

Art et thérapie

AU SOMMAIRE

DOSSIER

Pages 1 à 2

Art et thérapie

Par Alain Héril

Pages 3 et 4

Stages d'arthérapie

Témoignages

Isabelle Shearn-Lamoureux

Florence Pietrera

Lambert Trevidic

A LIRE & VOIR

Page 5

Alexandre Jollien

Vivre sans pourquoi

Sigmund Freud, Minna Bernays

Correspondance 1882-1938

Jack El Hai

Le nazi et le psychiatre

Bibliothèque idéale

J. Laplanche et J.B. Pontalis

Vocabulaire de la psychanalyse

INDIGO INFORMATIONS

Pages 6 et 7

Perspectives 2016

Programme

REDACTION

Responsable de la publication

Marie-Gabrielle Héril

Rédactrice en Chef

Violaine Gelly-Gradwohl

Deux beaux moments jalonnent un début d'année très artistique pour Indigo Formations : il y eut le premier module d'Arthérapie sur la créativité en janvier et arrive, le 11 avril prochain, la journée consacrée à « *L'inconscient comme source de création* » à Chaillot⁽¹⁾.

Deux occasions de demander à Alain Héril le lien qui peut être fait entre art et thérapie et d'écouter ces mots : « *L'art n'est pas une thérapie. C'est un coup de semonce psychique et sensible qui peut bouleverser un travail thérapeutique et l'orienter là où on ne pensait pas qu'il pouvait aller* ».

« Le Poète se fait voyant par un long, immense et raisonné dérèglement de tous les sens. Toutes les formes d'amour, de souffrance, de folie ; il cherche lui-même, il épuise en lui tous les poisons, pour n'en garder que les quintessences ». Arthur Rimbaud

« Lettre à Paul Demeny », 15 mai 1871

Qu'est-ce que l'art ? A cette question beaucoup de réponses pourraient être données mais celle qui peut nous intéresser ici c'est de dire que l'art est une lecture sublimée du réel. Cette lecture est faite par le prisme de la sensibilité, de l'émotion et de l'inconscient des artistes. Quels que soient leurs modes d'expression, ils ont cette capacité à capter le monde dans son visible et son invisible, à ouvrir leurs portes internes pour que communiquent ensemble des territoires contradictoires, parfois conflictuels et nous donner à voir et à ressentir cette lecture intime qui s'appelle « œuvre d'art ». Ils sont des chamans particuliers qui voyagent dans des contrées qu'eux seuls peuvent contempler même si parfois cela se fait au risque de leur équilibre psychique.

Mais au-delà de cette vision de l'artiste qui ne serait qu'un voyageur, il existe une dimension où la pensée a sa place et où cette pensée artistique nous aide à comprendre le monde différemment. Lorsqu'Arthur Rimbaud dans l'extrait mis en exergue dit : « le poète se fait voyant par un long, immense et raisonné dérèglement de tous les sens » il ne parle pas que d'une position délirante et éclatée du geste artistique. Il emploie aussi le mot raisonné et cela est fondamental. Dans toutes formes de perte d'équilibre mental il doit y avoir de la raison ! Dérégler les sens oui, mais avec la raison chevillée au corps !

(1) programme et réservation sur www.theatre-chaillot.fr

ART & THERAPIE... ART & THERAPIE..ART & THERAPIE

C'est pour tout cela (et bien d'autres choses encore !) que l'art intéresse la thérapie. L'art donne à la dimension symbolique du lien entre soi et le non-soi une place primordiale, centrale, essentielle. Et le travail thérapeutique est toujours un questionnement sur cet espace singulier qui nous sépare de ce qui n'est pas nous. L'art vient poser un filtre de représentation qui agit comme un rêve éveillé, comme une mise en transe. Ainsi les édifices de la tentative d'appropriation du monde extérieur se bâtissent et se consolident. Et l'art nous sert à mieux saisir non pas qui nous sommes mais où est notre pertinence à être. Simplement à être. C'est un mouvement d'avant la compréhension. Cela s'appuie sur le ressenti et le corps. Et comme le dit Arthur Rimbaud, cela se fait de manière raisonnée, consciente.

Le lien avec l'accompagnement thérapeutique me semble évident ! Néanmoins l'art n'est pas une thérapie. C'est un coup de semonce psychique et sensible qui peut bouleverser un travail thérapeutique et l'orienter là où on ne pensait pas qu'il pouvait aller.

Mais lorsque c'est le patient lui-même qui crée, que se passe-t-il ? Est-ce thérapeutique ? Cela fait-il de lui un artiste ?

A la dernière question il est clair que le patient n'est pas un artiste parce qu'il a un geste créateur. L'artiste est dans le projet d'une œuvre. Il oriente sa vie autour de ce projet. C'est un métier, véritable et concret. Ce n'est pas le cas pour un patient.

Néanmoins le patient ouvre ses espaces de créativité. Il déploie un rapport symbolique à lui-même et à ses propres failles psychiques. Ce

n'est pas une abréaction qui s'ordonne à partir d'un dessin, d'un texte ou d'une sculpture mais bien un mouvement qui s'initie.

Ce que fait le patient en art-thérapie n'a de sens thérapeutique que si des mots sont posés sur ce qui est produit. C'est une forme d'élaboration essentielle. Il fait, il ressent, il regarde et il en parle. N'est-ce pas le même mouvement que nous faisons pour l'analyse des rêves ?

Depuis des siècles art et philosophie se côtoient, se reniflent, se parlent, s'aiment et se haïssent. Depuis Freud et Jung il en est de même entre art et psychanalyse.

Il reste clair, néanmoins que la théorie psychanalytique et thérapeutique en général ne parviendra jamais à circonscrire l'art dans une explication définitive. L'art échappe toujours aux concepts. Et pour la bonne raison qu'il s'origine à des sources inconscientes individuelles et collectives qui épuisent la rationalité.

Mais l'art nous aidera toujours à mieux vivre dans un monde plus chatoyant et plus mouvant.

L'art-thérapie aidera toujours nos patients à porter un regard incrédule et émerveillé sur ce qu'ils sont capables de dire aux autres et à eux-mêmes au travers de productions artistiques.

Et l'artiste aura toujours un temps d'avance sur le psy. L'artiste ne cherche pas à soulager ou à équilibrer, il avance dans des contrées où il est guidé par un seul aiguillon : l'émergence de l'invisible dans le visible.

Alain Héril

Témoignages

Parmi les nombreux participants du stage d'Arthérapie de janvier, nous avons demandé à trois d'entre eux de nous raconter pourquoi ils avaient eu envie de participer à cette session, leur ressenti et leurs projets de mise en œuvre dans leur pratique.

Le second module, sur l'expressivité, aura lieu du 10 au 13 septembre.

Isabelle Shearn-Lamoureux

Désensabler ma propre source de créativité



Installée comme psychopraticienne depuis 2009, mon souhait n'était pas tant d'ajouter de nouveaux outils à ma panoplie de thérapeute mais de me ressourcer moi-même. Au bout

de 6 ans, je constate que le risque de routine s'installe lui aussi comme dans toute réalité humaine, si nous n'y prenons pas garde.

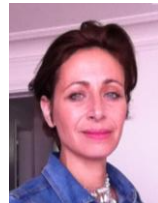
Ma fibre artistique, je l'avais un peu (beaucoup!) laissée de côté depuis ... longtemps. Même si être thérapeute, c'est aussi être créatif dans la relation au patient, il n'empêche qu'a resurgi le besoin de désensabler ma propre source de créativité de façon gratuite, pour être en contact avec l'élan créateur de mon être.

Voilà pourquoi je me suis inscrite à ce stage. Et je n'ai pas été déçue ! Les 3 premiers jours, nous avons travaillé avec Blandine Mulliez, artiste-peintre alliant compétence, provocation et bienveillance et nous initiant à la technique du glacis et Alain nous accompagnant dans le travail de la terre. Le dernier jour avec Sonya, chacun a pu élaborer son blason. C'était jubilatoire pour moi de se confronter à ce qui venait de moi, la part d'inconnu qui s'exprime, qui vient au jour dans la matière.

De retour à la maison, j'ai ressorti mes vieux pinceaux, mes vieux crayons, mon vieux chevalet moisi, de la cave... Et comme j'ai la chance d'avoir un espace pour cela à mon cabinet, j'ai tout installé et timidement mais sûrement je commence à me lancer. Un conseil pour mes amis thérapeutes: " Veille sur la Source qui est en toi : dégage la, protège la et surtout laisse la couler...C'est la Source-même du Vivant ! "

Florence Pietrera

Travailler sur l'accident émotionnel



C'était mon premier stage chez Indigo, je commence mon cursus. Je suis déjà très artiste de tempérament : je peins, j'écris, et c'est pour ça que cela me plaisait de commencer par l'arthérapie. J'ai vécu un grand choc en découvrant le glacis. C'est un instrument de travail très révélateur qui a énormément résonné en moi. Dans le glacis, il y a une marge accidentelle sur laquelle on peut beaucoup travailler. Dans le travail avec l'argile, on est en osmose avec la terre mais on n'arrive pas, comme dans le glacis, à un accident qui, tout d'un coup, nous met en dissociation avec ce que l'on fait, où quelque chose d'involontaire se dit. C'est de là que naît l'émotion. L'argile est peut-être complémentaire en ce sens qu'elle apprend à mieux nous définir. Ce serait comme un pré-travail au glacis. En sachant ce qu'on est, ce qu'on sent, ce qu'on fait avec l'argile, on peut peut-être se permettre d'aller, justement, vers l'accident émotionnel du glacis. Je n'ai pas encore de patient mais je sens bien toute la dimension de l'arthérapie en l'ayant expérimenté sur moi. J'ai compris comment l'utiliser sur des patients qui auront, peut-être, demain, des difficultés à exprimer leurs émotions.

Pour finir, j'ai beaucoup aimé la structure de ce stage. On a fait le glacis et la terre sur trois jours, c'est monté crescendo dans l'énergie et l'émotion. Puis, on a terminé par le blason en mettant des symboles sur ses parents, sur son conjoint... Cela nous a remis les pieds sur terre et nous a permis de revenir dans la réalité de la « vraie vie ». Commencer mon cursus Indigo par ce stage c'est toucher du doigt combien j'ai bien fait de choisir cette école avec toute sa richesse intégrative.

ART & THERAPIE... ART & THERAPIE..ART & THERAPIE



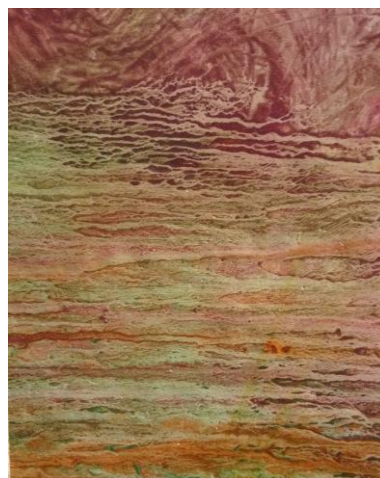
Lambert Trevidic

Me reconnecter à moi-même

J'ai eu envie de faire ce stage pour renouer avec une partie de moi. J'ai une formation initiale en arts appliqués, j'ai fait l'école Boulle avec spécialité ornementale et je souhaitais faire du lien entre cette première formation qui était une vocation que j'aimais vraiment beaucoup et ma pratique actuelle. Cela correspond avec un mouvement de fond qui m'anime actuellement : expérimenter et utiliser tout ce que je suis et tout ce que j'ai fait. J'y suis donc allé avec une double envie : pour ma pratique et pour moi-même. Je n'avais pas eu d'activité artistique à proprement dit depuis longtemps et j'avais envie de retrouver de la créativité.

L'expérience du stage a été formidable. Je ne connaissais pas certaines techniques, comme le glacis, et, par ailleurs, je ne suis pas forcément à l'aise avec la couleur. Cela donc était intéressant de découvrir ce rapport-là, cette plongée les mains dans les couleurs. J'ai eu également beaucoup de plaisir à me reconnecter à quelque chose que je connaissais bien, la terre et la sculpture. Cela a été un catalyseur pour moi, cela m'a donné envie de refaire du modelage et de l'utiliser pour mon ressourcement personnel.

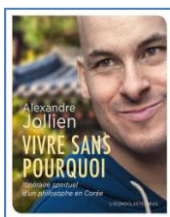
Dans mon cabinet, je n'avais pas de projet mais, curieusement, dans la semaine qui a suivi, sans l'avoir décidé, j'ai commencé à faire travailler une de mes patientes avec de la terre. Cela s'est imposé. Avant j'y aurais peut-être pensé mais je ne l'aurais pas fait. Ce stage m'a donné la légitimité de me servir de cette expertise aussi. Vivre l'expérience m'a autorisé à la faire vivre à mes patients.



Spiritualité

Vivre sans pourquoi

Alexandre Jollien



Le titre dit tout de ce nouveau livre du philosophe Alexandre Jollien. Pour ceux qui ne le connaissent pas encore, il est né IMC (infirme moteur cérébral) et a grandi dans un foyer pour grands handicapés.

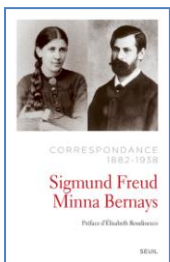
C'est la lecture, la philosophie et la spiritualité qui l'en ont sorti. Cette expérience douloureuse du handicap a nourri ses précédents livres — *le métier d'homme* ou *Petit traité de l'abandon*. Il y a dix-huit mois, empêtré dans une vie de philosophe médiatique courant de conférence en plateaux télé, il a décidé de tout plaquer pour vivre au pays du Zen, la Corée. Avec femme et enfant, il s'est installé là-bas pour pratiquer le zen au quotidien et trouver les voies du « vie sans pourquoi ». Ce livre, accompagné d'un CD original, est constitué de petites saynètes racontant comment sa vie de déraciné nourrit sa recherche spirituelle et philosophique.

Iconoclaste, 17,50€

Psychanalyse

Correspondance 1882-1938

Sigmund Freud, Minna Bernays



C'est l'un des fantasmes les plus courants des historiens de la psychanalyse et de ceux qui s'intéressent à la vie de Sigmund Freud : celui-ci a-t-il eu une liaison avec sa belle-sœur, Minna, la sœur de son épouse Martha, qui vécut pendant vingt ans, avec eux,

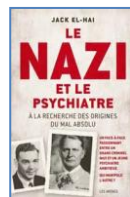
Berggasse strasse, à Vienne ? La publication de cette correspondance inédite ne livre pas ce secret. Mais elle décrit une très belle amitié-fraternité un peu amoureuse et éclaire avec beaucoup de charme la vie quotidienne de la famille Freud. Une correspondance comme l'écrit Elisabeth Roudinesco dans sa préface « à la fois insignifiante et précieuse ».

Seuil 27€

Histoire

Le nazi et le psychiatre

De Jack El Hai



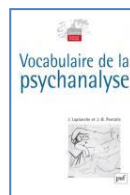
A la fin de la seconde guerre mondiale, les hauts responsables nazis sont jugés à Nuremberg. Un jeune psychiatre américain, Douglas Kelley, est désigné pour superviser les entretiens menés auprès des 22 hommes survivants du régime hitlérien et étudier, tout particulièrement, le profil psychologique de Hermann Göring. Il le rencontre longuement et sombre lentement dans une fascination malsaine pour le mal absolu et l'absence de culpabilité du chef nazi. Lorsque Göring se suicide, en avalant une capsule de cyanure, la veille de son exécution, Douglas Kelley est déjà rentré aux Etats-Unis où il se spécialise dans la criminologie. Pour lui, comme pour Hannah Arendt, les criminels nazis étaient des hommes « comme les autres ». Le journaliste Jack El-Hai a eu accès à toutes les notes et archives de Douglas Kelley. Qui s'est suicidé, 12 ans après Nuremberg, en avalant une capsule de cyanure...

Les Arènes, 370 p. 19,90€

La bibliothèque idéale du stagiaire

Vocabulaire de la psychanalyse

Jean Laplanche et Jean Bertrand Pontalis



"Au-delà d'une simple recension des "vocables" psychanalytiques, ce Vocabulaire propose une réflexion, allant du plus simple au plus complexe, sur l'ensemble des concepts que Freud et d'autres à sa suite ont progressivement élaborés, pour rendre compte des découvertes de la psychanalyse. Notre commentaire a tenté, à propos des notions principales qu'il rencontrait, d'en lever ou tout au moins d'en éclairer les ambiguïtés, d'en expliciter les éventuelles contradictions. Il est rare que celles-ci ne débouchent pas sur une problématique susceptible d'être retrouvée dans l'expérience même." (J. Laplanche, J.-B. Pontalis). Il ne s'agissait pas de faire le tour de Freud mais de lancer des coups de sonde, d'approfondissement. Le contraire même d'une mise en manuel : une mise en problème " selon les termes de J. Laplanche.

PUF, 15,50€

Formations 2016

« On n'enseigne pas ce que l'on sait.

On enseigne ce que l'on cherche ».

Gilles Deleuze

Outre les formations de base qui font l'ossature de nos propositions (Gestalt-thérapie, sexothérapie) nous vous proposons de continuer à explorer avec nous les chemins de la tentative de connaissance de l'humain dans toutes ses composantes.

Parmi les « nouveautés » nous amenons deux approches supplémentaires :

La psychogénéalogie qui sera abordée avec Claude Pipitone selon un axe qui prendra appui sur le décodage bio psychologique. (4 au 7 février)

L'oniologie qui est la science de l'analyse des rêves avec deux modules (7 au 10 avril et 7 au 10 juillet en résidentiel)

Psychopathologie

Nous continuons notre exploration de la psychopathologie en consacrant quatre jours (18 au 21 février) aux structures de personnalités, aux troubles du comportement alimentaire (2 au 5 juin), à l'accompagnement du deuil (8 au 11 septembre) et troubles de la différence et de l'adaptation (17 au 20 novembre)

Sexothérapie et gestalt-thérapie

Nous élargissons aussi notre regard sur les mondes de la sexualité avec une attention sur les formes différentes de l'amour (amour courtois, polyamour, polyfidélité...) avec les participations attendues de Françoise Simpère et de Stephen Vasey (21 au 24 avril) et un approfondissement de l'approche gestaltiste en matière de sexualité (avec Brigitte Martel du 13 au 16 octobre)

En gestalt thérapie nous vous proposons une spécialisation ouverte à celles et ceux qui ont vécu les modules de 1 à 4 autour de la dimension de l'awareness.

Psychanalyses

La psychanalyse sera présente en filigrane dans nos approches psychopathologiques et nous consacrerons 4 jours autour de l'œuvre de deux grandes dames : Françoise Dolto et Melanie Klein (6 au 9 octobre)

Relation au patient

Les stages « Etre en lien avec le patient » nous permettent d'aborder de manière concrète et active le savoir faire et le savoir être relationnel du thérapeute. Outre les journées d'entraînement et le sexothérapie 6 (fortement recommandé pour celles et ceux qui ont vécu Sexothérapie 1 à 5), nous vous proposons de réfléchir à partir des notions fondamentales que sont l'empathie et la compassion (10 au 13 mars).

Il est à noter que tous les intervenant(e)s ne sont pas encore définitivement annoncé(e)s et que ce programme est susceptible de changements.

Les pré-inscriptions sont possibles dès maintenant par e-mail auprès d'Anouk à l'adresse : indigo.formations@orange.fr

Perspectives 2016

Du 14 au 17 janvier
Gestalt thérapie module 3
Marie José de Aguiar

Du 28 au 31 janvier
Sexothérapie module 3
Ombres et lumières
Alain Héril/Théâtre des possibles

Du 4 au 7 février
Psychogénéalogie
Claude Pipitone
 Programme à définir

Du 18 au 21 février
Psychopathologie :
Les structures de personnalité
Alain Héril / Murielle Leduby

9 mars
Entraînement à la pratique thérapeutique
Alain Héril/Marie Gabrielle Héril/Comédiens

Du 10 au 13 mars
Etre en lien avec le patient
Empathie et compassion
Alain Héril + Autres intervenants à définir

Du 24 au 27 mars
Gestalt thérapie module 4
Marie José de Aguiar
 La relation thérapeutique/ La psychopathologie en gestalt thérapie/ Expérientiels

Suite des cursus précédents

Accessibles à tous

Du 7 au 10 avril
Onirologie : le rêve et ses interprétations
Module 1
Alain Héril/Contenu à définir

Du 21 au 24 avril
Sexothérapie module 8
Amour et sexualité
Alain Héril/Françoise Simpère/ Stephen Vasey

Du 12 au 15 mai
Sexothérapie module 4
Sexualité et créativité
Alain Héril/Christophe Duveau-Villéger/Claire Delabare/ MG Héril

Du 26 au 29 mai
Spécialisation en gestalt
Awareness et conscience corporelle
Marie-José de Aguiar
 (Accessible aux personnes ayant fait gestalt modules 1 à 4)

Du 2 au 5 juin
Psychopathologie :
Les troubles du comportement alimentaire
Alain Héril + autres intervenants

22 juin
Entraînement à la pratique thérapeutique
Alain Héril/Marie Gabrielle Héril/Comédiens

Du 23 au 26 juin
Sexothérapie module 1
L'aventure du désir
Alain Héril/Dr N. Magat/Théâtre des Possibles

Du 30 juin au 3 juillet
Sexothérapie module 5 en résidentiel
L'implication du praticien en sexothérapie
Marie-José de Aguiar/ Alain Héril/Marie-Gabrielle Héril

Du 7 au 10 juillet
Onirologie : le rêve et ses interprétations
module 2 - en résidentiel
Alain Héril

Du 8 au 11 septembre
Accompagner le deuil
Alain Héril + autres intervenants et programme à définir

21 septembre
Entraînement à la pratique thérapeutique
Alain Héril/Marie Gabrielle Héril/Comédiens

Du 22 au 25 septembre
Sexothérapie module 2
Le désir de l'aventure
Alain Héril/ Dr N. Magat/Sophie Cadalen/ Théâtre des Possibles

Du 6 au 9 octobre
Psychanalyses :
F. Dolto, M. Klein
Alain Héril + (autres intervenants)

Du 13 au 16 octobre
Sexothérapie module 9
Sexualité et Gestalt
Brigitte Martel / Alain Héril

Du 3 au 6 novembre
Sexothérapie module 3
Ombres et lumières
Alain Héril/ Dr N. Magat/Sophie Cadalen

16 novembre
Entraînement à la pratique thérapeutique
Alain Héril/Marie Gabrielle Héril/Comédiens

Du 17 au 20 novembre
Psychopathologie :
Troubles de la différence et de l'adaptation, TDAH, surefficiency
Alain Héril + (autres intervenants)

Du 1^{er} au 4 décembre
Gestalt thérapie module 1
Les principes de base
Marie José de Aguiar

Du 15 au 18 décembre
Sexothérapie module 6
Etre en lien avec le patient en sexothérapie
Alain Héril/Marie-Gabrielle Héril/comédiens