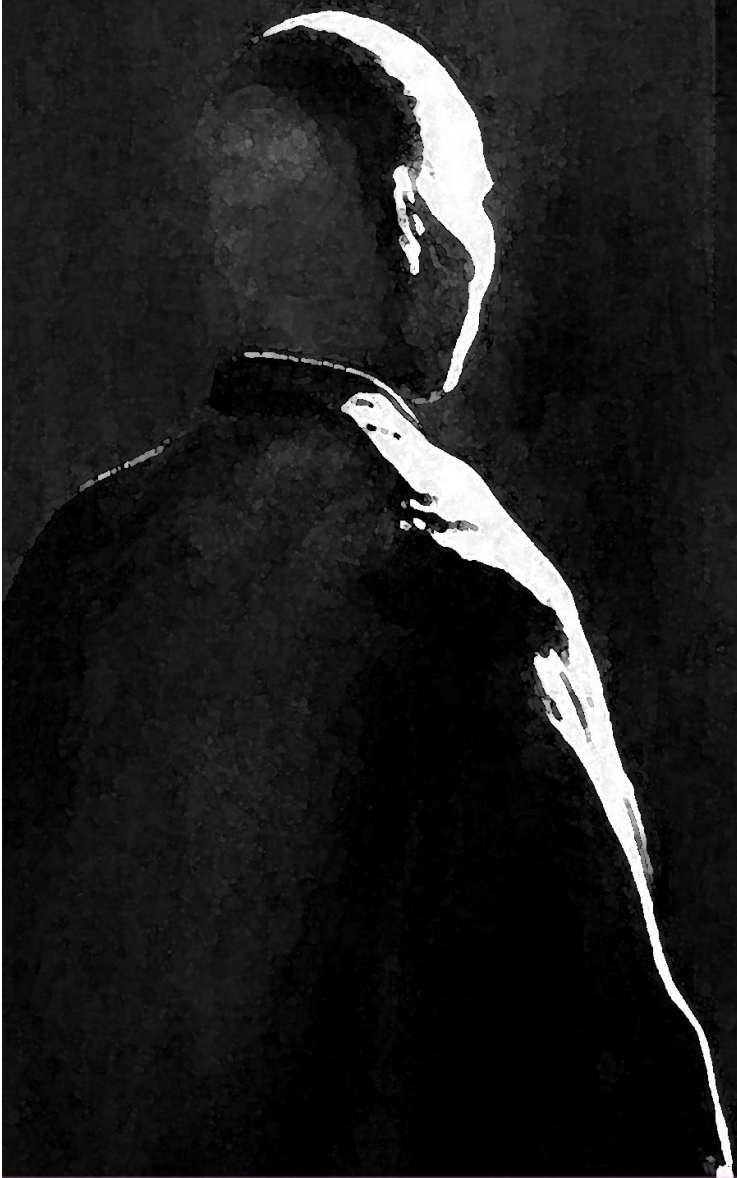


L'OEIL OREILLE ET LE SILENCE

Complénitude entre l'art thérapie analytique et transpersonnelle et le Zen



Formation : Art thérapie analytique et transpersonnelle
Promotion 5 2008-2010
Atelier Vert Lumière
24 rue Bernard Palissy 42100 SAINT ETIENNE

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

1. REFLEXIONS SUR LA SOUFFRANCE

a) La souffrance existentielle

b) la souffrance fondamentale

2. L'ART THÉRAPIE ANALYTIQUE ET TRANSPERSONNELLE PERMET-ELLE DE S'EMANCIPER DE LA SOUFFRANCE ?

a) Peindre, une image à révéler ?

b) La peinture, une histoire à dévoiler : l'analyse

c) Elaboration autour de mes peintures

d) Vers le soi

e) Un processus d'émancipation ?

3. LE ZEN PERMET-IL DE S'EMANCIPER DE LA SOUFFRANCE ?

a) La philosophie du zen

b) La pratique du zen : le zazen

c) Le processus d'émancipation ?

4. COMPLEMENTITUDE DE L'ART THÉRAPIE ANALYTIQUE ET TRANSPERSONNELLE ET DU ZEN

a) la voie psychologique

b) la voie spirituelle

2. ETRE ART-THÉRAPEUTE

a) Fonctions de l'art thérapeute

b)Les qualités d'un art thérapeute

c)Accompagner la personne sur la voie de l'être

CONCLUSION : toujours en création de soi

INTRODUCTION

Ce qui m'a conduit à choisir cette formation est certainement la confrontation à la souffrance, celle des autres (dans le cadre de mon travail, de mes proches, de mes relations, dans le monde) et bien sur ma propre souffrance.

En ce qui me concerne, j'ai très tôt été sensibilisé à la nécessité de pratiquer une voie permettant de réfléchir sur la souffrance et si possible de la résoudre.

C'est ce qui m'a conduit il y a quinze ans à m'engager dans le bouddhisme, dans cette quête spécifique qu'est la voie Zen. Cette pratique essentiellement méditative a ouvert en moi des horizons inimaginables, m'a permis d'évoluer mais pourtant quelque chose en moi restait insatisfait, des souffrances existentielles liées à mon vécu m'envahissaient encore...

Sorti des moments de grande tranquillité de la méditation assise (zazen), de la présence vivifiante du maître et des effets temporaires des sesshin (période de méditation intensive), je souffrais.

Tout cela m'a conduit petit à petit à m'intéresser à la dimension psychologique de l'être humain, ce qui dans le zen est peu pris en compte, surtout dans la vision conceptuelle occidentale.

Voici ce qu'en disait maître Katagiri: *«Quand on étudie la psychologie, on essaie de comprendre le fondement de la conscience qu'on appelle l'inconscient (...) Essayer de se saisir de telles choses, ce n'est rien d'autre que le fonctionnement de la conscience personnelle (...) ce n'est que la surface de la voie de l'Esprit. Le bouddhisme consiste à étudier directement la sérénité et la tranquillité et les pratiquer.»¹*

Dans mon approche professionnelle d'animateur culturel au centre social Henri Matisse, j'ai mis en place en 2007 des ateliers que je nommais alors «ateliers d'expression» qui étaient en fait des ateliers axés sur la créativité consciente et l'imagination. Ces ateliers avec les adultes du groupe alphabétisation et insertion m'ont permis de prendre conscience du potentiel de la mise en place d'un espace alliant créativité et parole (en tant qu'outil de mieux-être).

Ces expérimentations m'ont donc conduit vers un questionnement spécifique :

¹ Dainin Katagiri, Retour au silence

- la création artistique permet elle de réfléchir sur soi, de se changer dans ses comportements?
- Parler est-il un soulagement apportant un mieux-être ?

Ces questions et les relations vécues au sein de cet atelier m'ont assez vite amené à m'engager dans la voie de l'art thérapie à travers la formation en art thérapie analytique et transpersonnelle.

L'intérêt de cette formation est qu'elle permettait de continuer le travail sur soi tout en se formant professionnellement. Cet outil m'a vraiment permis de réfléchir sur la souffrance de manière différente et cela m'a tout aussi naturellement (mais pas sans difficultés) permis d'envisager ma pratique du Zen sous un autre angle et d'envisager la psycho-spiritualité.

C'est pourquoi dans ce mémoire de formation, je souhaiterais à travers mon expérience personnelle de patient, de thérapeute en devenir et de moine zen, de réfléchir sur :

- la souffrance (sa nature, y a-t'il une souffrance, des souffrances etc...)
- l'art thérapie analytique et transpersonnelle permet-elle de s'émanciper de la souffrance ?
- Le zen permet-il de s'émanciper de la souffrance ?
- La complémentarité du zen et de l'art thérapie
- le thérapeute : fonction, champ de travail

J'ai opté dans ce mémoire pour un parti pris : n'ayant pas eu énormément d'expérimentations cliniques en tant que thérapeute, j'ai choisi de m'appuyer sur ma propre expérience et mes propres découvertes.

C'est pourquoi, une grande partie du chapitre sur l'art thérapie s'articulera autour de mes créations picturales.

1. RÉFLEXIONS SUR LA SOUFFRANCE

*« Outre les maux du corps dont l'âme souffre aussi,
Il y a la pensée du futur qui la ronge
Les angoisses, les peurs, les soucis, il y a
Les remords déchirant de ses fautes passées ;
Puis sa propre folie, la perte de la mémoire,
Les flots noirs de la léthargie où elle sombre... »²*

La souffrance est selon la définition de wikipédia : *«Une expérience affective de désagrément et d'aversion, associée à un dommage ou à une menace de dommage. La souffrance est dite physique ou mentale, selon qu'elle se rattache principalement à un processus somatique ou psychique dans un organisme (...)
L'anxiété, le deuil, la haine, et l'ennui sont des exemples de souffrance mentale.»*

La souffrance qu'elle soit physique ou psychique accompagne l'homme dans sa vie. Elle peut prendre des formes très diverses et force est de constater que nous ne souffrons pas tous pour les mêmes raisons.

Quels peuvent donc être les différents types de souffrance ?

a) La souffrance existentielle

La souffrance naît souvent lorsque une situation nous est imposée de manière extérieure (décès, divorce, maladie...) ou qu'au contraire nous n'arrivons pas à obtenir ce que nous désirons fortement (travail, relation amoureuse...).

Dans ces deux cas, nous pouvons voir que la souffrance apparaît en tant que conséquence en lien avec des événements extérieurs, ou en lien avec des réponses non obtenues en regard de stimuli intérieurs (désirs, besoins).

Il apparaît donc nettement un lien de cause à effet entre des événements et la souffrance.

Prenons un exemple, nous avons un rendez-vous avec un partenaire de travail à 11h

² **Lucreèce**, De la nature des choses

et la personne n'arrive pas : 11h05, 11h10, 11h15, nous allons partir énervé, frustré et la personne arrive : nous ravalons toute notre agressivité et débutons la réunion (en lui ayant fait remarquer gentiment son retard).

Néanmoins mon autre collègue lui ne semble pas avoir été dérangé par notre collègue retardataire.

Cela voudrait-il dire que les événements ne résonnent pas de la même manière chez tous les individus ? Cela semblerait donc montrer que un même événement ne produit pas chez chacun les mêmes conséquences au niveau de la souffrance.

Il existe en nous quelque chose qui fait qu'un événement simple entraîne parfois une réaction proportionnée ou disproportionnée.

Quelle pourrait être donc la cause de cette disproportion?

Pour développer ce point, faisons un détour par la question de la douleur. Celle-ci semble être une localisation physique et sensitive, pénible qui en tant que tel n'entraîne pas forcément la souffrance si un voile spécifique ne vient pas la recouvrir.

Quel est donc ce voile qui se surajoute : s'agirait-il de l'impact subjectif de la douleur ?

Prenons l'exemple de la méditation ; assis en demi lotus, le dos droit ; apparaissent chez le méditant des douleurs dans les jambes et genoux or si on laisse la douleur dans les zones limitées où elle s'exprime, nous pouvons aisément la supporter.

Néanmoins, qu'une de ces douleurs résonne en nous de manière angoissante : «ne suis-je pas en train de me créer une tendinite ? » et d'un coup la douleur a trouvé un espace pour envahir la totalité de la personne, les émotions et les pensées deviennent obsessionnellement organisées autour de cette douleur et des possibles conséquences.

Nous voyons donc à travers cet exemple que la souffrance semble être un ajout, une imposition subjective sur un fait réel : l'événement qui lui apparaît (la douleur dans les jambes) et dans un second temps la réaction subjective (pensée + émotion).

La souffrance serait-elle donc un voile subjectif qui se rajoute (un voile lié semble t-il donc à nos pensées, à nos émotions) ?

Mais d'où proviennent ces réactions ?

Ce voile proviendrait-il de notre histoire et produirait-il encore de la souffrance à partir de cette même histoire ?

Des événements difficiles, douloureux vécus dans notre passé demanderaient sans cesse une réactivation présente ?

D'où proviendraient ces réactions, pourquoi apparaissent-elles dans de telles circonstances en moi et pas forcément chez autrui ?

Un passé douloureux et non exprimé chercherait-il sans cesse la faille pour pouvoir apparaître dans la conscience afin d'y être exprimé, entendu puis traité ?

Et nous devenons nous même la proie de notre propre désir inconscient d'exprimer le « si douloureux en nous même ».

Toute une histoire vécue ou fantasmée demande à se dire.

Dire ce que je ne sais même pas ce que j'ai à dire.

La souffrance reposerait donc sur notre propre incapacité à reconnaître en nous ce qui a souffert et qui n'a pu être exprimé au moment opportun et qui demande enfin à être libéré par son expression ?

Christophe André dit : « Il y a évidemment deux choses essentielles dans nos souffrances :

- 1. leurs causes, qui ne sont pas toujours accessibles ou modifiables,*
- 2. le rapport que nous entretenons avec elles, qui est en partie sous notre contrôle »³*

Christophe André dit que le rapport que nous entretenons avec elles est en partie sous notre contrôle : pour ma part, je pense que la vraie difficulté avec les réactions psycho-émotionnelles en lien avec des événements réels ou fantasmés est que nous ne connaissons pas les causes de ces réactions ; elles prennent souvent corps dans le plus mystérieux de nous même, dans l'inconnu de nous même d'où les difficultés à prévoir nos réactions (et par conséquent à accepter les faits issus de la réalité.)

Ce mécanisme réactionnel est de fait un autre agissant, la conscience du moi venant ensuite avec ses conséquences (« ça m'a emporté, ce n'est pas moi, ça ne me ressemble pas » etc ...)

Cela suppose donc la question d'une force inconnue en nous même qui nous pousse à agir sans que nous nous en rendions compte : nous réagissons sans en connaître les raisons, nous avançons connectés à un pilote automatique dont nous ne savons ni où il nous amène, ni pourquoi.

³ **Christophe André**, les états d'âmes

Nous voici donc en présence de «l'étranger en nous», de quelque chose d'inconscient qui va à l'encontre, qui s'oppose à notre conscient, à nos désirs conscients.

De ce point de vue, la souffrance serait une tension entre deux pôles qui ne peuvent se rencontrer, qui ne se connaissent pas.

Nous ne comprenons pas pourquoi la vie nous renvoie sans cesse aux mêmes problématiques existentielles, « *ces répétitions douloureuses* ».

Et la valse des répétitions (événements réactions qui entraînent un nouvel événement etc...) produit de la souffrance sur la souffrance, un cycle sans fin...

La souffrance serait donc, pour dire simplement, un écart ; un écart entre le vécu (extérieur et intérieur) et notre adaptation à ce vécu.

Un écart dû à notre méconnaissance ou a-connaissance de ce qui agit en nous et qui nous pousse à réagir sans passer par le filtre de la conscience lucide ?

b)la souffrance fondamentale

Le principe d'impermanence, un des principes fondamentaux du bouddhisme , nous montre que rien n'est immuable ou éternel, que chaque chose tend à disparaître ou à changer, c'est l'impermanence de tout phénomène. On distingue néanmoins l'impermanence grossière et subtile.

Les êtres naissent puis finissent par mourir dans la souffrance de la vieillesse, après avoir connu diverses souffrances physiques et morales tout au long de leur vie : cela fait parti de l'impermanence grossière.

Chaque phénomène n'est que transitoire et ne dure ou ne perdure pas. Il n'y a de constant que le changement. Les êtres sont constitués de perpétuel changement : c'est l'impermanence subtile.

L'impermanence est donc un concept qui est valable pour toute chose (ou phénomène) de ce monde qui finit par s'user, se détériorer et disparaître.

Etant donné l'interdépendance, c'est à dire que tous les phénomènes interagissent, ils ne peuvent rester identiques. Quelque soit l'échelle de temps d'observation ou la dimension d'observation, chaque chose est en constante mutation et en perpétuel changement. Rien ne dure ni ne perdure en ce monde.

Je pense donc que nous avons à faire face à une autre forme de souffrance plus subtile, qui est un mal-être lié au fait même d'être né.

Naître m'inscrivant dans une finitude, dans un mourir en devenir.

Nous n'en savons pas le moment mais nous en savons l'inéluctabilité.

Cette obligation entraîne une angoisse, l'angoisse de disparaître, de l'anéantissement. Cela présuppose donc comme fondement le fait d'être une entité limitée, séparée, d'être un ego personnel. « *Je pense donc je suis* » disait Descartes mais qui est ce « je » qui prend conscience de lui-même ?

Cela repose sur le fondement du dualisme occidental, la pensée qui prend conscience d'elle-même et se définit dès lors comme une entité stable et fixe .

Nous souffrons donc des mutations perpétuelles que nous traversons en tant qu'être humain, physique d'abord (par exemple en 7 ans il n'existe plus une cellule du corps qui n'ait été remplacée) mais également de nos états d'âmes intérieurs (joie, tristesse....)

Toujours pour la même raison car nous nous identifions à un égo substantiel, permanent et que nous désirons éternel et immortel.

Cette souffrance même si elle s'inscrit sur la causalité d'être né repose en permanence sur l'angoisse plus ou moins diffuse de disparaître. Voilà de quelle manière en parle Maitre Katagiri : « *le troisième type de souffrance est la souffrance fondamentale ou radicale. La souffrance radicale est due à l'aspect éphémère des phénomènes (...) Ce n'est qu'en pratiquant que vous pourrez faire l'expérience de ce type de souffrance. Cette souffrance est très calme, très tranquille et très silencieuse; mais elle est présente* ». ⁴

Cette souffrance a ceci de particulier qu'elle est toujours là comme une petite braise qui ne demande qu'à se rallumer sous les effets de la vie et par exemple des événements existentiels ou des crises telles que l'a défini Erik Erickson.

En conclusion de cette partie sur la souffrance, nous pourrions envisager la souffrance sous deux aspects : l'une causale liée aux événements, une autre plus subtile liée au fait même d'être né. La souffrance fondamentale pouvant être entendue comme la

⁴ Dainin Katagiri, Retour au silence

source originelle de toute souffrance autant que comme superposition sur les souffrances existentielles.

Ayant défini les types de souffrance, des questions se posent maintenant :

- La souffrance fait-elle irrémédiablement partie de la vie ?
- comment moins souffrir ?
- Pouvons-nous nous émanciper de notre souffrance ?
- Y a-t-il une cessation de la souffrance ?

2. L'ART THÉRAPIE ANALYTIQUE ET TRANSPERSONNELLE PERMET-ELLE DE S'EMANCIPER DE LA SOUFFRANCE ?

En préambule à ce chapitre, je vais définir les termes « s'émanciper » et son association avec le terme de « processus » en lien avec l'art thérapie.

En ce qui concerne le terme émanciper, nous trouvons sur le site internet LA TOUPIE :

Etymologie : du latin "emancipare", affranchir un esclave du droit de vente, venant de "e" privatif et "manucapare", prendre par la main (L'achat des esclaves se faisait en les prenant par la main).

L'émancipation est un acte juridique qui soustrait, de manière anticipée, un mineur à la puissance parentale ou à sa tutelle afin de le rendre capable d'accomplir tous les actes de la vie civile nécessitant la majorité légale : gérer ses biens, percevoir ses revenus, réaliser des actes d'administration... En disposant de sa pleine capacité juridique, le mineur est assimilé à un majeur.

Par extension, dans le langage courant, émanciper signifie affranchir d'une autorité, d'une domination, d'une tutelle, d'une servitude, d'une aliénation, d'une entrave, d'une contrainte morale ou intellectuelle, d'un préjugé...

Exemples : émanciper un esclave, un peuple, une colonie. L'émancipation de la pensée.

L'émancipation, qui est l'un des éléments moteur de la transformation de la société, permet donc de se libérer et de devenir indépendant. Elle donne à une catégorie de la population des droits identiques aux autres catégories. Exemple : l'émancipation de la femme.

Je retiendrais pour ma part «*affranchir d'une servitude, d'une aliénation*».

Comme nous avons pu le voir, la souffrance suit l'homme comme son ombre.

Une partie des causes de la souffrance existentielle semble venir d'une scission entre ce que nous croyons être et ce que nous sommes, entre notre agir conscient et notre réagir inconscient.

A travers ce terme d'émanciper, j'entend plusieurs choses :

- Indépendance : capacité à être plus autonome dans nos choix et actes
- liberté : capacité à agir sans contrainte (signifiant pour moi en connaissance des contraintes)

Cela présuppose donc une connaissance, une conscience plus vaste...

Processus signifie quant à lui « *suite d'opérations ou d'évènements* ».

L'expression « processus d'émancipation » signifierait donc pour moi un processus permettant à travers la connaissance, d'augmenter nos capacités à être plus autonome et libre dans nos choix en lien avec un vécu qu'il soit évènementiel ou relationnel.

a) Peindre, une image à révéler

Dans cette première partie, je vais décrire une séance d'atelier d'expression et essayer de questionner si ce processus particulier fait déjà en lui même parti du processus d'émancipation ?

Je pose comme postulat que le thérapeute cherche à trouver du « *matériel inconscient* » (Gérald Quitaud) chez l'autre afin de permettre à ce dernier d'entrer en contact avec l'inconnu en lui même.

- La phase picturale abstraite : « *la matérialisation effective* » (Gérald Quitaud)

Le travail d'expression débute toujours par un travail pictural abstrait centré sur le jeu, l'énergie, le hasard.... L'abstraction aidée par la spontanéité et une certaine vitesse, un temps limité est nécessaire pour ne pas que la conscience intervienne et impose sa loi.

Il s'agit donc de trouver des jeux simples pour que la personne puisse investir son inconscient. Il s'agit donc de lui permettre de réaliser un travail pictural et pulsionnel.

Cette première partie du travail pictural (les images abstraites) sera le socle de la phase suivante de « *visualisation subjective* » (Gérald Quitaud)

- phase d'expression de l'inconscient personnel

Dans celle-ci la personne doit chercher à voir à l'intérieur du tableau abstrait des formes implicites, des images figuratives pour progressivement les mener à terme , de manière très figurative, avec un maximum de précision.

Pendant cette phase, il s'agit donc d'accompagner les personnes dans leur travail de transformation des images abstraites en images figuratives issues de l'inconscient personnel et ainsi leur permettre de mener à terme la production des phantasmes. Ceci en veillant à ce que les personnes puissent laisser leur inconscient s'exprimer (ne pas chercher à comprendre, à analyser pendant cette phase, repérer les blocages, les

mécanismes de défenses, les peurs, accompagner en cas d'émotions fortes, la non envie d'aboutir, de préciser etc...).

Nous entrons dès lors dans la dimension psychologique de la personne avec le cortège des peurs, de la censure issue du surmoi, les défenses mises en place etc...

Il s'agira ensuite à partir du tableau aboutit (ce qui signifie que n'importe quelle personne peut décrire tous les éléments du tableau) d'analyser ce dernier.

L'œuvre aboutie étant une *«expression inconsciente matérialisée et elle ne sera intégrée comme étape de transformation, qu'à la condition de trouver son sens symbolique en terme de connaissance de soi »*. (Gérald Quitaud)⁵

Essayons de voir maintenant en quoi ce moment particulier s'articulant autour de deux phases bien spécifiques est en lui même un processus ou non ?

La phase picturale semble bien un processus à l'œuvre puisqu'il s'organise autour d'une suite d'évènements :

- la première phase qui demande d'abord le suivi et le respect de consigne afin de «matérialiser des formes issues de l'inconscient personnel».
- une suite d'évènements physiques (la gestuelle, la concentration, la posture...),
- une suite d'évènements temporels (la rapidité initiale, le temps d'observation d'où émergera les formes figuratives) et d'états (sensitifs, perceptifs, émotionnels...)

Un processus bien définissable est également à l'œuvre : celui où la personne doit mettre au repos la conscience personnelle afin «qu'elle soit agi » par une autre partie d'elle même. Il s'agit donc de dérouler des processus complémentaires afin d'aboutir à un dialogue dans et par la création de la conscience et de l'inconscient personnel.

Le travail d'expression pictural s'inscrit-il comme un processus d'émancipation de la souffrance ?

Tout d'abord, il semblerait que l'expression picturale permet d'entrer en contact avec l'histoire du sujet dans ce qu'il a de «*répétitions douloureuses*».

Le fait d'aboutir à un travail d'expression suffit-il à s'émanciper de notre souffrance ?

La capacité de *«matérialiser des images, des symboles qui n'auraient pas d'autres solutions que de s'inscrire dans nos rêves»* (Gérald Quitaud) Suffit-il dans ce processus d'indépendance et de liberté en relation avec notre souffrance ?

Par rapport à mon expérience qui sera précisée dans la prochaine partie, je pense que la

⁵ Gérald Quitaud, Créer, se créer

peinture révèle.

La peinture fait apparaître l'image.

Et cette image révélée, est seulement une délivrance dans le sens où tout ce qui est dehors n'est plus dedans.

Gérald Quitaud emploie l'image du drain et ce travail me semble effectivement un processus de drainage des contenus inconscients, laissant donc s'échapper de la tension interne. Cette décharge est en soi bien sûr une détente même si bien souvent cela s'exprime à travers de la souffrance, des émotions négatives mais, et c'est heureux, pas seulement dans une voie négative.

Donc je parlerai pour cette première phase plutôt que de processus d'émancipation de la souffrance, j'emploierai le terme de décharge d'une certaine tension psycho-émotionnelle.

Cela m'amène maintenant à envisager le second temps du travail d'art thérapie, à savoir l'analyse :

b) La peinture, une histoire à dévoiler : l'analyse

- la phase descriptive : phase objective (objectivation des faits picturaux)

Durant cette phase, nous demandons à la personne de décrire très précisément son tableau, comme s'il devait le décrire à un ami au téléphone. Il s'agit d'une mise à distance de l'œuvre par l'action réelle de Voir.

Autant dans la phase d'expression la conscience peut chercher constamment à prendre les devants, autant dans la phase descriptive, la subjectivité cherche autant à prendre le dessus sur l'objectivité des faits picturaux.

Ce travail est donc un travail de précision autant pour la personne, que pour le thérapeute. Notre travail commence ici en mesurant les différences descriptives que nous percevons. Le thérapeute se contente donc d'écouter, de faire préciser, d'inviter, d'objectiver... Il s'agit donc d'aider le créateur à s'éveiller à l'aspect réel, concret, précis de sa création. C'est le moment où l'on repère les différents éléments du tableau : les figures, les couleurs, les lieux, la composition globale, la structure du tableau etc.

- la phase d'interprétation : phase subjective d'expérimentation active, d'hypothèse

Avant la phase d'analyse proprement dite, on questionne le ressenti émotionnel de la

personne face à son tableau : «que ressens-tu maintenant face à ce tableau, tes ressentis sont-ils similaires maintenant et pendant l'acte de peindre ? »

On demande ensuite à la personne en quoi ce tableau parle de sa vie.

On l'aborde par une identification des personnages (sexe, âge, expression, actions...), on les nomme. On laisse la personne élaborer son hypothèse initiale.

Dans notre relation avec elle, il s'agit dans cette phase de permettre le dévoilement de l'inconscient, de permettre à la personne de prendre conscience de l'inconnu en elle par l'incitation, l'écoute. Et dans la rencontre tripartite (art thérapeute/créateur/ création) peut se mettre à jour, dans et par l'analyse, l'histoire du sujet.

Comme je l'ai dit avant, révéler c'est faire apparaître l'image (comme pour la photographie). Néanmoins il convient d'envisager pour cette partie précise de l'analyse un sens supplémentaire à révéler : dévoiler, retirer le voile, découvrir quelque chose de caché.

Il s'agit à travers l'analyse de permettre au créateur, à travers son œuvre (entendu comme un reflet inconnu de soi) d'accéder à la conscience de ce qu'il ne connaît pas.

Il s'agit de naître avec c'est à dire d'accéder à une conscience plus vaste des données historiques et structurelles de la personne. Révéler, dans [the free dictionary c'est la « Découverte soudaine d'une réalité, qui conduit à une prise de conscience »](#)

Il me semble important de parler d'emblée de la nécessité à travers ces prises de consciences de pouvoir passer à l'acte dans nos vies.

Une révélation n'a de sens qui si elle permet de se mettre à partir d'elle en mouvement et par la même de l'inscrire dans le champ du vécu.

Voilà comment j'envisage donc le processus global de révélation par l'expression et l'analyse :

- étape 1 : Révélation d'images phantasmées par le travail d'expression
- étape 2 : Dévoilement du sens caché de l'image : la symbolique
- étape 3 : La connaissance : naître avec ou l'action en conscience

Ce processus global peut-il dès lors s'envisager comme un processus d'émancipation de la souffrance ?

Pour pouvoir répondre à cette question, je vais essayer de développer des pistes de réflexions à travers ma propre expérience thérapeutique

c) Elaboration autour de mes peintures

- Prise de conscience de l'inconscient

Ce qui s'est imposé dans mes premières peintures a été le fait que quelque chose d'inconnu et d'étranger en moi émergeait : Je me trouvais face à quelque chose de complètement absurde, sans cohérence, connoté sexuellement, angoissant.

Ma première confrontation émotionnelle ayant été le malaise ressenti dans l'épaule (qui a été de nombreuses fois luxée) transpercée par cette forme longiligne noire.

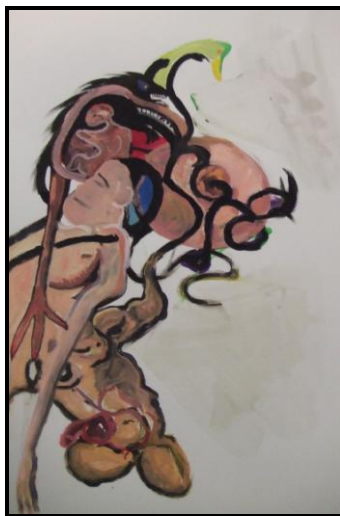


Tableau numéro 1

A travers le tableau 1, c'est comme si une partie intime de moi se mettait à jour. Une cellule d'un ensemble vaste et inconnu m'apparaissait, une cellule protubérante qui sans conteste était moi, mais un moi que je ne connaissais pas et qui en plus me paraissait douloureux ...

C'était donc vrai j'avais ou plutôt j'étais un inconscient.

Si j'avais dans ma pratique spirituelle bien sûr pris conscience qu'il existait en l'homme quelque chose qui dépassait le cadre de sa conscience, j'étais en face d'une émission de mon inconscient personnel.

L'inconscient ? Comment le définir, le décrire ?

Mon premier lien de conscience à cet inconscient m'aiguillait dans une première définition : un lieu vaste qui me semblait émotionnel, hostile, pulsionnel.

Freud disait « *notre expérience quotidienne la plus personnelle nous met en*

présence d'idées qui nous viennent sans que nous en connaissions l'origine, et de résultats de pensées dont l'origine nous est demeurée cachée. »⁶

Ma première description était d'en faire un inconscient étranger, un inconscient ennemi. Il devenait certain que le travail d'expression permet de se rendre compte de la prédominance de l'étranger en soi tout autant que de sa force.

Je souffre car semble t'il des choses animées d'une grande force pulsionnelle et émotionnelle s'activent en moi.

Des choses étouffées, qui me sont inconnues et qui pourtant sont une partie de ce que je suis en tant que personne complète me poussent à agir. Je ne suis donc pas seulement la partie consciente de ce que je crois être moi.

Freud disait: « Il faut voir dans l'inconscient le fond de toute vie psychique. L'inconscient est pareil à un cercle qui enfermerait le conscient comme un cercle plus petit (...) L'inconscient est le psychisme lui même et son essentielle réalité »⁷

En fait, c'est à partir de cet instant que j'ai réellement pris conscience de mon psychisme et du fait que ce psychisme était structuré et organisé autour d'un lieu pulsionnel et inconscient, d'un lieu conscient et d'un espace de censure.

Un autre constat m'advient : ce qui est peint renvoie toujours à sa propre histoire : cela peut paraître évident de dire cela mais c'est un fait.

C'est toujours soi qui s'exprime dans ces peintures, l'enfant en soi, l'adolescent en soi, une partie de soi qui souffre, qui se tait...

Et la rencontre avec ces derniers n'est pas toujours chose aisée.

- Expression et refus : le refoulement

Ce que j'ai ensuite pu très vite mesurer a été que quelque chose en moi refusant d'incarner certaines figures pourtant très clairement vues lors du passage de l'abstraction à la figuration.

⁶ Freud, Métapsychologie

⁷ Freud, l'interprétation des rêves



Tableau numéro 2

Dans le tableau 2, j'ai consciemment oblitéré des figures sexuelles (sexe masculin, corps féminin), ce qui m'a permis de me rendre compte rapidement de la force d'une instance décisionnaire en moi, refusant d'incarner dans le regard des autres certaines formes.

Il me semblait donc qu'à travers cette peinture des résistances se mettaient en place, une censure semblait décider de ce qui pouvait ou non être révélé à moi et aux autres. Un conflit semblait se jouer en interne.

Dès lors, je pu poser certains constats :

- L'inconscient existe : cela devint une évidence, il m'apparaissait clairement que je pouvais maintenant entrer en relation avec lui puisqu'il prenait une forme certes symbolique, certes codée mais matérielle, visible, incarnée. Je me rendais compte qu'un dialogue pouvait s'ouvrir avec ce dernier.
- Une autre évidence m'apparut : des choses résistent en moi, une instance (le surmoi) conditionne ce que moi en tant que conscience je peux percevoir ou montrer à autrui.

La question du refoulement et du refoulé m'apparut alors avec cette question : mon inconscient serait-il le produit de refoulements ?

Dans le vocabulaire de la psychanalyse, le refoulement est défini comme ceci : « *opération*

par laquelle le sujet cherche à repousser ou à maintenir dans l'inconscient des représentations (pensées, images, souvenirs) liées à une pulsion. Le refoulement se produit dans les cas où la satisfaction d'une pulsion – susceptible de procurer par elle même du plaisir – risquerait de provoquer du déplaisir à l'égard d'autres exigences »⁸

Corinne Morel explique : « *le refoulement ne porte pas seulement sur les affects pénibles et désagréables; il porte aussi sur les pensées, les désirs, les actes non réalisables ou interdits.* »⁹

Dans psychologie clinique, il est écrit : « *l'inconscient représente un lieu constitué de contenus refoulés qui se sont vu refuser l'accès au système préconscient-conscient par l'action du refoulement.* »

L'inconscient ne serait-il que refoulement ?

Assez rapidement ce postulat m'a semblé intuitivement trop restrictif. L'inconscient contient, cela semblait évident au vu des premières productions, tout ce qui a pu affecter, laisser une empreinte émotionnelle. Il semblait également qu'il pouvait contenir des représentations inacceptables. Néanmoins, l'inconscient semblait plus vaste et de nature uniquement hostile ...

A travers le nouvel exemple du tableau 6, une phrase de Jung m'apparut très intéressante et juste : « *Le masque de l'inconscient, on le sait n'est pas rigide, mais reflète le visage qu'on tourne vers lui l'hostilité à son égard lui confère un aspect menaçant, la bienveillance envers lui adoucit ses traits* »¹⁰

Cela me semblait juste, en effet dans ce tableau et pour la première fois , il m'apparaissait envisageable que l'inconscient pouvait révéler des moments paisibles .

Étais-ce la juxtaposition d'un côté gauche violent et d'un côté droit plus calme?

Ce fut en tout cas ma première expérience de délectation picturale dans la reproduction de cet arrière plan aux fleurs et oiseaux, rappel d'une douceur passée...

⁸ J Laplanche et J-B Pontalis , vocabulaire de la psychanalyse

⁹ Corinne Morel, ABC de la psychologie et de la psychanalyse

¹⁰ Jung, l'âme et la vie



Tableau numéro 6

L'inconscient tout en révélant des aspects agressifs, peut être même cruels pouvait également permettre la rencontre avec un plaisir surprenant : celui de peindre des parties très particulières. Peintre de formation, je n'avais pas toujours pris réellement du plaisir dans l'acte de peindre, l'enjeu aliénant véritablement le jeu pictural.

J'ai pu ainsi entrer en contact par le biais d'images avec une sensation très apaisante. Les images issues de l'inconscient pouvaient contenir en elle même du plaisir.

Cette définition de [Gérald Quitaud](#) me semble également appuyer la citation de Jung : *« J'assimile aujourd'hui l'inconscient à une sorte d'ordinateur très sophistiqué, une banque de données inépuisables contenant de multiples actifs ou désactivés. Si vous cliquez sur sexe, il vous parlera de sexe, sur mort, il vous parlera de mort (...) Cliquez sur être, il ne vous parlera que de votre Etre »¹¹*

L'inconscient pourrait être autre chose que cet étranger et inconnu, et il semblait clair qu'il nous renvoyait à notre histoire en ce qu'elle a de répétitions douloureuses, non dits, honte, cruauté etc.. il pouvait également refléter des aspects autres de nous mêmes , certes inconnus mais non belliqueux.

¹¹ [Gérald Quitaud](#), Créer, se créer

- La tâche résolutive

A travers la suite de révélations et de dévoilements liés à mon histoire d'enfant et d'adolescent, une certitude faisait jour : Quelque chose en nous demande à s'exprimer pour y être retraité. Des expériences anciennes apparaissent de manière récurrente dans nos peintures jusqu'à ce que ce qui y est exprimé soit traité, résolu.

L'inconscient nous renvoie sans cesse face à nos crises non résolues.

- l'angoisse de castration avec son cortège de peurs, de réactions agressives, de violence, la figure du père interdicteur, ...



tableau numéro 4

- La puissance d'un homme : Cette puissance ou, comment s'expriment elles ? Par la violence, la sexualité, l'abandon, le lâcher prise, la tendresse ?



- La dureté, l'intransigeance envers soi même, continuation d'une dureté reçue jusqu'au sacrifice de son cœur, surmoi castrateur ...
La peur fondamentale du père, de la vie ...



Tableau numéro 13

Je peux donc en conclure, qu'intuitivement l'inconscient semble renvoyer à notre conscience des images afin que nous puissions retraiter, résoudre « nos vieilles peaux ».

Gérald Quitaud dit : « Il peint (inconsciemment) celles qu'ils ressent en lui comme vivace, douloureuses, non résolues, parfois conscient dans leur existence, la plupart du temps ignorant leur importance dans son inconscient »¹²

Tout un travail d'extériorisation par la peinture permet de mesurer la force émotionnelle de ces crises, parfois l'impact traumatique, et les conséquences dans nos vies aujourd'hui.

Ces crises non résolues sont des attaches, des attaches nous empêchant de nous épanouir, d'avancer.

L'image les révèle, l'analyse les dévoile.

Ce que le travail m'a permis de découvrir pourrait donc se résumer ainsi :

Le travail d'expression et d'analyse permet également la découverte de processus inconscients à l'œuvre, de processus conflictuels entre le principe de plaisir et de réalité,... Nous découvrons alors un psychisme structuré de manière quasi géographique (les

¹² **Gérald Quitaud**, Créer, se créer

topiques) autour des notions d'énergie (psychique) , de tensions , de conflits.

Nous découvrons également que toute une histoire vécue, non résolue, nous retient et nous lie mécaniquement à ce passé. Nos réactions présentes sont des récives pathologiques d'un passé non intégré, rejeté, nié.

Je voudrais terminer cette sous partie avec un tableau qui va m'amener à élaborer autour d'une question importante : lorsque nous agissons qui prend la décision d'agir ?



tableau numéro 14

A partir de ce tableau, j'ai pu prendre conscience qu'en nous cohabitent différents ego, différentes persona, qui se sont élaborés, construits au fil du temps en fonction des différentes phases de notre existence (enfance, adolescence, âge adulte).

La personne que je suis aujourd'hui est la juxtaposition de ces différentes persona.

Persona : *« Le Moi conscient s'identifie tout d'abord avec la persona. A l'origine la persona désignait le masque que portait le comédien et qui indiquait le rôle qu'il jouait. Ce masque fait penser aux autres et à soi-même que notre être est individuel : il n'en est rien, il s'agit d'un simple artifice, un compromis. L'identification aux diplômes, au rôle social, au titre honorifique sont autant d'éléments qui participent à la constitution de la persona.*

Pour Jung, la persona n'a rien de réel, elle n'est qu'un compromis entre l'individu et la société. Il s'agit du masque que l'individu revêt vis à vis de la société il dissimule une partie de la psyché collective dont elle est constituée, et donne l'illusion de l'individualité. »¹³

¹³ Jung, dialectique du moi et de l'inconscient

Dès l'enfance, nous nous identifions à une série de rôles que nous devons jouer pour continuer à vivre en société, à faire société (avec nos parents, avec nos camarades, les autres).

Avec le temps et les évènements existentiels, nous avons empilé ces rôles réactionnels d'adaptation, pour en fin de compte soit les identifier comme étant nous même.

Et nous sommes devenus une personnalité complexe, aux multiples visages.

Nous avons même oublié consciemment certains rôles, pour ne plus les découvrir qu'en acte réactionnel.

Le travail d'expression nous permet de retrouver ces différentes strates afin de prendre conscience des rôles que nous avons dû mettre en place à certain moment de notre existence.

Ce travail nous permet également de prendre du recul par rapport à ces rôles, de relativiser ces rôles.

Petit à petit se dévoile notre incohérence interne.

Cohabitent en nous des désirs s'opposant à la réalité, des conflits, des aspects de nous mêmes si ancrés que s'imaginer sans, semblerait nous détruire dans ce qui nous paraît le plus nous même.

Mais en même temps que se dévoile notre incohérence, naît la possibilité d'y mettre de l'ordre, de réfléchir sur les raisons de cette incohérence et essayer d'y mettre justement de la cohérence.

Devenir plus cohérent, prendre des décisions en conscience demande donc de discerner, de ranger, de classer.

On prend conscience d'une structure chaotique, ou la plupart des moteurs de nos actions sont inconnus, inconscients.

Nous agissons souvent sans connaître les raisons qui nous meuvent...

Le travail thérapeutique pourrait s'apparenter à mettre de l'ordre dans notre histoire, dans nos rôles afin de créer une personnalité cohérente sachant agir en cohérence.

Par le travail d'expression et d'analyse s'opère une structuration de l'être humain : L'individuation comporte l'élaboration d'un nouveau centre de personnalité en conduisant le

sujet vers sa maturation et son unification : Le Soi.

Cette mise en cohérence ne peut à mon sens s'effectuer sans un travail de réconciliation, à un moment donné : reprendre ses relations, échanger, s'accorder.

La découverte de nos incohérences, de certains comportements, nos mensonges, de nos faiblesses, de nos peurs, de ce que nous sommes dans notre complexité ne peuvent aboutir à une évolution sans un travail de réconciliation d'avec nous même.

Vouloir nier, entrer en colère, en refus sur ce que nous découvrons ne peut permettre l'accueil et l'élaboration d'un centre plus vaste que notre « petit moi » conscient, notre moi idéaliste, infantile ...

Il nous faut donc harmoniser toutes les parties de notre psychisme, harmoniser, réguler nos aspects opposés, contraires.

Nous sommes invités à mettre de l'ordre dans la maison...

d) Vers Le Soi : la régulation des contraires

Récapitulons ...

L'homme souffre à la fois dans sa relation avec le monde extérieur et son monde intérieur.

Il semblait également souffrir d'une souffrance très subtile, cette dernière étant liée à sa condition de finitude.

Nous avons vu que l'art thérapie permettait à travers la révélation et le dévoilement de se structurer afin de réconcilier l'homme avec lui même.

La méconnaissance de nos aspects contraires, conflictuels semble faire de nous des personnes incohérentes, réagissant sans cesse face aux vicissitudes de la vie.

Nous voyons des lors que des mécanismes de projections inconscients sont à l'œuvre en permanence, nous induisant à des réactions inappropriées.

Nous sommes ballottés au moindre phénomène car nous ne tenons pas le gouvernail puisque ce dernier nous est en grande partie inconnu.

Le travail d'expression et d'analyse nous permet de prendre conscience du peu de maîtrise, de contrôle que nous exerçons.

Nous sommes décentrés puisque identifiés sans cesse à tel ou tel pôle d'opposés.

Il nous faut donc intégrer notre centre, le pivot de notre personnalité à partir duquel nous allons pouvoir englober la totalité de ce que nous sommes

Comme nous avons pu le constater, la totalité de l'individu (totalité de notre psychisme) ne semble donc pas identifiable à ce que l'on a conscience de soi-même.

Ce dont nous avons conscience d'être n'est qu'un pôle de notre totalité et ne constitue pas le centre du psychisme. Tant que nous sommes dans la condition de la non conscience de notre totalité nous sommes décentrés.

Jung considère qu'il est essentiel à l'être humain que son moi se centre dans son noyau authentique s'il veut se développer et se réaliser pleinement.

Ce processus est ce qu'il appelle le processus d'individuation. « *La liberté, dit Jung, ne s'atteint qu'à travers ce processus d'individuation* ».

*« L'individuation est le processus psychologique qui fait d'un être humain un individu, une personnalité unique, indivisible, un homme total »*¹⁴

Le développement et la réalisation de l'individu ne s'obtient qu'en résolvant les opposés : *Carole Sedillot dit « Tour se joue à travers un principe duel où l'affrontement permanent des polarités met en jeu l'équilibre et la structure de la psyché. Il s'agit pour l'individu de concilier le conscient et l'inconscient, le féminin et le masculin (...) »*¹⁵

Le moi se déplacera de son centre fictif jusqu'au vrai centre de l'individu, la création de soi-même. (Quelque chose n'existe comme tel que s'il a un contraire dont il se détache et se distingue)

Nous naissons décentrés. Nous pouvons continuer toute notre vie à nous identifier à notre persona, à notre masque, celui que nous portons pour l'extérieur, et nous continuerons d'être des masques, seulement des masques.

Le processus d'individuation mène à la reconnaissance, par le moi, du centre inconscient de la personnalité, le Soi. Des lors les opposés coexistent et s'accordent.

"Ce quelque chose qui est tout nous même, nous est à la fois si étranger et si proche qu'il nous reste inconnaissable; tel un centre virtuel d'une complexion si mystérieuse (...)J'ai appelé ce fameux centre de la personnalité le Soi. Intellectuellement, le Soi n'est qu'un concept psychologique, une construction qui doit exprimer une entité qui nous demeure inconnaissable, une essence qu'il ne nous est pas donné de saisir parce qu'elle dépasse, comme on le pressent dans sa définition, nos possibilités de compréhension »(Jung)

d)Un processus d'émancipation ?

Revenons maintenant à la définition de l'émancipation :

- Indépendance : capacité à être plus autonome dans nos choix et actes

¹⁴ **Carole Sedillot** , ABC de la psychologie jungienne

¹⁵ **Carole Sedillot** , ABC de la psychologie jungienne

- liberté : capacité à agir sans contrainte (signifiant pour moi en connaissance des contraintes)

Est ce que ces prises de consciences successives m'ont permis d'actualiser ces deux points et ainsi de devenir plus libre et autonome dans mon quotidien, dans mes relations ?

Est ce que nous pouvons mettre en pratique dans notre vie ce dont nous avons pris conscience ?

Sommes nous devenus plus autonomes, et plus capables « d'agir sans réagir » ?

Avons nous réussi à créer en nous un espace de vigilance suffisant pour pouvoir à partir de ce que nous connaissons agir avec plus de maturité ?

Avons nous eu accès à la connaissance selon la définition de svâmi Prajnanpad ?

« Celui qui connaît vraiment une choses n'est pas affecté »¹⁶

On pourrait donc dire que notre capacité à agir de manière plus autonome dans nos choix et actes pourrait s'actualiser à travers le déplacement vers un nouveau centre, plus vaste, capable d'harmoniser les contraires en les régulant.

Nous n'identifions plus notre personne à seulement notre moi conscient, nous sommes capables à travers le processus de création picturale de nous créer nous même en englobant désormais le fait que nous avons une partie inconsciente en nous qui cherche à s'exprimer. Et nous lui donnons dorénavant la parole.

Un dialogue s'instaure entre notre moi conscient, et notre inconscient.

Notre regard devient plus vaste.

Ce travail de mise en cohérence permet elle une relation différente à la souffrance ?

Oui, car elle désamorçe en amont certaines causes réactionnelles, certaines forces à l'œuvre. Nous ne sommes plus en attente permanente de résolution à l'extérieur.

L'écart entre les évènements et nos réactions s'amenuisent, nous devenons de plus en plus capable de voir ce qui sous tend nos réactions, nous agissons en conscience.

Nous ressentons en nous plus de tranquillité, nous sentons moins de pression en nous.

Nous avons maintenant inscrit dans notre existence ce concept : « Créer c'est se créer ».

Par la création picturale, nous donnons la possibilité à la partie la plus vaste de notre psyché de prendre en compte nos aspects les plus contradictoires, opposés.

Nous devenons vaste.

« Connais toi toi même et tu connaîtras l'univers et les dieux » disait Socrate

¹⁶ svâmi Prajnanpad , un maitre contemporain

L'art thérapie analytique semble donc permettre de travailler sur nos souffrances existentielles mais qu'en est il de la souffrance fondamentale ?

3. LE ZEN PERMET-IL DE S'EMANCIPER DE LA SOUFFRANCE ?

a) La philosophie du zen

Maitre Kosen Thibaut dit : « *Etre Zen, c'est pratiquer la grande assise des Bouddhas, c'est à dire le zazen, méditation assise en position du lotus qui est l'essence du bouddhisme. Par cette pratique on devient intime avec soi-même. Cette intimité entraîne la compréhension de notre véritable soi. Comprendre notre véritable nature nous permet de nous harmoniser et de nous fondre avec tout l'univers et donc de nous mettre en accord avec lui et de suivre l'ordre cosmique.*

*Ce qui nous amène à ne pas penser que nous sommes si important et apprécier davantage le monde qui nous entoure en le découvrant tel qu'il est et non déformé par nos préjugés. On doit savoir pourquoi on fait les choses et agir ensuite, sans doute ni regret. Ne pas douter, c'est aussi équilibrer la peur et le courage. Etre Zen, c'est savoir faire le silence à l'intérieur de soi et découvrir ainsi notre vraie dimension qui apparaît alors, comme si les mots l'avaient rendue captive.*¹⁷

Le Zen, "Dhyana" en sanscrit, remonte à l'expérience du Bouddha Shakyamuni, qui réalisa l'éveil en posture de zazen au Vème siècle avant J-C. Cette expérience s'est transmise sans interruption, de maître à disciple, formant ainsi la lignée Zen. Son aspect culturel et folklorique est connu en Occident depuis le début du XXème siècle à travers différentes pratiques telles que les arts martiaux, la cérémonie du thé, l'art de l'arrangement floral ou les célèbres jardins japonais, etc. Mais bien que la profondeur de sa philosophie et la pureté de son esthétique aient souvent séduit les artistes, les écrivains et les philosophes, cela n'a jamais donné naissance à une réelle pratique car ce ne sont là que les fruits d'une graine plantée dans la terre du Japon quelques siècles plus tôt. Mais quelle est cette graine? Quelle est la source créative de tous ces fruits?

La pratique de la méditation assise : le zazen

¹⁷ **Kosen Thibaut**, kusen (enseignement oral)

b) La pratique du zen : le zazen

La posture :

Assis au centre du zafu (coussin rond), on croise les jambes en lotus ou en demi-lotus.

Si on rencontre une impossibilité et qu'on croise simplement les jambes en tailleur, il convient néanmoins de pousser fortement le sol avec les genoux. Le bassin doit être basculé en avant au niveau de la cinquième vertèbre lombaire. La colonne vertébrale bien érigée, menton rentré et par là-même nuque étirée, le nez à la verticale du nombril, on pousse la terre avec les genoux et le ciel avec le sommet du crâne. Posez la main gauche sur la main droite, paumes vers le ciel, les pouces se touchant en formant une ligne droite. Les mains reposent sur les pieds, leur tranchant en contact avec l'abdomen. Les épaules sont détendues. La pointe de la langue touche le palais. Le regard est posé à environ un mètre de distance sur le sol sans regarder quelque chose en particulier.



Kodo Sawaki en zazen

La respiration :

La respiration zen n'est comparable à aucune autre. Très ancienne -on la nommait en sanscrit "Anapanasati"-, elle ne peut surgir que d'une posture correcte. Elle vise avant tout à établir un rythme lent, puissant et naturel basé sur une expiration douce, longue et

profonde. L'air est rejeté lentement et silencieusement par le nez, tandis que la poussée due à l'expiration descend puissamment dans le ventre. A la fin de l'expiration, l'inspiration se fait naturellement.

L'attitude de l'esprit :

Assis en zazen, on laisse les images, les pensées, les formations mentales surgissant de l'inconscient passer comme nuages dans le ciel - sans s'y opposer, sans s'y accrocher. Comme les reflets dans un miroir, les émanations du subconscient passent, repassent et s'évanouissent. Et l'on arrive à l'inconscient profond, sans pensée, au-delà de toute pensée (hishiryo), vraie pureté. Cette attitude d'esprit découle naturellement d'une profonde concentration sur la posture et la respiration, permettant le contrôle de l'activité mentale résultant de l'amélioration de la circulation cérébrale. En effet, pendant zazen, le cortex (siège de la pensée consciente) se repose, tandis que le sang afflue vers les couches profondes du cerveau qui, mieux irriguées, s'éveillent d'un demi-sommeil. Leur activité donne une impression de bien-être, de sérénité, de calme, déclenchant, en plein éveil, les ondes cérébrales du sommeil profond "alpha" et "thêta" (Voir à ce sujet les études faites à l'université de Komazawa au Japon).¹⁸

c) Un processus d'émancipation

Si l'on revient aux deux points fondamentaux du processus d'émancipation que sont l'indépendance et la liberté, comment situer la pratique de zazen ?

A travers la pratique de la posture et de la respiration, et de l'attitude de l'esprit pendant zazen, nous pouvons concrètement abandonner notre système percepto-sensitifs et cognitifs .Ce faisant il nous est alors possible d'expérimenter un espace vacant, cet espace nous permettant une distanciation vis à vis des pensées, des émotions, des douleurs physiques. N'étant plus collé et identifié aux pensées, émotions, sensations nous pouvons dès lors ressentir une liberté puisque nous percevons alors la vacuité fondamentale de toutes choses, le mouvement incessant de tout phénomène mais de manière désidentifiée.

Voilà comment Kalou Rimpoché définit la nature de l'esprit : « *Cet esprit n'est pas quelque chose de tangible, de substantiel, qui ait des caractéristiques. On dit qu'il est essentiellement vacuité; comme l'espace qui embrasse et pénètre toute chose. L'esprit n'est pas uniquement vacuité, car s'il n'était que cela il n'y aurait ni voie, ni fruit. L'esprit n'est pas*

¹⁸ voir annexe 1

juste comme l'espace, il y a aussi une deuxième caractéristique. On dit que sa nature propre est : la clarté, lucidité. . C'est la faculté qu'a l'esprit de connaître toutes choses. »

Dans la méditation, on peut exactement ressentir cet espace infini et cette caractéristique du « voir » détaché de l'objet perçu.

« L'intérêt, ce n'est pas l'objet, c'est vrai on se concentre sur quelque chose de très simple. En zazen on se concentre sur la posture. On ne se concentre pas sur Dieu, le nirvana ou je ne sais quoi. On se concentre sur la posture. Et donc je dis, l'important ce n'est pas l'objet de concentration, c'est le sujet. Et l'éveil le satori comme on dit, ne jaillit pas de l'objet mais du sujet, c'est-à-dire celui qui observe.

Et peu à peu on va devenir intime avec celui qui observe la posture. On va se rendre compte que cette conscience qui observe la posture elle est en même temps à l'intérieur du corps, elle est en même temps au dessus du corps, elle est devant, elle est derrière. En fait elle est universelle. (...) Et donc on sent une immense joie parce qu'on se rend compte que l'on est bien au-delà de ce qu'on est en train d'observer. »¹⁹

A partir de la non identification, nous expérimentons une grande liberté c'est à dire la disparition des contraintes liées à notre système percepto-sensitif et cognitif.

La concentration sur la posture et la respiration devenant l'unique centre.

Le zazen est l'expérience d'un espace-temps totalement dégagé des contingences matérielles et nous pouvons dès lors nous rendre compte de ce que les bouddhistes appellent l'ignorance fondamentale ; c'est à dire l'écart entre la nature originelle d'un être humain et l'identification au système percepto-sensitif et cognitif qui nous fait croire en l'existence d'une identité fixe, d'un ego substantiel.

Pour autant sommes nous devenus plus indépendants, plus autonomes dans notre vie quotidienne, dans notre relation au monde ?

Nous touchons l'Être.

¹⁹ **Kosen Thibaut**, kusen (enseignement oral)

4. COMPLENITUDE DE L'ART THERAPIE ET DU ZEN

a)La voie psychologique

Par le travail d'expression et d'analyse, nous pouvons accéder à : « *l'individuation est le processus de création personnelle qui peut et qui doit se développer en chacun de nous par la différenciation avec les autres et la connaissance de soi pour accéder à la maturité psychique et la réalisation spirituelle.* » comme le dit Gerald Quitaud.²⁰

Maturité psychique et réalisation spirituelle.

Se pose quelques questions en regard justement de ce rapport entre psychologie et spiritualité :

Il est certain que le travail d'expression et d'analyse aboutit à une meilleure connaissance de soi. Nous nous trouvons engagés dans une voie de développement personnel.

Voici sur psychologie.com, sa définition : « *la notion de développement personnel s'applique à tout ce qui est ou peut être mis en œuvre par chacun de nous, spontanément ou par des techniques diverses pour acquérir une maturité psychique toujours plus grande, développer ses possibilités de créativité, libérer sa vraie personnalité du souci des apparences. La tendance actuelle du développement personnel est de considérer que cette recherche de maturité psychique concerne autant le corps que l'esprit et mène à leur unification* »

En ce sens, le travail d'art thérapie s'inscrivant sur une meilleure connaissance de son psychisme, de son histoire (tâche résolutive), de ses rôles, et le passage progressif de l'ego au Soi permet effectivement de s'intégrer dans la notion de développement personnel.

A partir du travail psychologique, nous devenons plus mature, plus adulte.

L'enfant et l'adolescent en nous ne sont plus niés, ils acquièrent une place plus juste et adaptée.

Mais ce travail suffit-il pour parler de spiritualité ?

La première étape est effectivement de passer de l'ego au soi. Ce travail permet de remettre du sens, de la signification là où il n'y en avait pas.

Mais se pose à un moment une question pour moi essentielle :

Oui, cette voie est une réponse aux souffrances s'inscrivant dans l'aspect linéaire de notre

²⁰ **Gérald Quitaud**, Créer, se créer

existence. Elle permet de répondre aux problématiques existentielles mais que peut elle face à la question du sens de la vie, de la question de la vie et de la mort ?

Dès le moment où l'on pose ces questions on bascule à mon sens dans la spiritualité c'est à dire dans la question du sens, non pas en tant que signification mais du sens en tant que direction.

b)La voie spirituelle

Il me semble intéressant de commencer cette partie par le rappel d'un des dangers de la spiritualité : Le clivage entre spiritualité et matérialité.

Il est apparu dès lors pour moi, assez rapidement dans ma pratique, une sorte de clivage entre une pratique de libération et la réalité d'un quotidien parfois très loin de la sensation de liberté et de plénitude, de paix qui se dégageait du zazen.

Le zazen révélait la nature fondamentale de l'esprit mais comment actualiser dans la vie cette plénitude et paix ?

Comment se fait-il qu'il soit si difficile d'actualiser dans sa vie quotidienne, cette liberté et cette indépendance alors que fondamentalement nous semblons être sans entrave, libre.

Puisque originellement tout est paisible en nous, spacieux, connaissance, unifié comment se fait-il que l'on soit si divisé, si en conflit dès que nous retournons dans le monde relatif, de la dualité ?

Nous explorons là un poids essentiel de la pratique du zen et des pratiques spirituelles en général ; à savoir le dualisme entre une pratique dégagée des contingences relatives et une vie qui s'ancre totalement dans le monde relatif, de la dualité.

Exprimé d'une autre manière, quelle est la relation entre relatif et absolu ?

Une des tendances assez usuelles dans le milieu spirituel étant de séparer le monde absolu du monde relatif.

La spiritualité n'est plus perçue comme une pratique d'unification mais contient en son sein les germes de la séparation et par la même du conflit.

Clivage entre le silence de la méditation et « le bruit » de la vie quotidienne.

Clivage entre ses réalisations spirituelles et ses mécanismes psychologiques.

Clivage entre la paix du méditant et les conflits de l'individu.

La pratique spirituelle n'est plus perçue comme « une totalité unifiante » mais comme un ailleurs.

L'homme peut dès lors, inconsciemment chercher à s'échapper de sa condition humaine, duelle, relative où les phénomènes s'expriment par les paires d'oppositions.

L'homme oppose relatif et absolu, cherchant l'un et niant l'autre, le clivage continue et la paix s'échappe.

En d'autres mots, la spiritualité s'inscrit hors du champ psychologique ?

Nous touchons à mon sens ici véritablement l'essence de la relation entre la voie psychologique et la voie spirituelle (pour mon cas bouddhiste zen).

La pratique spirituelle par exemple à travers la méditation s'inscrit dans une pratique de l'Etre :

« Quand on a mal en zazen, ce qui est normal, Senseï le disait d'ailleurs, il faut rentrer dans notre intimité, devenir intime avec cette douleur, avec cette difficulté. Regarder bien parce que c'est l'expression de notre corps, de nos cellules, de nos atomes aussi et tout cela nous le savons. C'est ça devenir intime. Il faut relâcher cela. Relâcher les particules et à se moment là, pendant un moment on devient une onde. Donc on découvre que l'on existe au-delà de nous-mêmes. Et quand on revient dans sa matérialité, dans sa particularité, quelque chose en nous se souvient qu'on existe au-delà de cette particularité. C'est ce qu'on appelle la racine par rapport aux branches. Notre véritable existence c'est la racine, pas les branches. » (Kosen Thibaut)²¹

C'est une pratique qui vise à l'essentiel, à toucher en soi l'aspect indestructible de nous même et à partir de cet Etre, il faut créer sa vie.

Mais cette création doit s'avérer être une création globale de l'être humain.

Kosen Thibaut le dit : « *Dogen dit: « Tourner sa lumière vers l'intérieur. »*

Ne plus regarder les autres, ne plus penser que la vérité se trouve à l'extérieur ; que la vérité, la responsabilité, se trouve à l'extérieur (...) « Cette rupture avec mon partenaire m'a brisé! » On évite ce genre de pensée. Ce n'est pas du tout un point de vue élevé.

La véritable voie spirituelle commence avec le point de vue individuel. C'est le premier niveau de l'éveil, à partir duquel on va développer le point de vue thérapeutique. Déjà comprendre ce qu'on est, nos caractéristiques, parce que chacun est différent. Aussi comprendre que chacun est différent. Donc non seulement, à partir du point de vue individuel on peut prendre ses responsabilités, mais également on peut voir les caractéristiques de la personne qui est en face de soi. Une fois que l'on peut voir ses propres caractéristiques, on peut comprendre les autres. C'est très important

²¹ **Kosen Thibaut**, kusen (enseignement oral)

Et là on peut commencer à développer le point de vue thérapeutique, c'est-à-dire soigner, corriger, guérir, faire un travail sur soi non motivé par l'opinion des autres. Et quand on s'est soigné, naturellement, on découvre le point de vue absolu des choses, c'est-à-dire non séparé.

A ce moment-là il y a analogie, et tout est illuminé. A ce moment-là les quatre points de vue, mondain, individuel, thérapeutique, et absolu sont vrais et ne se contredisent pas mutuellement. Ainsi on peut comprendre que si un point de vue est en contradiction avec un autre, (par exemple si le point de vue mondain est en contradiction avec le point de vue individuel), ça veut dire que notre point de vue est erroné. »²²

Nous pouvons peut-être dès lors que la véritable émancipation repose sur cette notion d'unité, d'unification, de cohérence autant que sur la question de la relation entre l'absolu et le relatif.

A partir du relatif, exprimer l'absolu.

A partir de l'absolu, exprimer le relatif.

Donner à notre vie une signification et une direction.

²² **Kosen Thibaut**, kusen (enseignement oral)

5. ETRE ART-THERAPEUTE

Je voudrais dans ce chapitre réfléchir sur ce qu'est un thérapeute et sur justement la manière d'aborder la relation thérapeutique en relation avec le patient et le type de souffrance qui semble l'amener à venir en thérapie.

Je pense qu'il est intéressant de commencer ce chapitre par cette question. A qui s'adresse un travail thérapeutique ?

L'Art thérapie s'adresse à tout le monde, à toutes les personnes qui ressentent à un moment de leur vie une sensation de tristesse, qui ont du mal à faire un deuil, à accepter un changement (divorce, changement d'emploi, déménagement), ou qui, au contraire, se lassent de leur vie quotidienne et ne voient pas comment retrouver la joie et l'étincelle de bonheur qui leur manque, ou qui sont confrontées à des situations de souffrance répétitives.

Elle s'adresse également à toutes les personnes qui vivent des difficultés relationnelles, dans leur couple, leur famille, ou leur entourage.

Elle est également un soutien pour toutes les personnes souffrant de maladie chronique ou de maladies mettant leur vie en danger, en les aidant à trouver en elles le désir de vivre et la détermination parfois nécessaire pour aider leur guérison.

La thérapie peut aider chacun à se rencontrer lui-même d'une façon différente, et à trouver au fond de lui ou d'elle des trésors parfois insoupçonnés de force, de créativité, de joie, de capacité de renouveau.

Elle permet également d'accompagner les personnes en fin de vie, dans leurs dernières épreuves dont l'ultime, la mort.

Quelle va donc être la fonction du thérapeute et plus précisément de l'art thérapeute en lien avec cette demande spécifique du patient ?

a) Fonctions de l'art thérapeute

On peut déjà remarquer que ce qui amène le patient, dans une grande majorité à venir en thérapie s'inscrit dans une demande de résolution de problématique particulière (divorce, deuil, aspect relationnel...).

Ces souffrances s'inscrivent donc dans la catégorie des souffrances existentielles.

A partir des enseignements de Gérald Quitaud, je vais maintenant essayer de décrire ces fonctions.

- Faire s'exprimer la personne

La première de ses fonctions est de permettre à l'autre de s'exprimer c'est à dire de projeter hors de lui des contenus inconscients plus ou moins chargés émotionnellement. François Chevalier dit : « *Qu'elles soient agréables ou désagréables, faibles ou intenses, les émotions sont une réaction affective naturelle face à ce que nous percevons. (...) Cependant, c'est quand elles peuvent s'exprimer librement que notre créativité se développe le plus et que nous trouvons notre épanouissement affectif. A l'inverse, lorsqu'elles sont entravées, nous les retournons de façon destructrice contre les autres ou contre nous-mêmes, sans toujours nous en rendre compte. En effet, les émotions ont pour fonction naturelle d'être libérées et évacuées.* »²³

Le premier du travail est donc à la fois de permettre l'expression des contenus inconscients tout autant que l'aménagement chez le patient de cette rencontre qui peut parfois s'avérer émotionnellement mouvementée.

L'art thérapeute veillera donc à les sécuriser, les tranquilliser, ou simplement à accompagner les expressions émotionnelles (peurs, pleurs, ...)

Ce langage pictural fait d'associations d'images devra ensuite être décodé puisque l'inconscient s'exprime lui sur un mode symbolique.

L'interprétation à travers l'analyse est le passage du symbolique à la réalité.

Gérald dit : « *L'œuvre (...) ne sera pourtant accomplie, c'est à dire intégrée comme étape de transformation, qu'à la condition de trouver son sens symbolique en terme de connaissance de soi.* »²⁴

Ce qui est intéressant de remarquer, c'est que chaque tableau est une partie d'un tout. A travers les multiples créations, le patient-créateur va pouvoir progressivement entrer en contact avec une image de lui même de plus en plus globale.

Avec le temps, le patient-créateur va pouvoir entrer en relation avec ses créations, se les approprier émotionnellement, les accepter.

Ceci ouvrant les portes à sa propre acceptation.

²³ Sur son site internet www.psyparis.com

²⁴ **Gérald Quitaud**, Créer, se créer

- Faire prendre conscience et aider la personne à changer

La seconde fonction est de permettre au patient-créateur de prendre conscience de l'inconnu en lui, des contenus symboliques de son inconscient par le dévoilement analytique. Et à partir de cette prise de conscience à changer.

Et pourtant nous savons, nous voyons bien en chaque instant que pourtant l'être humain n'est pas enclin au changement.

Le thérapeute est donc amené à voir chez l'autre où se situent «les répétitions douloureuses», où est-ce que l'autre reste bloqué.

Le thérapeute va permettre à l'autre en mobilisant sa pulsion de vie, en l'aidant à se mettre en mouvement à s'adapter à son histoire, l'accepter.

Pour se mettre en mouvement.

François Chevalier poursuit : « L'intelligence humaine est une force qui nous permet de modifier indéfiniment nos conditions de vie. Ce qui nous fait peur aujourd'hui, nous pouvons apprendre à le connaître et à le maîtriser. (...) Nous pouvons adopter la même attitude dans la plupart des situations qui nous paraissent insurmontables, et transformer progressivement nos handicaps en atouts. (...) Nous fonctionnons la plupart du temps selon des schémas acquis. Au cours de notre existence, nous prenons toutes sortes d'habitudes, des plus utiles aux plus nocives. Or, si nous avons acquis une habitude que nous n'avions pas au départ, il est donc également possible de la perdre et d'en acquérir de nouvelles »²⁵

Il faut amener la personne à prendre conscience de sa globalité, afin d'éviter d'être morcelé, d'être une juxtaposition d'ego sans conscience mutuelle.

Comme je l'ai dit plus haut, il s'agit de rendre cohérent, de permettre à l'autre d'établir une cohérence interne.

Cette cohérence sera l'adéquation entre les pensées, les paroles et les actes.

Aider le patient-créateur à agir de plus en plus en conscience et en cohérence.

- Accompagner la fonction créative et le jeu

²⁵ Sur son site internet www.psy-paris.com

Comment dans notre pratique d'art thérapie, accompagner le patient créateur si l'on ne développe pas avec ce dernier la dimension créative ?

C'est à partir de cette dimension créative de l'être humain que peut se mettre en œuvre le processus même de création de soi.

Gérald Quitaud soutient la thèse que l'être humain possède une fonction créative au même titre que d'autres fonctions naturelles du corps-esprit humain (digestive, respiratoire). C'est à partir de cette fonction présente chez tous et qui s'exprime dans par exemple le jardinage, la couture, que peut s'instaurer un travail de création.

« *Créer pour se créer* » dit encore Gérald Quitaud.

A travers la relation entre l'inconscient et le conscient dans notre création picturale, s'instaure une amorce de dialogue entre deux instances séparées.

La peinture devenant un espace transitionnel pouvant dorénavant permettre la relation entre conscient et inconscient.

La personne qui crée, se met en mouvement et devient par la même plus réceptive, capable de plus d'adaptation et de transformation.

Winiccott dit : « *C'est en jouant, et seulement en jouant, que l'individu, enfant ou adulte, est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité tout entière. C'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi* »²⁶

La personne en création, par les couleurs, les formes, la matière, se prend au jeu.

Elle réapprend à jouer, à inventer.

"Freud de même qu'Erikson, soutiennent que les jeux de l'enfant l'aident à renforcer son moi. Grâce au jeu, il résoudrait des conflits opposant notamment le ça et le surmoi. Prenant sa source dans le principe de plaisir, le jeu est donc pour eux une gratification. Mais il est en même temps catharsis, qui réduit la tension psychique et permet à l'enfant de supporter les expériences et les situations pénibles. »²⁷

Ce qui est intéressant c'est qu'à travers l'acte de création, la personne va pouvoir restaurer en elle la dimension du jeu, ce qui va pouvoir l'amener à être plus créative dans son approche de la réalité, moins conditionnée...

b) Les qualités d'un art thérapeute

²⁶ Winiccott, Jeu et réalité

²⁷ Sur le site internet : sylviecastaing.chez.com

A mon sens et d'après mes quelques expériences, je définirais les qualités d'un art thérapeute comme les suivantes :

- la capacité à se laisser toucher par l'autre :

C'est notre capacité d'être en empathie, à entrer en relation avec son histoire, à percevoir ce qu'il ressent.

Cela nous demande la capacité de faire abstraction de soi, d'être vigilant à ne pas laisser notre ego passer devant le patient.

- La capacité à nous adapter à l'autre dans la relation thérapeutique :

La relation thérapeutique nous demande sans cesse une capacité à nous adapter à la personne, à ses réactions, à ses silences, ses émotions et à l'œuvre.

Là encore cela nous demande la capacité de faire abstraction de soi notamment dans la dimension transférentielle et contre-transférentielle.

- La capacité à jouer, à être créatif :

Il semble évident que notre fonction créative et la capacité à jouer doivent être développées chez l'art thérapeute.

Le thérapeute doit être capable de créer, de mettre du jeu dans la relation thérapeutique, dans la conduite et la mise en place des jeux préparatoires, dans sa relation à l'œuvre lors de l'analyse.

La relation thérapeutique est une création à trois : L'œuvre, le créateur et le thérapeute.

- L'écoute :

Par l'écoute j'entends l'action de se concentrer sur ce que j'écoute afin de bien comprendre ce qui est dit (et ce qui n'est pas forcément dit).

En tant que thérapeute, il me semble important d'être en mesure de répéter dans mes propres mots ce qui m'a été dit d'une manière qui soit satisfaisante pour mon interlocuteur.

c)accompagner la personne sur la voie de l'être : la dimension transpersonnelle

Je voudrais avant de terminer ce chapitre sur la création de soi, poser une question et

essayer d'y réfléchir.

L'art thérapie analytique et transpersonnelle peut elle accompagner une personne sur la voie de l'être ?

On a pu voir qu'elle semblait efficiente pour traiter les souffrances existentielles par l'instauration d'un espace transitionnel entre conscient et inconscient. Ce dialogue restauré pouvant permettre à la fois une meilleure connaissance de soi et une régulation des opposés en nous. Tout ceci favorisant une lecture plus sereine des événements vécus ou à vivre.

Le regard devient moins conditionné car nous avons pu mettre du sens sur notre vécu, faire des liens entre notre histoire et nos manières de réagir ...

Mais qu'en est-il de cette souffrance fondamentale qui questionne l'homme sur sa destinée ?

Car derrière toutes les souffrances existentielles n'y a t-il pas ces questions en transparence :

- Pourquoi suis je né ?
- Que faire de cette vie qui continue ?
- Ma vie s'arrête-elle à ma mort ?

L'art thérapie dans sa dimension transpersonnelle peut-il répondre à ces questions par un travail de création ?

Voici comment est défini par Gérald Quitaud : « *la dimension transpersonnelle est l'accès initiatique et progressif au sacré* »²⁸

Il semble évident que la dimension transpersonnelle, que je nomme pour ma part spirituelle, est la fin de la conscience de séparation, la fin de l'identification au corps-esprit.

Comment dès lors accéder à ce niveau de conscience par la pratique picturale ?

Un des aspects fondamentaux de l'ego est sa propension à vouloir paraître. Nous voyons très rapidement à quel point ce dernier refuse ses créations, à quel point la non perfection de ces créations que ce soit sur le plan esthétique, symbolique, technique le dérange dans sa quête de toute puissance du paraître.

Toute création acceptée devient le reflet humble de ce qu'on est dans sa vérité du moment.

²⁸ **Gérald Quitaud**, Créer, se créer

Et souvent la réalité de ce que nous produisons n'est pas à la mesure de nos espérances plus ou moins affirmées. Nous acceptons progressivement les images, l'ombre. Nous sommes en mesure d'accueillir nos productions, la réalité de ce qui est peint ; ceci devenant notre réalité.

Gérald dit : « *par contre une fois l'ego cristallisé, il faut bel et bien l'effacer au profit d'une réalité intérieure qui est d'abord le soi et ensuite l'être* »²⁹

Le chemin est de passer de l'ego au soi jusqu'à toucher l'être.

Passer d'une conscience limitée à son moi conscient (ego), à une conscience unifiée du conscient et de l'inconscient (le soi) pour accéder finalement à la conscience au-delà du soi (l'être).

L'acceptation progressive de nos peintures, la mise en place dans nos vies d'aménagements existentiels nous conduisent sur le chemin de l'acceptation.

Nous acceptons ce que nous sommes dans notre vérité du moment comme nous avons appris à le réaliser avec nos peintures.

Néanmoins la personne est encore au centre, au cœur de ses préoccupations.

Le passage du soi vers l'être (qui ne peut se faire sans l'absence d'identification en l'ego, sans la dissolution de la conscience de la séparation) ne peut se traduire dans l'exercice de la création que dans l'absorption totale dans l'acte présent.

Ceci est le principe fondamental de la méditation zen : quand sujet et objet se rencontrent, pour devenir une totalité intégrée : le sujet qui perçoit et qui n'est plus identifié à une partie de la création universelle qu'est un être humain. L'observateur devient bien plus que l'objet observé.

Ce qui est intéressant dans l'approche picturale c'est qu'à travers cette dernière, il est possible d'échapper à l'emprise de l'ego. Il ne s'agit plus de s'exprimer individuellement, de matérialiser de l'inconscient personnel, mais de créer quelque chose qui va dépasser l'ego pour se fondre dans le processus même de la création a-personnelle.

Nous avons pu expérimenter ce processus à travers les mandalas.

Les peintures ritualisées et contemplatives sont également de cet ordre.

L'individu ne cherche plus à s'exprimer individuellement mais se laisse complètement happer par le processus ritualisé et codifié.

Seul subsiste la pratique codifiée de l'acte dans l'instant.

L'ego se tait, une dimension plus élevée de l'être humain apparaît : « l'être-temps » comme le nommait Maître Dogen.

²⁹ Gérald Quitaud, Créer, se créer

Néanmoins l'ego cherche toujours à s'exprimer, profitant des moindres espaces (physiques dans la cadre pictural ou réels dans la vie quotidienne) pour s'exprimer.

Ne pas s'exprimer étant pour lui une destruction.

C'est donc dans cet aller-retour entre absolu (être) et relatif (ego) que se crée la vie.

La vie est création.

CONCLUSION

Toujours en création de soi

Peut-on imaginer être thérapeute sans continuer notre propre processus d'évolution par un travail sur notre psychologie et un travail spirituel ?

Je souhaiterais terminer ma réflexion par ce point. En effet un thérapeute peut-il accompagner des patients sans être déjà avancé dans son processus thérapeutique ?

Je mesure bien encore à quel point l'aspect transférentiel est un enjeu de la relation thérapeutique.

Le transfert est pour Freud : « (...) *La répétition des prototypes infantiles dans la relation du sujet aux figures parentales* »³⁰

Gérald Quitaud poursuit « *Toute relation humaine est donc transférentiel par rapport au prototype de base* »³¹

C'est pour cette raison que rendre de plus en plus conscient ce processus est un aspect fondamental pour des relations saines.

Ceci nous demande donc une capacité à accueillir les transferts négatifs afin de ne pas tomber dans le contre transfert.

Il est également fondamental d'être toujours en création.

Toujours évoluer individuellement en se rendant bien compte que l'évolution individuelle, sur un certain plan de conscience, n'est pas le but ultime.

Le but ultime étant, à mon sens résumé par cette phrase introductive du Shodoka, chant de l'éveil :

« *Cher ami, ne vois-tu pas cet homme du satori qui a cessé d'étudier et est inactif ? Il ne cherche ni à écarter les illusions ni à trouver la vérité.* »³²

Il a touché l'ETRE.

C'est peut-être dans cet aller-retour entre individuation et lâcher prise existentiel que l'homme peut se ressourcer pour pouvoir dignement accompagner toute personne dans son chemin de vie.

³⁰ cité en formation à l'atelier vert lumière

³¹ **Gérald Quitaud**, Créer, se créer

³² **Kodo Sawaki**, Shodoka , Le chant de l'éveil,

BIBLIOGRAPHIE

- **J.-J. Guillarmé et D. Luciani**, La réussite de l'élève en difficulté
Les stratégies de l'aide en milieu scolaire: soutien et rééducation. Tome 2 – Agir
- **Christophe André**, les états d'âmes
- **Gérald Quitaud**, Créer, se créer
- **Corinne Morel**, ABC de la psychologie et de la psychanalyse
- **Carole Sédillot**, ABC de la psychologie jungienne
- **Freud**, métapsychologie
- **Freud**, l'interprétation des rêves
- **Jung**, dialectique du moi et de l'inconscient
- **Jung**, l'âme et la vie
- **Jung**, dialectique du moi et de l'inconscient
- **Winicott** , Jeu et réalité
- **Dainin Katagiri**, Retour au silence
- **Kodo Sawaki**, Le chant de l'éveil, le Shodoka
- **Kosen Thibaut**, kusen (enseignement oral donné au dojo zen de Montpellier)
- **Kalou Rimpoché**, La Base, la Voie et le Fruit (enseignement donné à Kagyu Dzong,)
- **Svâmi Prajnanpad** , Un maitre contemporain, manque et plénitude, Daniel Roumanoff

Annexe 1 : Physiologie du zazen

Il y a aussi des changements physiologiques qui sont complètement uniques et que l'on ne trouve pas lors d'un repos simple. Tout d'abord, des prises de sang pendant la méditation montrent la diminution du métabolisme des globules rouges. Ceci indique qu'un état unique et profond de détente est atteint par le corps pendant la méditation. Deuxièmement, des mesures sophistiquées du métabolisme et du flot sanguin ont montré que le métabolisme des muscles des bras chute nettement pendant la méditation, mais pas pendant le repos les yeux fermés, ce qui indique la relaxation de la musculature du squelette. En outre, on a trouvé que, pendant la méditation, le flot sanguin diminue vers les jambes et les bras ainsi que vers les organes internes tels que le foie, alors que, pendant le repos les yeux fermés, le flot sanguin vers le foie augmente.

Le flot sanguin vers le cerveau augmente très nettement pendant la méditation comparativement avec le repos les yeux fermés. Le sang se dirige de préférence vers le cerveau pendant la méditation, ce qui indique un état de profond repos dans le corps, mais aussi un état presque spectaculaire d'augmentation du flot sanguin vers le système nerveux central.

Quelque chose d'extraordinaire se produit avec les fonctions du cerveau pendant la méditation. Et en effet, l'étude des ondes cérébrales durant la méditation montrent l'augmentation des ondes alpha, l'indicateur d'un état détendu de conscience. Cependant, ces changements des ondes cérébrales ne se limitent pas simplement à l'augmentation de la production d'ondes alpha. La marque de fonctionnement cérébral la plus significative de la méditation vient du mode de fonctionnement d'ensemble des ondes cérébrales. Les ondes cérébrales venant de différentes zones du cerveau sont normalement générées de manière indépendantes les unes des autres, et, par conséquent, apparaissent sans aucune association temporelle entre les formes d'ondes. Cependant, durant la méditation, les ondes cérébrales venant des différentes zones du cerveau, en particulier des régions frontales (qui contrôlent le jugement et la planification) et des régions centrales (qui contrôlent les récepteurs des sensations et l'action), développent des "relations stables de

relations", un type de synchronie appelé "cohérence"