



II

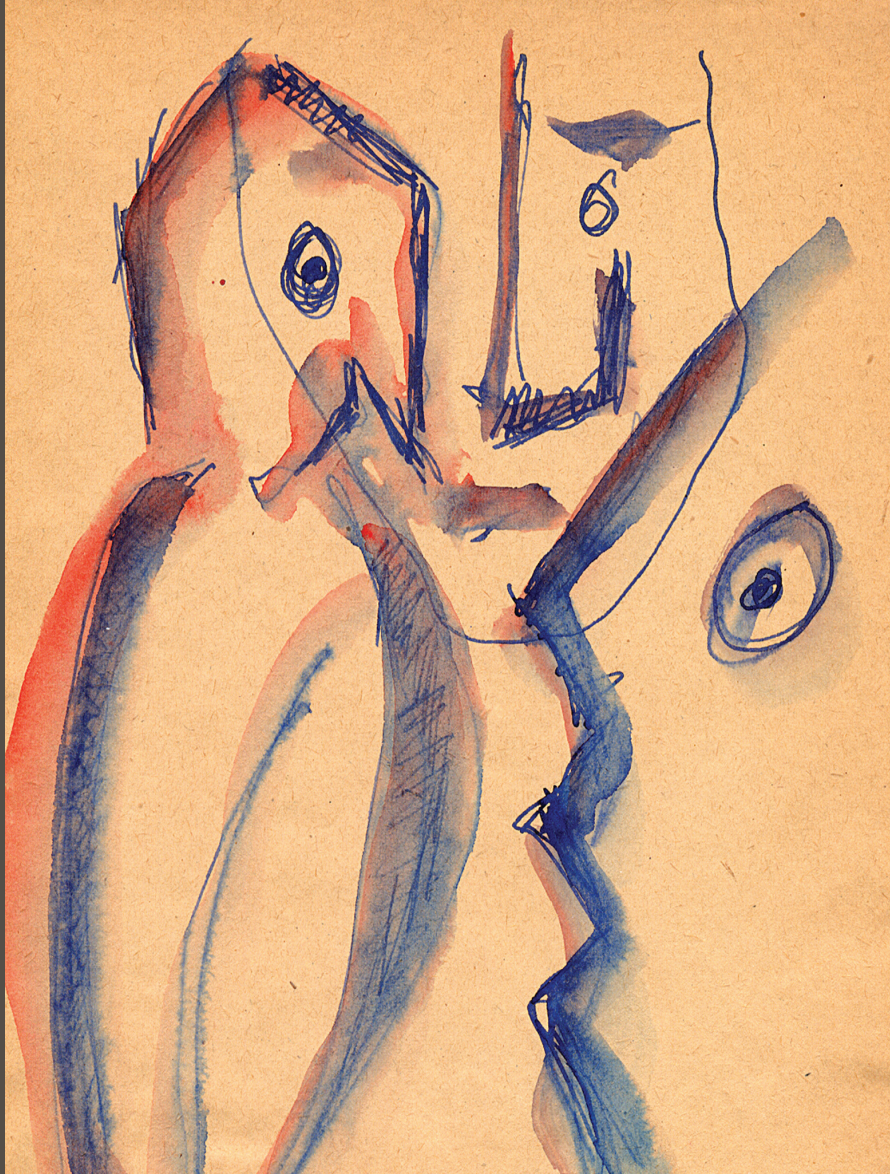
Serge Sampan

**Alain Vasseur**

L'ATELIER D'ART-THÉRAPIE,  
UNE PARENTHÈSE  
DE SILENCES

En page de titre :

**Fig. 1. Serge Sauphar**, sans titre, peinture, s.d., 21 × 13 cm, B141, dépôt de la section du patrimoine de la SFPE-AT au LaM, Villeneuve-d'Ascq.



**Fig 2. Serge Sauphar**, sans titre, dessin, s.d., 21 × 13 cm, B252, dépôt de la section du patrimoine de la SFPE-AT au LaM, Villeneuve-d'Ascq.

Les événements de nos vies s'envolent. Reste souvent l'essentiel, inscrit dans le corps, qui ressurgit dans la force étonnamment vive et parfois incompréhensible de l'émotion que peut nous procurer un silence de concentration ou de contemplation.

Le souvenir n'est plus, mais la mémoire sensorielle du corps parle toujours.

## L'atelier d'art-thérapie, une parenthèse de silences

Proust convoque ce souvenir, ou plutôt le trouble sensoriel ressenti lié à ce souvenir dans le silence de l'écriture. En effet, ce n'est peut-être pas seu-

lement le goût de la madeleine qui fait ressusciter le souvenir mais son émoi. Un émoi de l'enfance dû à un « cérémonial » où tout, l'atmosphère confinée, le caractère exceptionnel, l'heure, la personne (la tante), la madeleine, se condensent dans un instant. Ce temps singulier n'est pas sans rappeler le cadre thérapeutique d'un atelier d'art-thérapie où les sensations ressenties sont rassemblées dans la vitalité, l'unité d'un ensemble quasi théâtral (temps, lieu, action).

Le monde existe à travers nos sens avant d'exister de façon ordonnée dans notre pensée. Et c'est justement le silence qui nous ramène souvent, au fil de l'existence, à voir, écouter, observer, entendre, toucher, caresser, sentir, humer, goûter tout ce qui vit en nous. Au travers de cette expérience synesthésique, c'est le goût à la vie, à la présence des autres, qui peut de nouveau faire resurgir notre créativité endormie. L'art-thérapie se nourrit de cette dynamo vitale qu'est le silence pour faire naître ou renaître ces souvenirs nécessaires au traçage de l'imperceptible force qui nous meut, nous définit, nous porte en avant, plus loin.

Faire silence en soi, retrouver cette empathie avec le vivant qui « bruit » en nous, passe par notre capacité à faire corps avec le réel. « Je » n'est pas simplement celui qui pense et qui fait, mais celui qui ressent et éprouve le mystère d'une énergie souterraine sans cesse renouvelée. Dans ce terreau d'affects qui nous forge continuellement, voyons comment le silence, dans l'accompagnement bienveillant d'un atelier d'art-thérapie, peut nous inviter à renouer avec notre capacité de sentir, ressentir, d'être mû, ému, touché et à communiquer tout cela à d'autres qui vivent et partagent ce langage commun.

### Cet étrange silence

Au début de l'atelier, un étrange silence s'installe spontanément. N'étant pas l'objet d'une demande, il surprend un peu. Nous ne sommes pas ici dans un silence de sidération ou de stupeur, mais dans l'expression d'une attente suspendue. Ce silence préalable, propice à l'émergence de cette at-

tente semble mettre en suspens le ressenti plutôt anxiogène et l'éprouvé ambivalent d'une absence primordiale souvent douloureuse, présente en chacun. Avec ce silence, on se place dans l'attente du nouveau qui doit advenir. C'est une attente qui s'origine dans ce silence et dont l'objet est, en quelque sorte, un évènement collectif attendu. Elle semble avoir pour fonction d'absorber le « bruit intérieur » pour faire de la place, pour façonner le creux nécessaire à l'accueil de cet évènement. Ce silence particulier est l'antithèse du « chahut » de la classe qui empêche justement le surgissement d'un « nouveau ». Il crée au début de l'atelier une atmosphère commune et partagée, une coprésence en quelque sorte. Le groupe est à l'unisson, comme un orchestre prêt à jouer sa partition.

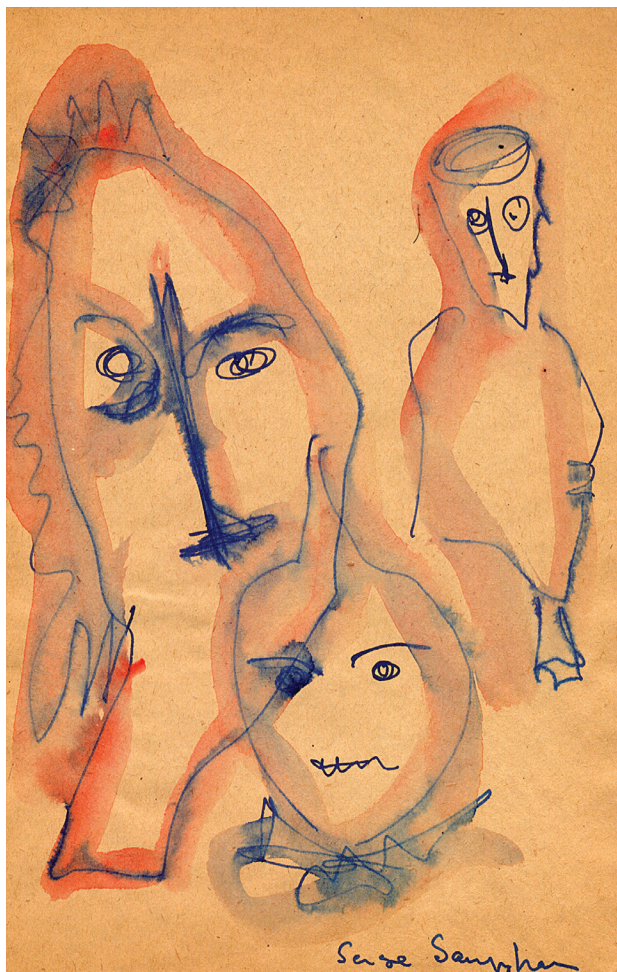
Le silence dans la relation thérapeutique au sein d'un atelier d'expression

C'est un fait observé, la relation thérapeutique en atelier naît du silence, non du bruit. Avec ce silence préalable, elle se construit sur l'attente d'une présence et non sur la persistance du manque. Elle se nourrit de ce qui est en suspens. Elle peut s'épanouir dans la singularité, sans craindre le groupe et s'enrichir dans la diversité sans se perdre dans la multiplicité. Elle se vit dans la liberté et non la contrainte, la générosité et non la retenue. Dans la rencontre thérapeutique on ne se contente pas d'avoir une relation « avec », on est en relation. Ce n'est pas l'autre ni la relation qui nous font vivre, c'est la vie en chacun de nous qui fait vivre la relation. La relation thérapeutique c'est tout d'abord l'histoire d'un silence qui se partage et donc d'un désir qui ne se laisse pas combler par le premier objet venu, d'un creux qui ne se laisse pas remplir par des illusions trompeuses, d'un manque qui ne se laisse pas séduire par des leurre. Suivre cet itinéraire n'est pas sans vertige pour le thérapeute et bien sûr pour le patient qui est invité à creuser au préalable son propre puits, se connecter au vivant de sa source vive et de ses secrets. L'écrivain et poète C. Bobin évoque cette quête existentielle de l'individu par ces quelques mots : « Ce qui compte, à mon avis, c'est d'essayer d'être vivant, et pour être vivant, il faut parler et pour parler vraiment, il faut amener le silence dans sa parole, et amener le secret de sa vie dans cette parole sans le dévoiler, le faire juste vibrer. Il faut faire vibrer la peau de tambour d'un secret qu'on a dans le cœur, sans le dire, parce que ce serait l'anéantir et s'anéantir soi-même : le faire juste vibrer, c'est ce que j'appelle «risquer» ». C. Bobin nous invite à ne pas lever le voile complètement, « Je dis la vérité, mais pas toute » nous dit Lacan, sinon ce serait insupportable. Amener le silence dans sa parole ou la parole dans son silence induit l'existence d'un autre silence, le silence intérieur.

Cette plongée dans le silence intérieur (un silence engageant, presque encourageant) est devenue centrale pour Thierry Janssen, médecin, psychothérapeute, fondateur de l'école de la présence thérapeutique. La rencontre de l'autre constitue une mise en présence de deux histoires faites de peurs, de blessures et de défenses. S'y risquer c'est lever un coin du voile, c'est découvrir la singularité de chaque histoire personnelle, mais c'est aussi concevoir que toute individualité se découvre sur le fond de l'universalité des destinées humaines, en lien, en rapport avec les autres, dont l'autre que nous sommes pour nous-mêmes. Dans cette perspective l'ouvrage de Paul Ricœur porte

un titre évocateur et propre à être médité : « Soi-même comme un autre ». Cette découverte ne peut se faire que dans le cadre d'un suivi bienveillant et sensible capable de permettre à chacun d'appréhender ce silence intérieur.

### Rites de passage



**Fig 3.** Serge Sauphar, sans titre, dessin, s.d., 21 × 13 cm, B257, dépôt de la section du patrimoine de la SFPE-AT au LaM, Villeneuve-d'Ascq.

Le silence dans la relation thérapeutique induit un rapport de soi à soi. Une transformation en est attendue et un résultat espéré. Parfois le collage à soi-même, sans espoir de distanciation, peut aboutir à des œuvres remarquables, d'art brut par exemple, mais souvent marquées par la répétition et l'illusion d'une libération. Le même engendre le même. L'art thérapie peut offrir une réflexion salutaire sur la difficulté de nos sociétés contemporaines à proposer des rites d'initiation, de passage et des espaces de transition imaginaires. À l'atelier, faire silence en soi c'est passer par un silence de concentration pour se « décoller » de soi. Habiter ce silence c'est mettre à nu son espace intérieur pour le rendre respirant, profond, lisible, vivant. Le vivant agit comme un bouclier protecteur. Il rend l'individu plus intuitif, ouvert à une vision du monde élargie. Il induit la perception, la relation directe avec les choses et convoque ce que le poète F. Cheng nomme « le souffle », cette énergie immédiate non projetée dans le futur. Le souffle libère le geste, le mouvement (lent ou rapide, harmonieux ou saccadé). Le geste fait naître la substance, l'œuvre elle-même. L'espace intérieur transcendé par le geste de son auteur libère l'individu de l'anecdotique, le sensibilise au non-dit, à l'indicible, voir à l'irrationnel et favorise la mutation d'une énergie brute en une force quasi

« spirituelle » favorisant un certain éveil de la conscience.

Faire silence en soi, aussi bien pour le thérapeute que pour le patient, c'est donc se libérer, c'est prendre le risque de s'exposer, de se rendre vulnérable en se débarrassant de ce qui nous tient hors de portée du sensible, de ce qui nous encombre, nous distrait, nous éloigne de tout ce qui peut nous toucher.

Le silence a une vertu profonde : il induit une attente, puis un accueil. Il nous ouvre à cette trace souvent ignorée mais active en nous, notre mémoire sensorielle et affective. La sensation revécue dans un acte d'expression entraîne la manifestation de cette trace, une conjonction sensible du senti, du vécu, de l'imaginaire avec un savoir-faire, un travail sur la matière. Le silence nous permet d'appréhender corporellement le réel, de l'éprouver et le sentir dans une tension féconde. Pour nous tous, dans les débuts de

la vie, le lent travail d'individuation et de relation au monde fut chargé d'angoisses, de peurs, d'éprouvés d'abandon, mais il porte parallèlement la trace des premières jubilations de se sentir être, de sentir cette intériorité embryonnaire, source intarissable d'une expressivité complexe et insaisissable, inconnaissable de soi comme de l'autre, passionnante à explorer. Le souvenir n'est plus cette représentation raisonnable, imagée, distanciée d'un soi sensible, que la raison pragmatique peut vouloir rejeter dans l'oubli, mais il vient envahir le présent d'une intense et surprenante présence, un passé « ressuscité ». Un temps que nous avons subjectivement vécu, sur lequel s'est construite notre intériorité, notre intimité, et que nous pouvons reconnaître et extérioriser, voire, si besoin, apprivoiser sur le plan affectif.

Le silence c'est aussi parfois notre manière de parler. C'est également une immense page blanche à écrire sensuellement et sensoriellement. Une page sans marge, sans lignes directrices, que l'on cherche à appréhender dans cette recherche et cette quête de soi-même. Mais cette rencontre avec soi-même se construit sur et autour d'une relation à autrui. « S'exprimer », exprimer soi, quelque chose propre à soi, que l'on rend sensible à l'autre par un signe, par un acte, ouvre la voie au changement car porté par un aspect réflexif. « On écrit seul mais dans l'espoir d'un écho » nous dit J.M.G. Le Clézio. Dans une autre citation l'historien Achille Mbembe semble compléter cette phrase : « Pour trouver un écho, le langage doit parler autant à l'esprit qu'aux affects et soulever ainsi les puissances endormies en nous ». Dans son cheminement thérapeutique, l'art thérapie offre donc, en quelque sorte, ce miroir transformationnel évolutif essentiel à la construction identitaire de la personne et son épanouissement.

## BIBLIOGRAPHIE

**Bonnot de Condillac E.**, *Traité des sensations*, Fayard, Paris, 1984.

**Proust M.**, *Du côté de chez Swann*, Gallimard, Paris, 1992.

**BobIn C.**, *Les cahiers de L'Herne*, L'Herne, Paris, 2019.

**Ricoeur P.**, *Soi-même comme un autre*, Seuil, Janssen, Paris, 1990 T., *Écouter le silence à l'intérieur*, L'iconoclaste, Paris, 2018.

**Le Clézio J.M.G.**, « 21 cm », Canal plus-Youtube, 10 Mai 2018 Mbembe A., Magazine Télérama, Mai 2016.