

Art- Thérapie

Définition de l'art-thérapie selon J.-P. KLEIN*

L'art-thérapie est un accompagnement de personnes en difficulté (psychologique, physique, sociale ou existentielle) à travers leurs productions artistiques : œuvres plastiques, sonores, théâtrales, littéraires, corporelles et dansées. Ce travail subtil qui prend nos vulnérabilités comme matériau, recherche moins à dévoiler les significations inconscientes des productions qu'à permettre au sujet de se recréer lui-même, se créer de nouveau, dans un parcours symbolique de création en création. L'art-thérapie est ainsi l'art de se projeter dans une œuvre comme message énigmatique en mouvement et de travailler sur cette œuvre pour travailler sur soi-même. L'art-thérapie est un détour pour s'approcher de soi.

*KLEIN Jean-Pierre, « L'art-thérapie », *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 2007/1 (n° 20), p. 55-62. DOI : 10.3917/cges.020.0055. URL : <https://www.caimn.info/revue-cahiers-de-gestalt-therapie-2007-1-page-55.htm>

Jean-Pierre Klein

Se libérer par l'expression — artistique

Encore trop peu recommandée dans un parcours thérapeutique, l'art-thérapie est pourtant une alternative à la psychothérapie quand la parole est impossible. Psychiatre honoraire des hôpitaux, auteur dramatique, diplômé en psychologie, promoteur de l'art-thérapie et directeur de l'Institut National d'Expression, de Création, d'Art et de Thérapie (INECAT), DAPAT a eu le privilège de rencontrer Jean-Pierre Klein. Quel est le processus à l'œuvre dans l'art-thérapie et comment peut-elle s'inscrire dans un parcours de résilience ? Rencontre avec Jean-Pierre Klein.

Comment définissez-vous l'art-thérapie ?

Jean-Pierre Klein : L'art-thérapie et la médiation artistique consistent en un accompagnement de personnes, en général en difficulté (psychologique, physique, mental, sociale, existentielle) mises en position de création artistique aboutissant à des œuvres plastiques, sonores, théâtrales, corporelles, littéraires et dansées. C'est un projet de transformation positive de soi à travers des productions artistiques. Le support artistique devenant la métaphore de la résolution du problème.

Quel est le processus à l'œuvre dans l'art-thérapie ?

L'art-thérapie s'appuie sur les vulnérabilités de la personne comme matériau pour la reprise de la construction de soi-même. Elle permet au sujet qui fait face à des difficultés ou à des traumatismes de se recréer lui-même dans un parcours symbolique de création en création. Chaque production est une façon de figurer ses conflits, ses peurs et ses aspirations. En choisissant le média adapté à la personne, on stimule sa créativité et l'émergence de formes. Les formes qui émergent évoluent au fil du processus et cette évolution est porteuse d'une réparation symbolique de façon délibérée ou même à son insu. L'art-thérapie repose sur ce mouvement créateur. C'est une façon de se projeter dans une œuvre comme forme énigmatique en mouvement, et de travailler sur cette œuvre pour travailler sur soi-même. L'art-thérapie est un détour pour s'approcher de soi. C'est un parcours symbolique qui permet au sujet de renaître à lui-même.

Vous insistez sur l'importance de ne pas chercher à interpréter ce qui émerge de la production réalisée par la personne. Pourquoi ?

Le dessein de l'art-thérapie n'est pas de « parler sur » pour livrer des significations d'une production. Il n'y a pas de décryptage ni d'interprétation de l'art-thérapeute. Cela serait d'ailleurs contre-productif. On ne cherche pas à dévoiler les problématiques ni à expliquer le passé ou à répondre aux éternels pourquoi, mais à remettre du mouvement là où quelque chose s'est figé. Même si les troubles, les souffrances ou les violences peuvent se retrouver dans la production, l'art-thérapeute ne doit pas céder à la tentation de partager une signification qu'il a déjà devinée. Son rôle est d'accompagner le processus de métaphorisation implicite. Il s'intéresse au devenir de la forme créée et à son évolution imprévisible. Il est tourné vers la quête d'un à-venir et d'un devenir possible, et non vers l'expression d'un passé arrêté de souffrance, de violence, de tourments, de symptomatologie défensive et de protection contre le chaos interne. C'est ce qui différencie l'art-thérapie des procédés habituels de psychothérapie. C'est la raison pour laquelle les psychothérapies ou les analyses se prolongent parfois pendant des années. L'expression soulage, mais le soulagement est passager, alors que la création transforme. Si la verbalisation peut être utile – mais pas toujours possible – en tant qu'étape dans un processus de résilience, elle n'est pas suffisante pour engendrer une transformation profonde et remettre de la vie là

où quelque chose s'est éteint. Le verbal n'est qu'un symbole parmi d'autres. Dès qu'on interprète, le processus risque de s'arrêter. L'art-thérapie est davantage dans l'émanation que dans l'expression, dans une ouverture vers l'avenir que la production amorcée.

C'est ce que vous appelez la stratégie du détour ?

Oui, le détour est au cœur de l'art-thérapie. Nous

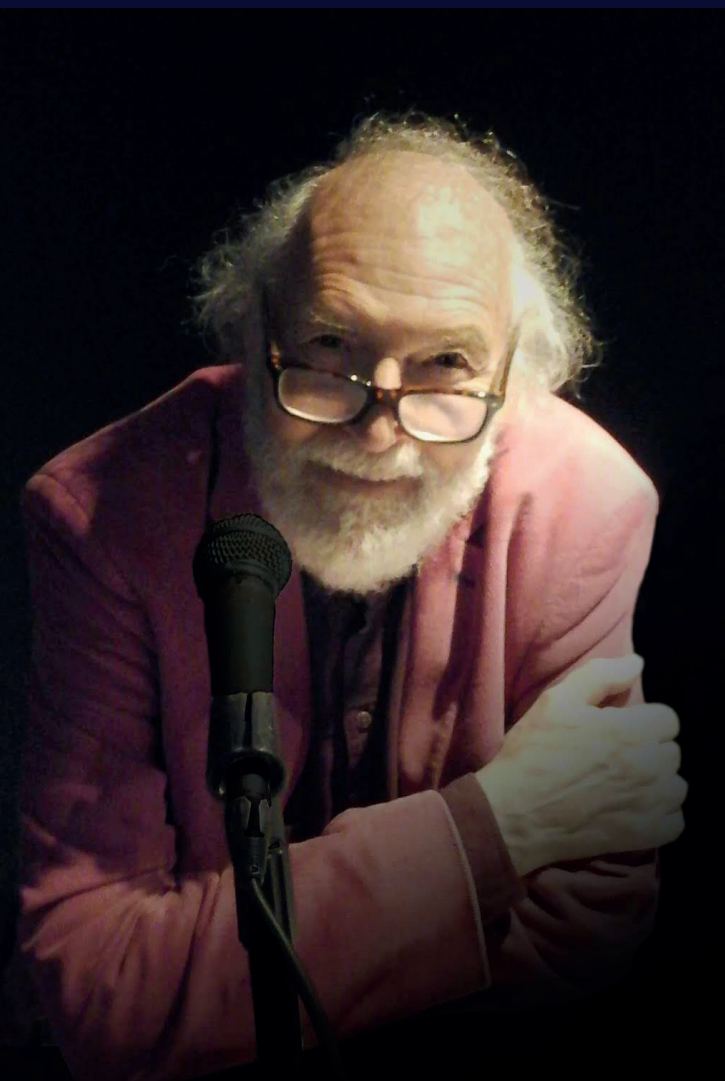
une manière de parler de soi sans dire « je » et un interlocuteur qui a son caractère, qui se défend, qui a ses exigences techniques. Il ne s'agit pas d'un jeu d'introspection, mais d'une confrontation avec soi-même comme nourrissant une œuvre à partir, entre autres, de ses blessures. Le processus implique un combat, ou plus exactement une négociation avec la matière. Il repose sur la projection de ses difficultés dans une production que le thérapeute accompagne. On travaille dans la métaphore. Parfois, le patient l'oublie. Parfois, il ne le sait même pas. C'est ce qui fait travail sur soi. Le thérapeute est le médiateur entre la personne et la matière.

Le but du média est donc de mettre une distance en soi et le problème ?

C'est une mise à distance qui permet l'abord indirect du symptôme ou de la détresse. Mais c'est aussi une façon d'éviter de figer une personne dans un comportement ou une situation. À travers la forme qui se dessine, on la rencontre dans un champ autre que celui qui a figé son identité de victime, ou même un agresseur par exemple. En passant par l'espace du symbolique, elle rencontre également l'autre différemment (le thérapeute, le groupe), et elle rencontre aussi les autres en soi, ses altérités intimes, tout ce qui la compose et qui fait d'elle un être complexe en perpétuel devenir. Ce passage par les altérités me montre que je suis à la fois le même et différent. On touche l'ipséité de Paul Ricoeur (qui a écrit la postface d'un de mes livres). C'est ce qui permet de passer de l'inconnu à la créativité, trajectoire de la faille à l'ouverture.

Pourquoi est-il si difficile de parler de soi directement, ou d'évoquer ce qui fait mal ?

Pour de multiples raisons. Parce qu'on ne sait pas toujours ce qui fait mal. Parce qu'on ne doit pas en parler, par loyauté, par peur du rejet si on brise une injonction au silence. Parce qu'on ne peut pas, à cause d'une amnésie traumatique ou d'un trouble fonctionnel. Ou parce qu'on ne veut pas, car c'est coincé ou trop douloureux. Quel que soit ce qui empêche la verbalisation, l'art-thérapie permet de dépasser ce qui ne peut se dire. L'ennemi, c'est souvent le mental, la tête, la réflexion. Or le mental, c'est ce qu'on fait fonctionner dans la thérapie traditionnelle. L'allié de l'art-thérapie, c'est le corps, le ressenti, l'éprouvé, le corps énonçant et laissant la forme se créer. Plus on permet au corps d'exprimer, à la main de dessiner, à la voix de chanter, plus on s'ouvre au sensible, plus on touche à quelque chose d'intime, plus on se rapproche de soi, de tout ce qui habite en soi non réduit au trauma. L'art-thérapie organise la rencontre avec cet intime et lui permet d'évoluer vers une forme nouvelle.



ne sommes pas là pour brutaliser le symptôme, ni l'aborder de front, mais pour naviguer autour de lui en utilisant un média. Par l'intermédiaire d'un crayon, d'un pinceau, de la terre, de la pâte à modeler, d'une marionnette, d'un masque, de la danse, du chant, de la musique, d'un personnage de théâtre, de mouvements corporels, de l'écriture d'un conte ou d'une fiction, etc., la personne devient auteure d'une expression artistique. Elle redevient Sujet, auteure d'une production qu'elle nourrit de ses peurs autant que de ses ressources. Le média est à la fois

L'expression corporelle à travers la danse, ou l'exposition au regard des autres par le théâtre, peut s'avérer un défi insurmontable pour certaines personnes, notamment celles qui ont un rapport au corps difficile. Que propose l'art-thérapie face à certains blocages ?

C'est toujours le même principe. On évite d'attaquer de front les symptômes et les difficultés. On ne va pas proposer immédiatement de la danse à une personne qui se sent mal à l'aise avec son corps meurtri, ou un récit autobiographique à une personne envahie par la honte. On ne ferait que renforcer des défenses bien légitimes (l'amnésie en est une) et ralentir considérablement le processus de transformation. L'art-thérapeute est formé pour adapter sa proposition à la personne de façon que le cadre permette l'émergence d'une nouvelle forme de figuration qui fait symbolisation. Son savoir-faire consiste à repérer les traumatismes sans obliger d'emblée de les porter au jour, respecter les défenses de la personne tout en contournant ses résistances. La délimitation du cadre, des règles et des limites du jeu, permet de délimiter un espace symbolique dans lequel le sujet va se sentir en confiance et en sécurité. L'art-thérapeute doit créer un contexte qui favorise le jeu et la spontanéité, mais aussi le lâcher prise sur le résultat et sur la performance. La garantie d'une absence de jugement ou d'attente d'un résultat est essentielle. Elle permet le mouvement et libère la créativité. La personne doit être mise dans une position qui agit comme une autorisation à être soi, et soi en devenir. Cela est aussi vrai dans le cadre de la médiation artistique et des pratiques en groupe.

Quelle est la différence entre l'art-thérapeute et la médiation artistique ?

L'art-thérapeute est un artiste ou un professionnel de la relation d'aide, pratiquant l'art-thérapie. Son activité est centrée sur un problème physique, existentiel, psychologique, psychiatrique. Elle se propose généralement dans un cadre individuel, ou individuel en groupe. La médiation artistique a une vocation généralement sociale et sociétale. Les deux font intervenir quelqu'un connaissant de l'intérieur les processus de création auprès de personnes en difficulté pour qu'elles contactent leur potentiel créateur et redeviennent par ce biais davantage sujets d'elles-mêmes. Nous enseignons tant l'art-thérapie que la médiation artistique en relation d'aide à l'INECAT.

Quel est le rôle du groupe en médiation artistique ? À quel public s'adresse-t-il ?

La médiation artistique peut être proposée sous forme de groupe, par exemple en prison, dans les quartiers à violence, pour les mineurs non accom-

pagnés, les SDF... Le groupe offre la certitude que la violence ne sera pas abordée directement. Il agit comme une protection, car on sait qu'on ne sera pas dans l'intimité dévoilée. Le groupe favorise aussi le détour. En donnant une consigne générale au groupe, le thérapeute peut orienter le travail d'un participant dont il appréhende la difficulté à faire évoluer une forme dans un sens ou dans un autre. La proposition faite au groupe, et non au participant directement, permet de dépasser les éventuelles résistances du sujet et de provoquer un autre mouvement. Que ce soit dans un cadre individuel ou collectif, l'art-thérapie demande d'avoir une perception plus fine des intériorités psychiques et la médiation artistique des phénomènes de groupe et des mentalités collectives (comme le patriarcat ou les idéologies machistes). Perceptions qui vont servir de GPS à l'art-thérapeute.

Les artistes doivent-ils être formés pour proposer de la médiation artistique en relation d'aide, ou la transmission de leur art est-elle thérapeutique en soi ?

L'art, en soi, n'a pas de destinée thérapeutique, la transformation de son auteur n'étant pas son but, même si elle se produit parfois dans un sens plus ou moins favorable. L'enjeu pour l'artiste qui anime un groupe d'art-thérapie, c'est d'être capable de laisser s'exprimer les fêlures, les vulnérabilités, les folies, les dépressions des participants sans les contraindre à respecter des règles trop techniques en vue d'un résultat satisfaisant. On s'attache moins au résultat qu'au processus. La formation de l'artiste lui permet d'acquérir cette souplesse et de la combiner avec son art tout en étant capable d'appréhender les problématiques en présence et d'orienter les consignes dans un sens qui va favoriser une remise en marche de ce qui s'était arrêté dans la proximité du gouffre.

De plus en plus de professionnels se revendiquent art-thérapeutes ou proposent des interventions artistiques auprès de personnes en difficulté sans avoir d'activité artistique personnelle. Peut-on s'adresser directement à votre institut (INE-CAT) pour avoir la liste de thérapeutes certifiés et être sûr de s'orienter vers un professionnel compétent ?

Il suffit de m'envoyer un mail à klein.jpkev@gmail.com et de m'exposer une demande indiquant les difficultés, les troubles ainsi que la région d'habitation (adresse et téléphone). J'essaierai au mieux de répondre et de conseiller une praticienne ou un praticien.

Valérie Pharès

par Valérie Pharès

Niki de Saint Phalle

la créativité

du traumatisme

Elle disait qu'elle avait eu la chance de rencontrer l'art, car elle avait sur le plan psychique, tout ce qu'il fallait pour devenir terroriste. La création artistique lui a permis de rejoindre la couleur, la joie, la musique et la vie, par-delà le noir, le sombre, le silence et la mort. « *Pour la petite fille, le viol c'est la mort* », écrivait-elle en 1994 dans un texte particulièrement touchant dans lequel elle révèle un terrible secret, plus de quarante ans après les faits. De ce massacre inaugural, elle créera une œuvre monumentale dans laquelle la folie des grandeurs n'a d'égal que la folie paternelle.

Née en 1930, de la bourgeoisie américaine et de la noblesse française, Catherine Marie-Agnès Fal de Saint Phalle avait 11 ans quand son père, son « héros », « un banquier respectable », a mis sa main dans sa culotte. Elle est connue pour ces Nanas voluptueuses et ses tirs à la carabine, pour son anticonformisme et son insolence, mais moins pour son combat intérieur. À la fois bourgeoise et bohème, mannequin en fourreau faisant la Une de *Vogue* et sculptrice en combinaison d'ouvrier, féminine et provocatrice, elle a multiplié les identités et trouvé dans l'art une façon d'articuler l'indicible.

Elle a 22 ans quand ses démons jaillissent. Elle est internée après une décompensation psychotique. Alors que les psychiatres hésitent entre le diagnostic de schizophrénie et celui de dépression sévère, elle se lance dans la peinture de manière effrénée et découvre sa vocation d'artiste. « *C'était mon destin. En d'autres temps, on m'aurait internée pour le restant de mes jours, mais ainsi je n'ai passé qu'une très courte période sous stricte surveillance psychiatrique, subissant une dizaine d'électrochocs. J'ai embrassé l'art comme ma délivrance et comme une nécessité.* »

Pendant son internement, son père lui envoie une lettre lui demandant pardon d'avoir abusé d'elle sexuellement. Ce pardon agit sur Niki comme une bombe à retardement. Elle fait resurgir les souvenirs qui étaient à la fois présents, mais oubliés, inscrits dans le corps, mais refoulés de la conscience. Des souvenirs pris au piège de la mémoire traumatique, que la psychiatre Muriel Salmona compare à une « *véritable et infernale machine à remonter le temps* ». Un regard, un effleurement, une odeur, un bruit, un film ou la lettre d'un père... un rien peut nous faire replonger dans la confusion, la terreur ou la folie. Folie de la schizophrénie dont on sait aujourd'hui qu'elle ne surgit jamais très loin des marécages incestueux. Ou folie passagère dont Niki de Saint Phalle réussit à s'échapper dans un élan créatif effréné qui lui permet de « *traduire en peinture les sentiments, les peurs, la violence, l'espoir et la joie* ».

Lorsqu'elle se penche sur les bienfaits de la peinture, Niki évoque « *une façon de domestiquer ces dragons qui ont toujours surgi dans mon travail. Peindre calmait le chaos qui agitait mon âme* ». Sa pratique de l'art comme exécutoire fascine le monde entier autant qu'elle lui procure joie et apaisement. Lorsqu'une activité artistique parvient à nous emporter, les dragons qui nous menacent



semblent se replier naturellement. Nous ne sommes plus tiraillés entre une raison qui nous impose ceci et une sensibilité qui nous demande cela. Tout se passe comme si le média, quel qu'il soit, permettait de mettre la distance nécessaire entre ce qui nous a menacés, qu'on a voulu oublier et ce qui a besoin de se dire malgré tout. L'activité artistique est un pont entre le monde intérieur et le monde extérieur, une réponse à la parole impossible. Elle remet du mouvement là où quelque chose s'est figé, de la vie là où quelque chose est mort.

« À onze ans, je me suis sentie expulsée de la société. Ce père tant aimé est devenu objet de haine, le monde m'avait montré son hypocrisie, j'avais compris que tout ce qu'on m'enseignait était faux. Il fallait me reconstruire en dehors du contexte familial, au-delà de la société. » Alors, elle coupe les liens avec sa famille et quitte également son mari à qui elle laisse la garde de ses deux enfants. Quitte à culpabiliser, dira-t-elle, autant que ce soit pour quelque chose. Elle rencontre ensuite Jean Tinguely avec qui elle aura une relation à la fois passionnelle

et artistique. On peut imaginer que le choix, difficile et exigeant, qu'elle fait pour tenter d'accéder à sa vérité favorise sa créativité et sa résilience. Il est difficile de vivre auprès de ceux qui ne peuvent pas nous aider à nous épanouir.

Trop souvent, les proches, les psychologues ou les psychanalystes, valorisent le pardon et culpabilisent ceux qui éprouvent la nécessité vitale de fuir un système familial malsain et pervers. Honorer ses parents et valoriser sa famille est présenté comme une forme de maturité et une condition de la résilience. D'autres, comme la psychanalyste Alice Miller, ont exploré les conséquences parfois dramatiques de telles injonctions et nous déculpabilisent : « Nous n'avons nul devoir de gratitude envers des parents qui nous ont maltraités ». Ce qui sauve, ce n'est pas le pardon ou la fidélité au clan, c'est la fidélité à soi-même.

Être soi, c'est se jeter à l'eau et explorer le champ des possibles. C'est le sens du parcours de Niki de Saint Phalle. Chez elle, l'activité artistique devient

le point de départ d'une expérience intérieure, dans laquelle ce qui assaille le moi et lui fait peur est aussi ce qui le sauve et le libère. Elle s'autorise tout et son contraire. La violence et le jeu, le masculin et le

tanéité et la joie, plus on se rapproche de tout ce qui habite en soi et ne se réduit pas au trauma. Il devient alors possible de voir la fleur sauvage pousser à travers une fissure de l'asphalte ou le carré de ciel bleu au milieu d'un ciel noir. Les traumatismes ne sont pas condamnés à suivre les trajectoires psychopathologiques habituelles. Mais pour pouvoir courir et danser à nouveau, il est nécessaire de dépasser l'étape de la survie : celle où l'on guérit, où l'on retrouve notre puissance créatrice.

D'après Clarissa Pinkola Estés, « *la vie créatrice n'est pas seulement dans les pensées, les actes ou le talent, elle est dans le simple fait d'être* ». La créativité, « *ce n'est pas de la virtuosité, c'est aimer quelque chose à un point tel - une personne, une idée, sa terre ou l'humanité entière - que, de ce flot généreux, on ne peut rien faire d'autre que créer. La volonté ne joue aucun rôle. On doit le faire, un point c'est tout.* »

On retrouve cette force créatrice dans toute l'œuvre de Niki de Saint Phalle. Des assemblages d'un arsenal de tueuse au fabuleux Jardin des Tarots, en passant par les tirs-happenings qui l'ont fait connaître mondialement, jusqu'aux mariées, aux prostituées et aux fameuses Nanas envahissant les espaces publics, elle modèle sans cesse de nouvelles formes. Elle nous fait voyager au cœur d'un paysage mental sombre et lumineux à la fois, torturé et brillant, violent et vulnérable, fort et fragile. Son œuvre nous touche parce qu'elle s'adresse non pas à quelques-uns par-ci, par-là, mais à chacun d'entre nous. Si notre force créatrice est bloquée, si on se contente d'être survivant, d'imiter ou de ressembler aux autres au lieu d'explorer nos dons précieux, alors nous risquons de rejouer sans cesse les mêmes scénarios. Mieux vaut risquer l'aventure quitte à être rejeté, jugé et affronter même l'échec, que de se faire toute petite et se recroqueviller sur nos peurs. Prendre de la vigueur est un droit de naissance.

L'œuvre de Niki de Saint Phalle, c'est aussi une confrontation permanente avec l'ombre, archétype si cher à Jung. Quand elle peint des mariées cadavériques ou qu'elle tire sur le visage de son père, elle puise dans le mal, la haine et la barbarie pour en extraire la vie. « *J'ai tiré parce que j'aimais voir le tableau saigner et mourir* », dira-t-elle. « *Un assassinat sans victime* ». Un tir féminin contre le patriarcat, le religieux, le politique et la toute-puissance. Un tir qui embrasse la violence et produit des effets thérapeutiques dont elle a parfaitement conscience. « *En tirant sur moi, je tirais sur la société et ses injustices. En tirant sur ma propre violence, je tirais sur la violence du temps. Pendant deux années passées aux tirs, je ne fus pas malade une seule fois. Quelle thérapie ce fût pour moi !* »



féminin, la destruction et la création. Elle cherche à incarner le dualisme et en même temps à le transcender. La création lui permet de danser avec le chaos et de sublimer.

Lacan parlait de la sublimation comme « *la forme même dans laquelle coule le désir* ». Une forme qui a pris celle de la peinture pour Niki, de la chanson pour Barbara, de l'écriture pour Christine Angot, du cinéma pour Viola Davis. L'Art, sous toutes ses formes, permet de faire jaillir le désir refoulé, parfois asphyxié, qui tente de se dire. Plus on s'oriente vers des activités qui impliquent la spon-

Elle règle ses comptes mais elle nourrit son âme. Elle ne tire pas pour tuer. Elle tire pour vivre. Elle utilise l'objet phallique en le détournant de son but. Jusqu'à ce qu'elle réalise que tirer devient une drogue. Elle évoque « *une sensation aussi difficile à décrire que l'acte d'amour* », et elle poursuit dans une de ses lettres à son ami Pontus, directeur du Moderna Museet de Stockholm : « *Après une séance de tir, j'étais complètement sonnée. Je devenais dépendante de ce rituel macabre, même s'il était joyeux. J'en arrivais au point où je perdais le contrôle de moi-même, mon cœur battait la chamade pendant que je tirais. Je tremblais avant et pendant la séance. J'étais dans une sorte de transe extatique. L'idée de perdre le contrôle m'effraie et je déteste la dépendance. Alors j'ai renoncé.* » Confrontée à la maladie, elle fut tentée de recommencer mais renonce, car « *je ne trouvais pas de nouvelle idée pour le Tir. Je ne voulais pas refaire la même chose. Il fallait du neuf ou rien.* » Pour nourrir la vie créatrice, il ne faut jamais oublier de se questionner, savoir ce qu'on fait et pourquoi on le fait. Être capable de réorienter nos actions dans la direction de notre quête sans se laisser dévorer par un plaisir fugace ou une peur passagère.

Par la conscience qu'elle pose sur ce qu'elle crée, Niki de Saint Phalle navigue sur le flot de la créativité sans jamais le polluer avec des productions sans âme, ni s'y noyer sous des ambitions aveugles. Elle n'est pas contre les hommes, elle est pour la Femme. Elle milite en couleurs pour le respect de l'autre et pour le droit de dire STOP à toute forme d'injustice ou de domination. Elle construit des monstres dans lesquels on peut vivre et des seins dans lesquels on peut dormir. Elle joue avec les contraires, les paradoxes et les contradictions. Elle trouve en elle la capacité de discerner si les choses sont justes ou non, si elles vont faire émerger une vie nouvelle ou une énième répétition. Ce soutien interne, cette force intérieure, c'est ce que C.G. Jung appelait l'*animus*, l'élément masculin dans l'élément féminin (à l'inverse, on retrouve dans l'homme, l'*anima*, l'élément féminin).

L'*animus*, c'est le bras de la créativité. Celui qui

permet de vouloir et de pouvoir en lien avec son désir profond. Lorsqu'il est blessé, qu'il a été endommagé par une absence de soutien, il agit comme un poison. Il freine ou empêche le bon usage de nos potentiels, baisse notre niveau de confiance et nous fait douter de notre légitimité d'être et de faire. Lorsqu'il est sain et équilibré, il agit comme une aide, nous permet de concrétiser nos intentions en restant fidèles à nous-mêmes. Un animus bien intégré transforme les complexes négatifs que la Femme peut rencontrer en chemin. Il délivre des peurs et des inhibitions. Créer est alors facile.

« J'ai tiré parce que j'aimais voir le tableau saigner et mourir », dira-t-elle. « Un assassinat sans victime ».

Donnez-moi un point d'appui, affirme Archimède, et avec mon levier j'ébranlerai le monde. Bien souvent nous oublions l'importance de ce point d'appui. Lorsque nous manquons d'estime de nous-même et de confiance, nous pensons plus ou moins consciemment que nous ne sommes pas à la hauteur, pas capables, pas valables, alors que nous manquons simplement d'un soutien interne. Chaque fois que nous doutons de nous, nous avons tout intérêt à nous tourner vers quelqu'un capable de nous rassurer et de nous porter plutôt que de laisser les introjections nous auto-saboter.

Plus le soutien, la protection et l'amour véritable ont manqué dans les premiers liens d'attachement, plus la qualité de l'environnement et des relations à l'âge adulte est primordiale. Cela demande une bonne connaissance de soi et la capacité de discerner ce qui manque pour aller le chercher ailleurs, auprès de quelqu'un que nous estimons et qui nous veut du bien. Auprès d'une amitié, d'une relation, d'un maître, d'un auteur, d'une institution... La relation doit nous rendre meilleur, éveiller notre curiosité, notre intelligence,



notre sensibilité. Elle doit « *actualiser notre puissance* », selon d'Aristote. C'est ainsi que se reconstruit la force directrice à l'intérieur de nous.

C'est cette force créatrice qui fait dire à Niki de Saint Phalle, quand elle écrit à sa mère : « *Votre mauvaise opinion de moi, ma mère, me fut extrêmement douloureuse et utile. J'appris à ne compter que sur moi. L'opinion des autres ne m'importait pas. Cela me donna une immense liberté. La liberté d'être moi-même. Je rejeterai votre système de valeurs et inventerai le mien* ». Délaisser nos idéaux de perfection, notre tendance à la comparaison et notre besoin de reconnaissance excessive pour être fidèle à une manière d'être et de vivre qui nous épanouit.

Faut-il être artiste pour réussir l'exploit de la sublimation ? L'étymologie du mot créer vient du latin *creare*. Il signifie « *donner l'être, la vie, réaliser quelque chose en le tirant du néant* ». Sans jouer les Niki de Saint Phalle, mais en suivant notre quête, fidèles à notre désir, conscients de nos forces et de nos faiblesses, de nos goûts et de nos dégoûts, il est possible de changer la représentation que nous nous faisons d'un trauma, de pétrir la puanteur et la noirceur qui nous encomrent pour créer tranquillement de nouveau à partir du néant.

Nous ne pouvons rien contre les oiseaux de char qui survolent nos têtes, mais nous pouvons les empêcher d'y construire leur nid. À nous de choisir

entre les répétitions de nos vies et la possibilité d'une forme nouvelle. La vie créatrice reprend sa liberté dès que nous trouvons un environnement sain et des points d'appui solides. Elle nous donne l'occasion de rebattre les cartes à l'infini, plutôt que de rejouer sans cesse une même forme.

Niki de Saint Phalle s'est éteinte à 71 ans. Elle consacre les dernières années de sa vie à sa plus grande construction artistique : le Jardin des Tarots. Un lieu où rêver, un jardin de joie et d'imagination. On y croise l'Impératrice, le magicien, des dragons, des serpents. Elle dit qu'elle a voulu rendre les gens heureux en leur donnant quelque chose de beau. Fréquenter la beauté, écrit Charles Pépin dans *La confiance en soi*, c'est se rapprocher de soi. Non pas simplement « s'évader », mais plonger au fond de soi pour y trouver la possibilité de la confiance. Voilà pourquoi nous ressentons de la gratitude envers les artistes qui nous bouleversent. Chaque fois que la beauté nous touche, elle nous donne la force d'être nous-mêmes. Fréquentons donc la beauté, aussi librement que possible et aussi souvent que possible.

Valérie Pharès

Sources :

Monter en enfance, de Gwenaëlle Aubry

Mon secret, de Niki de Saint Phalle

Autobiographie de Niki de Saint Phalle : <https://www.femmespeintres.be/peintres/textes/niki06.htm>

Art-Thérapie Sur le terrain

L'art-thérapie n'a de cesse de grandir et de développer le spectre de ses actions, entre douceur et efficacité, respect, bien être et expression de soi, elle semble cumuler tous les outils nécessaires pour accompagner activement les personnes en situation de détresse. DAPAT Magazine a choisi de mettre un coup de projecteur sur trois associations françaises qui font honneur à la discipline usant de l'écriture, du dessin, de la danse et de la parole : les Ateliers 4A, Re-creation et La Quinzaine en Action.

D'abord les Ateliers d'art-thérapie. Créés en 2018 à Paris par deux plasticiennes, ayant reçu une formation spécifique d'art-thérapie, les ateliers s'articulent autour d'un lieu d'accueil et de soutien aux personnes exilées. Via des dispositifs de médiation artistiques, l'association accompagne les femmes en situation de détresse psychologique (exil, prostitution, traite humaine et grande précarité). En effet, ces ateliers ont pour objectif de faciliter, par le biais de l'art, les échanges et le retour à un dialogue sain avec soi-même. L'art plastique permet de contourner les difficultés du langage et les troubles psychologiques affectant souvent les femmes (sidération, dissociation, perte de l'estime de soi), ainsi de ne pas aborder de manière frontale des traumatismes trop graves. Il n'y a pas d'intrusion dans leur psyché, on l'aborde comme récit, à leur rythme et selon le processus créatif. Il existe aujourd'hui deux dispositifs de médiation artistique : l'écriture d'un livre avec Edition Originale et la création de portraits avec Portraits Figurés.



Ateliers 4A

Date de création : 2018

Lieu : Paris

Contact :

Marie-Laure Colrat & Catherine Larré,
ateliers4a@gmail.com



Re-Creation By Loba

Date de création : **2016**

Lieu : **Paris**

Contact : **equipe@recreationbyloba.com**

RE-CREATION. C'est l'histoire d'une rencontre entre Bolewa Sabourin (co-fondateur de l'association) et le Docteur Denis Mukwege (Prix Nobel de la Paix 2018) en République Démocratique du Congo, la rencontre entre l'art et le conflit, la danse et les femmes victimes de viol comme arme de guerre. Les ateliers hebdomadaires de danse et de temps de parole, travaillent avec ces femmes victimes de violences, porteuse du VIH, en situation de prostitution ou accueillies au sein d'hôpitaux publics, autour de la réappropriation de leur corps et de leurs esprits. Les ateliers portent leurs fruits et ce sont déjà 600 femmes en 2021 qui étaient passées par plus d'une centaine d'ateliers pour retrouver leur assurance et reprendre le pouvoir sur leur vie.



La Quinzaine en Actions

Date de Création : **2010**

Lieu : **Cannes**

Contact : **Louise Ylla-Somers : lyllasomers@quinzaine-realisateurs.com**

LA QUINZAINE EN ACTION. Dans un style plus institutionnel, la Quinzaine en Action, petite sœur de la Quinzaine des réalisateurs propose un atelier d'écriture de scénarios aux bénéficiaires de l'association cannoise « Parcours de Femmes », qui accueille des femmes en grande précarité. Chaque année, douze femmes sont accompagnées pour écrire un scénario qui raconte leur vie, leur récit. L'atelier se déroule sur quatre séances d'une journée. De là, trois scénarios sont sélectionnés par un jury de professionnels du cinéma et des courts-métrages sont ensuite réalisés par des jeunes professionnels en école de cinéma. Les témoignages des femmes, guidées dans l'écriture et accompagnées jusqu'à l'aboutissement de leur œuvre, ont montré que l'expression artistique est un puissant levier de reconstruction de soi.