

Supplément au Tome 2 - Chapitre 5

Réveiller son élan vital par l'art et la créativité

RE-ENCLANCHER...

.... RE-ENCHANTER LE TEMPS PRESENT

Grégoire Gilg

Touché très jeune par le décès de mon père, je sais combien le deuil peut nous enfermer dans la nostalgie ou le difficile bilan du passé et dans l'angoisse de l'avenir. Le présent du deuil c'est aussi la douleur, la pétrification ou l'hyperactivité.

Quand j'interviens dans les sessions d'accompagnement au deuil, je tente de mettre les personnes en situation d'hyper présence dans l'instant et par là de ré-enclancher, de ré-enchanter le temps présent.

Une expérience collective

La ligne forte de ce travail est la dimension collective de l'expérience.

Dans l'improvisation collective, les endeuillés sollicitent une intense concentration, une écoute inhabituelle, particulièrement affûtée. Ils produisent un son collectif, entendent la voix du groupe, celle que personne ne produit mais que l'on peut entendre par la magie des rapports de fréquences et des phénomènes ondulatoires en œuvre quand on chante à plusieurs.

Cette révélation fait partie des nombreux déclics possibles dont je parsème le travail. J'envoie ainsi une multitude de petits appels auxquels l'un ou l'autre des participants peut être réceptif.

Je le fais par le biais de jeux vocaux. Je formule des contraintes simples, formelles, qui sont des pistes d'explorations sonores, rythmiques, harmoniques ou combinées. Pendant la mise en application de l'exercice, sans s'arrêter, je fais souvent évoluer la consigne en compliquant petit à petit les choses, en cherchant les limites du groupe. Je peux aussi diriger des improvisations collectives par gestes : plus ou moins fort, saccadé, plus ou moins haut, glissando, silence ...

Ces jeux sont accessibles à qui ne sait pas ou n'a jamais chanté. Il n'est pas nécessaire d'avoir une « belle » voix. Je demande souvent aux participants d'ajuster leur volume ou leur timbre pour arriver à ne pas entendre leur propre voix, à la mettre au service du collectif.

La justesse de la voix par l'écoute

On cherche par contre à chanter « juste », c'est à dire à s'appuyer sur le son de l'autre pour trouver le juste rapport de fréquences (la justesse). Cette justesse est relative, c'est celle du mélange de sa voix avec celle de l'autre et non pas un absolu paralysant. C'est une justesse d'écoute qui apporte la justesse de la voix et c'est précisément cette écoute collective qui importe.

Pour affiner cette écoute, je leur demande soit de chanter parfaitement ensemble soit au contraire de n'être surtout pas ensemble, afin de produire puis de faire évoluer de l'harmonie (juste rapport de fréquences – « accords ») ou des masses sonores (interférences, agrégats, bruit).

Les exercices mobilisent fortement le corps et la respiration. Dans la limite des capacités physiques de chacun je demande au groupe de se déplacer dans l'espace, d'associer au son un geste ou un mouvement corporel.

Je leur donne au passage de brefs apports théoriques sur les phénomènes ondulatoires qui peuvent avoir une résonance sur un autre plan (s'accorder, être en harmonie, à l'unisson, la beauté de l'inharmonie, la justesse...).

La force des musiques traditionnelles

Je fais par ailleurs régulièrement référence à des musiques traditionnelles : jeux rythmiques ou harmoniques inspirés du gamelan balinaise, de chants Pygmées, Inuits, Cherokee.

Ces formes traditionnelles rituelles peuvent avoir pour qui veut l'entendre un lien spirituel avec les questionnements liés au deuil. Elles permettent par ailleurs une approche ludique (jouer aux indiens, faire les pygmées...) et elles apportent aussi une énergie, une force.

Repères constants et improvisations

J'improvise pour une grande part la conduite de l'atelier et ses exercices. Il est donc modulé en fonction de la personnalité du groupe. Il y a par contre des appuis récurrents et certaines constantes, parmi lesquelles figure une chanson des indiens Cherokee qui évoque l'ours. On y puise collectivement du courage, de la force, on y exprime une énergie animale, guerrière, et c'est souvent un moment fort, mémorable. Cette énergie qui s'appuie sur le groupe et qu'on expérimente vraiment, on en dispose, on la garde en souvenir, on peut ensuite la convoquer.

Faire les animaux, produire des sons bizarres, « chanter » un paysage sonore, inviter un registre d'expression vocal du quotidien (bailler, râler, soupiner de contentement, crier, se révolter, revendiquer) font aussi partie de la grande dimension ludique de l'atelier. On se lâche, on s'amuse, on joue, on rit, on est un peu ridicules, on est enfantins, espiègles.

Je demande aux participants de porter leur attention sur la musicalité de ces sons. Par là on questionne aussi le beau, on fabrique en groupe une musique étonnante qui nous met aux prises avec une esthétique peu courante.

Réveiller des capacités inconnues

Et puis on arrive à faire des choses vraiment difficiles qu'on aurait crues impossibles, comme ça, sans entraînement, c'est gratifiant. Chacun pousse ses limites et découvre qu'il est capable de s'étonner encore de ce qu'il peut arriver à faire de nouveau.

Repousser ses limites ouvre la porte à la mobilisation, la libération ou le réveil de capacités inconnues, oubliées ou nouvelles.

En l'espace d'une demi-journée cela permet à presque tous de vivre une ou plusieurs « premières fois » de quelque chose. Par nature l'improvisation, c'est toujours la première fois.

Un chemin partagé

Ce travail s'inscrit pleinement dans le cadre de ma propre recherche musicale. Je produis (compose) une musique en collaboration avec ces personnes avec la même exigence et le même appétit que lorsque je travaille seul ou avec des musiciens professionnels.

Il me semble que cette façon d'appréhender les choses est valorisante pour eux comme pour moi, la prise de risque complète est bilatérale, l'engagement et la valeur de ce qu'on se donne les uns aux autres sont forts. Pour moi en tous cas il s'agit bien là d'une expérience hors norme dont je ressors à chaque fois grandi et nourri.

Pour continuer avec tous ceux qui souhaitent intégrer d'autres formes d'expressions artistiques, nous évoquons également nos ateliers créatifs à partir de la peinture et de la terre.

PEINDRE et PETRIR : un MOMENT CREATIF sur le THEME du RIRE

Renaud Eymony

Présentation d'un moment d'expression à travers un atelier de création qui invite les personnes à s'exprimer, à chercher en elles un désir de faire, et des envies de rire.

Le thème : « le rire » ou encore la crise de rire, le fou-rire, pouffer de rire ou rire de bon cœur....

- Pourquoi ce thème ?
 - Il n'y a pas vraiment de référence au rire dans l'histoire de l'art, ni en peinture ni en sculpture. Il y en a en art-contemporain et notamment dans le domaine de la vidéo, mais pas dans les médiums que l'on peut aborder dans cette intervention. Le « sous-rire » lui, par contre, est référencé, par « Mona Lisa », le plus connu certainement, mais le sourire de la Joconde, ne porte pas à rire aux éclats. C'est un thème qui laisse donc assez « libre » l'interprétation.
 - Il est vraiment difficile aussi de représenter un rire en image. Le rire, c'est le son de la gaieté, où est t'il en image ? Souvent un air congestionné, contracté, montrant impunément la dentition ou la gorge ; les mimiques de la douleur ne sont-elles pas les mêmes ?... Le rire est dur à cerner. Les photos de fou rire sont ambiguës, elles peuvent même être interprétées pour de la folie... en essayant de réaliser une image sur ce thème, cette impossibilité de représenter un rire met tout le monde au même niveau
 - Il sous-entend aussi de ne pas prendre trop au sérieux ce moment de création, et d'élargir le domaine de représentation. Il sera possible de dessiner, peindre, écrire, coller ou encore de sculpter, ce qu'est le rire pour soi, ce qui fait rire ou encore le rire sur le visage d'autrui ou sur le sien, représenter une blague ou une situation comique, etc....
- Pourquoi ce thème sur le chemin du deuil ?

Mis à part quelques risques éventuels de blocage, il peut libérer les personnes. Le rire c'est la démonstration sonore et visuelle du bonheur, d'un moment gai.

C'est le fil directeur qui réunira toutes les personnes mais sans être exigé (pas de rire forcé). Il se peut qu'une personne ne se sente pas de l'aborder car ce thème n'est pas anodin surtout en période de deuil.

Surprenant au départ il oblige la personne à se laisser décontenancer et à puiser dans ses ressources intérieures : à percevoir l'incidence des changements d'émotions en elles et à changer d'énergie .Il

correspond à la « bascule » * (note voir la spirale et l'introduction de ce chapitre)... qui englobe la dualité rire/pleurer

Le déroulement de l'atelier

- L'atelier commence par un moment de gymnastique et relaxation active en groupe pour libérer la vitalité et la créativité et pour harmoniser le groupe.
- le thème du rire est proposé librement .Je rappelle qu'il n'y a pas de jugement sur le rendu, que le thème n'est pas restrictif, qu'il ne s'agit de pas reproduire mais d' inventer, chercher en soi une représentation bien personnelle. Ce thème n'est pas imposé, il est une direction suggéré au groupe qui est libre de le décliner. Il sera possible de dessiner peindre écrire ou coller à partir de magazine, ce qu'est le rire, ce qui fait rire ou encore le rire sur le visage d'autrui ou sur autoportrait, représenter une blague ou une situation comique, etc.

Les créations

- Beaucoup de participants représentent des moments heureux de leur vie. La majorité des créations restent dans le sujet : Souvenirs heureux : quelqu'un fait un champignon et un serpent ; un autre, un visage fermé et dur avec le drapeau catalan « qui prête à rire » ; un panier rempli de raisin.... Un autre se représente en train de faire le yoga : « si quelqu'un rentre à ce moment-là et nous voit, il rigole ».
- Il y a des échanges importants entre les personnes : petites histoires personnelles, la perte, la famille... Quand la main travaille, les mots sortent facilement.
- Mais certains ont de la difficulté à aller jusqu'au bout (je ne suis pas douée, je n'ai pas la patience...)

Quelques exemples de création illustrent la diversité des réponses :

- Deux clowns apparaissent, représentation intéressante en rapport avec « l'apparence de la joie »
- En peinture, un visage arlequin chapeau pointu coloré, « la fête, la joie ».
- une illustration de l'expression « se fendre la pêche » avec une hache et un fruit et écrit en deux couleurs « hihhi » et « hahahah » « pour moi rire c'est le son » ;
- Une personne passionnée par la peinture n'a pas terminé une « cavalcade du nord » comme une « nef des fous » de Bruegel.
- Deux anecdotes comiques : - « représenter un moment qui fit rire » : un homme qui fait un pied droit dont les ongles sont peints en rouge « prendre son pied », une femme qui réalise le pied gauche pour « faire du pied. Comment on fait rire un pied ? On le gratte dessous ».

Analyse et commentaires

- .Après un moment de réflexion et d'introspection silencieuse, dans lequel démarre le processus créatif, le groupe communique énormément.

Le but est une expression totalement individuelle mais le groupe joue un très grand rôle, de motivation, d'entraide, d'écoute pendant l'atelier. Certaines choses peuvent se dire aux autres après l'avoir représenté. Des personnes plus réservées sont surprises de se dévoiler au groupe qui apprend à regarder autrement les particularités de chacun.

-A la fin de l'atelier, chacun montre son travail et en parle : Certains participants sont contents mais trouvent l'exercice difficile ; Il peut arriver que le thème soit mis de côté, qu'il n'y ait pas d'envie particulière à l'introspection, à la libération, à la création ou qu'une personne ne ressente pas la nécessité de s'exprimer de cette manière.

- La difficulté du thème n'est pas insurmontable mais il n'est pas toujours aisé de s'exprimer à travers les arts. Certains participants ont fait le parallèle entre la page blanche et le deuil. Que ce soit un grand artiste ou un néophyte dans l'art, le départ d'une création est toujours angoissant et l'enjeu est bien de reconstruire un monde à soi.

-Plusieurs personnes sont motivées pour prolonger l'expérience et, une fois chez elles, s'inscrire dans des cours d'art plastique. Cela correspond à un des objectifs de la session : renouer avec la vie sociale

Pour la suite à venir, la question se pose de l'œuvre individuelle qui implique et renvoi essentiellement à soi même ou d'une œuvre collective qui engage les liens interpersonnels et nourrit davantage l'expression du groupe.