportables ou qu'elle actualise des éléments douloureux de son histoire personnelle (Ravon, 2009 : 62), le ou la professionnel.le est confronté.e à une lourde charge émotionnelle. De nombreux.es professionnel.les agissant en fonction de valeurs altruistes s'épuisent en allant au-delà de leurs limites personnelles, en s'oubliant pour tenter de remplir la mission qu'ils.elles se sont donnée.

Une autre particularité de l'épuisement professionnel dans le domaine de la santé et du social est la suivante. Bien que le thème de l'EP soit aujourd'hui de plus en plus fréquent et connu, de nombreux professionnel.les pensent encore que c'est en cachant son malaise qu'il pourra disparaître. Le premier défi pour prévenir cette pathologie est donc de lever le voile sur un sujet surmédiatisé qui reste malgré tout encore tabou, et ce particulièrement dans le monde des soignants où demander de l'aide révèle son incapacité à en apporter (Robbe-Kernen et Ketari, 2014 : 1787). Cette particularité est mise en évidence par un autre auteur selon lequel les aidants osent rarement demander de l'aide, craignant d'être jugés incapables et incompetents aux yeux de leurs confrères ou de leur patron » (Monbourquette, 2009 : 87).

Il est donc fondamental que les travailleurs et travailleuses sociales et les responsables des ressources humaines soient conscient.es de l'importance de préserver un équilibre entre les tâches usantes et les activités ressources. En cas de déséquilibre, une personne qui demande de l'aide ne devrait en aucun cas être renvoyée ni à une incapacité à prendre soin de soi ni à en apporter aux autres. Au contraire, elle devrait être soutenue et encouragée dans sa démarche.

Le rôle des responsables en ressources humaines

Dans cette perspective, un dispositif de prévention de l'EP devrait s'adresser à un large public et ne pas se focaliser uniquement sur les profils à risque. Ce dispositif devrait également offrir un cadre bienveillant afin que des échanges puissent se faire entre pairs. De plus, si on considère que la problématique de l'épuisement professionnel relève d'une responsabilité commune de l'employé.e et de son employeur, il est du devoir de l'employeur de fournir à ses employé.es des formations continues leur permettant de développer des compétences personnelles et professionnelles pour s'en prémunir.

Or, l'analyse des différents catalogues de formation continue destinés aux professionnel.les de la relation d'aide révèle que la thématique de l'épuisement professionnel n'est quasiment jamais mentionnée explicitement en tant qu'objectif de formation continue. Cela peut être mis en lien avec le refus de reconnaître officiellement l'EP comme une maladie professionnelle alors que *l'acceptation de cet état comme maladie professionnelle permettrait de reconnaître cette pathologie en constante augmentation. Les patients pourraient être mieux pris en charge, leur réinsertion professionnelle serait facilitée et la prévention serait renforcée* (Le Matin, 2019).

Je peux aussi avancer l'hypothèse que le manque de reconnaissance accordée à cette pathologie par les entreprises et les assurances, fait perdurer une tendance à considérer l'épuisement professionnel comme une maladie honteuse, témoignant d'une défaillance individuelle dans un monde professionnel ultra compétitif, orienté vers la performance et le maintien des apparences. Selon la doctoresse Robbe-Kernen, *parler de cette pathologie est relativement aisé mais s'en avouer victime et chercher les ressources pour y remédier est une tâche bien plus ardue qu'on ne le pense* (Robbe-Kernen et Ketari, 2014 : 1787).

Déni de la part des personnes concernées, manque de reconnaissance accordée à la pathologie et stigmatisation de l'épuisement découlant d'un processus d'usure lié au stress

chronique... En attendant que les mentalités évoluent, j'avance l'hypothèse que pour avoir le soutien des directions d'institutions et faciliter l'engagement des travailleurs et travailleuses sociales dans le projet, il est préférable de ne pas mentionner l'épuisement professionnel comme objectif explicite mais de mettre l'accent sur les compétences ou savoir-être que la prestation peut permettre de développer ou de consolider.

Les bénéfices d'un dispositif d'expression artistique dans un contexte professionnel

Reste encore à démontrer en quoi un dispositif basé sur l'expression artistique peut répondre aux besoins des employé.es à risque et leur permettre d'acquérir des comportements protecteurs ou préventifs. La tâche n'est pas aisée car, dans les catalogues de formation continue destinés aux aidant.es (du domaine social, santé ou enseignement), les approches pédagogiques basées sur l'expression artistique sont rares. Par contre, les formations ayant pour objectifs de développer des compétences personnelles en lien avec les émotions, le stress, les ressources, les besoins, la communication, les valeurs ou le sens donné à son travail sont mieux représentées et fréquemment abordées par le biais de techniques telles que la méditation de pleine conscience. Or, plusieurs caractéristiques d'un dispositif art-thérapeutique montrent qu'il peut être une alternative intéressante pour prévenir l'épuisement professionnel dans le cadre d'une formation continue.

Pour commencer, il convient de rappeler que le simple fait d'entrer dans un processus de création artistique est un moyen de se relaxer, de s'offrir un moment pour soi et par conséquent de lutter contre le stress (Jobin, 2010). Mais, comme nous allons le voir, le processus de création artistique apporte bien d'autres bénéfices en lien avec le développement de compétences et de savoir-être pour se prémunir de l'épuisement professionnel. En effet, lorsqu'une personne entre en création, elle se connecte à ses ressentis et à son corps, elle s'offre la possibilité de s'arrêter et d'entrer en contact avec elle-même (Jobin, 2010 : 29). La dimension ludique qui est liée à l'acte créateur permet de stimuler l'énergie vitale et constitue un antidote *au souci de performance*

et au perfectionnisme (Jobin, 2010 : 34), qui ont été identifiés par plusieurs personnes que j'ai interviewées comme un facteur de risque important.

Puisque la spécificité de l'art-thérapie réside dans le fait de proposer des matériaux expressifs autres que la parole qui mobilise surtout l'intellect et le symbolisme, la rencontre entre l'art-thérapeute et les personnes qu'il.elle accompagne, va se vivre au travers de sons, d'images, de mouvements ou de jeu scénique. Axée sur l'acte créateur, la méthode art-thérapeutique permet de déconnecter le mental pour explorer une problématique de manière expérientielle en s'éloignant des théories que nous avons construites pour la comprendre. Cette manière d'éclairer différemment un aspect de notre vie est facilitée par l'ancrage corporel, le développement de l'imagination et la capacité ludique. De plus, l'acte de créer procure du plaisir qui est un moteur de changement et, en mettant temporairement le plan verbal et la rationalité de côté, il peut permettre à des qualités méconnues de la personne de se manifester pendant la création. Le processus créatif est donc aussi un moyen pour permettre le déploiement des ressources des personnes (Stitelmann, 2006).

La méthode art-thérapeutique répond ainsi à plusieurs besoins et objectifs évoqués précédemment en lien avec la prévention de l'épuisement professionnel. Qu'il s'agisse de stimuler l'ancrage corporel, de développer l'attention portée à soi-même, à ses besoins et ses limites ou de prendre conscience de ses ressources, le processus artistique accompagné par un.e professionnel.le se présente comme une méthode et un outil pertinent.

Dans le contexte professionnel, l'art-thérapie permet d'optimiser la créativité, de découvrir de nouvelles compétences professionnelles, d'améliorer la communication et de renforcer la cohésion de groupe (Evers, 2010 : 192). Mais qu'en est-il du développement de compétences et des savoir-être utiles dans le cadre professionnel spécifique des travailleurs sociaux ?

Le processus de création artistique pour soutenir les aidant.es

Pour les aidant.es, un des éléments menant à l'épuisement est la surcharge émotionnelle et la difficulté à contenir les affects vécus dans le cadre de la relation qui *actualise des éléments douloureux de son histoire personnelle* (Ravon, 2009 : 62). Dans ses recherches, Lisa Hermann avance l'idée que, dans le cadre d'une relation thérapeute-patient, les professionnel.les peuvent parfois être habité.es par les images violentes qui leurs sont transmises par les récits ou les productions de leurs patients. Partant du constat que ces images perturbent les thérapeutes, Lisa Herman a développé une méthode qui permet aux aidant.es d'acquérir des connaissances utiles à leur pratique de la relation d'aide à partir du processus de création. Elle ajoute que la création artistique permet de travailler sur les émotions ou les ressentis corporels liés à ces images violentes pour éviter qu'elles ne les habitent et génèrent une surcharge émotionnelle (Hermann, 2000).

Puisque le sens donné à son travail et la reconnaissance sont des ressources importantes sur le lieu de travail (Vasey, 2017), concevoir la relation comme une co-construction est fondamental pour éviter l'épuisement professionnel des travailleurs sociaux car cela permet de redonner du sens à l'aide qu'ils.elles procurent aux personnes et de rendre les bénéficiaires acteurs. Être en contact avec les ressentis et émotions surgissant dans le cadre d'une relation avec une personne aidée peut donc être considéré comme une compétence fondamentale chez les travailleurs sociaux. En partageant consciemment certains aspects issus de sa sensibilité avec la personne aidée, l'aidant.e établit non seulement une relation de confiance qui génère la reconnaissance, mais il.elle s'appuie sur ses ressentis et émotions pour identifier et distinguer ce qui lui appartient de ce qui appartient à l'autre personne. Comme nous l'avons vu précédemment, la gestion des émotions et des limites de la relation sont étroitement liées à la prévention de l'épuisement professionnel.

Or, en référence à Winnicott, je peux avancer l'idée que le processus de création artistique est un moyen privilégié pour développer des compétences relationnelles nécessaires à

la co-construction d'une relation d'aide. En s'appuyant sur le jeu et la création à deux, cet éminent pédopsychiatre a développé la méthode du *squiggle* et démontré qu'elle permettait d'expérimenter le processus de co-création au sein d'une relation et à partir d'une expérience artistique.

Dans le cadre d'une formation, le fait de s'engager dans un processus de création à deux permettrait donc à des professionnel.les de la relation d'aide de prendre conscience de leur positionnement et d'envisager des moyens de le faire évoluer afin de développer de nouvelles compétences professionnelles. Selon la méthode art-thérapeutique, la formation devrait inclure un temps de réflexivité en fin de processus pour permettre aux participant.es de revenir sur l'expérience vécue pendant le processus de création et de faire appel aux mots et au langage rationnel pour transposer les découvertes faites pendant la création dans la vie quotidienne ou professionnelle (Stitelmann, 2006).

La construction d'un savoir, savoir-faire, savoir-être à partir de l'expérience de la création artistique doit encore être promue, démontrée, argumentée pour pouvoir se développer et être reconnue. L'atteinte de cet objectif suppose un grand travail de communication auprès des décideurs, des responsables RH et des futur.es participant.es afin que le processus de création artistique soit reconnu non seulement comme un moyen efficace pour se détendre et se ressourcer mais également comme un moyen d'accéder à une meilleure connaissance de soi (limites, besoins, posture professionnelle, valeurs) dans le but de consolider ou développer des compétences professionnelles. Les notions de pleine conscience comme moyen de revenir au présent, à son corps et/ou comme ancrage pour se recentrer, mieux gérer ses émotions et être à l'écoute de soi étant plus familières et largement reconnues, je souhaite m'appuyer sur cet état de fait pour faire le lien avec le processus artistique puisque le corps, la sensorialité, l'attention à soi et aux autres dans le moment présent sont au cœur du processus de création.

Conclusion

La vision qui sous-tend cet article sur la prévention de l'EP chez les professionnel.les de la relation d'aide s'articule sur trois volets. Le premier suppose que le risque soit reconnu en tant que tel et non comme un signe d'incompétence. Le second prône que sa prévention soit admise comme étant une responsabilité commune des employés et des employeurs. Le troisième démontre en quoi le processus de création artistique est un moyen utile pour développer des comportements préventifs.

Reconnaître le risque, c'est reconnaître les défis auxquels sont confrontés les aidant.es et admettre qu'ils.elles ont besoin de développer des compétences de savoir-être, tant relationnelles qu'émotionnelles tout au long de leur carrière. Admettre que la prévention relève d'une responsabilité commune, implique que les employé.es acceptent qu'ils.elles ont besoin de moments pour prendre du recul sur leur pratique, et que l'entreprise offre à ses employé.es des opportunités pour le faire sur leur temps de travail.

Proposer un dispositif art-thérapeutique sous forme de formation continue, est une solution concrète pour les employeurs qui reconnaissent le risque d'EP encouru par certain.es de leurs employé.es et souhaitent s'impliquer dans une démarche de prévention. Pour les employé.es, le dispositif contribue à la prévention de ce syndrome en offrant une formation continue pour prendre le temps et le recul nécessaire pour questionner leur positionnement dans leur cadre professionnel. Ce questionnement se fait de manière non-stigmatisante puisqu'il s'agit de se former et non de traiter un problème ou une défaillance personnelle. En passant par l'acte créateur, en mobilisant le corps et en offrant un lieu pour exprimer des émotions, la journée de formation peut être révélatrice de fragilités pour certaines personnes et/ou d'un besoin d'effectuer certains changements dans la manière de travailler pour ne pas sombrer dans l'épuisement.

En espérant que cet article contribuera à ouvrir les portes des entreprises et institutions sociales à des dispositifs art-thérapeutiques

destinés aux employé.es, j'aimerais relativiser mon propos en proposant une réflexion qui concerne le facteur genre. En effet, la majorité des soignant.es étant des femmes, la question de l'épuisement professionnel doit être considérée en lien avec la vie privée. Les femmes travaillant à temps partiel et avec une famille à charge cumulent les facteurs de risques d'épuisement, qui dans ces cas-là devrait plutôt être considéré comme un épuisement multifactoriel lié à la difficulté à concilier vie privée et vie professionnelle. Si l'épuisement parental reste de nos jours une thématique peu développée dans la littérature spécialisée relative à l'EP, mon hypothèse est que certaines caractéristiques des profils à risque que nous venons de voir se retrouvent aussi dans la manière de vivre son rôle parental et mènent ainsi à un épuisement cumulé, à la fois professionnel et parental. Selon cette hypothèse, un travail sur la gestion des limites entre soi et les autres, sur l'identification de ses besoins et la capacité à y répondre apparaît comme indispensable à la prévention de l'épuisement.

Pour conclure, j'aimerais situer la thématique de l'épuisement professionnel des femmes soignantes dans le contexte plus large de la crise climatique. Il est flagrant que l'explosion des cas d'EP soit le reflet de ce qui vit notre planète : une surchauffe et un épuisement de ses ressources. On y retrouve aussi l'attitude de déni chez la plupart des décideurs. Nous savons qu'il est aujourd'hui indispensable de développer notre créativité pour imaginer comment transiter vers un nouveau modèle de société et vers d'autres manières d'être en relation avec soi, avec les autres et avec la planète. Pour Jean-Philippe Challandes ("The Evolution of Power", interview de Jean-Philippe Challandes, <https://vimeo.com/showcase/9265506>), un des leviers pour favoriser la transition écologique et sociale se situe dans notre capacité à focaliser sur le processus plutôt que sur le résultat. Être dans le *flow*, en contact avec ses sensations, apprécier le jeu, vivre le moment présent et se laisser surprendre par le résultat : tout cela est inhérent au processus de création artistique.

Isabelle von Muralt

Bibliographie

OUVRAGES

Evers A., 2010, *Le grand livre de l'art-thérapie*, Paris, Eyrolles.

Jobin A.-M., 2010, *Le nouveau journal créatif, à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*, Montréal, Le jour.

Monbourquette J., 2009, *Le guérisseur blessé*, Montréal, Novalis.

Vasey C., 2017, *Rester vivant au travail, guide pour sortir du burnout*, Malakoff, Dunod.

ARTICLES

Chiche S., 2011, « Winnicott psychanalyste de l'enfant », *Sciences Humaines*, n° 231, pp. 52-57.

Hermann L., 2000, « A methodology for arts-based research-entering the worm hole : inviting clients' disturbing images into liminal space », in *Poiesis: a journal of the arts and communication* (Vol. 2), Canada, EGS Press, pp. 70-74.

Métraux J. C., 2007, « Nourrir la reconnaissance mutuelle », *Le journal des psychologues*, n° 252, pp. 57-61.

Stitelmann J., 2006, « Créer pour vivre », in *Chemins de Résilience*, Genève, HUG, pp. 121-128.

ARTICLES TELECHARGES

Ravon B., 2009, Repenser l'usure professionnelle des travailleurs sociaux. Consulté le 6.3.2019 sur <https://www.cairn.info/revue-informations-sociales-2009-2-page-60.htm>

Robbe-Kernen M. et Ketari R., 2014, Les professionnels de la santé face au burnout. Consulté le 6.3 2019 sur www.revmed.ch

Vasey C., 2009, Prévenir le burn-out : une co-responsabilité individu-organisation? Consulté le 10.3.2019 sur <https://www.e-periodica.ch/digbib/view?pid=res-001:2009:67::771#303>

SITES INTERNET

Abbet M. et Louis C., 2017, Émission *Temps présent* « le burn-out, à qui le tour? » du 16 mars 2017. Consulté le 18.4.2019 sur <https://pages.rts.ch/emissions/temps-present/8352528-burn-out-a-qui-le-tour.html>

ATS, 2019, « Conseil National : Le « burn-out » ne sera pas une maladie pro en Suisse », *Le Matin* du 15.2.2019. Consulté le 18.4.2019 sur <https://www.lematin.ch/suisse/burnout-maladie-pro-suisse/story/23787173>

CORAASP, Coordination romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique, 2019, *Formations Coraasp 1^{er} semestre 2019: programme complet*. Consulté le 10.4.2019 sur www.coraasp.ch

Coordination de la formation continue du réseau santé social (FEGEMS, HG, HUG, imad), 2019, *La formation continue du réseau santé social 2019*. Consulté le 16.4.2019 sur https://www.hospicegeneral.ch/sites/default/files/content/files/catalogue_de_formation_continue_2019.pdf

Vasey C., 2019, « No Burn-Out, rester vivant au travail ». Consulté le 18.4.2019 sur <https://www.noburnout.ch>

Vasey C., 2013, « Des chiffres précis sur l'évolution du burn-out en Suisse ». Consulté le 18.4.2019 sur <https://blogs.letemps.ch/catherine-vasey/2013/06/14/des-chiffres-precis-sur-levolution-du-burn-out-en-suisse>

“Les opinions exprimées dans cet article n’engagent que leur auteure.”

DANS LA FORÊT

Fanny Michel

Résumé Cette publication est un partage, sous forme d’histoire, du vécu de l’art-thérapeute lors d’un accompagnement. L’auteure chemine dans ses réflexions. Elle confie aux lecteurs et lectrices ses questionnements, ses pensées, ses doutes. Elle raconte comment elle puise références, inspirations et savoir-faire dans l’instant de la création en chemin, se laissant saisir par la poussée du processus de création en présence, tout en respectant le rythme de la personne.

Fanny Michel *Pendant mes 15 ans de pratique dans le domaine des soins en tant qu’infirmière, puis durant 6 ans comme animatrice d’atelier d’expression, j’ai accompagné des adultes et des enfants sur leur chemin de vie. Au fil des expériences et des échanges, j’ai eu la chance d’être témoin de l’inépuisable force qu’est la créativité, autant dans les grands chamboulements de l’existence que dans les petites aventures qui laissent une empreinte bienfaisante.*

Mon parcours artistique se déploie en toute liberté et continuité avec comme « compagne » de route la peinture.

De 2010 à 2014, je me suis formée à l’art-thérapie, puis j’ai travaillé pendant 8 ans en tant qu’art-thérapeute au Département de Psychiatrie du CHUV. Actuellement je partage mon temps entre une pratique en institution dans un établissement psycho-social médicalisé, et en privé dans un atelier à Lausanne. (www.petitatelierlausanne.ch et www.fannymichel.ch)

L’invitation

Je vous propose un voyage dans les pensées qui se sont nichées dans mon esprit pendant que j’accompagnais Vic, une jeune femme qui a fait un parcours en art-thérapie durant une année, d’un printemps jusqu’à un autre printemps.

La première rencontre

Dans une institution d’un canton romand, lorsque j’ai installé l’atelier d’art-thérapie, j’ai eu la chance de pouvoir le « rêver ». L’infirmière-chef avait utilisé exactement ce terme pour m’inviter à commencer ma première semaine. J’ai pu penser, écrire, transmettre, installer. Je prenais la suite de l’ancienne art-thérapeute, le lieu était déjà bien équipé et portait la trace des anciens vécus, je ressentais une énergie bienfaisante. J’ai eu à cœur qu’il soit un cocon, sécurisant et stimulant, qu’on puisse le salir, y jouer, se poser... Je propose dans ce lieu une diversité de matières, matériaux, techniques et supports (peintures, techniques sèches, collages, techniques mixtes, récup, papier

mâché, modelage, etc.). Les matériaux sont visibles, présentés de façon à donner envie.

Quand Vic visite l’atelier pour la première rencontre elle semble ne rien voir, ni le lieu, ni les matériaux, ni moi.

Je fais la connaissance de cette jeune femme, qui m’est adressée par l’équipe soignante. Elle est arrivée il y a peu dans l’institution. Les objectifs que l’équipe interdisciplinaire a formulés pour donner une direction à l’accompagnement sont, à long terme, qu’elle puisse retrouver un emploi et un appartement. Lors de cette première prise de contact je lui dis que, dans les grandes lignes, l’art-thérapie vient soutenir son projet de vie, et que nous prendrons le temps de discuter plus précisément de sa demande à elle, pour elle.

Il n’y aura pas de discussion, pas au début, car Vic n’arrive pas à partager. Elle est fermée, ralentie, confuse. Elle ne parle pas, ne me regarde pas. Elle ne semble pas opposée à la rencontre, mais entravée.

La dépression

“Je ne suis plus moi-même.” Les personnes souffrant de dépression décrivent un arrachement à soi-même, elles ne se reconnaissent plus. Elles décrivent, entre autres, qu’elles ne ressentent que des sentiments négatifs : dévalorisation, perte d’espoir, perte d’élan vital, angoisses, idées noires, et idées suicidaires. C’est comme une chappe de plomb qui vient recouvrir leurs pensées, leurs sens et leurs corps.

La prise en charge interdisciplinaire dans l’institution combine traitement médicamenteux, psychothérapie, suivi par les soignants et activités. L’accompagnement en art-thérapie est inclus dans les soins.

Les premières séances

Petit à petit, au fil des trois premières séances, Vic crée. Elle a été d’accord pour explorer la peinture, elle dit qu’elle n’est pas motivée, peut-être qu’elle le fait, me dis-je, pour correspondre à ce qu’on attend d’elle. Cela semble douloureux. Elle parle légèrement plus. Elle parle tout en créant, faisant une forme, issue d’un geste, laissant sa main intervenir mollement, au hasard ou peut-être de manière désinvolte. Ce mouvement semble avoir un effet sur sa parole, qui devient un petit peu plus fluide. Elle parle de tout ce qui ne va pas dans sa vie. Elle décrit une perte d’élan, un sentiment de désespoir, un moral très bas, un sentiment de ruine. Elle se dévalorise extrêmement. Elle a le sentiment d’avoir perdu sa force intérieure et, surtout, ce qui la fait le plus souffrir, elle n’arrive plus à créer. Elle pleure, devant une peinture qu’elle a pourtant créée, en disant qu’elle ne se reconnaît pas elle-même, que « c’est de la m... ».

Les éléments du dossier de soins de l’institution sont succincts. Les soignants le compléteront petit à petit. De son histoire de vie, je ne récolte que peu d’éléments : un parcours de vie avec des interruptions traumatisantes à plusieurs reprises, des dépendances à des produits dans une tentative de se sentir mieux, de possibles blessures psychiques liées à des traumatismes, des manques et des pertes. Elle a intégré l’institution depuis son domicile car elle s’était, petit à petit, complètement isolée, et avait perdu son autonomie à la suite

de pertes d’emploi et de la maltraitance. Elle utilise des mots dénigrants à son égard (comme à l’égard de ses premières créations dans l’atelier).

Elle refuse de parler de son diagnostic, refuse le terme de dépression, qu’elle n’accepte pas, refuse le terme de maladie, cherchant des pistes du côté somatique : manque de fer, manque de sommeil constant.

J’ai écouté et respecté ce désir de ne pas être réduite à ce diagnostic.

Dans les recherches à propos du rétablissement (voir les brochures de l’association Pro Mente Sana), un des vécus qui entrave le plus la qualité de vie des personnes qui souffrent de troubles psychiques est la stigmatisation : être réduit à un rôle de malade, être désigné, sans subtilité, à un schéma, presque caricatural, et dès lors, avoir de la difficulté à trouver une place dans la société.

Le bilan, suite à ces trois premières séances, est que l’alliance est en construction, le cadre et les règles de l’atelier conviennent à Vic, qui se donne la force de venir, malgré une énorme fatigue et des sentiments dévalorisants. Elle parle très peu. Elle crée, avec concentration, et cela semble la faire souffrir. Nous ne parlons pas encore d’une éventuelle demande de sa part. D’habitude je demande aux personnes de se poser la question : « Qu’est-ce que je voudrais que ça m’amène, ces séances d’art-thérapie ? » Avec Vic j’attends, respectant son état. De mon vécu avec des personnes souffrant de dépression, je retiens une certitude : il est contre-productif de vouloir “tirer” la personne de son état. Ce qui, selon les témoignages que j’ai récoltés au fil de mes accompagnements, « a fait du bien », est d’avoir été compris. L’importance ici est tout d’abord la rencontre.

Elle connaît bien le dessin et la peinture car elle a suivi une formation et travaillé dans le domaine artistique (elle ne travaille plus et ne crée plus au moment de ces premières séances). À travers ses créations, elle semble déposer, son vécu, ses souffrances.

La sortie de l’atelier ?

Lors d’une des séances suivantes, elle est plus active, elle vient sans avoir besoin d’encouragement. Je m’entends lui proposer,

à la suite d'une création qu'elle a faite à partir d'éléments naturels récoltés dans l'atelier: "Êtes-vous d'accord si je vous propose, pour la prochaine fois, de partir créer dans la nature ?" -- La réponse est claire, assurée, elle me regarde pour la première fois dans les yeux en me disant : "Oui".

Au même moment, intérieurement, je doute: Est-ce trop tôt ? Trop éloigné ? Peut-être que je me trompe ? Est-ce que je prends des risques en sortant du cocon protecteur de l'atelier ? A-t-elle besoin de tranquillité ? Mais en restant dans ce qu'elle connaît déjà d'elle-même et avec un matériau qu'elle connaît, risque-t-elle de s'enfermer dans sa souffrance ? de se figer ? Pour guider mes choix, je pense à Jacques Stitelmann, quand il pense à l'indéfini : *créer un vide, une ouverture, un appel d'air dans et par lequel le devenir peut se remettre en marche. La souffrance étant liée à la fermeture, à la répétition, au vécu d'être agi plus que d'être acteur, au vécu d'être mû plus que mobile* (Stitelmann, 2002: 129).

Je pense également au concept de décentrement de Paolo Knill : *proposer une expérience existentielle alternative, s'éloigner des schémas de pensée habituels, dans le moment de création inviter à une ouverture à l'imprévu, à la surprise, à l'inattendu* (Knill, 2019 : 21).

Revenons un peu en arrière : lors de cette séance, Vic a créé une petite installation sur la grande table. Elle a utilisé, en les triant, tous les éléments naturels qu'elle pouvait trouver dans l'atelier. Certains sont stockés depuis un moment et sont un peu friables. J'observe leur fragilité. Les mots que je recueille de sa bouche : « c'est comme un aurevoir », « je quitte quelque chose » et un petit mouvement de surprise. Elle n'en dit pas plus.

Je perçois un petit mouvement, différent. Est-ce un intérêt ? un élan ? une étincelle ? Elle n'en dira pas plus.

Je pense à mes expériences passées : une personne qui souffrait de dépression m'a parlé d'une petite flamme, qui ne s'était jamais vraiment éteinte mais qui était invisible, car perdue sous les cendres. Comme une braise en sommeil. Le travail d'écriture avait fait grandir cette braise, qui était devenue à nouveau une petite flamme. Je pense à des personnes qui m'ont dit que, au cœur de la tourmente de la

maladie, elle n'arrivait pas à croire à ce qu'un jour, ça irait mieux, mais que l'espoir que j'ai porté, un petit bout, les a aidées.

A moi de capter et de porter ce que je perçois être un début d'élan.

En forêt

Pour cette première séance en extérieur, la proposition est qu'elle repère, choisisse, définisse, et s'approprie un lieu. Puis, lors de la séance suivante, je lui proposerai de créer avec les éléments qu'elle trouvera sur place.

La recherche du lieu comme première étape (en prenant un grand temps) m'a été enseignée lors d'un stage avec Yves-Alain Répond, qui a permis au groupe de vivre une expérience de land-art pendant trois jours consécutifs, une plongée dans l'expérience de la création en nature, en individuel, avec des partages en commun. Le *setting* était très structuré, réfléchi autour de la rencontre avec la nature, comment on intervient, on délimite, on se laisse fondre dans le lieu, l'interventionnisme ou non, la restitution de la zone après la création. Sa première invitation a été de nous proposer de prendre un temps long pour trouver « notre site personnel », en individuel.

Je me souviens d'avoir eu, au démarrage, des inspirations grandiloquentes, puis m'être, petit à petit, fondue dans la rencontre avec les éléments en présence, pour ensuite, avec un minimum d'interventions, créer une forme qui résonne encore en moi.

Avant la séance, je suis allée seule au préalable faire un repérage, le site devait avoir plusieurs qualités : être proche, varié, sécurisant, intime.

Le jour arrivé, je suis légèrement anxieuse. Est-ce que cela va faire du bien à Vic ? Est-ce que je prends un risque ?

Il fait beau. Elle m'attend à notre lieu de rendez-vous, près de l'institution. Après un trajet en voiture, puis un repérage de plusieurs endroits, le lieu que Vic choisit est un sous-bois. Il faut sortir du chemin pour y accéder, descendre une pente caillouteuse, remonter parmi les buissons et les ronces, se pencher sous les arbustes. Une fois arrivées, nous contemplons un espace en forme de petite colline, complètement à l'ombre des sapins et des feuillus, tapissé de feuilles

mortes. La lumière est faible, comme projetée depuis l'extérieur du sous-bois, elle est forte à l'extérieur, les rayons du soleil illuminent des feuilles d'un vert intense et quelques papillons semblent nimbés d'une lueur blanchâtre. Les sons y sont comme assourdis. Mon sentiment est de me trouver dans un petit monde à part. Vic ne dit rien, répond succinctement à mes questions. Elle semble sûre d'elle quant au choix de l'endroit, elle me regarde intensément mais parle très peu. Je garde donc pour moi mes envies de proposer un temps de parole suite à son choix de lieu, respectant son état et préférant être en résonance avec l'instant, la rencontre, et, si l'occasion se présente, prêter un petit bout de ma sensibilité.

Prêter son savoir-faire, donner des permissions, encourager, inviter la personne à faire confiance à son intuition, sont des encouragements que j'apporte régulièrement aux personnes. Dans cette forêt j'espère pouvoir inviter Vic à se laisser surprendre par les éléments en présence : je décide de partager un petit bout de mon vécu. Comme je suis une personne créative, je sais que le risque serait de l'envahir avec mes idées. Est-ce de s'abstenir de toute intervention qui serait bénéfique à la thérapie ? Je me souviens de m'être posée maintes et maintes fois cette question. Une piste de réflexion s'ouvre à moi quand je me souviens d'un éclairage de Françoise Arnoldi quand elle parle de *greffe de l'imaginaire*. Dans son article, elle décrit comment elle a réalisé que ses marionnettes personnelles, utilisées dans le travail thérapeutique, pouvaient permettre à ses patients de se greffer à son propre imaginaire afin d'explorer leurs ressources, le leur étant trop inquiétant et dangereux (Arnoldi, 2012 : 11). *C'est faire un petit bout du chemin*. Elle cite dans son article, Ivan Darrauet qui parle de *mettre en place la dynamique de quête, sans s'immiscer dans la finalité*.

Cocon de terre

Sur le trajet de retour, je récolte un morceau de terre argileuse sur le talus. Le bord du chemin semble tranché à vif dans le sol, sans doute le résultat d'un petit glissement de terrain. Les racines sont à nu, les différentes couches de terre, les cavités, terriers ou fissures sont visibles. Vic ne regarde pas. Je lui montre ma « cueillette » en lui parlant



de ma découverte, de la plasticité de l'argile. Comme elle ne semble pas s'intéresser à cette petite boule de terre, ni à mes propos, je l'emballer vite dans une feuille d'arbre verte et la garde dans ma main, pour la ranger ensuite dans un coin de l'atelier.

La séance suivante Vic est d'accord de créer, me dit qu'elle a une idée, sans pour autant en dire plus. Je propose un jeu d'échauffement qu'elle refuse, elle préfère que je reste à côté d'elle, « à côté mais pas trop près », dit-elle. Elle récolte des branches, rassemble des troncs, semble donner la priorité dans ses choix à des branches mortes (ou déjà coupées). Elle crée vite, concentrée. Elle me dira après coup qu'elle a voulu représenter ses angoisses, sans vouloir en dire plus. Quand elle a terminé, nous contemplons sa création. Pour l'inviter au partage je fais part de mes observations, décrivant ce que je vois : une base formée d'un gros tronc renversé, qui a une partie sur laquelle l'écorce est intacte, et une partie qui laisse voir l'intérieur de l'arbre ? "L'aubier ?", dis-je sous forme interrogative (elle semble amusée par mon tâtonnement verbal)... je continue... des branches fines qui s'entremêlent... elle ne semble pas entendre, ou ne répond pas. Jean-Pierre Klein insiste sur le fait de ne pas tout dévoiler, que l'œuvre se suffit à elle-même : *l'art-thérapie ne se résout jamais, ou presque, que dans l'art-thérapie, c'est-à-dire dans la création même, et non dans l'introspection psychologique ou le travail émotionnel* (Klein, 2012 : 167). Suis-je dans une posture suffisante ou trop intrusive et interprétative ? Je ne sais pas trop et me propose intérieurement de ralentir. Nous n'échangerons pas sur cette création avant la

fin de son parcours. Elle me dira, plus d'une année après, que son vécu a été extrêmement difficile, mais elle le voit comme un passage obligé, une barrière qu'elle avait le sentiment d'avoir pu franchir. Je n'en savais rien sur le moment.

Être de terre

La fois suivante, alors que je m'apprêtais pour aller la chercher en voiture pour la séance à l'extérieur, elle me téléphone en me disant qu'elle ne veut pas retourner en forêt.

Ma première réaction est de me dire que cette sortie dans la forêt n'a pas été une proposition qu'elle a « aimée » et je réfléchis à toute vitesse en moi-même... faut-il que je l'encourage ou que j'accepte sa demande ? Mais je me trompe : elle demande si j'ai l'argile. Dans la séance elle va faire un personnage, qu'elle voudra ensuite amener dans le lieu en forêt. Elle a repéré un endroit pour le déposer. Elle parle très peu de cette création, mais semble très sûre d'elle quant à sa destination.

Quand nous retournons dans la forêt il y a eu une tempête, un arbre énorme est tombé sur notre trajet et nous devons grimper sur le tronc renversé, seule possibilité pour rejoindre le lieu. Pour la première fois nous rions, elle trouve que c'est un peu fou. Elle relève aussi que les ronces lui font penser au conte de la Belle au bois dormant. Elle s'ouvre petit à petit : au lieu, aux sensations, à son imaginaire et à l'échange. Va-t-elle parler plus de cette statuette qu'elle s'apprête à déposer ? Non, elle n'en dira rien. Je respecte ce silence.

Contemplation d'une disparition

"J'aimerais que vous restiez vers moi". Elle va déposer la statuette dans le creux des racines d'un grand hêtre, où il y a comme un petit bassin. Celle-ci va se désagréger très lentement dans l'eau, et nous la regarderons, longuement. Je me garde de donner de l'importance à mes nombreuses hypothèses, pensant à Jean-Pierre Klein : *c'est dans l'art proposé que les implications personnelles vont se déployer, se transformer et contribuer à faire œuvre qui va ensuite se répercuter sur la personne* (Klein, 2012 : 167). En laissant faire, laissant advenir, et surtout en ne nommant pas, j'espère pouvoir donner tout le champ nécessaire à cette œuvre pour qu'elle puisse exister et continuer à exister en se transformant

encore dans un mouvement « non figé ». Elle n'en dira rien. Cependant je vois son attitude toute dirigée vers cet événement.

Je reste silencieuse, dans un silence actif, je suis témoin.

Cette attitude de passivité active est définie par Jacques Stitelmann quand il écrit à propos de la déconstruction comme étape du processus créatif : *Il s'agit donc de faire et de laisser faire, d'être actif et passif dans le même temps, d'être traversé par l'élan d'une forme naissante* (Stitelmann, 2009 : 7).

Laisser cet événement créatif se faire, dans le silence.

Je regarde avec elle le léger et inexorable affaissement de la terre sèche qui s'imprègne d'eau d'abord, change de couleur et change d'état, devenant une terre qui semble d'abord résistante, puis de plus en plus boueuse, puis se fondant à l'eau, tandis que le haut de la statuette est encore sec.

Mes pensées se forment, telles des cumulus en liberté, je les laisse se montrer à moi, puis partir dans le vent. Je pense à une disparition. Un effacement. Une destruction. Un don. Un apport. Une trace. J'aurais pu appréhender ce moment comme un rituel, une offrande, un cérémonial, mais mon rôle est de soutenir, par ma présence et mon attention, le mouvement créateur de Vic, en tentant d'être à l'écoute des signes qui permettraient à ce mouvement de continuer, intimement convaincue que cette métamorphose pourrait être aussi une métamorphose à l'intérieure d'elle, sans que la parole ne soit nécessaire.

Le processus de désagrégation de la statuette n'est pas fini, mais elle décide de laisser l'installation telle quelle et de repartir. Il nous suffit d'un regard, d'une petite onomatopée et d'un signe de tête de sa part pour nous mettre d'accord : c'est le moment, elle décide qu'il est temps de partir.

Nous quittons le lieu, elle ne dit rien sur le trajet du retour. À la fin, elle me dit un merci appuyé.

La suite

Après ces séances en forêt, Vic a commencé à être légèrement plus active, plus dans l'échange, elle a osé des propositions nouvelles.

D'une rigidité souffrante, elle semblait être passée à une étape de vie lors de laquelle ses vécus dans les séances étaient plus modulés. L'accompagnement en art-thérapie s'est alors déployé, sur plusieurs mois et sur plusieurs plans, l'alliance s'est installée, elle a amené des préoccupations en lien avec sa vie quotidienne, des sujets « lourds », comme elle a dit, ont pu être invités dans les séances et « un peu digérés », selon ses mots. Elle a dit qu'elle avait eu le sentiment, en abordant des sujets existentiels difficiles, de reprendre, un peu, les « rennes de sa vie ».

Au printemps suivant, retour en forêt

Après une année, et tout un parcours en art-thérapie, Vic m'a demandé de retourner dans la forêt, pour que je prenne des photos d'elle portant un masque qu'elle a créé à l'atelier. Nous retrouvons facilement l'endroit, c'est comme si nous le connaissons bien. Il y a une connivence entre nous -- « quelque chose s'est passé là ». Nous sommes les mêmes, dans le même lieu, quelques mois plus tard, mais Vic a changé, elle parle, elle plaisante, elle échange, elle va mieux. Il ne reste rien de la statuette immergée, elle regarde longuement l'endroit. En revanche, sa première création « a tenu le coup » et cela ne lui plaît pas trop, dit-elle avec une pointe d'humour mais aussi un peu de découragement. Elle ne veut cependant pas la regarder plus, ni intervenir.

Nous nous installons à même le sol, qui est tapissé d'un mélange de feuilles de hêtre sèches et dessous, d'aiguilles de sapin, et encore en dessous d'une terre souple et noire. Il y a des fourmis. Elle prend le temps de se préparer pour la séance photo, donne un nom à son masque. Ce masque, une fois porté, lui donne « c'est bizarre » dit-elle « mais ... presque confiance en moi ! ». « Presque » : dans ce mot je perçois toute la fragilité d'une jeune femme qui semble sortir petit à petit d'un épisode dépressif, mais ne veut pas encore trop y croire. À moi d'accueillir ce sentiment tout neuf, un peu comme un nouveau-né : avec joie et légèreté mais aussi avec prudence, sérieux et solennité.

Elle portera ce masque pour la séance photo. Une fois porté, elle se met en mouvement, elle bouge.

Je rencontre alors un personnage qui m'intimide. Je dois l'apprivoiser un peu, ou c'est lui qui doit me dire quelque chose ?

Un jeu s'installe entre nous de manière improvisée, ou plutôt nous devenons le jeu pour un moment. Le personnage se cache et j'essaie de le débusquer, je suis une chasseresse qui essaie de l'apercevoir à travers les buissons. À ce moment-là, nous sommes dans le monde de la fiction, un entre-deux, une sorte de flux, un état second où les échanges se passent sans beaucoup de mots, et sont étonnamment fluides, tout en gestes, mouvements, regards, positionnements. Ce qui devait être une séance photo s'est transformé. Voilà une danse.

La fin et le commencement

Les membres de l'équipe interdisciplinaire sont d'accord pour dire que Vic va mieux, elle va bientôt partir de l'institution. Elle ne veut toutefois pas trop parler de ses "progrès", ni de son cheminement, elle semble ne pas trop croire quand je lui fais part de mes observations. Est-ce de la pudeur ? une peur ? Parfois les personnes m'ont confié que le fait de raconter les périodes où elles étaient particulièrement mal, suffisaient à les replonger en pensée dans ses sensations, et que cela était parfois particulièrement éprouvant. Proche de la période de clôture, Vic me racontera plus d'elle, notamment les deuils, alors qu'elle était enfant.

Après la clôture j'ai pu voir ses talents d'illustratrice, elle a créé deux tableaux commandés par l'institution, juste avant de partir. Je sais qu'elle vit maintenant dans un appartement qu'elle a choisi, et qu'elle a renoué des liens significatifs.

Dans le moment de bilan final, elle dit, avec humour et une pointe de tendresse : « Je suis déçue en bien. »

J'accueille en souriant cette expression vaudoise et en même temps j'en perçois les facettes : cela raconte le risque de la thérapie, la rencontre, la surprise, le risque d'être déçu, l'ambivalence, l'angoisse d'aller vers un nouvel état inconnu.

Fanny Michel

Bibliographie

Arnoldi-Dessiex F., 2012, « Pétrir l'indicible... Vingt ans d'atelier marionnettes auprès d'enfants psychotiques », *Bulletin Marionnette et Thérapie*.

Klein J.-P., 2012, *Penser l'art-thérapie*, Paris, Presses Universitaires de France.

Knill P., 2019, *Décentrement et espace de jeu*, Genève, les éditions du rebond.

Stitelmann J. et al., 2002, *Au-delà de l'image. Processus et émergences créatrices en art-thérapie et en lien social*, Genève, Editions des Deux Continents.

Stitelmann J., 2009, « Le phénomène poïétique. Phénoménologie et déconstruction dans le processus art-thérapeutique », Paris, *Revue Art et Thérapie*, n° 102-103.

Brochure

Recovery, vers le rétablissement, 2011, Genève, Fondation Suisse Pro Mente Sana.

“Les opinions exprimées dans cet article n’engagent que leur auteur.”

ESTHÉTIQUE DE LA RENCONTRE

UN RÉSUMÉ DE LECTURE

Martin Matte

Baptiste Morizot, Estelle Zhong Mengual. *Esthétique de la rencontre, L’énigme de l’art contemporain*, Coll. L’ordre philosophique, Paris, Éditions du Seuil, 2018, 162 pages.

Ce livre est une enquête pour rendre un peu intelligibles ces bruissements invisibles, mais durables et puissants, qui nous foudroient et nous reconstruisent lors de vraies rencontres avec une œuvre d’art (p. 80-81). Le duo, Baptiste Morizot, philosophe qui dialogue avec les loups, et Estelle Zhong Mengual, artiste qui réinvente les formes d’art collectif, propose une revivification de ce qui a lieu dans la rencontre avec une œuvre d’art, une carte (p. 14) pour s’orienter vers ce quelque chose qui bruisse. Et cette carte me paraît un outil pour les art-thérapeutes au moment où ils/elles pistent avec leurs client-e-s les conditions de possibilité de changements mis dans leurs œuvres, qui pourraient être mis dans leur vie.

Martin Matte Educateur et formateur social à la retraite, il demeure actif comme praticien dans l’interface art et thérapies, et continue d’accompagner des étudiant-e-s dans leur formation pratique.

L’énigme de l’art contemporain

Il y a une similarité d’expérience : les œuvres d’art contemporain tendent à laisser froid, elles sont ineffectives, on en ressort indemnes. Rien ne nous retient auprès d’elles et rien ne nous invite. Il y a refus de donner, de produire des effets, qu’ils soient affectifs, sensibles, sémantiques... C’est leur tentation de se rendre indisponibles (p. 13). Dans les deux premiers chapitres, le duo d’auteur-e-s s’emploie à diagnostiquer ce qu’il appelle la tentation de l’art contemporain (la t.a.c.).

Qu’est-ce qui ne va pas ?

Est-ce nous ? Coupables d’avoir formé notre goût à l’histoire de l’art et d’être toujours en retard d’une avant-garde – alors, ces œuvres aux formes toujours nouvelles nous jugent : “Tu n’as rien compris !”. Ou encore coupables de ne pas faire les efforts qu’il aurait fallu... Par expérience, nous savons que, dans une relation dysfonctionnelle, nous ne pouvons faire porter la faute d’un seul côté.

Sont-ce les œuvres ?

On peut envisager l’histoire de l’art comme une accumulation successive de

libérations (p. 22), libérations de forme et de contenu devant induire des changements d’attitudes, de positions, de convictions dans le monde. Face aux autres domaines du monde (culture de masse, politique), l’art est le lieu de la liberté absolue (p. 25). Cet absolu le place aussitôt face à une injonction paradoxale : on ne peut critiquer quelque chose qu’au nom d’autre chose, soit d’un contenu positif qui fait figure de norme. Et, pour sortir de cette aporie, l’art opère un retournement, il se prend pour objet de sa critique, il ne traite plus du monde, mais des formes d’art elles-mêmes, de ses médiums, de son histoire, de ses conditions de monstration (p. 27). L’œuvre s’affirme dans le paysage contemporain comme une libre expérimentation esthético-symbolique. L’art est réflexion sur les possibles et les limites offertes par ses propres médiums, ce qui explique l’indisponibilité des œuvres, leur signification n’ayant pas cours dans un monde autre que celui du monde artistique. Le canon d’innovation formelle substitue au projet politique du modernisme, des avant-gardes : “changer la vie” en changeant l’art, celui qui vaut aussi bien pour la production commerciale : changer les habitudes.

Les artistes font résistance

L'industrie culturelle valorise les produits "digérables" et nous, les usagers, usagères, généralisons ce mode de réception à l'ensemble de la production artistique : *on absorbe et digère les œuvres* (p. 44). Les artistes résistent à cette habitude digestive en rendant leurs œuvres indisponibles ; en même temps, cette réaction défensive est autodestructrice.

Le duo compare la réception digestive à celle du moule que l'argile fluide remplit, soit sans opérer de transformation (c'est l'hylémorphisme). *Nous absorbons un produit fait expressément pour se composer avec nos structures prédéterminées, par ses propriétés séduisantes, avec un tempo, une rythmique qui correspondent à la rythmique la plus facile en soi-même* (p. 48). Et la t.a.c. entend empêcher toute tentative par le spectateur/la spectatrice de digérer, c'est-à-dire d'instrumentaliser l'œuvre pour ses propres besoins émotionnels. En somme, nous tous, artistes, œuvres, spectateurs et spectatrices, proclamons abdiquer à l'égard de ce que mérite l'art, de ce qu'on peut attendre de lui, de ce que la rencontre avec une œuvre a pu faire à chacun d'entre nous (*id.*).

Fausse rencontre et non-rencontre

Quelles conséquences engendre cette uniformisation de nos manières de recevoir les œuvres ? Les unes, les produits culturels, conduisent à la fausse rencontre : rencontre, parce qu'il y a consommation, fausse, car l'œuvre formée en fonction de nos besoins nous *confirme* dans ce que nous sommes. Nous obtenons ce que nous attendions : plaisir, détente, confort, sécurité... Rien qui ne vienne ébranler ni restructurer notre façon de sentir, de nous représenter, de concevoir le monde, d'agir, de percevoir et de juger (p. 75). Et notre goût pour ces rencontres *cash* instrumentalise toutes nos rencontres, même lorsqu'une œuvre s'offrirait autrement. Les autres, les résistantes, celles qui originent de la t.a.c., produisent des non-rencontres en refusant quelconque effectivité, de susciter des stimuli tant affectifs qu'esthétiques ou sémantiques - *de peur d'être digérées* (p. 76). Comment sortir de ces injonctions contradictoires ? Selon le duo, si nous

ressentons ces deux attitudes, qui sont devenues des habitudes, comme déficientes, *c'est bien que l'on possède quelque part une norme implicite, vitale, cryptée mais puissamment discriminante, de ce que mérite d'être une œuvre d'art : de ce qu'elle mérite de nous faire* (p. 79).

Vers la rencontre individuante

Un jour, nous avons été initiés. La mise en présence avec une œuvre a été un événement individuant : *celle-ci est venue transformer quelque chose, sans que l'on sache dire nécessairement ce que c'était, nous en sommes devenus un corps plus intelligent et plus sensible* (p. 81-82). Dans leur troisième chapitre, le duo s'appuie sur les travaux du philosophe Gilbert Simondon pour penser les modalités de la rencontre structurante, nommée "individuante".

Notre tradition de philosophie esthétique nous fait voir l'individu comme une identité fixe et stable, fermée sur elle-même (un récepteur passif, le moule) et l'œuvre vient de l'extérieur le combler (elle remplit le moule exactement à la dimension que l'individu lui laisse prendre). Face à ce modèle hylémorphique, celui de l'individualisation, le duo propose de penser l'individuation comme une transformation. Celle-ci est temporelle : l'individu est le processus même d'individuation, et relationnelle : l'identité se constitue au cours de nos rapports à l'extériorité (p. 84).

Comment est possible cette initiation transformante ?

La rencontre est individuante : elle met en présence une œuvre et une certaine ouverture aux transformations propre à l'individu (p. 87). C'est un processus actif ; l'individu n'est pas seulement le produit de la rencontre, mais aussi son agent et son milieu (*id.*). Il est ce qui se construit au cours d'une trajectoire d'individuation, une succession de rencontres individuantes *qui ont induit la formation (en lui) de structurations intérieures, qui constituent ses manières de sentir, agir, concevoir, percevoir* (p. 88). En même temps, un individu n'est pas complètement individué : *il maintient en lui une part de métastabilité, d'indéterminé, d'irrésolu qui est la condition de ses rencontres futures* (*id.*).

A l'image d'un archipel : autour des structurations, se maintient un océan d'irrésolu et, en ce sens, un individu n'est pas défini par ses îlots individués, mais par ce qui n'est pas individué en lui.

C'est le non individué (le métastable) qui permet la rencontre. Il n'y a pas de rencontre entre des individus totalement structurés, mais mise en présence de ce qui n'est pas individué, donc métastable chez l'un, avec ce qui est susceptible de fonctionner comme singularité chez l'autre (p. 89) – et vice et versa et simultanément ! Ce sont des singularités qui se rencontrent et s'individuent. Et mis en présence d'une œuvre, ce que nous rencontrons, c'est une singularité en elle : une saillance de l'œuvre propre à rencontrer la part métastable en nous, à jouer un rôle d'information active (id.). Cette singularité ne préexiste pas en l'œuvre (la saillie active n'est pas la même pour tous), mais elle est le rôle qu'un trait de l'œuvre est susceptible de jouer lorsqu'il est pris dans une rencontre (p. 91).

Et, ce trait joue la relation avec nous d'autant plus que nous sommes sélectivement compatibles (p. 98). La compatibilité est l'aptitude propre à chacun d'être affecté par certaines classes de singularités et pas d'autres – ce sont les structures accumulées dans l'histoire de l'individu par la rencontre avec des singularités passées, qui fonctionnent comme sélecteurs de compatibilité à l'égard des rencontres à venir avec des singularités futures (id.). Elle est sélective car elle fonctionne comme une tension de forme : il y a dans une œuvre un nombre considérable de saillies qui peuvent jouer comme tensions de forme, informations actives, mais, du fait de ma propre histoire avec l'art, ce n'est peut-être qu'une seule qui viendra animer ma métastabilité. L'œuvre me parle dans ce que j'ai d'irrésolu, et non d'institué. Le duo souligne ce trait créatif : l'art comme ensemble d'habitudes incorporées est ce qui permet à l'incompatibilité de départ de se muer en tension de forme, et de fonctionner ainsi comme condition favorable à la rencontre individuante (p. 103).

L'art est aussi expérience d'individuation collective : ce seraient nos pans non individués, irrésolus, qui seraient partagés dans la rencontre. C'est ce qui n'est pas encore

achevé, formé, structuré qui constitue un fond commun partagé par des individus (p. 104). Le "problématique" en nous, soit cette tension en nous entre nos archipels individués et notre part d'irrésolu, est partageable comme tension porteuse de formes implicites (p. 105) (elle joue comme information active qui résout nos tensions partagées) – nous avons en commun jusqu'à nos manières d'être irrésolus (id.).

Et l'artiste a aussi eu à faire avec cette part : il a individué une œuvre à partir des formes implicites de sa part d'irrésolu. L'œuvre, écrit le duo, est comme une résolution de tension irrésolue en lui, et l'on pourrait dire que, d'une certaine façon, la rencontre effective de l'œuvre avec le spectateur peut résoudre une tension analogue en lui (id.). Ce que le regardeur, la regardeuse saisit dans la rencontre, c'est cette solution à une tension de forme partagée, et qui active leur individuation lors de la réception (p. 106).

Comment l'art nous transforme

L'intégration de nouveaux contenus vient recomposer notre configuration interne, notre métastabilité : nos zones d'individualisé et nos zones d'irrésolu. Elle ouvre en même temps notre horizon de compatibilité envers notre expérience du monde aussi bien quotidien qu'esthétique, envers nos futures rencontres individuantes. Le contenu (les singularités captées) devient le codage vivant par lequel on décode l'expérience à venir (p. 112). Ainsi, notre goût et notre usage du monde sont eux aussi transformés.

Dans la rencontre individuante, nous résolvons la tension de forme qui nous pose problème, soit notre incapacité momentanée à saisir comment traiter cette singularité qui fait obstacle, nous accroche et en même temps nous retient. Et ce problème nous tient en ce que nous sommes dans une situation où nos structures individuées sont en tension avec elles-mêmes, avec le métastable qui les entoure, avec certains aspects du monde : l'irrésolu est alors vécu comme du problématique, c'est ouvert, c'est à vif, c'est indicible mais en même temps assez précis, c'est définitoire d'un moment de l'existence, sans être déterminé (p. 115). Cet achoppement exige une résolution, laquelle constitue l'individuation : la singularité dans la

mesure où elle crée une tension de forme avec l'individu, constitue un guide, une piste pour la reconfiguration du soi qui l'intègre dans une nouvelle structure d'individuation (*id.*). Le duo donne l'exemple de l'adolescent, au vif de ses tensions intérieures, qui trouve dans tel morceau de tel musicien qu'il découvre pour la première fois une mise en forme de ces tensions, une tension créatrice qui invente en lui ou plutôt par laquelle il (ou j') invente une manière plus vivable de faire habiter cette discorde, entre multitude intérieure et monde extérieur, qui est lui (ou moi) (*id.*) - d'où résulte cette gratitude particulière à l'égard de l'artiste.

La trouvaille de l'artiste, c'est cette résolution de tension incorporée dans son œuvre. La création de l'œuvre pour l'artiste est une première rencontre individuante, elle restructure son savoir-faire ; *la trouvaille configure autrement le branchement entre milieu intérieur et milieu extérieur, pour ouvrir des chemins neufs à la sensibilité, c'est-à-dire à l'intelligibilité de l'expérience vécue, c'est-à-dire aussi des chemins de l'action* (p. 116-117). Et comme la part d'irrésolu n'est pas unique mais partagée, la trouvaille fonctionne comme singularité pour faire (ré)agir la métastabilité des autres (qui un jour rencontreront l'œuvre).

Des effets et des conditions de possibilité des rencontres individuantes

A nous, celles-ci ouvrent des dimensions de l'être et des chemins pour l'action (p. 118). Après une telle rencontre, qui a transformé nos structures individuées, nous n'avons plus les mêmes désirs, nous ne vivons plus selon les mêmes lignes de force, nous nous découvrons des vouloirs nouveaux. La rencontre *invente des nécessités dont on se demande comment on a fait pour s'en passer tous ces jours passés* (p. 120). L'artiste lui-même peut se revendiquer de cette mise en action : créer pour retrouver cette expérience d'exhaussement, d'émergence d'un soi élargi ; *comme une rencontre amoureuse nous révèle ce dont on avait besoin sans même le soupçonner, et le comble* (*id.*).

Le duo nous a conduit sur une autre carte de l'esthétique. Celle-ci est non normative : elle ne peut prescrire ce qui fonctionnera comme singularité dans une œuvre lors de

la rencontre avec un/e spectateur/trice. Elle peut cependant *tenter d'isoler des conditions de possibilité de la rencontre individuante, en aménager l'opportunité* (p. 121) – c'est l'objet du quatrième et dernier chapitre. Le grand effort, c'est de toujours se dire qu'avec chaque rencontre nous avons à faire à une relation, soit, ici, *la relation entre œuvre et individu (pensé comme processus)* (p. 122). *La relation a valeur d'être* (p. 124), elle est la condition de possibilité d'une vraie rencontre, mais celle-ci n'est pas unique : une même singularité peut susciter une rencontre individuante chez plusieurs personnes (les fans), nous partageons aussi de mêmes zones de métastabilité (la chanson sur le suicide qui inverse une tendance).

L'esthétique de la réception est aussi proposition pour la création. Comment développer une sensibilité aux conditions de la rencontre : qu'est-ce qui la facilite, qu'est-ce qui la rend difficile, voire impossible ? Dans les termes du duo, *c'est un plaidoyer pour une formation du flair vibratile chez le créateur, une paideia de l'art de donner quelque chose, un entraînement discret à réunir les conditions de la foudre* (p. 128). Il n'y a pas de mode d'emploi de la rencontre individuante, seulement une attention à semer ce qui pourrait faire germer quelque chose (p. 129).

A l'heure de dialoguer sur l'œuvre qui suit la création en art-thérapie, je trouve la notion de *tension de forme* particulièrement fructueuse. Tout l'art consiste à maintenir vivante cette tension entre perception sensibilisée aux émergences et analyse focalisée sur ces mêmes émergences, sans leur donner immédiatement une forme de sentir, de penser, de vouloir. Dans *Manières d'être vivant* (Actes Sud, 2020 :143), Morizot décrit cette sensibilité élargie par la pratique du pistage sur le terrain : *le dispositif de captage du réel qui instrumente un humain, c'est le tissage de toutes les puissances des sens et de la pensée, dans le creuset du corps branché au dehors.*

Martin Matte,
au tournant ukrainien de 2022.

BIBLIOGRAPHIE SUR LE THÈME : DÉPRESSION ET CHEMINEMENT CRÉATIF

Bibliothèque en ligne de l'APSAT

Bellivier, F., Haffen, E. (Dir.) (2019). *Actualités sur les maladies dépressives*. Lavoisier- Médecine sciences.

Boucard, R. J.-M. (2007). *Art-thérapie et mal de vivre : l'accompagnement d'un adolescent dépressif dans un cadre hospitalier (travail de certification)*. Haute école de travail social et de la santé Vaud, EESP.

Chardon, F. (Dir.) (2018). *Art-thérapie : Pratiques cliniques, évaluations et recherches*. Presses Universitaires François-Rabelais.

Cowan, L. (2006). *Portrait of the Blue Lady : The Character of Melancholy*. Spring Journal.

Delcourt, T. (2018). *La folie de l'artiste : créer au bord de l'abîme : Antonin Artaud, Francis Bacon, Camille Claudel, Aloïse Corbaz, Salvador Dali, Gérard Garouste, Alberto Giacometti, Mušič, Michel Nedjar, Aurélie Nemours, Vaslav Nijinski, Niki De Saint Phalle, Vincent Van Gogh, Vladimir Veličković. Max Milo.*

Ehrenberg, A. (1998). *La fatigue d'être soi. Dépression et société*. Odile Jacob.

Fancourt, D., Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. Regional Office for Europe. (PDF en ligne sur l'E-biblio.)

Franchaud, A., Mairesse, E. (2018). Lutter contre la dépression grâce à l'émotion esthétique. In F. Chardon (Dir.), *Art- thérapie : Pratiques cliniques, évaluations et recherches*. Presses Universitaires François-Rabelais.

Haynal, A. (1987). *Dépression et créativité : le sens du désespoir*. Césura Lyon.

Hillman, J. (2005). *Senex and Puer : Uniform Edition of the Writings of James Hillman, Vol. 3*. Spring Publications.

Keller, P.-H. (2020). *La dépression*. Presses universitaires de France.

Lacroze, S. (2009). La création pour s'incarner. Désirer Être, pour pouvoir vivre. *Perspectives Psy*, 48, pp. 246-257.

Lambert, J. (2013). *L'expérience humaine positive en art-thérapie*. (Thèse). Université de Sherbrooke. (PDF en ligne sur l'E-biblio.)

Laroque, F., & Sudres, J.- L. (2015). Le patient dépressif en art-thérapie : Évaluation des bénéfices et recommandations pratiques. *Annales Médico-Psychologiques*, 173(6), 541-546. (PDF en ligne sur l'E-biblio.)

Lemaigre, B. (2012). Dépression et créativité selon D.W. Winnicott. La dépression peut-elle être source de vie, source de connaissance ? In G. Cabrol (Éd.), *La dépression. Éclipse d'Éros ou triomphe de Thanatos ?* (pp. 79-105). Presses Universitaires de France.

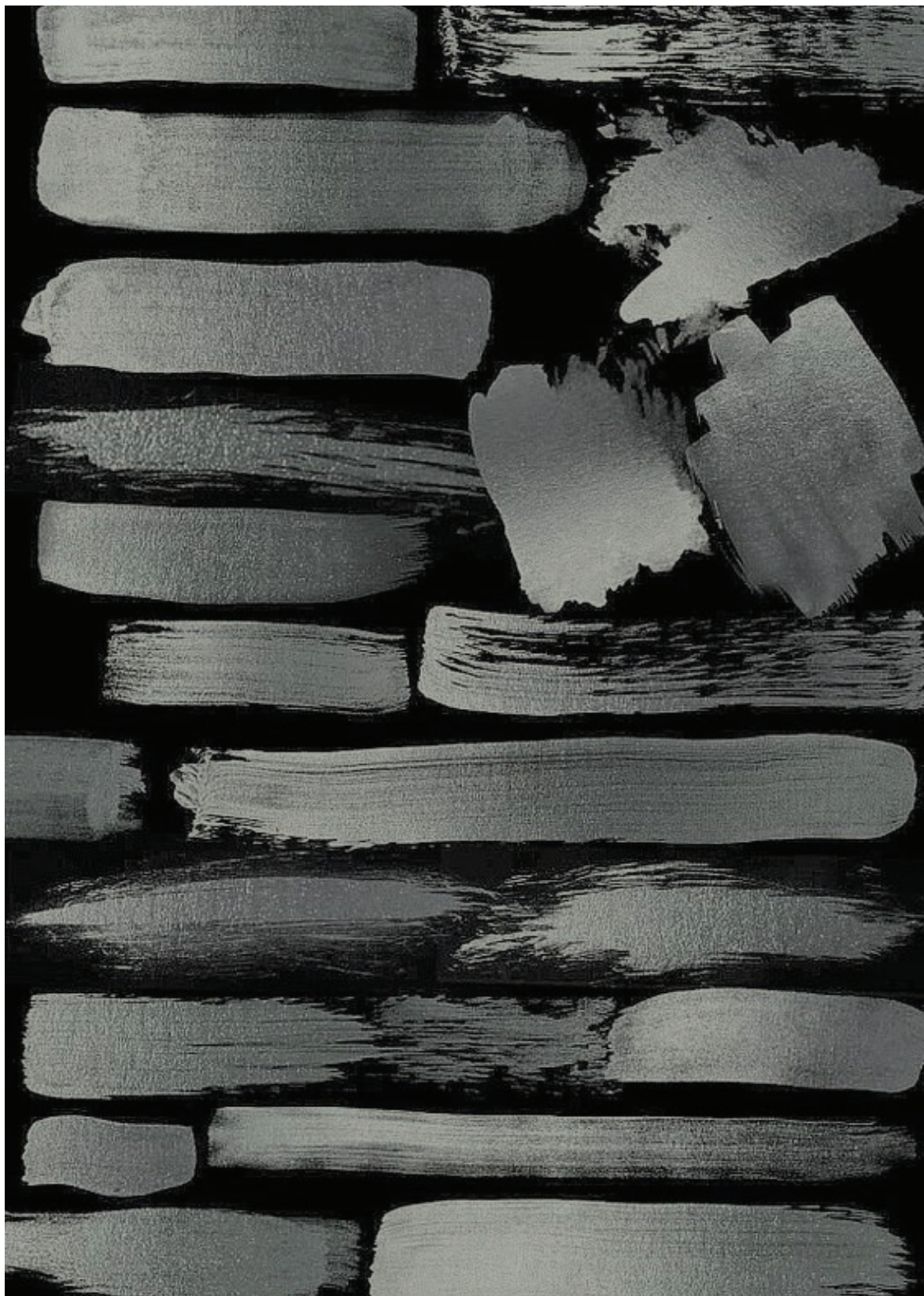
Moron, P., Sudres, J.-L., & Roux, G. (2009). *Créativité et art-thérapie en psychiatrie*. Masson. Prigent, Y.,

Rougier, S. (2006). *La dépression, une traversée spirituelle*. Desclée de Brouwer. Soumaille, S. (2012). La dépression. Médecine & Hygiène.

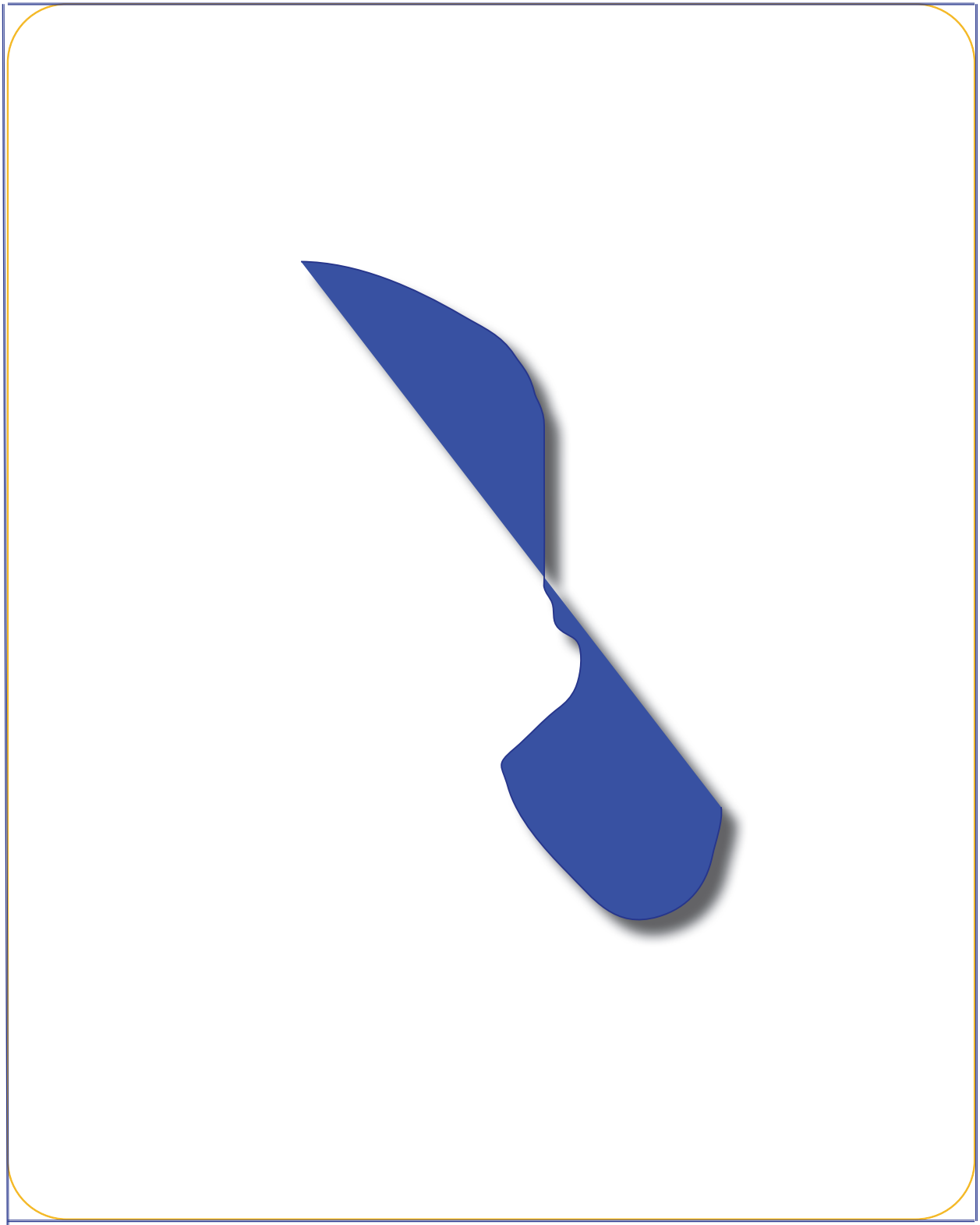
Styron, W. (1993). *Face aux ténèbres. Chronique d'une folie*. Gallimard.

Regards sur l'ART-THÉRAPIE :

VOS NOTES



Regards sur l'ART-THÉRAPIE :
Laissez-vous inspirer
et envoyez-nous votre création !





A la rencontre d'un dessin de Banksy à Borodianka.

CRÉDITS ICONOGRAPHIQUES

L'image de couverture est tirée de la banque d'images en ligne, libres de droits, *Pixabay*.
Les images au sommaire sont (dans l'ordre): FL, le travail des participantes; PW, JPK, MB, IvM, FM, tirées de la même banque d'images ; MM, tableau de Magritte, *La lectrice soumise* (1928), qui figure en page de titre du livre résumé.

Les oeuvres figurant dans les articles appartiennent aux participant-e-s des ateliers respectifs.
Sur cette page, en lien avec le résumé, une photo prise libre de droits sur le site web de Banksy.

La commission remercie tout particulièrement Béatrice Andreae de l'Atelier du Square pour son aide à la mise en page.



L'Association Romande Arts, Expression et Thérapies regroupe des membres art-thérapeutes professionnels et en formation. Ceux-ci sont issus 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 professionnels, 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 professionnels via son site internet : **www.araet.ch**

*Au plus profond de l'hiver, j'ai finalement appris
qu'à l'intérieur de moi existe un été invincible.*

Albert Camus



Association Professionnelle Suisse des Art-Thérapeutes

L'APSAT rassemble des art-thérapeutes professionnels diplômés 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 mars 2023 à :

journal@araet.ch