

Étude de situation
Comment accueillir le laid dans un atelier d'art-thérapie ?

Sabine Germanier, 26 mars 2014



(Collage de Sabine Germanier)

Étude de situation présentée pour le passage de la formation à la poïétique, expression créatrice et art-thérapie expressive, programme de base.

L'ATELIER, Institut de formation et de recherche, Genève

Comment accueillir le laid dans un atelier d'art-thérapie ?

Sommaire

PRÉSENTATION DU MOMENT CLE ET RÉSONNANCES PERSONNELLES

- Les différentes réactions des protagonistes face au fil de fer barbelé
- Suppositions
- Mon questionnement

ÉLÉMENTS THÉORIQUES

I) Ephtimia Dimitriou

- L'effet sécurisant du cadre
- Le regard de la thérapeute en tant que contenant
- L'écoute sans jugement et la symbolisation
- La fermeté du positionnement
- La patience et la disponibilité

II) Carl Rogers

- L'acceptation de la personne dans son entièreté
- L'écoute sans jugement et l'accueil de la vision de l'autre
- L'attitude du thérapeute

III) Christophe de Vareilles

IV) Jean-Yves Leloup

V) Mes expériences pratiques

- Des monstrueux collages
- Chic, du goudron !

PISTES POUR PROLONGER OU TRANSFORMER L'INTERVENTION

- L'expression des zones d'ombres
- L'attitude de l'art-thérapeute
- L'espace de l'atelier
- Le temps de parole
- Les matériaux

CONCLUSION

- Idées clés du travail
- Apport du processus d'écriture
- La suite...

Résumé

Pour cette étude de situation, je suis partie d'un malentendu dans un atelier d'art-thérapie. Au départ, l'art-thérapeute invitait chaque participant à choisir un objet en le touchant. Une participante, Muriel, avait choisi un fil de fer barbelé. Après le temps d'échauffement, l'animatrice rangeait ce fil de fer par erreur, car elle n'avait pas conscience que quelqu'un l'avait choisi. Lors du temps de parole, une autre participante, Floriane, intervenait et parlait de la libération de Muriel vis-à-vis du fil de fer barbelé, tandis que je tentais de trouver une utilité à cet objet en le comparant aux racines d'une plante.

Suite à cette situation, je me suis questionnée sur l'attitude de l'art-thérapeute, de Floriane et de moi-même. Je me suis interrogée sur une meilleure façon d'accueillir ce fil de fer barbelé.

De façon plus générale, comment l'art-thérapeute reçoit-elle tout ce que choisit, crée, projette le participant, même si cela ne lui semble pas beau, bien, intéressant ou propice à la création ? Pour résumé, «comment accueillir le laid dans un atelier d'art-thérapie» ?

Je me suis penchée notamment sur les théories d'Ephthimia Dimitriou, qui veille à construire un cadre suffisamment contenant pour recevoir les pulsions des participants, puis j'ai exploré les théories de Carl Rogers, qui recommande l'acceptation de la personne dans son entièreté.

Présentation du moment clé

Ma description concerne l'atelier d'art-thérapie du lundi matin, de 10 h à 12 h 30. Ce jour-là, cinq participants étaient présents. Je concentre mon attention sur une participante : Muriel.

Muriel a 22 ans, elle est brune, petite et menue. Au temps d'accueil, elle dit à l'animatrice qu'elle a réussi à discuter avec son copain «sans qu'il lui foute sur la gueule». Elle s'est affirmée devant lui et a décidé de lui laisser une autre chance, car il a trouvé un job fixe. Comme son copain n'a jamais eu de job, elle veut voir ce que cela donne. Floriane, une autre participante, lui souhaite bon courage, d'un ton ironique. Elle dit qu'elle, malgré ses efforts, n'a jamais réussi à faire entendre raison à son propre copain.

L'animatrice a disposé sur une grande table, au centre de la pièce, divers objets de textures très différentes (tissus, végétations, cailloux, objets en métal et en bois, ouate, pelotes de laine, etc.) cachés sous une couverture. Les participants tournent autour de la table et explorent les objets sans les voir en utilisant uniquement leurs mains, qu'ils glissent sous la couverture. L'animatrice demande à chacun de faire un tour complet de la table pour toucher tous les objets. Puis, elle demande aux participants de choisir chacun un objet et de faire une création à partir de celui-ci, en précisant que l'objet peut être intégré dans la création ou non. Le temps de création dure 1 h

Muriel se place à la table au centre de la pièce. C'est-à-dire celle sur laquelle étaient précédemment disposés les objets.

L'animatrice range les objets qui n'ont pas été choisis. Muriel a porté son choix sur un fil de fer barbelé. En attendant que l'animatrice finisse de ranger sa table, Muriel pose le fil de fer sur un petit bloc à proximité et va chercher une feuille, un crayon et une gomme. L'animatrice en voyant le fil de fer barbelé de Muriel posé sur le bloc, le confond avec un objet non revendu et le range. Muriel retourne à sa place et constate que son objet a disparu. Elle interroge l'animatrice pour lui demander si elle ne lui aurait pas subtilisé son fil de fer. L'animatrice s'excuse et lui redonne l'objet.

Durant le temps de création, Muriel dessine au crayon et utilise beaucoup sa gomme pour retoucher. L'animatrice annonce qu'il reste 5 minutes. Muriel, qui s'en était tenue au crayon jusqu'ici, prend des pastels qu'elle tapote délicatement sur sa feuille. Elle représente un fil de fer barbelé avec autour des feuilles vertes et au bout un support où se trouve un papillon bleu avec deux yeux sur ses ailes. Autour du papillon, il y a des pétales de roses qui flottent.

L'animatrice demande à chacun de déposer son œuvre dans la pièce à l'endroit qui conviendrait le mieux. Muriel a placé son œuvre devant un spot éteint. L'animatrice dirige le spot vers le dessin de Muriel et allume la lumière. Le dessin se retrouve en pleine lumière. Muriel, d'un geste, dévie le spot vers le haut, pour qu'il n'éclaire qu'une petite partie de son dessin. « Sinon, ça fait trop. » Elle se tient rigide, les bras croisés devant son corps. L'animatrice lui fait remarquer qu'elle n'a pas l'air à l'aise. Muriel dit qu'elle n'aime pas parler en public et être le centre de l'attention. Tout le monde la regarde. Elle préférerait se placer sur une ligne avec les autres et que les autres parlent au lieu de la regarder. Ironiquement, le papillon qu'elle a représenté a deux yeux sur ses ailes.

Muriel raconte qu'elle a choisi le fil de fer, car cela lui fait penser au village où elle vivait lorsqu'elle était enfant. Elle dit que la vie lui semblait plus simple alors.

L'animatrice donne la parole à Floriane, une autre participante, car Muriel souhaiterait que les autres parlent à sa place. Floriane dit que, pour elle, le papillon est prêt à se libérer du fil de fer barbelé et à s'envoler. Muriel répond qu'elle s'identifie assez au papillon. Pour Floriane, le fil de fer barbelé est quelque chose de nuisible. Je pense que c'est la deuxième fois que ce fil de fer est mal considéré, la première fois par l'animatrice et cette fois-ci par Floriane. Je prends la parole pour dire que, pour ma part, le fil de fer sur le dessin me fait penser aux racines d'une plante.

Résonances personnelles

Les différentes réactions des protagonistes face au fil de fer barbelé

L'art-thérapeute invite chaque participant à investir un objet en le touchant. Focalisée sur l'aspect pratique, elle a besoin de faire de la place pour créer et fait passer le rangement de la table avant les matériaux. Elle oublie momentanément le processus (choix d'objets) qu'elle avait démarré et retire le fil de fer barbelé de Muriel par erreur, car elle n'a pas vu que Muriel avait porté son choix sur celui-ci.

Muriel choisit un fil de fer barbelé. Elle veut utiliser cet objet comme base pour sa création. Pour le protéger, elle l'isole sur un bloc. Lorsqu'elle remarque que son objet a disparu, elle ose aller le réclamer à l'art-thérapeute. Au temps de parole, elle dit que le fil de fer barbelé lui fait penser au village où elle vivait enfant.

Pour sa création, Floriane choisit une pelote de laine rose. Sur son dessin, elle représente un ours en peluche et écrit des mots qui flottent dans l'air «douceur», «espoir», «amour», «câlin». Au temps de parole, lorsqu'elle voit le dessin de Muriel, Floriane parle de la libération de Muriel vis-à-vis du fil de fer barbelé.

Pour ma part, je trouve que ce fil de fer est mal considéré par Floriane et l'art-thérapeute. J'ai besoin de mettre avant l'utilité de cet objet. Je le compare aux racines d'une plante.

Suppositions

L'animatrice en rangeant le grillage, pourrait, inconsciemment, avoir eu des préjugés négatifs en pensant que celui-ci n'était pas propice à la création.

Floriane, qui explore un monde de douceur dans son dessin, est dans une autre dynamique que Muriel. Lorsqu'elle parle de libération, c'est, peut-être, qu'elle se sent entravée par ce fil de fer barbelé.

Quand à moi, sans en avoir conscience, je suis aussi dans le jugement. Si je cherche à défendre ce fil de fer barbelé, c'est que je le considère comme négatif à la base. Dans ma vision de la vie, le négatif est inacceptable en tant que tel, alors il doit être sublimé en quelque chose d'utile qui aide à avancer.

Mon questionnement

Suite à cette situation, je me suis questionnée sur la façon dont il aurait fallu accueillir cet objet.

De façon plus générale, je me suis posé la question, comment l'art-thérapeute reçoit-elle tout ce que choisit, crée, projette le participant, même si cela ne lui semble pas beau, bien ou propice à la création ? Pour résumé, «comment accueillir le laid dans un atelier d'art-thérapie ? »

Éléments théoriques

I) Ephtimia Dimitriou

J'ai effectué le week-end «danse des symboles» le 7, 8, 9 décembre 2012 à l'Atelier, avec l'art-thérapeute Ephtimia Dimitriou. Durant ces deux jours, j'ai constaté combien l'art-thérapeute, par sa présence et son attitude, pouvait offrir un cadre rassurant. Cet atelier demeure, pour moi, l'un des plus marquants en terme d'accompagnement. J'ai donc cherché des pistes d'interventions dans la théorie remise par Ephtimia Dimitriou des points abordés lors de ce stage.

L'effet sécurisant du cadre

Dans sa pratique, Ephtimia Dimitriou propose de mettre en place un cadre suffisamment efficace pour permettre à chacun d'exprimer et de déposer ses élans pulsionnels :

«Afin de permettre une exploration profonde quelque soit le dispositif, il est important de proposer un cadre sécurisant et contenant qui permette de déposer les pulsions émergentes. Plus le cadre est sécurisant, plus le sujet pourra s'impliquer dans ses productions et dans la relation transférentielle. Sécurisant veut dire rassurant dans le sens de donner confiance. Un cadre se doit autant que possible d'être suffisamment bon, souple, et non permissif, strict – ouvert et contenant à la fois. Ainsi, le professionnel, grâce à son accompagnement invite le sujet à entrer dans le dispositif et à oser avancer vers un espace qui lui est inconnu et non maîtrisé. (E. Dimitriou)»

Le regard de la thérapeute en tant que contenant

Elle souligne l'importance du regard de la thérapeute qui, s'il accompagne et supporte les pulsions les plus négatives, sert de contenant.

« Le regard est primordial dans sa fonction de contenant, et prend toute sa place dans l'accompagnement des individus habités et traversés par les instincts pulsionnels les plus primaires. (E. Dimitriou)»

Exemple concret : Dans sa pratique d'art-thérapeute en milieu carcéral, Ephtimia Dimitriou a affaire à un détenu de 33 ans, Nabil, incarcéré pour le meurtre d'un homme. Durant les séances d'art-thérapie, Nabil est très sombre, ne parle pas et reste en retrait du groupe. Lors d'une séance, Ephtimia évoque le mot « famille », qu'il a écrit sur une feuille, en lui disant que ce mot semble difficile pour lui. Nabil la regarde alors avec une telle intensité de violence au fond de ses yeux, qu'elle fait appel à son instinct de survie pour ne pas baisser son regard.

« J'ai soutenu son regard, partagée entre un souhait de baisser les yeux pour fuir par peur et l'obligation de le contenir pour me préserver. (E. Dimitriou)»

Elle parvient à manifester une force suffisante face à cette pulsion de meurtre pour la contenir, car Nabil détourne son regard. Lors de son transfert, Nabil lui avoue qu'elle est la seule, avec un autre surveillant, à avoir soutenu son regard lorsqu'il était dans une grande colère.

« Nabil, animé par sa pulsion de meurtre, a été contenu psychiquement par le soutien de mon propre regard, le cadre d'art-thérapie s'est défini par cette seule capacité, lui permettant alors d'investir sa confiance. (E. Dimitriou)»

L'écoute sans-jugement et la symbolisation

Elle met l'accent sur une écoute sans jugement et l'utilisation du répertoire symbolique pour désamorcer les conflits.

Exemple concret : Lors d'une séance d'art-thérapie, un détenu, Akim, se retrouve dans une position de victime pendant un jeu de place. Comme Epthimia Dimitriou sent qu'Akim n'écoute plus, elle sort de son bagage un foulard blanc et l'agite en le regardant, sans rien dire. Après un moment, Akim reçoit le message. Il est d'abord surpris, puis se met à sourire du coin des lèvres. Il se calme tout doucement et le travail peut continuer.

«C'est en le respectant dans son discours, sans répliquer, sans surenchérir et sans le plaindre, dans une écoute attentive permettant une forme de réponse inattendue, que Akim a pu se calmer. (E. Dimitriou)»

La fermeté du positionnement

Elle souligne l'importance d'un positionnement ferme pour délimiter le cadre de l'intervention et pour responsabiliser la personne.

Exemple concret : Lorsque Akim annonce qu'il veut partir avant la fin de la séance pour voir l'assistante sociale, Epthimia Dimitriou lui demande de rester jusqu'à la fin, puis lui signifie qu'il peut choisir de partir, mais qu'elle ne cautionne pas son acte, vu la détresse qu'il a montrée auparavant.

«Ainsi je l'ai placé en position de décideur libre et responsable de son choix, sans l'accuser ni lui imposer ma version pour lui permettre de sentir l'enjeu de sa décision ainsi que sa capacité à choisir et trancher. (E. Dimitriou)»

La patience et la disponibilité

Face aux tentatives d'évitement, elle fait preuve de patience et de disponibilité.

Exemple concret : Un jeune homme Mohamed, demande un temps individuel à Epthimia Dimitrou. Mohamed vient à la première séance, puis est absent aux quatre séances suivantes, malgré des convocations répétées. Il vient s'excuser et prétexte des oublis. À la séance suivante, il passe par là, voit la porte ouverte et rentre en demandant s'il y a l'art-thérapie. Elle lui répond qu'effectivement, sa séance avait commencé depuis dix minutes et que je l'attendais comme les séances précédentes d'ailleurs. Mohamed fut très surpris qu'on ait eu l'égard de lui réserver sa place. Ce moment déclencha son implication dans la pratique.

Dans un autre exemple concret : Un participant s'immerge petit à petit dans l'atelier d'art-thérapie, en affichant des retards successifs. La première séance, il arrive 5 minutes avant la fin, la deuxième, 10 minutes avant la fin, la troisième, 20 minutes, etc. Epthimia Dimitriou respecte son rythme et accueille ses tentatives avec un regard bienveillant et un «à la semaine prochaine».

II) Carl Rogers

L'acceptation de la personne dans son entièreté

Dans la théorie de Carl Rogers, toutes les attitudes et tous les sentiments ressentis par la personne, qu'il soit positif ou négatif, doivent être également considérés. Le thérapeute accueille la personne comme un tout, indivisible, et la respecte en tant que telle. Il n'est pas affecté par les impulsions de son client, car il ne les prend pas pour lui. Il ne considère pas que la personne fait juste ou faux, si elle est en harmonie avec son ressenti interne, son attitude sera adéquate, donc ni bonne ni mauvaise. Pour Carl Rogers, les ressentis opposés doivent être découverts pour se réunir, s'adapter et se fondre l'un dans l'autre.

« Envisager la personne dans sa globalité signifie que l'on ne peut pas l'accepter partiellement, mais dans son entièreté, avec ses qualités et ses défauts... (C. Rogers, 2012, p. 52)

Le respect, c'est accepter la personne telle qu'elle se présente, telle qu'elle se connaît, telle qu'elle se raconte... Cette position permet au client d'acquiescer plus de confiance dans ses ressentis et plus d'assurance dans ses actions. (C. Rogers, 2012, p. 62)

C'est reconnaître la personne dans son expérience immédiate du réel, quels que soient les sentiments présents : colère, haine, confusion, ressentiment, peur, courage, amour, orgueil, joie, qui sont autant d'expression de son être. (C. Rogers, 2012, p.80)

Au fil des entretiens thérapeutiques, différents aspects de la personne s'expriment d'une manière plus ou moins chaotique. Il peut y avoir des élans d'enthousiasme et des impulsions agressives. Dans ces situations, le thérapeute ne se sent pas violemment agressé ni exagérément estimé, il ne prend pas ces intrusions personnellement. (C. Rogers, 2012, p.81)

Cette approche a pour ambition de faciliter l'intégration personnelle du client. Qu'il soit en mesure d'accepter ses sentiments positifs comme négatifs et qu'il soit capable de les reconnaître comme faisant partie intégrante de sa personnalité, indivisible. (C. Rogers, 2012 p. 123)

Les sentiments positifs sont plus souvent valorisés que les sentiments négatifs. Le thérapeute qui serait tenté de privilégier les sentiments positifs, sans soutenir d'autres plus négatifs, pourrait freiner le processus de conscientisation de son client. Tous les sentiments doivent être également considérés. (Carl Rogers, 2012, p.160)

Considérer la personne dans sa globalité a une incidence fondamentale dans l'appréhension de l'être. Cette vision des choses, qui envisage l'organisme dans son unité corps et esprit, indissociable, élimine aussi la dichotomie des attitudes jugées bonnes ou mauvaises puisqu'elles participent au même mouvement d'adaptation et ne se déterminent différemment qu'en fonction de l'expérience vécue et du regard que l'on y pose. Dans une situation donnée, une personne réagira en ayant recours à ses possibilités du moment et dans le contexte considéré. Si la personne est en harmonie avec son ressenti interne, son attitude sera adéquate, donc ni bonne ni mauvaise. (C. Rogers, 2012, p.47)

L'unité parfaite de la personne implique qu'il n'y ait plus de conflits internes ou qu'ils puissent être résolus assez rapidement sans susciter de perturbations. Cela suppose qu'aucune partie de soi ne soit niée ou déformée. Autrement dit, qu'il n'y ait pas de tension, si ce n'est celle nécessaire à maintenir un équilibre entre deux pôles. Des extrêmes qui procèdent de la même énergie, et qui ne se différencient que lorsqu'ils ne sont pas acceptés comme étant intrinsèquement les composants d'un même tout. Les ressentis qui semblent parfaitement opposés, voire contradictoires, doivent se réunir, s'adapter, jusqu'à se fondre l'un dans l'autre. (C. Rogers, 2012, p.124)

Ses sentiments ne sont plus ambivalents. Il ne dit plus «Je suis en colère, mais je ne devrais pas.» Il est la colère quand elle est là. «Je suis en colère et cette colère fait en ce moment partie de moi.» (C. Rogers, 2012, p.143)

L'écoute sans jugement et l'accueil de la vision de l'autre

Selon Carl Rogers, le thérapeute écoute et reçoit toutes les idées, même les plus dérangeantes, sans les juger, ni essayer d'orienter la personne, ainsi le thérapeute respecte la vision du monde de son client et permet à celui-ci d'exprimer, ce qui n'a pas eu la possibilité d'exprimer. Pour Carl Rogers, les perceptions du juste ou du faux sont très différentes pour chacun. Le rôle du thérapeute n'est pas de rassurer la personne ni de l'encourager ni de minimiser les faits, mais d'apprendre à la personne à s'écouter, se regarder avec plus de bienveillance et à puiser à l'intérieur d'elle-même pour trouver ses propres réponses.

« Lorsqu'une personne rencontre une autre personne qui accepte de l'écouter sans porter de jugement à son encontre, cette personne-là devient peu à peu capable de s'écouter elle-même. (C. Rogers, 1962)

Quand le client prend le risque d'exposer certains de ses aspects peu valorisants et est accueilli avec sollicitude, il peut se regarder avec plus de bienveillance. (Carl Rogers, 2012, p. 163)

C'est justement le monde de cet inconnu que le psychothérapeute accueille, sans réserve, en laissant ses propres valeurs de côté. Il s'efforce de partir du cadre de référence du client et non du sien. Le thérapeute prend le risque d'être troublé par un univers singulier parce qu'il n'est pas en fusion avec son client. D'autre part, il ne s'attend pas à ce que la personne soit différente de ce qu'elle est. Il ne s'érige pas contre la réalité d'un autre. Au contraire, il le reconnaît en tant qu'entité spécifique et distincte de lui. (C. Rogers, 2012, p. 79)

"Ni commentaires, ni approbation, ni réprobation, ni considérations d'ordre moral ne font partie des interventions du thérapeute. (C. Rogers, 2012, p. 119)"

Le thérapeute pourrait être tenté de rassurer, non pas en posant des termes qualificatifs sur les comportements, troubles ou attitudes, mais en étant encourageant, par exemple, en expliquant, ou encore en minimisant les faits. Ce n'est, bien évidemment, pas ainsi qu'il va agir, parce qu'il sait que cela n'aurait qu'un effet provisoire et le plus souvent négatif. Puisqu'il est convaincu que le client a besoin de trouver ses propres réponses, il va l'accompagner dans ses ressentis en lien avec cette information. Il sait que les solutions viennent de l'intérieur, d'une perception de ce qui est juste pour soi, et qui est très différente pour chacun. (C. Rogers, 2012, p. 138)

Le thérapeute va explorer avec le client ses zones d'ombres à tâtons, par petites touches. Les sentiments profondément enfouis, les sensations réprimées, les émotions suspendues, les protestations muselées, tout ce qui n'a pas trouvé jusqu'ici la possibilité de se dire, de se vivre, va resurgir et sera expérimenté à nouveau. (C. Rogers, 2012, p. 141)

Le thérapeute écoute et reçoit ces idées suicidaires sans les juger ou essayer de dissuader son client. Ainsi, le client s'autorise à se les formuler directement. Il est entendu dans sa souffrance l'effet produit par cette attention délicate dont l'implication authentique est exceptionnelle provoque une libération profonde chez le client qui fait, pour la première fois, l'expérience d'une véritable attention. (Carl Rogers, 2012, p. 164) »

L'attitude du thérapeute

Carl Rogers souligne l'importance pour le thérapeute de se trouver dans l'instant présent, d'être dans la congruence et de poser sur son client un regard positif inconditionnel. Le thérapeute est une présence sécurisante pour le client, il est ouvert aux sentiments et attitudes qui circulent en lui au moment présent. Le thérapeute est lui-même dans la relation, transparent et sans masque professionnel. Il accueille les propos de son client sans attente ni jugement. Cette qualité de présence, cette congruence et ce regard positif inconditionnel provoquent une libération profonde chez la personne.

« Le climat suscité par le thérapeute est sous-tendu par sa qualité de présence. Une présence simple et sans attente qui ouvre un espace de liberté laissant la place à l'émergence de ce qui se vit dans l'instant immédiat, en toute sécurité. (C. Rogers, 2012, p. 49)

Répondre de façon authentique à une autre personne [...] constitue un défi éthique. L'authenticité implique le respect. En ne se réfugiant pas derrière une façade, en ne dissimulant pas ses ressentis, le thérapeute n'abuse pas le client. (C. Rogers, 2012, p.63)

Le thérapeute se fait transparent pour le client. Le client peut complètement voir ce qu'est le thérapeute dans la relation ; il n'y a en lui aucune réserve que le client puisse ressentir. (C. Rogers, 1962)

Lorsque le thérapeute offre un regard positif inconditionnel à son client, il l'accueille sans attente et sans jugement. Il lui laisse l'espace et la sécurité indispensables où il pourra trouver suffisamment d'assurance et de courage pour explorer sa connaissance de lui-même. (C. Rogers, 2012, p.78) »

III) Christophe de Vareilles

Dans son article : «Par-delà le bien fait et le mal fait», Christophe de Vareilles, peintre et art-thérapeute invite à utiliser les ratages comme un cadeau pour aider notre regard à mûrir.

«Il y a toujours une partie de la réalité que nous résistons à accueillir, parce qu'elle remet en question notre façon de voir. Mais nous pouvons autoriser notre regard à mûrir, en s'aidant de ce que nous trouvons raté... Il est beaucoup plus intéressant de pouvoir inventer des maisons sans porte, des routes qui ne mènent nulle part, des personnages difformes et des perspectives à l'envers pour avoir une chance de changer un peu de regard. (de Vareille C., 2004)»

Dans un de ces premiers accompagnements, Christophe de Vareilles est face à un petit garçon très silencieux. Celui-ci construit une maison en carton sans portes ni fenêtres. Lorsque l'art-thérapeute voit cela, il ne peut supporter que cet enfant choisisse la fermeture.

«En croyant regarder la petite maison, je ne voyais en fait rien d'autre que mes propres projections. Je me retenais de lui dire : Fais une porte, tu comprendras plus tard ! (de Vareille C., 2004)»

Puis, l'art-thérapeute comprend, que si aujourd'hui la maison n'a pas de porte, cela ne veut pas dire qu'elle n'en aura jamais.

«La maison, aujourd'hui, n'a pas de portes. Peut-être qu'elles sont trop dangereuses. Plus tard, quand ça sera mûr, une autre maison sera possible et les portes auront aurons une nouvelle fonction. (de Vareille C., 2004)»

IV) Jean-Yves Leloup

Chez les thérapeutes d'Alexandrie, il s'agit de connaître ses peurs et les regarder en face, pour mieux accueillir celles des autres.

«Pour le thérapeute, il s'agit donc de "ne pas avoir peur d'avoir peur" et de regarder en face ce dont on a peur afin d'y reconnaître la part de nos projections ou de nos désirs refoulés. Le propre du thérapeute est de pouvoir écouter sans angoisse l'angoisse de l'autre. De cette écoute non contaminée, peuvent naître une certaine détente et quelque repos, car le phobique est fatigué, épuisé parfois, à force de lutter contre lui-même. (Leloup J-Y, 1993, p. 76)»

V) Mes expériences pratiques

Des monstrueux collages

Personnellement, j'ai été confronté au laid de manière assez comique, durant un week-end d'expérimentation à l'Atelier. Nous avons pour consigne de faire un exercice de collage en groupe. Chacune travaillait à ses collages personnels, mais pouvait aussi «offrir» une image à quelqu'un d'autre, qui devait l'inclure dans son collage. J'étais avec plusieurs camarades de cours. Je suppose que comme elles savaient que j'aimais les choses jolies, elles m'offraient, pour plaisanter, les images les plus laides possible : monstre, lombrics, virus, insectes, etc. Je n'avais pas le choix alors j'ai tout inclus dans mes collages. À partir cela, la suite de l'exercice était de faire un texte. J'ai raconté l'histoire du mariage entre une fille romantique et un monstre sanguinaire, pour le meilleur et pour le pire. Ce récit parlait de l'ombre et de la lumière présente en chacun et de la recherche d'équilibre entre les deux. (cf. Illustration de première page)

Finalement, je remercie mes camarades, car sans elles, je ne me serais pas confrontée à ses images de mon plein gré. Pour explorer davantage ce thème, qui me questionne beaucoup, j'ai le projet de reprendre ce récit et de le déployer en conte.

Chic, du goudron !

J'ai commencé, il y a un mois, une analyse jungienne, qui inclut l'analyse des rêves. Lors de ma première séance, je présente le rêve suivant à ma thérapeute :

«Je suis dans un couloir et j'aimerais trouver de l'eau, car j'ai soif. Je teste plusieurs robinets, mais chaque fois que je goûte l'eau, elle est mauvaise. J'arrive devant un robinet où l'eau est bleu ciel. Elle a un goût chimique, mais elle est moins mauvaise que les autres. Je demande à quelqu'un, ce qu'ils ont mis dans l'eau. La personne me répond : "du goudron". Même si je trouve ça bizarre, je bois, car c'est la meilleure eau que j'ai trouvée.»

Ce rêve m'avait laissé une forte impression. Je le raconte à ma thérapeute en me désolant de me contenter de cette eau. Elle me demande à quoi me fait penser le goudron. Je lui réponds à quelque chose de noir, collant et visqueux. Elle élargit la symbolique et me disant, notamment, que le goudron vient du centre de la Terre et peut être transformé en énergie et que certains se réjouissent de trouver des sources de pétrole.

Finalement, je me rends compte que le goudron, en lui-même, n'est ni négatif ni positif, cela dépend juste de la façon dont on le perçoit.

Si je vais plus loin dans ma réflexion, je pourrais dire que chaque objet, dont le fameux fil de fer barbelé, contient en lui-même du positif et du négatif.

Pistes pour prolonger ou transformer l'intervention

L'expression des zones d'ombres

Suite à cette recherche théorique, je constate que si une personne, dans un atelier d'art-thérapie, exprime quelque chose de douloureux, c'est plutôt un signe que le cadre mis en place par l'art-thérapeute est efficace. La personne se sent suffisamment en sécurité pour explorer ses zones d'ombres et s'exprimer à ce sujet.

L'attitude de l'art-thérapeute

Je pense que l'art-thérapeute devrait bien connaître ses propres zones d'ombres pour ne pas s'effrayer de celles de ces patients et ne pas confondre ce qui lui appartient et ce qui appartient à l'autre. Dans l'idéal, l'art-thérapeute devrait laisser émerger tout ce qui advient et accueillir la vision de la personne sans la juger comme bonne ou mauvaise.

L'espace de l'atelier

Je serais attentive à ce que l'espace dédié à la création et celui dédié aux matériaux soient clairement délimités pour que l'un n'empiète pas sur l'autre.

Le temps de parole

Je privilégierai davantage la forme de l'objet au début de la discussion, avant d'entrer dans l'aspect symbolique de l'objet lui-même. J'évitais autant que possible de juger l'objet en des termes positifs/négatifs.

Les matériaux

Dans un atelier d'art-thérapie, je proposerais les matériaux les plus divers possible pour favoriser l'expression, ce qui veut dire laisser autant de place pour les objets beaux que pour les objets laids.

J'ai compris qu'une fois que l'art-thérapeute invite les participants à choisir un objet, celui-ci devient très important pour eux. L'art-thérapeute devrait être particulièrement attentive au choix des participants. En cas de doute lors du rangement, elle pourrait demander si personne n'a choisi l'objet.

Si le participant choisit un fil de fer barbelé. L'art-thérapeute pourrait faciliter la tâche et le désir d'expression de la personne, en lui demandant, par exemple, de quels outils elle a besoin pour travailler avec cet objet.

Dans la séance suivante, si la personne ressent le besoin d'explorer plus en profondeur, l'art-thérapeute pourrait proposer un changement de modalité. Par exemple, utiliser ce fil de fer dans une création 3D, pour apprivoiser davantage cette matière.

Conclusion

Idées clés du travail

Suite à mon questionnement sur «comment accueillir le laid en art-thérapie», je me penche sur les éléments théoriques de l'art-thérapeute Ephtimia Dimitriou avec qui j'avais effectué un week-end « danse des symboles » très marquant en terme d'accompagnement. Je relève dans sa théorie l'importance d'un cadre efficace, c'est-à-dire suffisamment sécurisant, pour que les participants puissent déposer leurs pulsions les plus négatives. Je comprends que le regard de la thérapeute peut également servir de contenant. Je trouve d'autres pistes d'interventions notamment l'importance d'une écoute sans jugement, le recours à la symbolisation pour désamorcer les conflits, la fermeté du positionnement du thérapeute pour délimiter le cadre et responsabiliser la personne, l'importance de la patience et de la disponibilité face aux tentatives d'évitement.

Puis, j'explore les théories de Carl Rogers. Je comprends qu'il est important pour le thérapeute d'accepter la personne comme un tout indivisible avec ses faces d'ombres et de lumières pour qu'une guérison puisse se produire. Je relève que le juste et le faux sont des valeurs subjectives et que si la personne est en harmonie avec son ressenti interne, son attitude sera adéquate. Je me penche sur les attitudes clés du thérapeute : regarder son client avec un regard positif inconditionnel, c'est-à-dire accueillir sans jugement la vision de la personne, être disponible et dans l'instant présent, être congruent c'est à dire sans masque professionnel.

Ensuite, dans un article de Christophe de Vareilles, je relève qu'il faut laisser la personne faire son propre cheminement sans lui forcer la main. Puis, dans un livre de Jean-Yves Leloup, je comprends l'importance de se confronter à ses zones d'ombres, pour ne pas s'effrayer de celles des autres.

Dans la pratique, je relève deux de mes expériences, l'une lors d'un week-end à l'Atelier, où je me confronte, grâce à mes camarades à la réalisation d'un monstrueux collage et découvre le besoin d'équilibre entre l'ombre et la lumière, l'autre, avec ma thérapeute jungienne, où je comprends que chaque objet, même le plus rebutant, peut contenir du positif ou du négatif. Cela dépend juste de la vision que l'on a de lui. Suite à tout cela, je propose des pistes d'interventions par rapport à l'attitude de l'art-thérapeute, l'espace de l'atelier et les matériaux.

Bibliographie

Dimitriou E., Théorie : Les points abordés et explorés lors du stage « La danse des symboles » du 7, 8, 9 décembre 2012.

Rogers C., Psychothérapie et relations humaines, théorie de la thérapie centrée sur la personne, Issy-les-Moulineaux, Esf éditeur, 2009.

Odier G., Carl Rogers "Être vraiment soi-même" L'Approche centrée sur la personne, Paris, Editions Erolles, 2012.

Collectif, L'œuvre du regard, Revue Art & Thérapie, no 88/89, Paris, décembre 2004.

Leloup J.Y., Prendre soin de l'être, Philon et les Thérapeutes d'Alexandrie, Paris, Albin Michel, 1993.