

3.3 Auto-Art-thérapie

Pour compléter notre stage pratique de cent heures à *La Maison de Nolan et des Familles*, nous avons fait le choix d'un **stage de quarante heures** « à domicile ». En effet, l'expérience de Frida Kahlo (avec la peinture) et d'autres artistes connus, celle de Bruno Bianchi, art-thérapeute, à l'hôpital de Blois (avec la photographie) ainsi que notre expérience personnelle en autohypnose et/ou en méditation de pleine conscience*, nous a amenées à vouloir faire un essai d'auto-art-thérapie. Étymologiquement, **le thérapeute est un serviteur**, qui doit guider son patient sur le chemin de la guérison, l'aider à se soigner lui-même. Nous avons donc envie d'être notre propre thérapeute, de tenter de *nous servir nous-mêmes*, plutôt que de nous desservir comme habituellement...

En conséquence, nous avons établi un **calendrier** sur tout le mois d'**octobre 2013** de **quarante heures de pratique artistique** – que vous trouverez par ailleurs en annexe -, essentiellement à base de **danse contemporaine** (un cours animé par Julie Oosthoek et un atelier animé par Isabelle Lasserre), mais aussi d'**écriture** et de **calligraphie** – la calligraphie est « *l'art de la belle écriture* » - et d'**arts plastiques** ; nous pratiquons ces trois disciplines artistiques depuis quelques années.



Petit musée personnel ou Mon cabinet de curiosités

3.3.1 Anamnèse et état de base

Brève anamnèse* : Nathalie Renault, 43 ans, mariée depuis le 31 décembre 1997, 2 enfants, professeur des écoles depuis 2000 ; fille unique ; parents retraités ; mère ayant vécu une dépression, sous traitement anxiolytique ; études supérieures en langues étrangères ; s'intéresse à

la psychologie depuis l'âge de 23 ans environ ; aime les chats et en possède un depuis deux ans ; en psychothérapie depuis 10 ans avec une psychiatre – auparavant quelques séances avec une musicothérapeute (enceinte du premier enfant) et plusieurs années avec un psychosomatothérapeute ; traitement médicamenteux : *Séroplex*® 10 mg (antidépresseur) et occasionnellement anxiolytiques (*Lysanxia*®) ; Episode Dépressif Majeur (EDM) en 2008 après attaque de panique le 13 mai ; plusieurs semaines d'arrêt maladie ; 3 suicides dans l'entourage familial (oncle paternel, cousine maternelle, grand-père paternel) ; pratique la danse depuis l'âge de 6 ans, la peinture depuis juillet 2003, l'écriture depuis toujours mais particulièrement depuis 2008 ; lit beaucoup, aime aller voir des expositions (art moderne et contemporain) et aller au cinéma (seule) ; aime les voyages.

À chaque début de séance, nous notons **l'état de base** dans lequel nous nous trouvons (état de base 1 ou **E/B1**), même chose en fin de séance (état de base 2 ou **E/B2**).

3.3.2 Stratégie et protocole* art-thérapeutiques

Nous nous sommes positionnées en « *Moi observateur** », surtout pour les **ateliers d'écriture/calligraphie et d'arts plastiques**. En parallèle de chaque atelier, nous notons sur un carnet dédié à cet effet, nos actions, nos pensées, nos observations...que nous retranscrivons à chaud. Ce sont ces notes-là que vous trouverez ci-après. Concernant la danse, nous avons continué à assister aux cours et ateliers habituels, à la différence que nous avons noté nos impressions après chaque séance. Nous assistons régulièrement (le mardi de 10h à 12h) à un **cours de danse contemporaine** animé par Julie Oosthoek, cours de danse réservé aux danseurs professionnels, danseurs en formation, professeurs de danse et danseurs amateurs confirmés ; un cours d'un niveau technique élevé donc, la professeur étant par ailleurs enseignante au conservatoire de Bordeaux. Le jeudi soir (de 20h à 22h), nous participons depuis plusieurs années aux ateliers d'Isabelle Lasserre, praticienne Feldenkrais, de la compagnie **La Renverse**. Nous avons rencontré cette artiste dans une école où nous étions enseignante, alors qu'elle intervenait en tant que danseuse-chorégraphe dans le cadre du projet « *Danse-Opéra* ». Isabelle est une artiste qui jouit d'une certaine notoriété en région Aquitaine. Nous avons en outre participé à un stage de **danse-contact** que nous avons inclus aux fiches d'observations.

3.3.3 Faisceau d'items et items spécifiques

En résumé, nous avons affaire à une femme d'une quarantaine d'années, bien installée dans sa vie sociale, enseignante, artiste et anxieuse, ayant vécu un EDM, avec un fort terrain familial dépressif et des passages à l'acte suicidaire associés... Nous allons donc travailler sur l'affirmation de soi, l'estime de soi et la confiance en soi, afin d'asseoir le goût de vivre pour une meilleure qualité de vie, goût de vivre et qualité de vie constituant la saveur existentielle*.

3.3.4 Déroulement et analyse des séances

Vous trouverez ici les séances d'auto-art-thérapie, ainsi que les bilans art-thérapeutiques menés, dont les items* théoriques sont « **intention / action / production** » et « **Beau / Bien / Bon** ». Nous avons joint en annexe quelques photographies des ateliers d'auto-art-thérapie.

Vous comprendrez aisément que nous utilisons à nouveau le pronom personnel « **Je** » ici.

3.3.4.1 Danse



Atelier *La Renverse* - jeudi 13 juin 2013

Séance 1 : mardi 1^{er} octobre 2013 de 10h à 12h ; danse contemporaine (cours)

Avant la séance ou **état de base 1** (E/B1) : Je n'ai pas trop envie. J'ai un peu peur. Je suis excitée. J'ai mal à l'orteil droit (intensité de la douleur : 4/5), à l'œil gauche (3/5), à la mâchoire (4/5).

Pendant la séance : Je sens que je ne vais pas aller au bout : je suis fatiguée, essoufflée, je transpire beaucoup et suis rouge. J'ai mal à l'orteil droit (2/5) et au mollet droit (3/5). J'ai oublié ma bouteille d'eau, alors je vais boire aux sanitaires plusieurs fois. J'apprends le début de la composition finale sans trop de difficulté (mémorisation de l'enchaînement des mouvements).

Après la séance ou **état de base 2** (E/B2) : je me sens plus légère, je suis heureuse (je souris dans ma voiture), fière de moi (j'ai réussi à tenir jusqu'au bout dans ce cours d'un haut niveau technique). En arrivant chez moi, je me jette dans le travail (du mémoire d'art-thérapie). Je n'ai plus mal à la mâchoire (0/5) ni au mollet (0/5), j'ai beaucoup moins mal à l'orteil (1/5).

Bilan art-thérapeutique [Critères d'évaluation : de 1 à 5, 1 étant « le moins bon », 5 étant « le meilleur »] :

Douleur physique : 1/5

Intention : 2/5

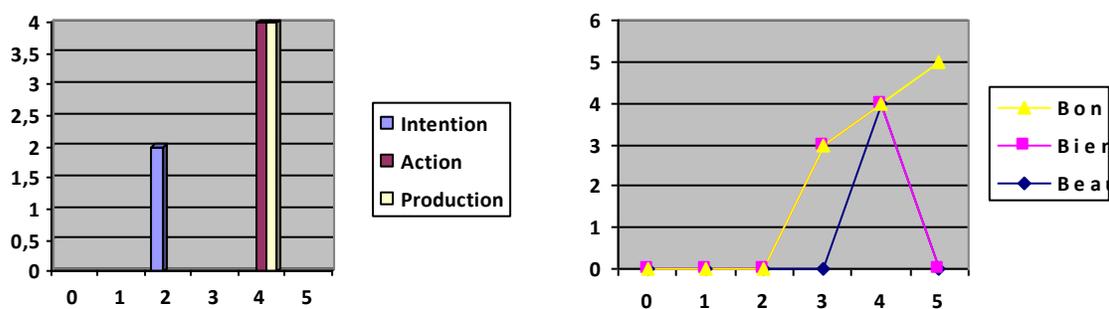
Action : 4/5

Production : 4/5

Beau : 4/5

Bien : 3/5

Bon : 5/5



Séance 2 : jeudi 3 octobre 2013, de 20h à 22h ; Atelier Feldenkrais & Improvisation*

E/B1 : J'en ai plein la tête : j'ai beaucoup travaillé mon mémoire aujourd'hui et l'expert est passé quant à l'inondation due à l'orage de juillet ; j'attends beaucoup de détente de la part de l'atelier ; j'ai hâte de retrouver mes acolytes du soir. J'ai enlevé mon ongle incarné hier soir (orteil droit)

mais j'ai toujours mal. Mes mâchoires sont serrées.

Pendant la séance : Le temps au sol du début est ce que je préfère – je me dis ça à chaque fois : silence, seule, calme, voyage dans le dedans, respiration, « faire bailler les hanches ». Pourtant j'ai mal à l'orteil (à plat ventre) ; je sens mes mâchoires qui se décrispent, non sans mal. Et puis le temps du contact arrive, et là je me dis que, décidément, ça fait du bien de « se froter » à autrui, les yeux fermés – sensations décuplées, bien-être absolu. Sourires. De nouvelles personnes sont là aujourd'hui : elles sont plus tendues, moins disponibles, ça se sent – mais ça ne m'énerve pas. La fin, c'est de la danse libre : la joie explose, toutes les parties du corps sont en mouvement. Il y a des sourires partout et des rires aussi.

E/B2 : Je rentre chez moi, il y a de l'orage dans l'air, des éclairs fusent, ça tonne. Je n'ai pas sommeil, j'ai moins mal à l'orteil et je n'ai plus les mâchoires serrées. J'ai encore de l'énergie pour travailler. Il est 23h35.

Bilan art-thérapeutique :

Douleur physique : 1/5

Intention : 4/5

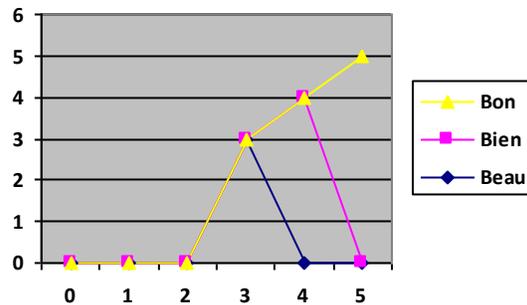
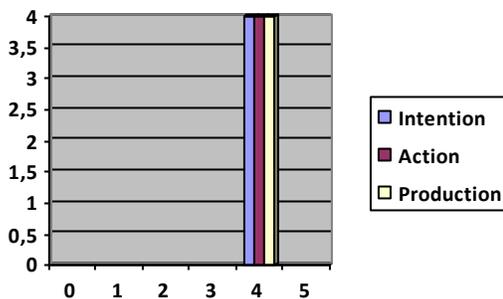
Action : 4/5

Production : 4/5

Beau : 3/5

Bien : 4/5

Bon : 5/5



Séance 3 : mardi 8 octobre 2013, de 10h à 12h ; cours (danse contemporaine)

E/B1 : Je me sens bien, un peu fatiguée, mais j'ai très envie d'y aller.

Pendant la séance : Le studio est comble : plus de 20 personnes. Je m'installe au sol, et on travaille sur la respiration abdominale surtout. Puis, en tailleur, nous continuons à respirer, avec

le haut de la cage thoracique cette fois-ci. Suivent des exercices de mise en route au sol, plutôt dans la lenteur, j'aime beaucoup. Ensuite on se lève et on fait des balancés et des arches – j'adore -, avant de faire quelques traversées (battements cloches, petits sauts, sauts). Et là je m'arrête – pourtant je suis beaucoup moins essoufflée que la dernière fois, je me sens plus légère : j'ai un mal fou au mollet droit. Une douleur intense, localisée, qui me fait penser à la fois à une crampe et à une contracture. Je vais m'asseoir, masse mon mollet douloureux, bois de l'eau, mets les jambes en l'air...et admire les sourires sur les visages des participants. J'observe aussi l'enchaînement de fin de cours en faisant fonctionner mes neurones-miroirs. Je participe aux derniers étirements.

E/B2 : J'ai des difficultés à poser mon pied à terre. Je rentre chez moi malgré tout, m'allonge sur le canapé jambe en l'air et me mets de l'*Arnican*® gel, puis de la glace, puis à nouveau du gel et une bande qui fait contention. J'ai mal mais suis contente de moi malgré tout. J'ai fait au mieux et dois accepter la blessure physique, c'est comme ça me dis-je.

Bilan art-thérapeutique :

Douleur physique (mollet droit) : 5/5

Intention : 5/5

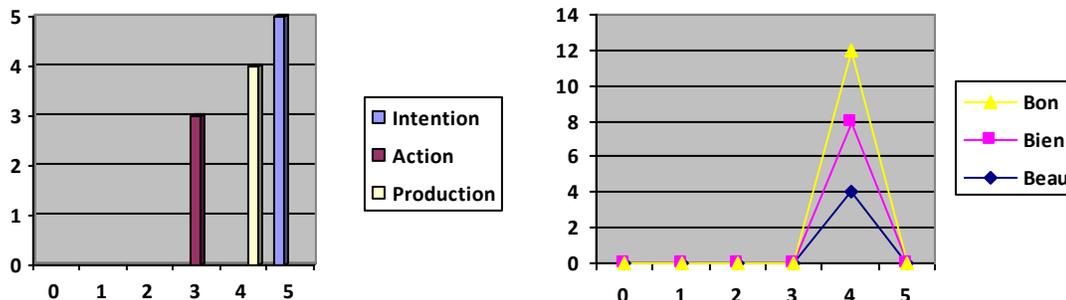
Action : 3/5

Production : 4/5

Beau : 4/5

Bien : 4/5

Bon : 4/5



Séance 4 : jeudi 10 octobre 2013, de 14h30 à 16h30 ; atelier Feldenkrais & improvisation

E/B1 : Je suis plutôt joyeuse : il fait beau ; j'arrive un peu en retard, Isabelle n'a pas eu mon message. Il y a des travaux dans la rue, ça risque de pas mal déranger.

Pendant la séance : J'apprécie le temps au sol – comme d'habitude. Pas envie de me lever, mais

presque tout le monde est debout alors je me fais un peu violence...et retourne vite à la terre. Et puis j'aime bien me glisser contre le miroir. Il y a S., F., É., L., J. et son ami italien. Ce studio est beau : il a une luminosité merveilleuse. Par contre le bruit, c'est assez intolérable... Et puis cette musique, je ne sais pas ce que c'est mais je l'adore, elle me donne envie de pleurer. J'ai un passage à vide, où je reprends conscience, où je « sors » - je suis dehors et pas dedans – et me sens très triste. Et puis à la fin Isabelle vient danser avec nous, elle nous a mis un air d'opéra très lyrique, je tourne. Et m'arrête au sol pour regarder les sourires sur les visages des participants. C'est bon.

E/B2 : Je ne viendrai plus l'après-midi tant qu'il y aura des travaux. En plus je perds le « bénéfice » de l'atelier en devant galoper dans la rue Sainte-Catherine comble et j'ai loupé un tram. Et puis le stress de savoir si la voiture est toujours garée à sa place, avec ou sans PV.

Bilan art-thérapeutique :

Douleur physique : 0/5

Intention : 5/5

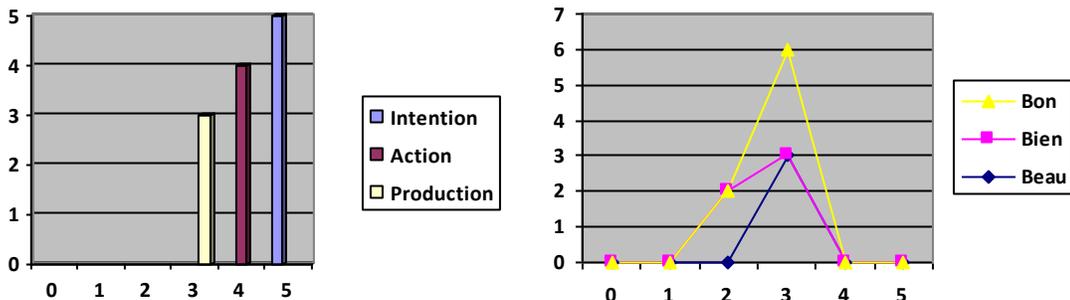
Action : 4/5

Production : 3/5

Beau : 3/5

Bien : 2/5

Bon : 3/5



À faire : trouver une tenue où je me sente belle – ce n'était pas le cas aujourd'hui, excepté à la toute fin quand j'ai vu mon sourire dans le miroir ; mais pas le corps (trop grasse)

NB : Ce soir je vais au Grand Théâtre avec C. voir la compagnie de **Pina Bausch** (le *Tanztheater Wuppertal*) dans *Café Müller* et *Le sacre du printemps* ! Les deux pièces les plus connues avec *Kontakthof*. J'ai hâte !

Séance 5 : mardi 15 octobre 2013, de 10h à 12h ; cours de danse contemporaine

E/B1 : J'ai très envie d'aller au cours : c'est le dernier avant les vacances (2 semaines). Il y a moins de monde que la dernière fois : 16 personnes, 2 groupes de 8, c'est parfait. Je me pose au sol en arrivant et respire. C'est froid.

Pendant la séance : Je me sens bien, sauf au début où je ne suis pas concentrée et manque de souffle. J'ai l'impression que mon corps n'est pas tout à fait réveillé et que mon cerveau dort encore. L'exercice des balancés, debout, me convient parfaitement : je suis bien dans le rythme, bien dedans, et j'adore les arches. Quand arrive l'exercice des battements-cloches, j'appréhende un peu : c'est là que je me suis blessée la dernière fois. Je ne force pas mais la douleur revient au mollet droit. Je me pose, bois de l'eau, respire, m'étire, me masse, et ne fait donc pas les exercices de sauts que j'adore. Je vais dans un coin de la salle et me surprends à dire tout haut : « Je me punis moi-même. » J'observe cependant les bas de jambes des danseuses et me dis qu'il faudrait prendre une photo de cet angle de vue. Je guette les sourires et m'aperçois qu'au début certaines ne sourient pas – même si ce n'est pas la majorité – mais qu'à la fin tout le monde sourit ! Je reprends ensuite par des étirements à la barre avec le groupe et apprends la suite de l'enchaînement avec une facilité mnésique qui m'étonne ; d'ordinaire, j'ai du mal à mémoriser ces suites de mouvements imposées. Je fais deux passages puis m'arrête, plutôt contente de moi.

E/B2 : « J'ai bien dansé » dis-je une fois rentrée chez moi. Je me sens bien, plus légère. Mon corps apprécie beaucoup ce cours technique, artistique et esthétique à la fois.

Bilan art-thérapeutique :

Douleur physique : 3/5

Intention : 4/5

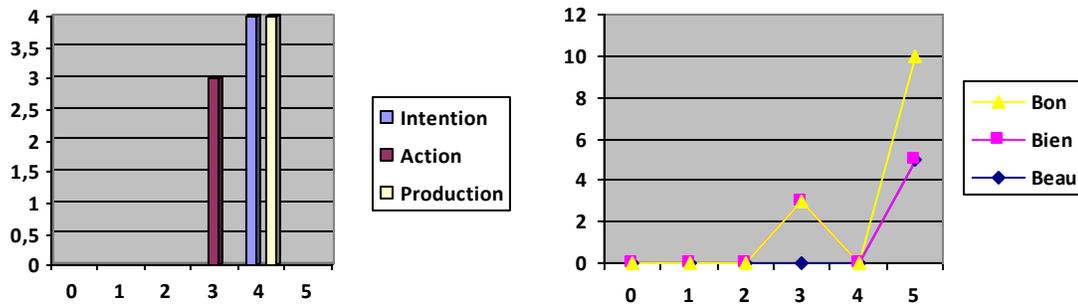
Action : 3/5

Production : 4/5

Beau : 5/5

Bien : 3/5

Bon : 5/5



Objectif pour la prochaine séance : continuer de me faire confiance – j’ai le niveau technique requis – et continuer à faire attention à moi ; tenue : en noir, c’est toujours mieux !

NB : *Parcours de sensibilisation Danse* (Éducation Artistique et Culturelle) au CDC Le Cuvier, **jeudi 17 et vendredi 18 octobre** : 3 x 3 heures de pratique artistique [hip-hop (popping, break, métissage contemporain/hip-hop – Hamid Ben Mahi, Cie Hors-Série)] + spectacle vendredi 18 à 20h30 : *Promenade obligatoire*, chorégraphie de Anne N’Guyen, Cie Par Terre

Séance 6 : samedi 19 octobre 2013, de 16h à 18h ; stage de danse-contact (1)

E/B1 : J’appréhende un peu, pour plusieurs raisons : 1° je n’ai jamais fait de vraie danse-contact 2° je ne connais personne, si ce n’est le professeur de danse de ma fille... 3° je suis pleine de courbatures suite aux jours de hip-hop intensif. J’arrive en avance – j’ai le temps de téléphoner à ma mère – mais juste à l’heure pour le début du cours. Il y a beaucoup de monde, dont pas mal de jeunes filles, et quelques femmes que je connais un peu.

Pendant la séance : Le cours démarre très vite (trop vite à mon goût) : je travaille avec le seul homme du groupe, le prof de ma fille, je suis un peu tendue, surtout qu’il faut directement entrer en contact. Je ne suis pas à l’aise, il le sent, je fais un peu n’importe quoi, et je ne me sens ni belle ni bien, j’ai des douleurs un peu partout ; je travaille en force. Quand on change de partenaire ça va mieux. Au fur et à mesure de la séance, les choses se délient. J’ai très chaud et transpire beaucoup. J’aime les temps de regroupement où l’on échange sur ses sensations même si je ne participe que peu verbalement. Je suis en état d’écoute et d’observation. Je respire et bois beaucoup d’eau.

E/B2 : Je suis malgré tout relativement contente de moi.

Bilan art-thérapeutique :

Douleur physique : 4/5

Intention : 3/5

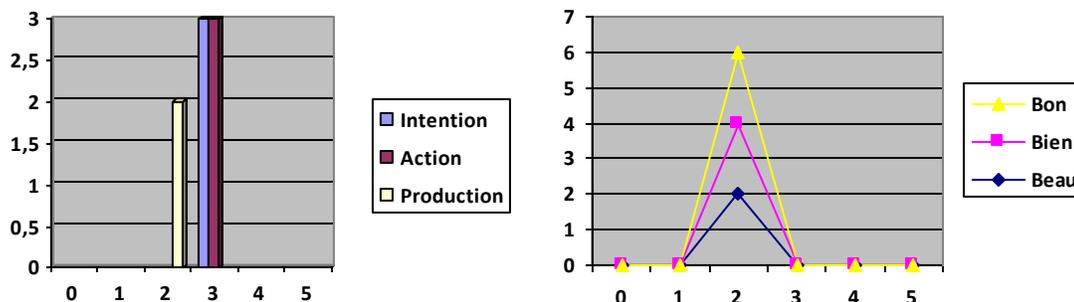
Action : 3/5

Production : 2/5

Beau : 2/5

Bien : 2/5

Bon : 2/5



Objectif pour la prochaine séance : Je me demande si je vais y retourner le lendemain ; j'aime les cours qui débutent lentement, où l'on prend le temps de faire un voyage intérieur en solitaire. J'ai l'impression d'avoir fait du contact pour du contact, pas d'avoir dansé pour me faire du bien.

Séance 7 : dimanche 20 octobre 2013, de 10h à 12h ; stage de danse-contact (2)

E/B1 : Je n'ai vraiment pas envie d'y aller. J'arrive légèrement en retard, il y a moins de monde, pas d'homme et les participantes travaillent au sol par deux (massages). Ça me plait, j'ai le sourire. Malgré les courbatures. Partout.

Pendant la séance : Puis l'on travaille à deux dans la lenteur, avec un point de contact qu'il faut maintenir en traversée. On reprend les exercices de la veille – certains mais pas tous – et ça se passe bien avec ma partenaire. Quand on commence à bien se connaître, on change de partenaire, et ça ne me plait pas. C'est plus difficile, il faut tout recommencer, ça marche moins bien. J'essaie de respirer calmement, je suis beaucoup moins fatiguée qu'hier cependant. Je travaille la variation avec une personne qui ne doit pas avoir très envie d'être avec moi, qui se précipite pour être dans le rythme et avec les autres ; moi je « galope » et je n'aime pas ça. J'essaie de lui

transmettre un peu de quiétude : j'ai l'habitude de danser en improvisation dans la lenteur avec des gens qui se respectent et là, je n'aime pas trop, elle me dit ce que j'ai à faire alors que j'ai le sentiment que c'est elle qui ne fait pas comme il faut... En revanche je suis surprise quand je comprends que c'est la fin du cours et je m'exprime dans le cercle final.

E/B2 : Je suis plutôt contente, et je n'ai plus mal ! Je dis au revoir à tout le monde...et fonce tout droit la tête la première dans la porte vitrée que je croyais ouverte. Personne ne rit, ça fait un bruit d'enfer, et je suis un peu sonnée mais c'est tout. J'ai l'impression que ça m'a enfoncé une des deux bosses que j'ai au front depuis petite fille...

Bilan art-thérapeutique :

Intention : 0/5

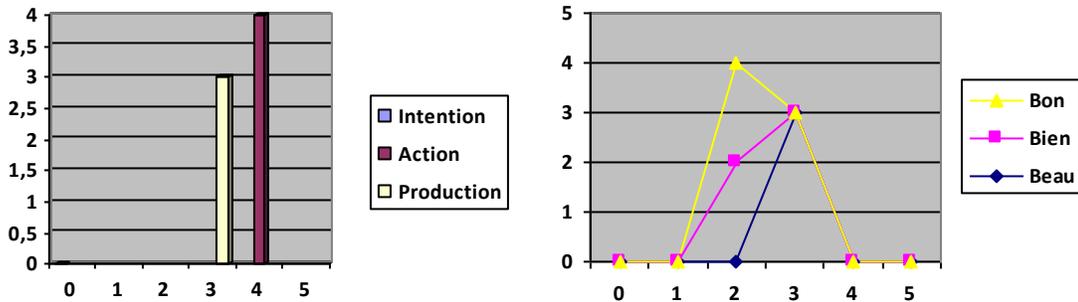
Action : 4/5

Production : 3/5

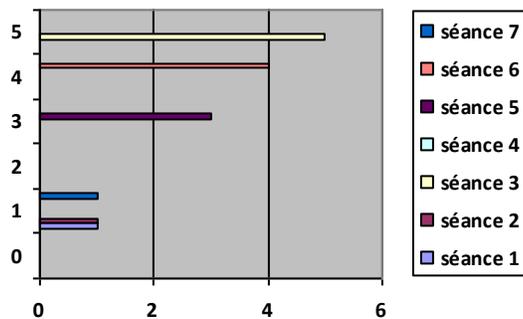
Beau : 3/5

Bien : 2/5

Bon : 2/5



Nous avons pris par ailleurs comme item la « **douleur physique** » ressentie au cours des sept séances de danse. Voici le graphique qui correspond à cette quantité observable :



3.3.4.2 Écriture & Calligraphie



Ma mallette de calligraphie chinoise

Séance 1 : mercredi 2 octobre de 10h à 11h30 ; écriture & calligraphie

Avant la séance ou **état de base 1 (E/B1)** : Je n'ai pas très envie. Je suis fatiguée. Puis j'ai l'idée de travailler à partir de deux ouvrages de **Carolyn Carlson**, danseuse et chorégraphe américaine que j'adore : *Le soi et le rien*, éditions Actes Sud, collection « le souffle de l'esprit », 2001 (poésie + calligraphie – bilingue) ; *Traces d'encre*, édition Actes Sud, 2013. Ça me réjouit de suite. Je souris => item : nombre de sourires (1).

10h-10h15 : préparation matérielle ; **10h15** : début de la séance proprement dite ; captation/impression/imprégnation. Je lis à haute voix les parties rédigées en anglais (ça m'aide à la compréhension et au ressenti) et à voix basse les traductions françaises. J'aime le livre (bel objet) et je soupire, ou plutôt j'expire fort par le ventre => item : nombre d'expiration abdominale pendant la lecture exhaustive du livre : 8. Je note un poème auquel j'accroche particulièrement et trois amorces : *I am that I am / A soul sweeder / of the sounds* ; Je suis / Je ne suis pas ; Moi,... ; *Message adressé à ma femme de ménage*. Je fais une pause-café. Il est 10h30. J'emporte « *Traces d'encre* » avec moi. En préparant le café, j'ai le sourire (2), je joue avec les couleurs des capsules.

Pendant la pause : Je parcours le bel objet. Je lis la dédicace (en anglais), la préface, le premier texte : je vois des étoiles sur le blanc du papier. Je vais à la fin de l'ouvrage, lis la biographie de l'auteur, m'arrête sur sa photo, fascinée, me dit qu'elle est mon idéal, je ne lui arrive pas à la cheville. Confiance en soi. **Retour de pause** : Je décide que le carnet sur lequel je m'apprêtais à écrire voire à calligraphier n'est pas adéquat. J'en cherche un autre. Et puis des outils scripteurs aussi. 10h40 : Je me lance.

Après la séance ou **état de base 2 (E/B2)** : 11h10 : J'ai fini. Je range le matériel. Je reprendrai « Traces » la prochaine fois. Je relis, je regarde mes deux productions : je préfère la deuxième ; c'est plus clair, plus net, moins sale. Je souris (3). Je suis satisfaite malgré tout. Confiance en moi et en l'avenir. Respiration plus sereine.

Bilan art-thérapeutique :

Nombre d'expirations abdominales : 8

Nombre de sourires : 3

Manifestations physiologiques : des petites étoiles sur le fond blanc

Respect de la contrainte : 4/5

Intention : 4/5

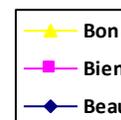
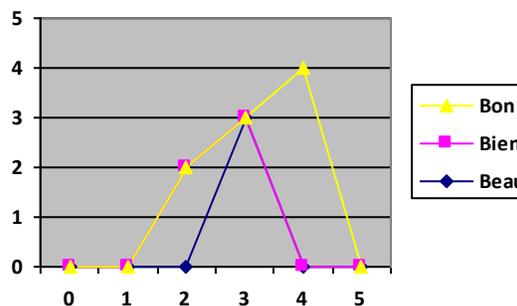
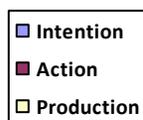
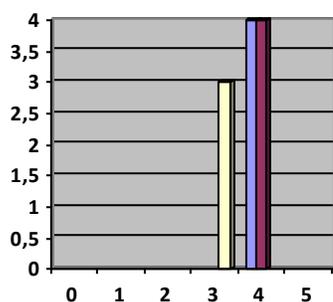
Action : 4/5

Production : 3/5

Beau : 3/5

Bien : 2/5

Bon : 4/5



Objectif pour la prochaine séance : continuer à travailler sur la confiance en soi ; ne pas changer de support d'impression* pour l'instant ; commencer la séance plus tôt (à 9h30)

NB : de 13h50 à 14h40 : **sieste musicale** ; CD « *Relaxation créative* »

séance 2 : jeudi 10 octobre 2013, de 10h15 à 12h15

E/B1 : Je décide de reprendre le travail à partir de l'ouvrage « *Traces d'encre* » de C. Carlson et d'un livre de Fabienne Verdier « *L'unique trait de pinceau – Calligraphie, peinture et pensée chinoise* », éditions Albin Michel 2001. En effet, cet ouvrage je l'aime vraiment beaucoup et je me suis toujours dit que *j'en ferai quelque chose* ... Je m'installe à la table afin d'imprimer, de capter les formes, les couleurs, et de m'imprégner des courts textes poétiques. Je me positionne aussi en tant que « **Moi observateur*** » à l'aide de mon carnet et de mon stylo. J'ai préparé le matériel : deux feuilles de papier Canson 24x32cm de couleur, feutres, crayons divers. Il est 10h15.

Pendant la séance : Je me dis rapidement que je ne vais utiliser que deux couleurs prédominantes et une touche d'une autre couleur. C'est tout. Très vite, je recopie l'adage de **Guo Xi** (XIème siècle) « *Le poème est une peinture invisible. La peinture est un poème visible.* ». Je caresse l'objet-livre à chaque page. Je souris. J'hume l'odeur du papier. J'écris « *contemplation / méditation / ascèse* ». Je desserre les mâchoires. J'écris « *harmonie / joie / le souffle (qi)* ». J'expire longuement. J'écris « *merveilleux / mystère* » - que je vais oublier d'utiliser, ce sera donc le titre de ma deuxième production -, puis « *racine / silence / destin* » et enfin « *voyage / unité / monde sensible* ». Il est **10h30**, je prends le livre de C. Carlson et écris « *dédicace* » puis « *A tear in still air* ». Je commence à chantonner. Et ne cesse de chantonner tout au long du feuilletage de l'ouvrage. Je prends la feuille marron clair. J'ai décidé d'utiliser le rouge et le noir. Je commence à tracer au feutre rouge, très légèrement, des montagnes – je n'aime pas la montagne. Je souris. Puis je recopie la phrase de Guo Xi en bas de la feuille et les mots sélectionnés au feutre noir sur les crêtes des montagnes. Je reprends le feutre rouge et fais d'autres montagnes – ça m'angoisse la montagne d'habitude. Le titre de cette production sera « **Monts sonores** » me dis-je. Il est 10h55, je fais une pause.

À **11h20** je reprends : je suis allée chercher mon appareil-photo et mon matériel de calligraphie chinoise, que j'admire mais dont je ne sais pas me servir. J'ai pris la deuxième feuille, rose clair. Je vais chercher de l'encre et des gommettes brillantes et autocollantes. Je recommence à chantonner, puis à chanter. Je me dis que là, je vais *me lâcher*, délier mon poignet. Je colle quatre gommettes rouges sur la première production. Je choisis de l'encre rouge, puis de l'encre noire, un pinceau long, fin et plat, et un petit pinceau rond et épais. Je chante : « *Je ne sais plus*

comment faire, je ne sais plus comment dire, je ne sais plus comment plaire. » Il est 11h40, j'ai fini, je vais rincer mes pinceaux. Enfin je colle une gommette carrée rouge sur cette production. J'écris mon compte-rendu et décide d'appeler cette deuxième production « **Merveilleux mystère** ».

E/B2 : Je m'énerve après mon ordinateur qui n'avance pas... Sinon je suis plutôt contente de mes productions. Je me dis que je terminerai la deuxième quand elle sera sèche : je veux remplir certaines parties de feutre rouge.

Bilan art-thérapeutique :

Chantonne (et chante) : beaucoup !

Respect de la contrainte : 4/5

Intention : 4/5

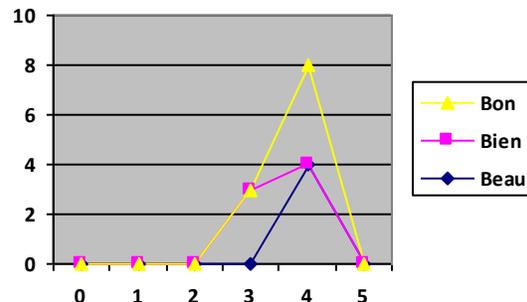
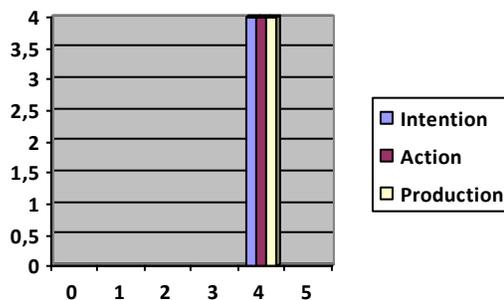
Action : 4/5

Production : 4/5

Beau : 4/5

Bien : 3/5

Bon : 4/5



Objectif pour la prochaine séance : prendre le risque d'utiliser le matériel de calligraphie chinoise dont je dispose depuis tant d'années... ; me faire confiance et aller vers « l'unique trait de pinceau » sur plusieurs petites feuilles (papier aquarelle) ; travailler à l'encre et pas au feutre, trop infantilisant.

Séance 3 : mercredi 16 octobre, de 9h30 à 11h

E/B1 : Je n'ai pas trop envie de produire. Envie de lire les petits ouvrages de poésie sélectionnés : *J'aime et J'aime pas*, collection *Des goûts & des couleurs*, éditions N'A QU'1 ŒIL (Carole Lataste, plasticienne, est fondatrice de cette petite maison d'édition), Bordeaux, 2013 ;

Stridences, de Jacqueline Esben, illustrations de Paul Rossard, éditions Terre d'enfance, Niort, 1988 ; *La mer écrite*, de Marguerite Duras, photographies de Hélène Bamberger, éditions Marval, Turin, 1996 ; *Poèmes anxiolytiques*, de Dominique Massaut, éditions Maelström, Bruxelles, 2007. Pas envie de calligraphie non plus. Je repense aussi à un poème que j'ai écrit le 1^{er} septembre 2013, dos au miroir d'eau à Bordeaux, et face à la Garonne, et à un poème longtemps collé sur mon mur mais dorénavant caché par des livres. Le matériel est installé : deux feuilles Canson 24x32cm (une noire, une blanche), des crayons et stylos divers, du papier calque.

Pendant la séance : Pendant le temps d'impression*, assez long, de 9h35 à 9h55, je copie les mots et expressions qui me plaisent issus des poèmes lus : *j'aime, je n'aime pas, stridences, bonheur, courage, écoute, entre-deux, un cri de vie, équinoxe, éclipse, silence, souffrance, la mer écrite, pourquoi, parce que, les larmes, bleu, au-dehors de moi, poèmes anxiolytiques, éveil, et dormir enfin*. Pendant ce temps-là, je ne souris que peu. À 9h55, je pense à une feuille bleue, je prends une photo, je branche la caméra et je soupire deux fois.

À 10h05 commence la séance proprement dite (le temps de la production). Je commence par prendre la feuille bleue et une feuille de papier calque. Je recopie alors au feutre noir, sur le papier calque positionné sur la feuille bleue, mon propre poème écrit en septembre, puis celui écrit sur mon mur. C'est le temps de la mimésis, de la copie, qui me met en jambe. Puis je relis les mots écrits et me donne comme **contrainte** de tous les utiliser dans la deuxième production (heuristique*). Je commence à chantonner. Je saisis la feuille blanche et écrit au feutre noir un « j'aime pas/j'aime ». Je finis aux feutres bleus par un « pourquoi/parce que ». Je continue de chantonner légèrement. Je prends une autre photo et relis les deux productions ; je suis fière de moi parce que j'ai respecté la contrainte. Je fais une courte pause durant laquelle je me dis qu'il faut que je trouve des petites choses pour *décorer* ; et là je me rappelle cette phrase de Jean-Pierre Klein lue il y a quelques temps : « *En art-thérapie, le joli est notre ennemi.* ». Je souris. Et vais quand même chercher des petits objets à coller, et de la colle que j'avais oubliée. Je positionne et colle mes petits objets sur les deux productions en même temps. Je prends plusieurs photos. Je chante. Il est 11h05, je dis tout haut « Voilà c'est tout » et fais la moue.

E/B2 : Je suis assez fière de moi et pourtant pas totalement satisfaite. En rentrant de l'école, ma fille dit « *C'est beau ce que tu as écrit maman* », ça me fait plaisir !

Boston, éditions Hatje Cantz, ouvrage rare. Et puis je prends le catalogue de l'exposition *Danser sa vie – Art et danse* (la danse n'est-elle pas un art ???) de 1900 à nos jours, édition Centre Pompidou. Je prends également le petit livret « *La danse en 10 dates* » édité par le CDC de Toulouse, que je possède en trois exemplaires. Je prépare des feutres, un stylo or, un stylo argent et trois feuilles Canson (une noire, une blanche, une marron avec un ovale tracé en doré). J'ai très mal à la tête (au front) depuis que j'ai foncé dans une porte vitrée dimanche vers 12h30...

Pendant la séance : Je veux faire une photo de « l'avant séance » mais la carte-mémoire de mon appareil est pleine ; ça me fait un peu râler. Je feuillette rapidement les trois ouvrages, pour la phase d'impression*, et note quelques mots et formules - que je rencontre ou qui me viennent à l'esprit - (*danse ; dessin ; date ; dedans ; dehors ; diagonale ; didascalies ; down ; la danse comme expression de soi ; danse et abstraction ; danse et performance ; éphémère*) ainsi que deux citations : « *Dancez, dancez, sinon nous sommes perdus.* » (**Pina Bausch**) et « *Je déplace le corps comme je déplacerais le crayon.* » (**Trisha Brown**). J'ai commencé à chantonner dès le début. Il est 15h30, mon oreille gauche siffle, je colle la feuille marron sur la feuille blanche, prend le stylo or et trace « les diagonales de l'ovale ». Quand je veux utiliser le stylo argent, ça ne fonctionne pas, alors je poursuis avec l'or et colorie quelques surfaces quadrillées. Je ne chantonne plus. Le voisin fait du bruit, le mal de tête reprend de suite. Je colle ensuite le livret au centre et des petites reproductions aux quatre coins. Lorsque j'ai terminé, je me dis « c'est pas droit mon affaire, j'aime pas » puis « c'est moche ». J'ai fini la première production à 16h et me dis que « découper et coller ça fait du bien ».

Toujours pas envie d'écrire mais envie de colorier. Je vais imprimer le mandala enregistré précédemment et pense à l'exposition que je veux aller voir au *Musée d'Aquitaine* sur l'art aborigène. Je pense a fortiori à notre grand voyage en 2010 et notamment à notre séjour en Australie. Je colle la feuille A4 (21x29,7cm) et j'écris la phrase de Pina Bausch. Puis je choisis mes couleurs : bleu clair, bleu foncé, noir, marron, jaune et je fais une courte pause. Après la pause je commence par colorier le centre du mandala (en bleu), puis j'utilise le jaune et repense à la dernière séance d'hypnose où j'ai visualisé des « nuages jaunes d'énergie ». Je chantonne à nouveau. Je soupire longuement avant de colorer le cercle extérieur final et je souris enfin à la fin. Il est 17h.

E/B2 : Je suis relativement contente. Je n'ai plus mal à la tête je crois.

Bilan art-thérapeutique :

Nombre d'expirations abdominales : 1

Nombre de sourires : 1

Chantonne (occurrences) : 3

Manifestations physiologiques : oreille gauche qui siffle

Respect de la contrainte : 5/5

Intention : 2/5

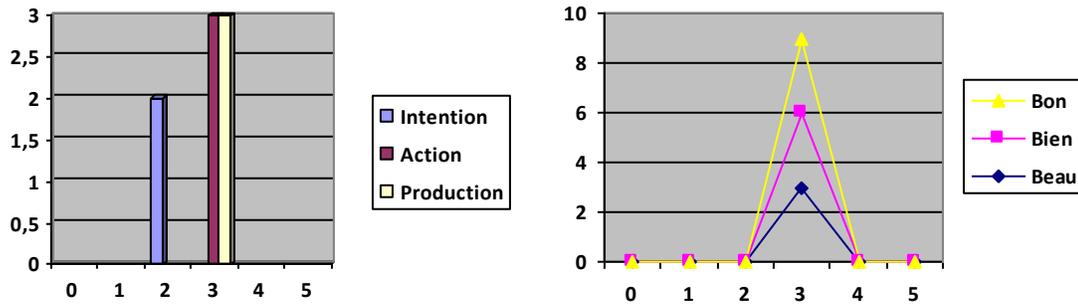
Action/Implication : 3/5

Production : 3/5

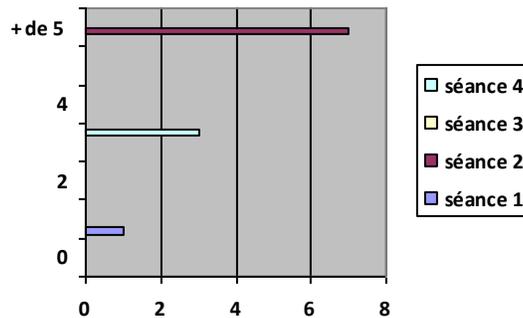
Beau : 3/5

Bien : 3/5

Bon : 3/5



Nous ajouterons ici un graphique des **occurrences où je chantonne**, relativement nombreuses pendant les quatre séances d'écriture/calligraphie.



3.3.4.3 Arts plastiques



Matière et couleur en ma palette

Séance 1 : vendredi 4 octobre 2013 de 14h15 à 16h15

Avant la séance ou **état de base 1 (E/B1)** : Je décide ce matin de travailler à partir des œuvres de **Keith Haring** (1958-1990) ; en effet, j'ai envie d'habiller mes bottes de pluie (noires) à la manière de cet artiste américain. Le 14 août dernier, je suis allée au Musée d'Art Moderne de Paris pour voir la rétrospective de grande envergure intitulée « *The political line* ». Je fais des recherches sur internet et choisis de travailler à partir de la reproduction de 4 de ses toiles où les bonshommes - qui caractérisent Haring – sont en mouvement et dansent. Je vais peindre sur un carton entoilé (30 x 40 cm) à l'acrylique et à la gouache ; utiliser les couleurs primaires (bleu, jaune, rouge), du vert, du rose et du violet, du noir et du blanc. J'ai envie de faire une sorte de calligramme* : un grand bonhomme qui danse avec des bonshommes qui dansent à l'intérieur, sur fond noir.

Pendant la séance : Il est 14h50, je prends un crayon pierre noire et commence à dessiner un grand bonhomme qui danse : je copie en fait un des personnages de K. Haring. Puis je le remplis de petits bonshommes. Je souris. J'entends tout à coup la musique. Et me rends compte que je n'ai pas envie de faire ça. Je vais tout repasser. Prendre une photo d'abord : dedans, dessous, y'aura ça. Mais ça, ça ne me plaît pas : trop figuratif, besoin d'abstraction, pas assez de matière. Envie de gros pinceaux. J'hésite : je masque tout le blanc ou pas ? Mon téléphone sonne, je ne réponds pas ; je suis en pleine séance d'art-thérapie, ce n'est pas possible. Je me dis que je suis en

train de peindre la danse selon moi, et que c'est aussi un hommage à Haring. Je vais laver mes pinceaux. Finir avec du noir. Je vais voir qui a appelé. Je m'assois – j'étais debout jusqu'à présent. J'utilise les couleurs choisies au départ. Puis je décide de me servir de la photocopie des reproductions de tableaux de Haring en tout petit format – j'aime les très petites choses, j'adore découper/coller. 15h40 : J'ai fini. Ça s'appelle « *Eloge du mouvement dansé* ». La radio revient à mes oreilles.

Après la séance ou état de base 2 (E/B2) : Je fais une pause avant de ranger, je me sens bien, et me dis que c'est plutôt Jackson Pollock qui m'a inspirée ! Je suis plutôt fière de ma production : j'aime les couleurs et la composition, le relief et cette plume que j'ai depuis si longtemps. *Immobilité du mouvement. Envol stérile. Danse en deux dimensions.*

Bilan art-thérapeutique :

Douleur physique : 0/5

nombre de sourires : 5 ?

Intention : 2/5

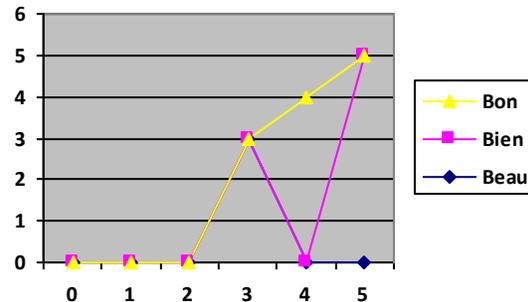
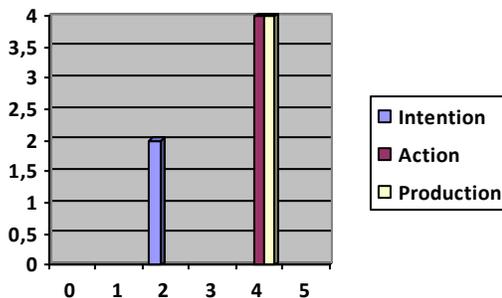
Action : 4/5

Production : 4/5

Beau : 3/5

Bien : 5/5

Bon : 4/5



Objectif pour la prochaine séance : continuer à travailler sur Haring (ou pas ?!) ; essayer d'être plus figurative.

NB : Vernissage d'une **exposition de Minella Saro** salle panoramique du Centre Culturel F. Mauriac à Bouliac à 19h30 (avec Camilo ?). Je ne suis pas allée au vernissage mais suis allée voir l'exposition samedi 5 octobre avec ma fille : très beau !

Séance 2 : vendredi 11 octobre 2013, de 14h45 à 17h05 + de 17h30 à 17h45

E/B1 : Je voudrais travailler à partir de l'ouvrage de littérature de jeunesse « *L'art en bazar* », d'Ursus Wehrli, éditions Milan jeunesse, 2003 ; et puis aussi avec des photocopies à découper ; le matériel est prêt à 15h – gouaches neuves, pinceaux dont un pinceau neuf n°9, carton entoilé 30x40cm que je vais utiliser à la verticale ; j'ai hâte de commencer !

Pendant la séance : Je commence par feuilleter l'album *L'art en bazar*. Je m'arrête sur cinq reproductions de tableaux et note les noms de leurs auteurs, ainsi que quelques mots-clés : 1° **Paul Klee** (*Planche de couleur « Qu1 »*) – carrés de couleur ; 2° **Wassily Kandinsky** (*Tache rouge II*) – formes arrondies ; 3° **Henri Matisse** (*Nu bleu IV*) – découpage ; 4° **Piet Mondrian** (*Composition au rouge, bleu et jaune*) – rouge, bleu, jaune, noir, blanc ; 5° **René Magritte** (*Les jeunes amours*) – 3 pommes. Je vais utiliser les couleurs primaires et le noir & blanc (cf. 4) pour faire le fond avec des formes géométriques (cf. 1). Ensuite je découperai et collerai (cf.3) mes objets (cf. 2 & 5).

Je découpe les photocopies : *une banane tatouée*, « *Fruits of the loom* », *deux mains et deux cœurs* + deux étiquettes de vêtements (de marques « *Figure libre* » & « *Freesoul* »). Je commence à peindre : d'abord le jaune, puis le rouge et ensuite le bleu. J'aime l'odeur de la gouache et le bruit du pinceau qui court sur la toile. Je fredonne. Puis je chante « *L'été indien* » de Jo Dassin... A 16h je fais une très courte pause – il a un chevreuil dans le bas du jardin. Pendant la pause je décide que les cœurs seront de trop. Je colle les deux étiquettes ainsi que les fruits de la passion. Je recommence sans tarder à peindre : le blanc et enfin le noir. Le blanc (absence de couleur) et le noir (somme de toutes les couleurs) sont les plus agréables à manipuler. Je décide d'appeler cette production « *Âme libre* » - contraction de *Free soul* et de *Figure libre*. Je place en dernier lieu la banane tatouée et prends une photo.

E/B2 : La séance a été un peu longue et tronquée. Mais je suis très heureuse de ma production ! La banane et les fruits de la passion font référence à la dernière séance d'hypnose...

Bilan art-thérapeutique :

Douleur physique : 0/5

nombre de sourires : beaucoup !

Intention : 4/5

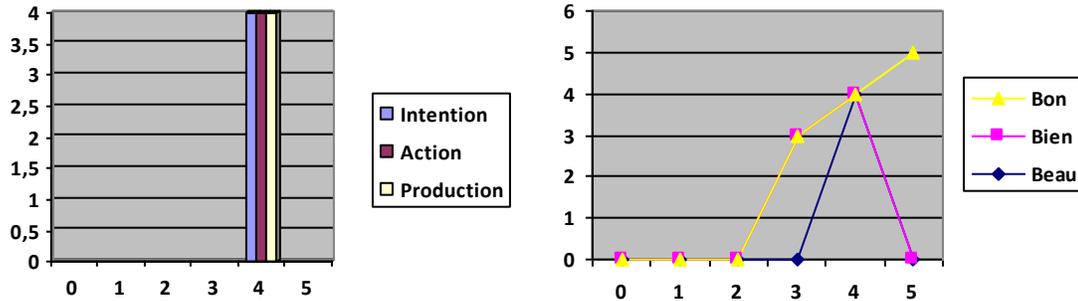
Action : 4/5

Production : 4/5

Beau : 4/5

Bien : 3/5

Bon : 5/5



Objectif pour la prochaine séance : travailler à partir de Matisse – la danse et autres ; utiliser les deux mains et les cœurs (qui ont disparu !) ainsi que d'autres papiers collés

NB : Vernissage de l'exposition de photographies d'**Isabelle Goy** (qui danse avec moi à l'atelier La Renverse) place Dormoy à Bordeaux à partir de 19h

Séance 3 : Mercredi 23 octobre, de 17h à 19h / avec ma fille de 8 ans

E/B1 : Je n'ai pas très envie de produire aujourd'hui... Ou plutôt, je n'ai pas très envie de faire un atelier avec ma fille...mais ce sont les vacances scolaires, et il faut que je termine mon expérience d'auto-art-thérapie. Alors bon gré, mal gré, je prépare le matériel. Et essaie de m'inspirer des œuvres de **Matisse** à partir de différents ouvrages.

Pendant la séance : Dès le début de la séance, je suis agacée et des phénomènes extérieurs viennent me perturber : le voisin se met à la trompette – c'est son heure – et le chat grimpe sur la table. Je feuillette rapidement les ouvrages concernant Matisse, mais mon esprit est ailleurs (où ?). Et puis je me jette dans la production, très vite, trop vite. Je commence par coller sur la toile une affiche d'un spectacle des *Grandes traversées*. Je dis tout haut : « J'aime bien coller des petits trucs, pas des grands. C'est la première fois que je fais ça. » Et puis je n'aime pas. Je trouve ça moche. Alors je commence à déchirer ; ça me rappelle cet artiste contemporain et ses papiers déchirés ; j'ajoute des autocollants et je dis « c'est moche ». Je commence à me détendre quand je décide de peindre par-dessus. Ma fille fait tomber le pot de pinceaux, je sursaute et râle. Ça n'arrête pas de tomber aujourd'hui : pinceaux, toile, peinture... Et puis, cet arc-en-ciel de couleur

pourpre me plaît et me fait du bien (gestuelle). Je commence à trouver ça beau et le dis tout haut. Ma fille dit alors une formule magique : « *C'est l'effet secondaire.* » Je suis ravie de son expression et dis que ce sera le titre du tableau – elle n'est pas trop d'accord mais après négociation (je ne veux pas lâcher), elle me le laisse... J'aurais dû en rester là : quand je commence à coller les deux papillons, ça ne me plaît plus... Et puis finalement, je colle l'étiquette « *Je fais ce que je veux* » et décide d'arrêter là pour aujourd'hui.

E/B2 : Je range, toujours un peu agacée, peu souriante. Je souris juste à la vue de l'étiquette. Mais je me dis que j'ai oublié tout ce que j'ai appris aux Beaux-arts en matière de composition : rien n'est lié, il faudra ajouter des traits noirs. Cette toile me fait penser à une de mes premières (Mars). « *Effet secondaire* » est ma dernière production plastique – je ne l'aime pas.

Bilan art-thérapeutique :

Nombre de sourires : 1

Respect de la contrainte : 1/5

Intention : 2/5

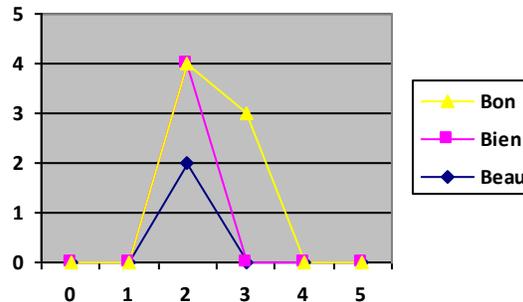
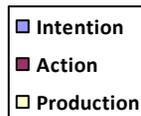
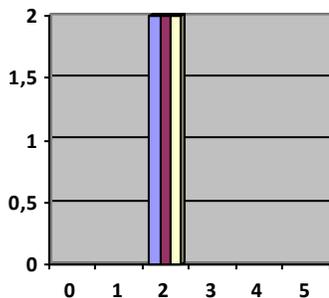
Action : 2/5

Production : 2/5

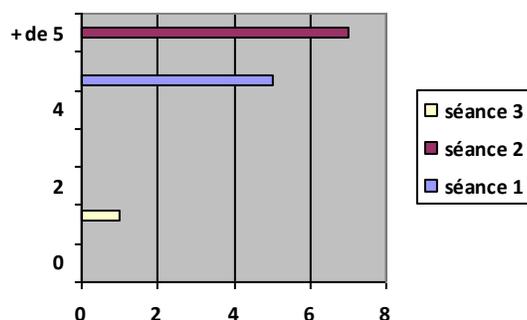
Beau : 2/5

Bien : 2/5

Bon : 3/5



Nous ajouterons enfin un dernier item, non des moindres : celui du **nombre de sourires** pendant les trois séances d'arts plastiques, sachant qu'il est difficile, tout en produisant et en observant, de les quantifier...



3.3.5 Évaluation et bilan de la prise en soin

Il nous paraît complexe d'effectuer un bilan de cette « prise en soin de moi-même » : nous ne disposons pas de la **distance thérapeutique** nécessaire ! Nous savons que l'essentiel du travail a été de soigner la confiance en soi. Peut-être y sommes-nous parvenues... Mais il aurait fallu un nombre plus important de séances, des séances moins rapprochées, sur un temps plus long, et un art-thérapeute autre que moi-même... Comme nous le verrons en troisième partie, l'auto-art-thérapie a ses limites : un regard bienveillant et surtout extérieur est nécessaire, même si le patient peut *avancer seul*, par moments, à domicile.

Paradoxalement, c'est au niveau du corps que nous avons la sensation de ne pas avoir progressé : notre engagement n'est pas à remettre en cause, nous avons affirmé nos goûts, nos choix, notre style également – sous réserve -, et pourtant... Ressentir n'implique pas d'intellectualiser. Nous sommes restées très cérébrales, même si nous avons beaucoup pratiqué.

Voici en résumé un tableau synthétique de la *Théorie des 3 B* que vous trouverez en détail dans le glossaire ainsi qu'en annexe (**BAT** signifiant **B**ilan **A**rt-**T**hérapeutique ; cf. *le cube harmonique*, outil d'évaluation élaboré par R. Forestier) :

BAT	<i>Corps</i>	<i>Esprit</i>	<i>Saveur existentielle</i>
Beau /fond/réalisation/ Production	Ressenti	Affirmation	Goût
Bien /forme/technique/ Action	Structure corporelle	Confiance	Style
Bon /instinct/plaisir/ Intention	Poussée corporelle	Estime	Engagement

Outre les tableaux et graphiques ci-joints, nous vous livrons une série de **faisceaux d'items et d'items** – un *item* étant « la plus petite unité observable » -, recueillie dans le mémoire de **Sarah Duthille** (art-thérapeute à dominante arts corporels, intervenante à Lyon en 2011), série qui mérite que l'on s'y arrête quelque peu, parce que, même si nous n'avons pu en faire l'expérience concrète, nous sommes d'avis que c'est de cette manière-là que des séances d'art-thérapie - par le mouvement dansé ou toute autre technique artistique - doivent être analysées et évaluées :

Capacités motivationnelles et relationnelles : impression ; expression ; attention ; motivation ; désir ; communication verbale ; communication non-verbale ; relation avec l'art-thérapeute ; relation avec l'autre ; sourires ; rires ; élans spontanés ; ...

Capacités corporelles : mobilité globale (flexion, extension, inclinaison, rotation) ; mobilité du tronc ; mobilité des membres (inférieurs et supérieurs) ; équilibre ; équilibre unipodal ; profondeur du plié ; repousser, se propulser, sauter ; amortir, suspendre ; croiser les membres ; tourner ; mouvements en spirale ; transferts d'appui (au sol) et déséquilibre ; changements de niveaux ; rapport au sol ; appuis ; rythmicité ; spatialisation ; mémorisation, imitation ; possibilité de dissociation ; coordination globale ; possibilité de latéralisation ; ...

Capacités artistiques : possibilité d'être dans la poésie et la poïesis ; plaisir de danser ; plaisir de jouer ; écoute ; improvisation* (inventivité, imagination, créativité) ; composition (faire des choix) ; qualités de mouvement* ; possibilité d'être dans l'archaïsme moteur, spatial et rythmique (art1*, pulsion, intuition) ; possibilité d'être dans la sophistication motrice, spatiale et rythmique (Art2*) ; interprétation et présence ; ...

Capacités esthétiques : intention ; action ; production ; rapport fond*/forme* ; rapport art1*/Art2* ; rapport écoute/disponibilité ; rapport inventivité/création* ; rapport présence/poésie/poïesis ; ...