

# Créer pour vivre

Création et Résiliences

*Jacques Stitelmann PhD. psychologue FSP, psychothérapeute ASP, artiste de l'image.*

*Directeur de l'Atelier: Institut de formation, de recherche et de réalisations pratiques dans l'usage de la création pour le développement des êtres humains et de leurs sociétés.*

*24, avenue du Mail - 1205 GENEVE, 2006 [info@l-atelier.ch](mailto:info@l-atelier.ch) [www.l-atelier.ch](http://www.l-atelier.ch)*

---

La résilience est un concept peu intégré aux domaines de connaissance et courants de pensée établis. Situé aux confins du psychique, du culturel et du social, il engendre un climat passionnel de séduction ou de rejet. Dans un regard nouveau sur des phénomènes connus, il tente de délimiter un certain nombre de processus vivants de lutte contre la souffrance humaine issue de circonstances de vie particulières qu'il est intéressant d'explorer de manière sensible et complexe, sans crainte de l'imprécis (A. Moles, 1995), du chaos de la pensée (J. Kriz, 1998) ou encore de la complexité, c'est à dire, selon Edgar Morin (1994), en acceptant les contradictions, la complémentarité et la diversité des points de vue. De l'interdisciplinarité qui l'habite, il laisse émerger une certaine liberté de pensée mais engendre aussi une relative fragilité théorique.

Cette étude laisse émerger deux types de résilience passablement différents sans tenter d'éclaircir la situation, au sens de simplifier le débat. Elle cherche plutôt à déplier certaines dimensions de l'idée de résilience pour s'approcher un peu plus du phénomène, notamment en ce qui concerne ses liens, qui me semblent fondamentaux, avec la capacité créatrice des partenaires en situation de résilience. Une proposition méthodologique du travail d'accompagnement à l'expression créatrice accompagne cette réflexion.

Voici pour commencer deux situations<sup>1</sup>, socles et tremplins de ma réflexion:

## **Madame Berthe**

Madame Berthe est venu me voir il y a une dizaine de mois pour un profond état dépressif qu'elle souhaite résoudre et comprendre. Elle est une dame au seuil de la retraite, habillée de vêtements sobres, de classe, mais mal entretenus. Elle s'était souciée de l'état de l'accès à mon cabinet lors du téléphone de la prise du premier rendez vous. Sa voix était si profonde et grave

---

<sup>1</sup> Ces deux situations ont été suffisamment transformée pour rendre méconnaissables les personnes réelles sans enlever la valeur exemplaire de l'expérience pour ce chapitre. Les prénoms sont fictifs.

que j'avais l'impression d'entendre une voix d'ailleurs, d'outre monde. J'avais un peu bousculé mon agenda pour lui offrir une heure le surlendemain.

Adressée par un médecin généraliste qui connaît ma manière de thérapie expressive, elle m'a avoué dès le départ ne pas désirer effectuer de psychothérapie mais voir plus loin ce qui lui arrivait. En fait, sous le terme psychothérapie, elle mettait ce travail de re-contact avec le passé de l'enfance et avec les douleurs qui habitaient ce temps de sa vie. "Je suis vieille maintenant, je ne vais pas revenir sur ces choses-là" m'avait-elle dit.

Lors de la première séance elle me raconta l'accident qui avait brisé son épaule, son bras, sa nuque et empêché tout retour à sa vie professionnelle deux ans auparavant et conduite à demander l'aide de l'Assurance Invalidité. Puis son visage aux traits immobiles, si ce n'est un petit plissement au coin de la lèvre, se referma.

Les trois mois qui suivirent furent occupés à explorer divers matériaux d'expression, dessin, peinture, petites ou grandes surfaces de papier, terre à modeler, instruments sonores, tissus transformés en poupées, ... Le tout en un rythme très lent ponctué de moments où elle était prise d'une sorte d'endormissement, la tête pendante.

Plus tard, une fois la confiance nouée entre nous, elle m'apprit certains événements de son existence: seule enfant d'un père très absent et d'une mère trop sévère, à l'ancienne, issue elle-même d'une famille de 17 enfants et "donnée" à éduquer contre travail à une autre famille amie, pauvre elle aussi. Berthe avait eu des frères et sœurs, tous morts-nés ou décédés dans les premiers mois. Ses parents avaient fait "contre mauvaise fortune bon cœur". Elle avait été fonctionnaire, cela avait occupé presque tout l'espace de sa vie adulte. "Une réussite", dit-elle à plusieurs reprises. Son mari autoritaire était très occupé et décidait de tout, mais cela l'arrangeait en réalité, avoua-t-elle.

Elle en était venue à avoir pour seule occupation complémentaire à sa profession la peinture sur porcelaine, qu'elle disait effectuer sans génie, sans qualité technique, mais en s'appliquant à rendre les figures peintes ressemblantes aux originaux qu'elle recopiait. Elle me montra plusieurs de ses créations, très bien exécutées, dans les règles de l'art. "Je dois faire des objets utiles, je dois copier des modèles, je n'ai rien en moi pour créer sans support".

Mais depuis son accident, elle ne faisait plus rien que de se morfondre et ruminer son malheur. Son mari était décédé juste avant l'accident, me dit-elle quelques séances plus tard, comme si cela n'avait pas été important, ni lié de quelques manières à son état actuel.

Avec le temps, pendant les séances, elle continuait à créer lentement et me parlait en parallèle ou en accompagnement de ses gestes, comme en une pensée qui prenait forme d'image d'abord, puis qui se prolongeait en mots ensuite.

Berthe avait le sentiment d'être "perdue au milieu d'un grand fleuve", sans voir aucun des bords. Les berges lui manquaient terriblement, les points d'appuis.

Ses pièces de modelage prenaient des formes incurvées dont elle lissait inlassablement les bords en me parlant des personnes disparues dans sa vie et, surtout, des capacités perdues dans ses accidents et maladies. Son identité professionnelle ne s'était pas transformée en une autre identité sociale positive, elle n'était plus qu'handicapée, vieille, perdue, elle n'avait pas d'amis, ou n'appelait jamais ceux qui l'avaient été.

A chaque séance, elle finissait par détruire sa création, la jugeant mauvaise ou inintéressante. La dépression mélancolique envahissait l'ambiance entière de notre rapport, je devais être attentif à m'en défaire pour effectuer la suite de mes consultations, les jours de nos rendez-vous. J'étais souvent appelé à penser aux anciens de ma propre famille et à tourner en tous sens, insatisfait, le développement de cette thérapie qui me paraissait si statique et mortifère, en venant plus d'une fois à douter sincèrement de mes capacités.

Parfois elle revenait sur sa réussite professionnelle; elle me dit une fois: "J'ai bien résilié !" Cela voulait dire, dans sa bouche, "je m'en suis bien sorti de mes déboires de jeunesse, je les ai contourné, je les ai dépassé, je suis devenu quelqu'un sur qui on pouvait compter, sur qui on pouvait s'appuyer. Mais maintenant, plus rien. Ma vie n'a plus de sens".

Dans ces moments, sa gestuelle créatrice s'immobilisait, comme son visage, comme son corps, dans une sorte de pétrification centripète terrible.

Elle ne me parla pas tellement de son enfance dont elle avait, c'est certain, beaucoup souffert, par contre l'enjeu de sa détresse était enraciné dans la perte de sa fonction professionnelle, sa « résilience », comme elle disait.

Un jour, ses mains massaient un morceau de terre humide depuis de longues minutes, les yeux fermés, comme endormie, elle continuait sa gestuelle répétitive, de plus en plus tendrement, de plus en plus charnellement, passant et repassant dans le même sillon, sur la même bosse, qui se transformaient au fur et à mesure. De son visage impassible semblait pourtant émaner une lumière intérieure, sa respiration allait et venait lentement, en rythme avec ses mains, avec la terre, avec la lumière de fin de journée qui baissait dans l'atelier.

Elle ouvrit subitement les yeux et dit: "Je suis là, bien là". Des larmes s'échappaient de ses yeux, son regard était rivé au mien. "Je suis là". Puis ensuite: "Je touche cette terre, je la sens, j'ai son odeur dans le nez, sa température fraîche monte dans mes bras jusqu'à mon cœur. Le tabouret et mes fesses ne font qu'un, vous êtes dans mes mains, la lumière vient du dedans des choses. Cela m'est égal ce que ça représente, c'est juste que je suis là. Merci".

## **Clara**

Clara était une jeune femme claire et belle qui venait me voir en effectuant un trajet de près de deux heures à chaque séance depuis son village de montagne. Au fond de ses yeux elle me livrait d'emblée une détresse, une rage, mille laideurs qui demandaient à être entendues.

Bébé, puis enfant, elle avait été abusée à plusieurs reprises par des membres de sa famille ou par des proches. Adolescente, elle avait fui la maison pour aller loger dans une institution, cela lui avait demandé tant d'effort pour être simplement entendue par policiers, assistantes sociales, juges et enseignants. Elle en venait parfois à douter de la véracité de son ressenti et des événements de sa vie, tant les adultes lui avaient présenté des oreilles sourdes. En guise d'estime personnelle, elle avait plus que des bribes de révolte, des éclats de rage, des brisures de relations, des acting out, dit-on dans le jargon professionnel, "des crises", dans son langage à elle.

Suivre l'école lui était devenu impossible, tout comme apprendre un métier ou vivre avec quelqu'un. Vivre avec elle-même lui paraissait fréquemment impossible et le suicide avait à plusieurs reprises été le seul horizon de ses nuits.

Dans les séances, elle ne pouvait pas parler sans s'agiter, aussi en étais-je venu à lui proposer de peindre, activité vue d'abord comme trop enfantine, "vous me prenez pour une gamine", mais qu'elle faisait tout de même en continuant de me parler, comme en deux activités parallèles qui n'avaient rien à voir l'une avec l'autre.

Elle en était venue, après des mois de thérapie à reconnaître son état de victime avec suffisamment d'acceptation et de tendresse pour elle-même, qu'elle en vint à se plaindre de son dernier abuseur auprès du Tribunal. Comme c'est bien souvent le cas, par des mécanismes juridiques surprenants, celui-ci put échapper à toute punition, si ce n'est celle d'avoir été publiquement reconnu comme abuseur. Clara fut touchée qu'il puisse échapper à la justice, mais non blessée car la victoire était ailleurs, dans son esprit, celle de s'être trouvée elle-même.

Après cinq années de thérapie, elle a décidé de continuer seule cette quête incessante de l'existence. Sa vie affective lui offrait de bonnes perspectives et elle s'est lancée dans une formation artistique. En effet, assez rapidement dans la thérapie, ce qui fut une sorte de chemin de détour, la création, lui est apparue comme centrale à sa vie. Entre poésie et peinture, elle égrenait des personnages, des situations humaines, dans lesquelles elle se déployait, mais surtout qui la conduisait vers un mouvement créateur de qualité que les professionnels de ce terrain ont vite reconnu. Elle trouvait dans la création un chemin de découverte et de déploiement personnel tout comme un chemin de réalisation sociale, les deux suffisamment tissés l'un à l'autre pour lui donner le goût d'une existence pleine.

## **Les résiliences**

Nous retrouverons plus loin ces deux situations thérapeutiques brièvement présentées.

Voici quelques points forts du concept de résilience qui mettent en perspective l'importance des processus créatifs qui l'habite.

L'auteur francophone le plus médiatique à propos de la résilience, Boris Cyrulnick (1999 ; 2001), nous a dit que celle-ci était la faculté de rebondir après des blessures de la vie, qu'elle se situait à la frontière du psychique et du social, qu'elle impliquait un certain nombre de capacités psychiques telles que la sublimation, le contrôle des affects, la capacité à reporter dans le temps la réalisation des désirs, l'altruisme et l'humour. Il a également mis en valeur la qualité de l'environnement affectif de la prime enfance dans la constitution des traumatismes et, c'est important, dans la constitution des qualités nécessaires au dépassement des traumatismes d'origine intra ou extra familiaux. Certains "enfants ont connu une évolution catastrophique parce que la souffrance de leur mère les a entouré d'une sorte d'écologie affective où ils n'ont pas pu se développer".

Cet auteur insiste à plusieurs reprises sur la différenciation nécessaire entre le traumatisme et la représentation du traumatisme qui est donnée à l'enfant par son environnement de référence ou celle qu'il construit dans son propre psychisme. Les représentations pouvant renforcer le traumatisme ou l'amoindrir.

Pour Cyrulnick, la résilience se tisse entre histoire intime, événement de vie, modes de défenses psychiques privilégiés, type de résonance et de contrôle affectif, et positionnement social: choix professionnel, choix de conjoint, représentations du traumatisme offert par l'environnement.

Sur le plan du traitement, il souligne un *effet-papillon* qui nous intéressera plus loin dans cet article, effet dans lequel, "quand les paroles mélangent les mondes intérieurs de ceux qui parlent.... le simple fait de se préparer à parler allège la sensation que nous éprouvons de notre propre corps. Il ne s'agit plus d'opposer la parole à la biologie comme nous l'apprennent nos abusives découpes universitaires, il s'agit de proposer l'idée que la parole est au corps ce que la papillon est à la chenille. Ils vivent tous les deux dans des univers différents, l'un flottant en l'air, l'autre collée aux feuilles. Tous deux pourtant sont en continuité!".

M. Rutter (1994), en plus de facteurs constitutionnels, souligne l'importance des appuis affectifs et relationnels sur certaines personnes de référence du milieu des personnes résilientes, ceci soit avant l'événement traumatique, soit après, dans un milieu thérapeutique ou

naturel. Ces personnes sont référentes parce qu'elles ont pu apporter un regard d'estime sur les capacités du résilient. Cet auteur souligne également la nécessaire capacité de comprendre, faculté du résilient à développer une pensée à propos de ce qui lui arrive. La capacité d'être actif ou de se sentir le pouvoir de changer sa situation ou de la faire évoluer lui semble être aussi un élément important.

Vanistendael et Lecomte (2000), dans une approche pragmatique invitent à une démarche qui inclut les proches des personnes en souffrance. Ces auteurs mettent l'accent sur la quête d'un sens à la vie, au travers d'une recherche spirituelle, dans la construction de projets à réaliser ou par un engagement dans des actions de solidarité humaine. Ils proposent une méthode axée sur les solutions plus que sur les problèmes en mettant en avant l'idée que si l'on n'est pas responsable des événements subis dans le passé, chacun est responsable de la construction de son futur. Ils invitent à relativiser les idées de perfection et d'excellence, à la mode dans les discours d'entreprise actuels.

Michel Hanus (2001), ouvre une piste de réflexion intéressante sur l'idée d'une dette que la personne résiliente aurait à payer en contrepartie d'une vie sociale réussie, après avoir survécu à des conditions extrêmes. Cette dette devant souvent être payée selon des modalités psychiques ou physiques.

Voici les hypothèses et lignes de forces principales de la résilience selon Michel Hanus:

- 1- La constitution et la mise en place de la résilience impliquent que ceux qui la portent aient été confrontés à une ou plusieurs situations extrêmes, périlleuses, difficiles ou douloureuses menaçant la vie physique et/ou mentale et ont survécu. En plus de la douleur et de l'impuissance très souvent ressentie, le résilient fait l'expérience de sa solidité, qu'il ait résisté par hasard ou par ses qualités personnelles. Entre sentiment d'impuissance et de toute-puissance, le résilient qui consulte doit envisager la possible transformation de sa condition humaine.
- 2- Cette survie résiliente, impliquerait une face plus sombre que l'ajustement brillant ou simplement réussi à la société dont on parle habituellement en citant maints exemples. La personne en ressent un prix à payer, il en pressent un revers douloureux à venir. Des effets secondaires physiques ou psychiques peuvent se développer à bas bruit et prendre le devant de la scène à un moment ultérieur de la vie du résilient. Une question abordée en thérapie est alors celle d'aménager les modalités de paiement de cette dette pour qu'elles coûtent le moins possible à la personne et à son entourage.

- 3- La résilience est une œuvre de la révolte, un fruit de la colère. La question émerge à la pensée du résilient: "pourquoi cela m'arrive-t-il à moi, ce n'est pas juste, je le refuse ou je m'en sens coupable et tente de chasser cette culpabilité". Des sentiments de vengeance ne sont pas rares. Entre refus constructif et déni tout-puissant, la ligne est suffisamment large pour inventer toutes sortes de réactions qui puissent éviter la vengeance agie sur des personnes qui représentent les fautifs originaires.
- 4- L'environnement humain, avant le traumatisme et pendant celui-ci, est fondamental dans la constitution d'une capacité interne résiliente plus ou moins forte. Les enfants qui ont été en contact avec des parents ou de proches chaleureux, attentifs, au regard compréhensif et non-jugeant semblent avoir de meilleurs atouts de résilience.
- 5- La rencontre avec une personne ressource, après le traumatisme, personne qui est capable des mêmes qualités d'accompagnement, a été fréquemment citée pour être considérée comme un élément-clé de la résilience.

Une autre position, critique celle-ci, a été tenue par Serge Tisseron (2003). Cet auteur avance l'idée que le concept de résilience serait lié aux développements culturels contemporains qui valorisent d'une part la réussite individuelle, l'acquisition d'un statut social, d'un renom, d'une réussite financière, l'excellence, plutôt que les réussites en terme de liens de solidarité et d'appartenance culturelle ou de développement et d'accomplissement psychique, philosophique, voire spirituel de la personne.

Selon ce point de vue, nous voyons effectivement, logé au cœur du concept de résilience, une tentative de présenter non seulement la réussite d'une personne qui aurait bien pu échouer dans son accomplissement d'être humain à cause d'événements de vie extérieurs à sa volonté, mais nous voyons aussi que cette réussite serait visible surtout socialement: vie professionnelle, situation financière, renom public, valeurs très liées à la société contemporaine mondialisée d'après les valeurs du modèle américain.

Par contre, à son actif, ce concept pourrait permettre de repenser un certain nombre de concepts plus purement psychiques en les reliant à l'entière de la personne et de la société qu'elle habite tout en mettant en valeur les capacités et potentiels des personnes et de leurs proches.

La résilience apparaît donc comme un concept psychosocial transdisciplinaire (B. Nicolescu, 1996), mêlant ces deux domaines de manière indissociable, et conduisant peut-être à leur transformation, c'est certainement là que réside sa nouveauté et son intérêt.

Regardons maintenant ce que ce terme de résilience recèle dans son étymologie. Nous savons à quel point le langage est porteur, à notre insu la plupart du temps, de contenus sous-jacent hérités de son histoire et de ses multiples transformations.

Le terme résilience, dans son acception moderne, vient de l'anglais adopté dans les années 1930 en physique des matériaux. Il évoque l'énergie cinétique absorbée par un métal avant sa rupture ainsi que sa capacité à garder ou reprendre sa forme première. On évoque donc une résistance aux chocs et à la brisure d'un objet métallique, au départ, puis analogiquement de tout objet ou système plus ou moins autonome, dont l'être humain. La résilience vient plus anciennement du latin juridique, nous dit le Robert, *resilire*, sauter en arrière.

Joint au préfixe très intéressant re-, l'idée du métal non brisé, qui garderait sa forme première, est convoquée pour imaginer l'être humain résilient.

Du préfixe latin re-, il est intéressant de dire qu'il évoque plusieurs idées telles que la répétition (refaire, redonner, rappeler) ; le retour à l'état antérieur (rétablir, réadapter, revenir, réunir) ; la mise en évolution en achèvement d'une forme ou encore le mouvement de sortir d'un état préalable (réchapper, répartir, réaliser). Intéressant préfixe ouvert sur le temps et la transformation, dont on ne sait pas très bien, dans le cas de la résilience, auquel de ses sens il invite à associer; probablement diversement selon auteurs et lecteurs, cela expliquerait certaines incompréhensions.

Comme toute analogie, celle du métal non brisé possède ses qualités et ses limites, ici, l'usage d'un processus physique et l'image d'un matériau dur et solide en tant que système soumis à un choc ou à un traumatisme.

Jusqu'à où l'être humain peut-il être assimilé à un métal plutôt qu'à un végétal ou à un animal? Quelles qualités sont inconsciemment induites par cette image? La dureté, la rigidité, l'état stable, la solidité, la permanence d'un état, la résistance aux poussées de l'environnement, l'unité de l'entité ou objet considéré.

Sont ce là des idées satisfaisantes?

Allons plus loin et réfléchissons aux objets métalliques et durs qui font partie de notre environnement ?

Les constructions et architectures grandioses, les armes, les véhicules, les machines, les outils de pénétration, tous objets qui décuplent la puissance humaine et son influence transformatrice de l'environnement.

Rappelons que Jean de Lafontaine, dans une célèbre fable, mettait en parallèle l'image du chêne et du roseau en valorisant la qualité végétale et, métaphoriquement humaine, de souplesse plutôt que celle de dureté pour s'adapter aux variations de l'environnement.

Une forme vivante, pour garder son existence et sa forme, doit, nous le savons, à la fois se transformer sans cesse, assimiler des qualités de son environnement et adapter celui-ci à ses besoins. C'est bien un dilemme de la personne mise en demeure de résilier, confrontée à de si fortes pressions de l'environnement qu'elle doit absolument se transformer elle-même et se recréer différente en déployant ses potentiels. C'est aussi la nécessité de tout être vivant, dans une mesure peut-être moins violente.

Nous voilà donc en présence de deux grands groupes d'idées, de deux types, au moins, de résilience, l'une que je nommerai la résilience 1 rassemble le métal, l'état stable auquel on devrait revenir ou qu'il est souhaitable de conserver, la réussite sociale et économique personnelle; l'autre, la résilience 2 ouvre au mouvement *d'accomodation-assimilation*, pour reprendre les ancienne idées de Jean Piaget, d'un système, d'un être humain en l'occurrence, qui tendrait à se déployer plus, à achever sa forme, à évoluer souplement, à se réaliser sur divers plans qui impliquent sa propre personne ainsi que ses relations et sa culture environnante, dont les plans philosophique, spirituel ou psychologique.

La stabilité humaine, le sentiment d'être soi-même tout au long de la vie étant ici plus liée à une transformation continue dans un milieu *suffisamment bon*, selon le terme de D.W. Winnicott.

Quant aux modalités créatives, la résilience 1 semble se porter plutôt sur des réalisations sociales et publiques, visibles et brillantes, alors que la résilience 2 se déploierait sur des créations plus intimes. Les personnages de l'Histoire, ceux dont on présente en exemple les grandes facultés de résilience, développent des œuvres qu'on peut appeler *majeures*, qui ont un impact sur l'évolution de la culture. D'autres personnes développent des créations mineures, c'est-à-dire sans retentissement sur la société, sans novation culturelle fondamentale; ces personnes n'en sont pas moins actives créativement. Il se pourrait même, c'est une des thèses de ce chapitre, qu'il n'y ait aucun lien direct entre résilience réussie et création majeure. Au contraire, les créations mineures seraient peut-être même plus propices au déploiement de la résilience 2. L'intimité de ce processus et la discrétion de ses productions rend son étude un peu plus difficile. Vivre créativement au quotidien, dans les petits actes, dans les moments communs de l'existence serait même l'habitat principal de la créativité résiliente.

Les deux patientes dont j'ai présenté les situations apportent des éclairages intéressant sur la manière de comprendre les résiliences: la résilience 1, celle qui conduit à la réussite sociale mais dont un prix se paie sur le tard (plus ou moins tard) en terme d'effondrement des pans psychiques ou physiques ainsi que la résilience 2, celle dont le prix se paierait au fur et à mesure, en terme de production créative mineure. Cette dernière est liée la transformation

souple de soi, à l'engagement dans des liens de solidarité; le prix à payer est représenté par un manque à gagner économique, par une dépense en terme d'investissement affectif et relationnel, par un souci philosophique ou spirituel pour l'être humain et ses sociétés. La première semble plus visible à partir de la situation de Madame Berthe; la seconde au travers celle de Clara. Toutes deux voient leur résilience 2 se développer au travers de la thérapie.

### **La valeur de l'expérience créatrice en tant que processus central à la résilience**

Des éléments cités jusqu'ici, voici quelques points liant intimement résilience et création que nous retrouverons plus loin : l'effet papillon ; le développement d'une pensée sensible sur les événements vécus ; la dette et les modalités de paiement « symboliques » ; l'environnement facilitant, la quête d'un sens renouvelé à l'existence.

Que se passe-t-il lorsque qu'une personne en vient à demander de l'aide à un thérapeute ou à un autre professionnel spécialiste des processus de changement humains ?

Avant tout, sa vie ne se déroule pas comme elle le voudrait ou l'espérerait.

Lorsque nous travaillons avec des personnes qui ont subi de lourds impacts des événements de vie, nous savons que nous avons affaire avec celles dont la résilience n'a pas suffisamment bien fonctionné, ou à celles qui ont développé une résilience de type 1 sur le point d'être en échec ou épuisement, nous nous proposons de les accompagner dans un processus de transformation.

On peut retirer d'une observation phénoménologique d'une séquence de relation thérapeutique un processus en 6 étapes dont les 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> sont assez spécifiques aux thérapies expressives qui nous occupent ici.

#### **1- Le soucis, la souffrance ou la perception d'un manque à être avant la demande**

Berthe se sent handicapée, déprimée, elle souffre dans son corps et ne trouve plus goût à l'existence. Elle ressent une perte plus qu'un manque ; elle est orientée vers un présent-passé immédiat qui étouffe sa vie comme une onde de choc. Sa vie lui semble ne plus pouvoir avancer et n'avoir plus de sens, les moyens de faire face à l'adversité qu'elle avait utilisé pendant plusieurs décennies ne fonctionnent plus.

Clara, elle, vit une détresse pleine de rage et de révolte. Elle est en manque d'oreille attentive, d'un être humain qui puisse la recevoir et croire dans les horreurs qu'elle veut raconter autant que dans les potentiels et capacités qu'elle pressent peut-être en son sein.

Dans ces deux situations se profile au début de notre rencontre, bien en deçà de l'expression symptomatique, l'évocation d'un manque à être, un manque à évoluer, à se transformer, à se déployer dans l'existence; manque ressenti de manière confuse avant la demande et la motivant. Les deux personnes ont tenté de dépasser cet état avec leurs moyens personnels et relationnels mais n'ont pas pu y parvenir ; elles font appel à un professionnel.

## **2- L'attente, l'espoir, la demande**

Berthe aimerait « revenir en arrière », avant son accident, elle aimerait « annuler le temps qui passe ». Elle n'a plus d'espoir et ne demande au début pratiquement rien, si ce n'est d'être écoutée un peu dans sa plainte, elle ne croit plus retrouver sa capacité "résiliente", selon ses mots. Un peu plus avant dans la relation thérapeutique, elle exprime clairement une demande de pouvoir créer et toucher, de son corps, des matériaux de création, de pouvoir être simplement là, sur le là d'elle-même, juste au-devant, vers ce qu'elle n'est pas encore.

Clara demande à être entendue avec grande énergie, elle attend moins qu'elle ne court en avant, au risque de se briser contre les espars du monde. Elle sursaute d'espoir en désespoir, elle a le sentiment « d'avoir tant perdu, qu'on lui a tant volé » qu'elle est prête à perdre encore beaucoup. Pour se rencontrer elle-même, elle aimerait ouvrir ses ailes plutôt que fermer ses poings.

## **3- Clarifier le cadre, le dispositif, le vecteur et les modalités expressives**

Cette troisième étape est aussi partiellement semblable à ce qu'on connaît dans les relations vouées au développement humain. Nous devons toujours clarifier notre cadre et notre dispositif de travail (Bleger, 1967 ; Anzieu, 1993 ; Stitelmann, 1999), c'est-à-dire son organisation spatio-temporelle, son rythme, sa matérialité, bref, tout ce qui actualise une fonction de contenant récepteur ou limitant. Nous devons aussi définir le dispositif que l'on propose (Broustra, 1996), c'est-à-dire la disponibilité humaine, la capacité de rêverie, la théorisation, les résonances affectives, la capacité de rencontre, bref, tout ce qui actualise une fonction de contenant récepteur, transformateur et vivant de l'atelier.

Bien entendu, la définition d'une hypothèse diagnostique ou du profil d'un certain type de trouble se doit d'être présente et est réalisée selon les théories à disposition du professionnel. Cette définition peut être réalisée à partir des théories psychologiques, mais elle peut être plus contextuelle, surtout si l'intervention a lieu dans une direction de lien social. Elle peut faire appel à d'autres sciences parmi les sciences humaines, comme l'anthropologie, la philosophie, ou la sociologie. Par contre, elle se doit d'être aussi effectuée à partir des modes de mise en forme expressive, ce qui est une tâche ardue si l'on veut éviter le piège d'une

psychopathologie de l'expression simpliste dont on connaît le potentiel de perversion du processus créatif ultérieur.

Je veux souligner tout particulièrement la nécessité de clarifier ce que je nomme le *vecteur* de l'intervention, qui est en général prédéfini par l'institution qui contient la relation, mais qui est trop souvent laissé dans le flou dans les interventions art-thérapeutiques. Par vecteur j'entends l'orientation générale de la relation, ses buts, ses règles, ses attentes ainsi que ce qu'on estime normal comme mode relationnel. Est-on dans un rapport thérapeutique, psychothérapeutique, éducatif, promotionnel, pédagogique, de réhabilitation, de lien social, etc ...

Dans toutes les interventions art-thérapeutiques comme c'est le cas ici, je considère que la création n'est pas un simple moyen technique au service d'autres buts. Il est nécessaire de clarifier la présence centrale de l'orientation poétique en plus des vecteurs traditionnels. Ce n'est qu'à ce prix que nos interventions peuvent différer des autres interventions, qu'elles prennent un relief particulier et qu'elles bénéficient de tous les potentiels qui les habitent. Une fois précisé entre nous le sens, la direction, l'orientation de notre rapport, il était clair que tant Berthe que Clara voulaient effectuer une telle démarche.

Préciser ce vecteur signifie que nous allons être attentif au mouvement créateur, que nous allons être à l'écoute de l'œuvre et que nous choïerons son processus d'advenir. Précisons encore qu'il n'y a pas d'attente quant à une forme esthétique juste à atteindre, mais que le processus de transformation, de mise en forme est central.

Vous voyez qu'on pénètre maintenant dans des dimensions tout à fait spécifiques d'un domaine nouveau : la poétique, nom le plus vivant que j'ai trouvé pour l'instant pour nommer ce qu'on appelle souvent art-thérapie avec une certaine gaucherie et réticence. L'originalité de cette pratique émerge plus encore lorsqu'on examine et définit les modalités expressives et relationnelles.

En effet, si l'habitude est acquise de penser en terme d'éléments psychiques aux types de troubles des clients-patients-usagers, il me semble intéressant, toujours dans le but d'approcher l'essence de notre domaine, de situer les modalités expressives et relationnelles qui vont habiter l'atelier dans une vision intersubjective. Nous proposons des matériaux expressifs complémentaires à la parole qui mobilisent des modalités différentes de l'habitude où le verbe est privilégié, lui qui mobilise l'intellect et le symbolisme surtout. Nous allons vivre une relation au travers de sons, d'images, de mouvements, d'odeurs, de jeu scénique ; et tout ce qui se passe dans cette rencontre va être modelé dans ces modalités différentes, comme en des mondes différents.

L'image, le geste et le récit sont centraux dans les créations de Clara, ils mobilisent principalement la vue, le toucher et la parole poétique. Pour Berthe, c'est l'image faite dans une grande gestualité graphique qui mobilise le corps, la vue, et le lien de contenance. Ces trois premiers aspects du processus thérapeutique sont tout de même assez similaires à ce qu'on rencontre dans toute relation vouée au développement humain. La différenciation et la spécificité de la poïétique surviennent avec les étapes suivantes.

#### **4- Le décentrement**

Différemment qu'en psychothérapie classique qui utilise la parole, nous allons proposer une expérience expressive « artistique » qui est effectuée dans d'autres modalités. Cette expérience ne peut être vécue que dans un espace-temps hors du temps quotidien, au travers d'un mouvement de décentrement face aux problèmes qui nous habitent et face aux théories que nous avons construites pour les comprendre. Il s'agit d'oser d'autres modalités d'existence, d'oser s'éloigner momentanément de ce qui nous préoccupe. Nous savons que lors de difficultés psychiques, si les contenus de pensées sont répétés, les modalités expressives le sont également.

Lors de chaque rencontre, pour passer d'un état de l'existence quotidienne à un espace d'expérimentation d'autres modalités d'exister, il est nécessaire de créer une sorte de sas. Comme l'on s'échauffe avant de faire du sport, comme tout artiste prépare l'espace-temps de rêverie créatrice, nous devons inviter et préparer notre patient, ainsi que nous-même, au décentrement propice à la création.

Cette étape est très spécifique de notre pratique et est clairement visible dans les deux exemples que j'ai présentés.

Avec Clara, il était très bref tant sa disponibilité imaginaire était grande. Pourtant, assez répétitivement nous choissions le papier, nous préparions de l'eau et une palette de couleurs. Clara commençait en général par raconter un événement de sa semaine tout en tripatouillant les couleurs pour en faire des mélanges nuancés.

Berthe, elle, s'asseyait en silence, cherchant de longues minutes mon regard avant de regarder les étagères où étaient disposés les matériaux et de choisir l'un d'entre eux, comme on choisit un plat dans un restaurant grec. Elle faisait en général un premier dessin au pastel, dans une gestuelle répétitive d'aller-retour de haut en bas de la feuille. Elle ne cherchait pas à représenter quoi que ce soit ; puis elle jetait ce premier dessin et se sentait prête à commencer l'atelier proprement dit.

Que se passe-t-il dans ce temps spécial, dans ce sas de transition ?

Quels en sont les éventuels invariants ?

Quelque chose se passe dans la manière d'y être ensemble. Le point de vue de la vie quotidienne, je veux dire ce qui en est répétitif, habituel, fonctionnel, ce qui est problématique et douloureux, l'acquis de soi glisse au second plan. Est engagé un décentrement par rapport à cette manière habituelle d'exister. Par contre sont invités et stimulés l'ancrage corporel de l'existence, souvent mis à mal en cas de difficultés de vie ; l'imagination qui en devient limitée ou focalisée sur une seule thématique ; ainsi que la capacité ludique qui seront les moyens mêmes du décentrement. L'art est l'activité humaine la plus propice à ce mouvement, c'est pourquoi nous l'introduisons dans de telles actions thérapeutiques.

Les deux situations montrent que le dispositif démarque tout particulièrement cette entrée dans le monde poétique. Le sas en question limite l'espace-temps de la séance de l'espace-temps quotidien et il ouvre aux dimensions spécifiques de la séance. Il faut différencier des logiques d'être de la vie quotidienne des logiques actives dans l'atelier ; il faut stimuler ces plans sus-nommés : capacité au jeu, imagination, corporalité. Souvent cela se fait de manière presque ritualisée, comme pour rappeler à chaque fois l'expérience des fois précédentes et renforcer par là le mouvement.

### **5- L'atelier, espace de jeu, laboratoire, ouvroir**

Nous voici au cœur de ce qui spécifie notre pratique: une fois le sas franchi peut se développer une "expérience alternative d'exister" (Knill, 2001) qui est axée sur l'acte créateur. Le lieu où nous rencontrons nos consultants n'est pas un bureau ou un cabinet, ni un salon, c'est un atelier ; il n'y a souvent pas de dossier mais des étagères remplies d'objets hétéroclites et des cartables. Dans cet espace, des modes relationnels et expressifs tout à fait inhabituels vont être pratiqués. Un ancrage dans le corps est particulièrement re-stimulé, la mise en acte est attendue; ce qu'on appelle et redoute dans d'autres lieux, *l'acting*, devient ici *action* et est un moyen poétique incontournable. Créer, c'est être corporellement dans le monde, en interagissant avec sa matérialité. L'esprit y ancre son déploiement.

Le plaisir attaché à ce processus est reconnu comme un éventuel moteur de changement.

Les modalités expressives sont variées, le plan verbal et la domination de la rationalité intellectuelle est mise temporairement au second plan. Le saut intermodal, par exemple entre du visuel attaché à la peinture au corporel attaché à la danse, engage une transformation de l'expression; celle-ci s'y enrichit et se diversifie ; des qualités méconnues ou momentanément écartées des personnes peuvent trouver place et vie dans ces sauts.

L'imagination est stimulée, cette pensée imagée poétique qui recycle les expériences de vies à l'aune du désir.

La capacité ludique est proposée et considérée comme développementale.

La symbolisation, ce processus de création des symboles, est relancé. Je souligne qu'il ne s'agit pas de l'usage des symboles acquis, de leur réaménagement ou réajustement, même si cela n'est pas à négliger. Ce n'est pas la traduction de symboles dans une nouvelle forme qui est utile ici, mais c'est la capacité à créer de nouveaux symboles.

Plus intéressant encore, l'art nous le rappelle toujours, c'est aussi l'effacement des symboles qui surgit dans la création. C'est l'échappement aux symboles qui marque la singularité de la création. En ce sens, c'est en ce qu'elle ne symbolise pas qu'existe la création. Vous voyez là comment un concept valorisé en psychologie, la symbolisation, trouve une finitude et un dépassement par sa confrontation au processus poétique.

L'œuvre ne devient pas dans ce cas une chose, un reflet de son créateur qui pourrait donner une signification à la personne par l'interprétation d'une symbolique cachée. L'œuvre devient un événement, une question, une partenaire, une interlocutrice de l'au-delà de nous-mêmes, du non encore advenu, avec qui on peut entrer en une sorte de dialogue ouvrant.

"L'événement, le véritable événement-avènement qui nous expose au risque de devenir autre est imprévisible. Il est rencontre avec l'altérité dont la signifiante insignifiante révèle la nôtre. Il est le soi transformateur." (Maldiney, 1986)

Il s'agit d'être suffisamment mécréant avec ses propres certitudes pour devenir un créant. Cet espace qui peut s'apparenter à la salle de jeu des enfants (Knill, 1993) au laboratoire du chercheur, à l'atelier de l'artiste, est principalement un ouvroir. Et lorsqu'on ouvre réellement, lorsqu'on est plongé dans l'acte d'ouvrir, sans but quant à ce que cette "ouvrance" devrait produire, risque de surgir la surprise, l'étonnement, affect qui signale toujours un progrès dans le cheminement.

Clara, au fil de ses traversées de l'atelier expérimente le débordement toléré, la jouissance de la création. Elle découvre un contact merveilleux avec le processus créateur lui-même. Elle métabolise, sans le vouloir, sans y faire même attention souvent, les événements brutaux de sa vie ; elle les prend en main plutôt qu'elle n'est prise par eux, elle leur donne des formes nouvelles enracinées mais affranchies du passé.

Berthe découvre finalement la joie de la rencontre du monde par son corps, malgré les limites imposées par son accident, elle découvre que la possibilité de la rencontre est encore là avec toute sa force vivante, même plus encore que précédemment. Elle désire reprendre une petite activité bénévole dans un hôpital.

Toutes deux travaillent leurs tendances à résilier, à se transformer, dans une sorte de *poétique de l'heur*, entre malheur et bonheur elles égrainent des créations intimes, elles tricotent les événements de leurs vies en les liant à leur présent qui en devient vivant.

## 6- Clôture

Il faut ensuite bien sûr retourner à la vie quotidienne, à chaque séance, et cela ne peut pas se faire brutalement, sans soin particulier. De manière similaire au sas d'entrée il faut un sas de sortie. Fermer l'espace de jeu peut éveiller la tristesse de la séparation d'avec ce monde alternatif, le regret du contact pas suffisamment vécu avec l'ouvrance, la colère d'être abandonné par l'animateur de l'atelier, l'inquiétude de retrouver les automatismes douloureux et bien d'autres mécanismes.

Conserver le lien à l'expérience, emporter avec soi ce lien, ouvrir à la transposition de l'expérimentation dans la vie courante sont des attentes légitimes à cette étape. Marquer la clôture avec des moyens expressifs spécifique peut en renforcer l'effectivité tout en conservant la cohérence de notre démarche.

Ce qu'on appelle "temps de parole" est souvent proposé à ce moment. Il fait appel au langage discursif, aux capacités synthétiques du langage rationnel, modalité courante de la vie quotidienne. Il peut être aussi intéressant de proposer ce qu'on tend à appeler, un *rituel*, c'est à dire une sorte de précipité-condensé de jeu de décentrement inversé répétitif qui s'appuie sur des modalités expressives poétiques et marque symboliquement le passage à l'autre lieu, l'autre temps, celui de la vie quotidienne cette fois.

Je différenciais plus haut la résilience 1, la résilience métallique du retour à l'état stable et de la réussite sociale individuelle de la résilience 2, celle qui ouvre à des transformations créatives mutuelles personne-environnement. Des deux situations de Berthe et de Clara nous pouvons en retirer les quelques considérations suivantes:

- Ces deux personnes ont été prises dans leurs existences respectives, de manière différentes, par le processus de la résilience 1, ce processus ayant peine à s'établir pour Clara, alors que Berthe en avait même fait sa construction professionnelle vitale.
- Berthe a effectué une résilience de type 1 avec un fort sentiment de dette, interprétant même parfois clairement son accident comme une évidence et une punition liée à sa réussite sociale précédente.
- Clara, selon ses dires, aurait pu développer des actes de vengeance sur des personnes de son entourage si elle n'avait pas entrepris de thérapie.
- Les deux ont été prises, avant la thérapie et surtout pendant la thérapie par le processus de résilience 2, dans des mesures différentes.
- Le dispositif thérapeutique proposé semble avoir stimulé ce passage de l'échec de la résilience ou de la résilience 1 à la résilience 2.

- Toutes deux semblent avoir gagné en souplesse psychique et relationnelle.
- Toutes deux semblent être plus capables de s'appuyer sur leurs potentiels et ceux de leur environnement culturel et social.
- Toutes deux semblent inclure dans leurs projets des actes de don qui donnent sens à leurs vies.
- Toutes deux accordent plus d'importance aux sensations corporelles, à la perception d'être-là, ouvertes aux nouveautés du monde et de soi.

Nous voyons que résilience et capacité créatrice sont intimement liées. Nous voyons aussi que des dispositifs singuliers peuvent être proposés qui mobilisent et dynamisent ces capacités créatrices. Ces dispositifs participent de *l'effet-papillon* de Cyrulnik cité plus haut, effet dans lequel le partage de parole, et je dirais alors le partage d'expression selon toutes les modalités, peut permettre les transformations des personnes. La pensée sensible sur les événements vécus bénéficie au plus haut point de la démarche décentrée dans l'acte créateur; celui-ci est l'outil majeur pour toute expression sensible, mêlant cognition, corps, émotion et culture.

Les dettes qui resurgissent par des maladies psychiques ou physiques peuvent être payées et offertes sous forme de créations symboliques à soi-même ou à la société qui nous environne. Le bénéfice en est double, à la fois pour la personne endettée qui n'a plus besoin de payer au prix fort sa survie et également pour la société qui peut être nourrie de ces actes créateurs.

L'environnement facilitant, enfin, est présent de manière sensible et respectueuse, dans une *philosophie de la caresse*, selon les termes de Emmanuel Lévinas (1982), qui laisse se déployer l'autre dans la mesure où nous le prenons comme interlocuteur réel et présent, garant éthique et questionneur de notre propre identité et de notre inconnu personnel.

Voilà, de manière bien succincte la formalisation des processus spécifiques à l'œuvre dans la poétique. Nous pouvons imaginer que cela ne s'applique de loin pas qu'aux seules situations thérapeutiques, c'est une partie de son intérêt. En effet nombre de personnes ne peuvent pas accéder à une thérapie mais rencontrent tout de même des professionnels qui ont la possibilité de proposer de tels dispositifs. Pour conclure, je cède la parole au poète:

"Que jamais la voix de l'enfant  
 en lui ne se taise, qu'elle tombe  
 comme un don du ciel offrant  
 aux mots desséchés l'éclat de son  
 rire, le sel de ses larmes, sa toute  
 puissante sauvagerie."

Louis-René Des Forêts

## Eléments de bibliographie

- Anzieu D. (1993) - *Les contenants de pensée*. Paris, Dunod.
- Bleger J. (1967) - Psychanalyse du cadre psychanalytique, in *Symbiose et ambiguïté*, PUF, 1981.
- Broustra J. (1996) - *L'expression, psychothérapie et création*. Paris, ESF.
- Cyrulnik B. (1999) - *Un merveilleux malheur*. Paris, Odile Jacob.
- Cyrulnik B. (2001) - *Les vilains petits canards*. Paris, Odile Jacob.
- Hanus M. (2001) - *La résilience à quel prix*. Paris, Maloine.
- Knill P.J. (1993) - *Minstrels of the Soul*. Toronto, Palmerston.
- Knill P.J. (2001) - *Unlimiting Limits*. In *Poïesis*, pp. 70 - 75, No 3, 2001. Toronto, Canada.
- Kriz J. (1998) - *Chaos, Angst und Ordnung*. Göttingen, Vandenhoeck und Ruprecht
- Lévinas E (1982) - *Ethique et infini*. Paris, Fayard et Radio France.
- Maldiney. H. (1986) - *Art et existence*. Paris, Klincksieck.
- Moles A. (1995) - *Les sciences de l'imprécis*. Paris, Seuil.
- Morin E (1994) - *La complexité humaine*. Paris, Flammarion.
- Nicolescu B. (1996) - *La transdisciplinarité*. Monaco, Rocher
- Rutter M. (1994) - La résilience, quelques considérations théoriques, in Bolognini M. et coll. *Préadolescence, théorie, recherche et clinique*, Paris, ESF.
- Stitelmann J. (2002) – *Au-delà de l'image*. Genève, Deux-Continents.
- Stitelmann J. (1999) - *La mort de la Baleine, image de terminaison d'une psychothérapie analytique de groupe*. In revue *Psychothérapies*, Genève, 19/1999/No2.
- Stitelmann J. (2000) - *Expression, création et lien social*. In *Cahiers psychiatriques*, Genève, No 29/2002, pp. 245-263.
- Tisseron S. (2003) - "*Résilience*" ou la lutte pour la vie. *Le Monde diplomatique*, Paris, août 2003.
- Vanistendael S. et Lecomte J. (2000) - *Le bonheur est toujours possible, construire la résilience*. Paris, Bayard.