



Alain Vasseur

VIVRE EST UN ART...
L'ART DE SE
LAISSER TRAVERSER

En page de titre :

Pascal Durand, *sans titre*, mine de plomb sur papier, daté du « dim. 30 août n°39 », 21 × 27 cm, B813, dépôt de la section du patrimoine de la SFPE-AT au LAM, Villeneuve-d'Ascq.

Ci contre :

détails



Vivre est un art...
l'art de se laisser traverser

Les psychanalystes nous expliquent l'importance des premiers moments de la naissance où la mère parle à l'enfant par le sourire, le visage, la nourriture « comblante », avant même qu'il accède au langage. Il existe donc une « parole » qui précède les mots ; ce qui parle d'abord à l'enfant, c'est la chair de la mère, son corps animé, habité ; l'enfant répond à sa mère dans cette langue du corps, non verbale. Viennent ensuite les mots, tout aussi importants que le sourire, la tendresse, la caresse.

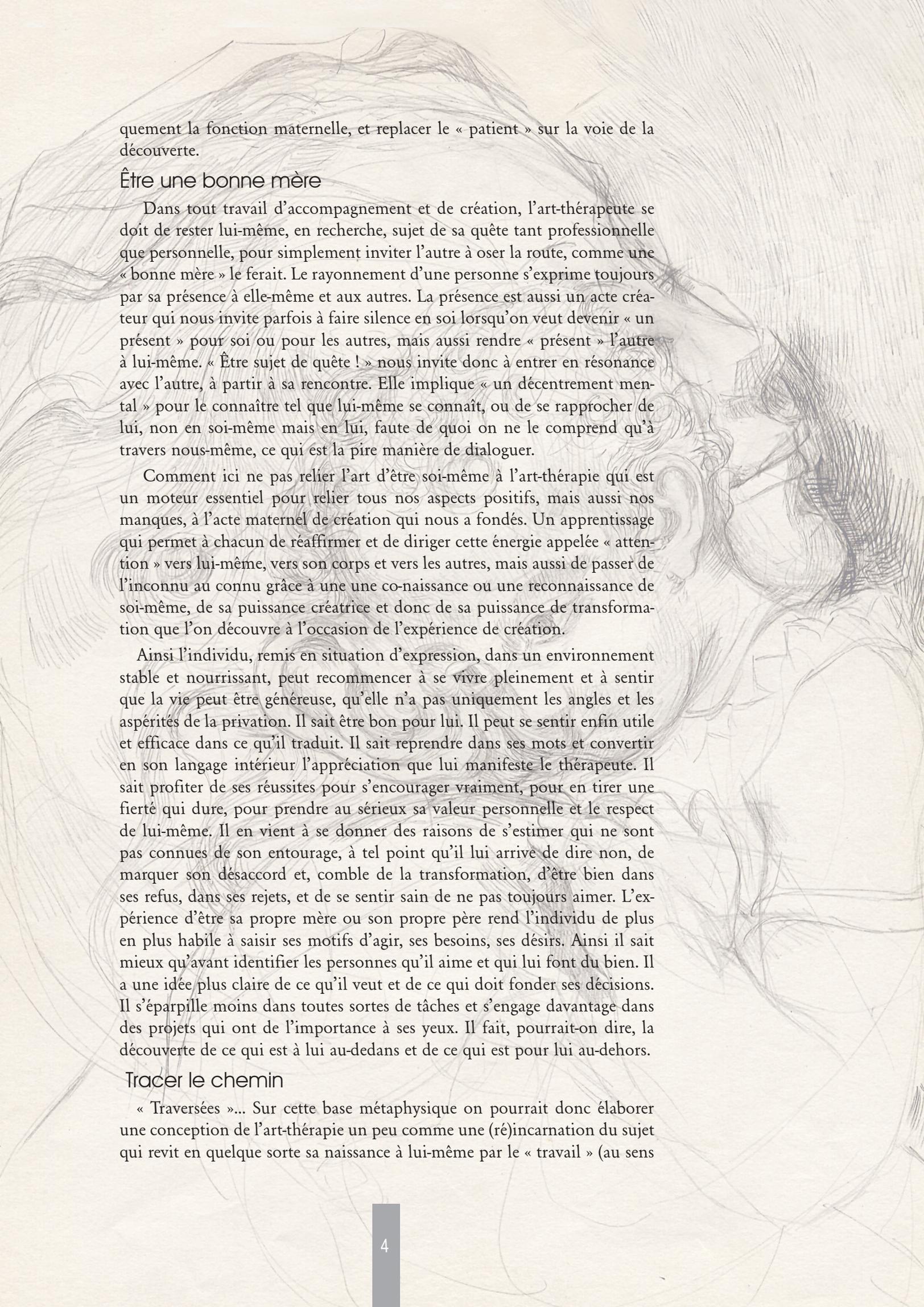
Cette immédiateté de la communication — puisqu'elle ne passe pas par la médiation de l'apprentissage — trouve en quelque sorte sa confirmation archétypale dans le message symbolique du texte biblique où le Créateur joue initialement le rôle de la mère. Il délivre à la créature une « parole » non verbale, en l'espèce de l'amour. Un amour inconditionnel qui, en la traversant, lui ouvre l'espace de la réciprocité, accomplissant ainsi le processus d'incarnation. Le Créateur n'abandonne pas la créature dans « le silence des espaces infinis », il fait advenir dans sa chair la capacité de parler en lui parlant. Au commencement est le verbe, et le verbe se fait chair ; ainsi en est-il de la mise au monde de l'enfant dont la chair, traversée par la parole non verbale de la mère, répond dans la même langue à la première demande d'amour qui lui est adressée : il sent, il goûte, il touche, il entend, et bientôt voit... Puis il devient capable d'envoyer des signes qui vont lui permettre de devenir parlant, c'est-à-dire pleinement humain.

On voit donc que la venue au monde — si on la conçoit sur le modèle de l'incarnation du verbe, qui apparaît comme la traversée de la chair par la parole — n'a rien de traumatique ; elle implique au contraire une continuité heureuse entre le Créateur et la créature, comme elle apparaît d'abord entre la mère et l'enfant. C'est sans doute à ce modèle que l'homme contemporain a manqué, ce dont le mépris du corps a été le symptôme le plus évident.

S'écouter, se prendre en considération, prendre soin de soi, se faire du bien... c'est le message essentiel de Thérèse Bertherat, et c'est cela qui explique le succès de son *Anti-gymnastique*. Le succès de ce livre s'explique par la reconnaissance ainsi faite du droit à la tendresse. D'étranger, le corps se transforme en un milieu intérieur, habité dans sa totalité, assez pour que sa chaleur biologique devienne une chaleur humaine, désirable, et pourquoi pas voluptueuse.

L'homme s'est oublié. Il a un besoin d'être remis au monde, et plus que tout autre le patient ou la patiente.

Il est donc tout naturel que l'art-thérapie se soucie de recréer les conditions d'une refondation de l'individu à partir d'une expérience créatrice qui permette de rejouer sa naissance, mais comme une traversée heureuse. Deux impératifs en découlent pour celui qui fait profession d'art-thérapie : assumer symboli-



quement la fonction maternelle, et replacer le « patient » sur la voie de la découverte.

Être une bonne mère

Dans tout travail d'accompagnement et de création, l'art-thérapeute se doit de rester lui-même, en recherche, sujet de sa quête tant professionnelle que personnelle, pour simplement inviter l'autre à oser la route, comme une « bonne mère » le ferait. Le rayonnement d'une personne s'exprime toujours par sa présence à elle-même et aux autres. La présence est aussi un acte créateur qui nous invite parfois à faire silence en soi lorsqu'on veut devenir « un présent » pour soi ou pour les autres, mais aussi rendre « présent » l'autre à lui-même. « Être sujet de quête ! » nous invite donc à entrer en résonance avec l'autre, à partir à sa rencontre. Elle implique « un décentrement mental » pour le connaître tel que lui-même se connaît, ou de se rapprocher de lui, non en soi-même mais en lui, faute de quoi on ne le comprend qu'à travers nous-même, ce qui est la pire manière de dialoguer.

Comment ici ne pas relier l'art d'être soi-même à l'art-thérapie qui est un moteur essentiel pour relier tous nos aspects positifs, mais aussi nos manques, à l'acte maternel de création qui nous a fondés. Un apprentissage qui permet à chacun de réaffirmer et de diriger cette énergie appelée « attention » vers lui-même, vers son corps et vers les autres, mais aussi de passer de l'inconnu au connu grâce à une co-naissance ou une reconnaissance de soi-même, de sa puissance créatrice et donc de sa puissance de transformation que l'on découvre à l'occasion de l'expérience de création.

Ainsi l'individu, remis en situation d'expression, dans un environnement stable et nourrissant, peut recommencer à se vivre pleinement et à sentir que la vie peut être généreuse, qu'elle n'a pas uniquement les angles et les aspérités de la privation. Il sait être bon pour lui. Il peut se sentir enfin utile et efficace dans ce qu'il traduit. Il sait reprendre dans ses mots et convertir en son langage intérieur l'appréciation que lui manifeste le thérapeute. Il sait profiter de ses réussites pour s'encourager vraiment, pour en tirer une fierté qui dure, pour prendre au sérieux sa valeur personnelle et le respect de lui-même. Il en vient à se donner des raisons de s'estimer qui ne sont pas connues de son entourage, à tel point qu'il lui arrive de dire non, de marquer son désaccord et, comble de la transformation, d'être bien dans ses refus, dans ses rejets, et de se sentir sain de ne pas toujours aimer. L'expérience d'être sa propre mère ou son propre père rend l'individu de plus en plus habile à saisir ses motifs d'agir, ses besoins, ses désirs. Ainsi il sait mieux qu'avant identifier les personnes qu'il aime et qui lui font du bien. Il a une idée plus claire de ce qu'il veut et de ce qui doit fonder ses décisions. Il s'éparpille moins dans toutes sortes de tâches et s'engage davantage dans des projets qui ont de l'importance à ses yeux. Il fait, pourrait-on dire, la découverte de ce qui est à lui au-dedans et de ce qui est pour lui au-dehors.

Tracer le chemin

« Traversées »... Sur cette base métaphysique on pourrait donc élaborer une conception de l'art-thérapie un peu comme une (ré)incarnation du sujet qui revit en quelque sorte sa naissance à lui-même par le « travail » (au sens

d'un accouchement) qu'il effectue pour produire un objet vraiment sien, original. Il éprouve alors le bonheur d'être, même si c'est à travers la douleur de la traversée créatrice, lointainement parente de celle de la mère qui met au monde son enfant, voire de celle de Dieu enfantant le monde !...

Il faut « porter en soi un chaos pour pouvoir mettre au monde une étoile dansante », fait dire Nietzsche à Zarathoustra. « Il faut aussi un chemin », rajouterai-je. L'art-thérapeute trace les contours de ce chemin. Pour cela, sa pratique de l'accompagnement se doit d'être à la fois douce et exigeante. L'intelligence ne doit pas être arrêtée à ce qu'elle sait, le désir ne doit pas être arrêté à ce qu'il convoite, le regard par ce qu'il voit, le cœur par ce qu'il aime, le corps par ce qu'il croit. Tout est symbole, analogie, manifestation d'un réel qu'on ne saurait atteindre. Mais il ne s'agit pas non plus de nier les manifestations de ce réel qui s'incarne dans l'acte de création avec son cortège de questions, de justifications, d'explications, vaines ou partielles. La démarche d'accompagnement, pour demeurer vive, doit toujours rester à l'orée d'un chemin à découvrir, si ce n'est à dessiner, à inventer.

Avant l'accouchement on surveille les battements du cœur de l'enfant. J'aime l'idée de nommer la vie « comme un battement » qui irrigue en permanence notre chemin. Le proche et le lointain y font cause commune pour nous faire entendre ce qui bruit au plus profond de nous-même. Le psychiatre et philosophe Karl Jaspers appelle « liebender Kampf » ce combat amoureux avec nous-même et avec la vie qui nous invite à aller jusqu'au bout de ce qui nous sépare et nous relie, qui nous pousse à oser se le dire, qui nous donne la force de mettre en lumière nos désirs, nos doutes, nos nécessités, dans un dialogue sincère, désarmé, voire fragile.

L'image de la mer, silencieuse parfois, puis si bruyante et inaccessible, reflète un peu notre réalité intime quand il faut se jeter à l'eau pour vivre l'instant présent, mais aussi accueillir sans retenue nos points de rassemblement et de silence avec nous-même et avec l'autre.

C'est en profondeur que les distances se raccourcissent, que les réponses se rejoignent, et c'est en profondeur que la vérité se cache pour être trouvée. L'art-thérapeute, comme une mère attentive et vigilante, invite l'individu à suivre et découvrir le grand jeu de la quête. Celui qui cherche est en quête. Le premier pas sur le chemin de la construction ou reconstruction identitaire est donc de retrouver ce goût de la quête, ce désir du jeu, cette envie de se faire chercheur ; et, lorsqu'on a trouvé une réponse, de demeurer toujours en quête afin de découvrir sans cesse de nouvelles profondeurs dans ce qui a été découvert. Chercher, d'une certaine manière, c'est peut-être déjà avoir trouvé. On désire quelque chose que l'on connaît déjà, sinon d'où nous viendrait l'idée ? Ainsi le désir de se laisser traverser, mais également la traversée même de notre existence, nous invitent à nous ouvrir davantage à ce qui est « présent » mais que nous connaissons mal ou pas assez. Chercher-trouver, c'est nous ouvrir davantage à ce qui, depuis toujours, nous est donné. C'est aussi nous laisser traverser, troubler, bouleverser, émerveiller, pour tenter d'aggraver, sans l'ignorer, notre légèreté de vivre.

BIBLIOGRAPHIE

BERTHERAT THÉRÈSE, *Le corps a ses raisons*, Seuil, Paris, 1976.

GRAF DURCKHEIM KARLFRIED, *Méditer, pourquoi et comment*, Le courrier du livre, 1978.

JASPERS KARL, *Introduction à la philosophie*, traduction Hersch Jeanne, Plon, 10/18, Paris, 1966.

NIETZSCHE FRIEDRICH (1883), *Ainsi parlait Zarathoustra*, Candide et Cyrano, Namur, 2012.

LELOUP JEAN-YVES, *Un art de l'attention*, Éditions du Relié, 2000.

BOYES DENNIS, *L'être et l'art*, Épi, Desclée de Brouwer, Perpignan, 1993.