

## ENTRE ART ET THERAPIE, UNE ODYSSEE TRANSPERSONNELLE

*Muriel Rojas-Zamudio est psychanalyste, praticienne en médiations artistiques et art-thérapeute. Après des études universitaires en Arts du spectacle puis une année préparatoire aux Beaux-Arts, elle s'est orientée vers la psychanalyse ; une référence en appelant une autre, elle a cheminé jusqu'au transpersonnel. Coordinatrice des premières journées d'étude du CFPT, elle reprend et développe dans l'article qui suit les thèmes abordés durant son intervention à la table ronde traitant du guérisseur blessé.*



**« Tout ce que je veux dire est dans les accords et les mélodies. Les mots les accompagnent. Ça a toujours été mon moyen d'exprimer ce qu'il m'est impossible d'exprimer autrement »** *David Bowie*

Comment mettre en relief l'ouverture vers le transpersonnel en témoignant d'un parcours personnel sans pour autant « raconter sa vie » ? Tel est le défi que je me propose de relever ici, en exposant mon bricolage singulier fait d'art et de thérapie, après avoir dressé un panorama du recours à l'art dans le cadre thérapeutique général et transpersonnel.

### ***Catharsis, médiation, espace d'émergence du sujet ou louange ?***

D'une manière générale, les médiums artistiques peuvent devenir, dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique, le support de différentes démarches :

- la catharsis
- la médiation
- l'émergence du sujet
- la louange

La catharsis est un terme que l'on trouve aux origines du théâtre grec antique. Sa visée est alors morale puisqu'il s'agit de représenter les conséquences des passions humaines ; parce qu'elles seraient motivées par un orgueil démesuré<sup>1</sup>, les actions mises en scène engendreraient le courroux des dieux et de redoutables sanctions. Repris par la psychanalyse, le concept de catharsis deviendra au fil du temps une libération émotionnelle d'éléments refoulés. Lorsqu'elle passe par une expression artistique (arts plastiques, corporels, musicaux...etc), le but n'est pas d'exprimer une idée ou un désir mais de soulager la tension qui en découle.

La médiation est la réalité que recouvre la plupart des pratiques actuelles dites d'art-thérapie, tant celles d'inspiration jungienne que cognitivo-comportementale. Elle utilise les productions artistiques (peintures, textes, modelage, chorégraphies...etc) comme des matériaux, participant plus ou moins activement à un processus de transmutation du contenu psychique identifié lors de l'interprétation des symboles/formes représenté(e)s.

---

<sup>1</sup> Appelé *Hubris* chez les grecs

Dans le cas d'une approche de type jungienne, le thérapeute parlera d'un dialogue alchimique avec l'âme, dans le cas d'une lecture cognitivo-comportementale, d'une correction de distorsions cognitives. L'une des spécificités de la médiation, en particulier dans le contexte d'activités groupales, est d'intégrer dans le travail – et dans son évaluation – les différents plans intersubjectifs<sup>2</sup>.

L'émergence du Sujet renvoie pour sa part à la capacité à exprimer sa parole – et non le discours de l'Autre<sup>3</sup>– l'objectif étant de créer un espace d'émergence et/ou de vérité du « Sujet de l'inconscient » (Lacan) ou du « témoin silencieux » (Wilber), c'est-à-dire ce qui est au-delà/au-dessus/derrière le Moi. Le recours à des expressions non-verbales, de préférence vouées à l'éphémère<sup>4</sup>, permettraient de replacer le sujet accompagné dans le présent et dans sa créativité. Que la philosophie qui sous-tend cette posture soit de type existentialiste (ex. Lacan) ou zen (ex. Wilber), nous notons qu'elles visent, chacune à leur manière, une forme d'assouplissement – voire de dépassement ? - de l'identification au Moi.

La louange est le terme que nous proposons pour qualifier les pratiques – typiques, selon nous, de nombreuses thérapies transpersonnelles - basées sur l'orientation d'expressions artistiques vers la célébration ou l'invocation du sublime/du divin. Il peut s'agir de la création d'œuvres prises comme symboles (ou images archétypales) ou offrandes (modèle de l'ascèse spirituelle ou religieuse). Il ne s'agit plus ici de décharger une tension, ni de révéler puis corriger une problématique ou s'affranchir de nos conditionnements, mais de rendre hommage à la vie, telle qu'elle nous traverse et nous englobe.

Nous remarquons une progression dans ce panorama, des formes d'accompagnements les plus archaïques aux plus spirituelles. Si les centres de formations en préconisent généralement des formes pures, l'observation du terrain dessine une cartographie plus métissée, à travers laquelle se racontent l'histoire et la mythologie personnelles de chaque thérapeute<sup>5</sup>. Puisque la table ronde de cette deuxième journée d'étude met en avant ce phénomène, le moment est venu de partager avec vous les références et pratiques que j'emprunte pour donner sens à mon incarnation, dans ses multiples dimensions.

### ***Comment je suis passée du bon côté du bureau en évitant la case HP<sup>6</sup>***

D'aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours voulu comprendre. Le plus beau jour de cette vie restera celui où *enfin* j'ai appris à lire, accédant de mon point de vue de fillette au savoir infini. Un espace vertigineux où je me sentais chez moi, à ma place, libérée de mon incapacité à me sentir proche d'un autre être humain. Une bulle spatiotemporelle où je n'étais jamais seule et où l'on ne me jugeait pas. Quand les autres élèves voulaient être pompier, institutrice ou encore fonder une famille, je n'avais qu'une certitude : je voulais explorer ce qu'il y a dans notre tête – je ne connaissais pas encore le concept de conscience – parce que rien ne me semblait plus fascinant au monde que cet inconnu- là.

---

2 Thérapeute-groupe, thérapeute-individus, individu-groupe et individu-individu

3 Terme lacanien, en lien avec sa théorie du stade du miroir, qui postule que nos discours témoignent plus d'un conditionnement à une norme extérieure (sociale, culturelle, familiale) que d'une authentique subjectivité

4 En France cette approche est développée par Jean-Pierre Royol et son équipe au sein de l'institut agréé PROFAC

5 Au-delà d'un choix technique ou méthodologique déterminé par le profil et la problématique à accompagner

6 HP pour hôpital psychiatrique

Si cette aventure s'est initiée précocement par l'art, je crois que c'est parce qu'intuitivement j'avais perçu qu'en parlant de l'autre, l'humain se raconte authentiquement, tandis qu'en parlant de lui-même, il ne se raconte en rien. Afin de préserver ce qui restait de vivant dans un environnement familial marqué par la dépression et la mort, j'ai appliqué la stratégie du parler pour ne pas dire. J'ai fabriqué une persona qui me protégerait de l'envie et de l'intrusion de mes pairs, sans savoir qu'au fil des ans elle se densifierait jusqu'à devenir le mur d'enceinte d'une imprenable forteresse.

Ma première dépression sévère avec tentative de suicide s'est déclarée vers 13 ans. J'étais terrorisée à l'idée d'être démasquée, de « finir en HP » parce que les médecins allaient s'apercevoir que j'étais « anormale ». Ce que j'ignorais en me rendant à la consultation psychiatrique la plus proche, c'est que j'allais y faire la connaissance d'une femme qui non seulement allait réveiller en moi la pulsion de vie mais également susciter ma vocation : le Dr P., psychiatre jungienne. A l'issue de cette première psychothérapie, basée sur l'analyse de mes rêves et leur mise en forme par le dessin, le Dr P. a expliqué à mes parents que la meilleure façon de m'aider à maîtriser mes pulsions autodestructrices c'était de m'encourager dans la voie artistique. Je me suis alors tournée vers le théâtre et les arts plastiques, les intégrant naturellement dans ma pratique thérapeutique lorsqu'à la naissance de ma première fille je me suis sentie prête à « passer de l'autre côté du bureau » en devenant psychanalyste. Une façon de communiquer que la poésie, quel que soit son médium d'expression, a le pouvoir de lézarder les murs qui nous empêchent de respirer et de tisser de véritables liens d'amour. La différence revendiquée comme un acte politique, en somme.

### ***L'identité, une fiction sans cesse renouvelée aux frontières du Réel ?***

Mon adolescence a été très riche en rencontres intellectuelles et émotives, tant physiquement que virtuellement. L'essentiel retenu ici est que la plupart des créateurs ayant nourri mon imaginaire dès cette époque ont pour point commun l'interrogation identitaire<sup>7</sup>. Que leur travail se soit déployé à partir d'autoportraits (Frida Kahlo, Cindy Sherman), de représentation de leurs vécus et perceptions (Louise Bourgeois, Sophie Calle), ou d'alter ego mis en scènes (Siri Hustvedt, David Bowie) tous ont joué à recréer, mettre en scène ou démultiplier leur vie. Cette prise de conscience appelle un autre souvenir-fondateur, l'une de mes premières expériences d'imagination active : *Je poursuis un personnage insaisissable de pièce en pièce, dans une maison immense. Il m'entraîne au sommet d'un phare où, pris dans une impasse, il se retourne. C'est Albator, un héros de mon enfance, mais je vois bien que c'est encore un masque. Alors je crie, exaspérée : « ça suffit ! ». Le personnage ôte son masque et je me retrouve face à moi-même, auréolée de lumière et souriant énigmatiquement.* Ce rêve renvoie à la définition que Lacan donne du Réel : un impossible à dire autour duquel tournent nos représentations sans jamais pouvoir s'en saisir. Telle est peut-être l'essence de notre Être, un fantôme jouant à cache-cache avec le Moi, le possédant parfois à la manière d'un « canal médiumnique », mais demeurant hors de portée du regard et du langage ordinaire ? Une présence-absence que la sensation pourrait transmettre uniquement à travers la métaphore ou la métonymie ?

---

<sup>7</sup> Ce à quoi rend hommage la série que j'ai intitulé *Les Vrais faux-autoportraits*, dans laquelle je mélange mes traits et ceux de personnalités ayant imprégné mon imaginaire (Wilde, Woolf, Greco, Bourgeois, Beauvoir, Arbus...)

Soyons Carrollien, *faisons comme si* cette hypothèse était LA vérité<sup>8</sup> et que nous puissions la poser comme une règle à laquelle le jeu poétique va venir se confronter : quels bénéfices pour le Moi et pour l'Être ? Selon Donald Winnicott, le jeu est un espace-temps transitionnel qui permet de passer de l'imaginaire au symbolique<sup>9</sup>, c'est-à-dire du monde fantasmatique interne au monde spéculaire<sup>10</sup> externe. Dans son ouvrage *Jeu et réalité*<sup>11</sup>, il postule que l'aire transitionnelle qu'est le jeu crée un espace sécurisé pour accueillir notre désir de toute puissance et nous permettre d'en faire le deuil et/ou de l'autoréguler par les péripéties du scénario – et ses répétitions – en tant que processus psychique. Dans cette théorie, le dénouement du jeu conduit au désinvestissement ou à l'intériorisation dans leur ambivalence des personnages ou situations mis en scène dans la fiction ludique.



### ***Je(u) e(s)t les autres***

Si nous appliquons la méthode winnicottienne à l'exploration identitaire par l'art, nous pouvons jouer avec nos hantises, nos tourments, nos obsessions, nos fascinations ou répulsions...etc. Chaque élément constituant habituellement *la plainte névrotique* – ce qui est dit en boucle en thérapie – devient ici un matériau que pénètre le geste technique ou malaxe la recherche de nouveaux chemins vers le sens (ou son renoncement). Je dois à mon amie Catherine Cluzel-Buron<sup>12</sup> la découverte du procédé de Copy-Art, qui consiste à retravailler l'œuvre d'un autre artiste. Un élément fondamental dans ma démarche, qui est venu faire écho à la théorie psychanalytique, tant par sa nature que par son impact sur ma propre créativité : tout comme enfant je pouvais habiller/déshabiller une poupée, je peux recréer la scène choisie (paysage, humains en situations...), pour finalement m'apercevoir de l'illusion de toute puissance ! Ce que j'ai perçu et que je tente de dévoiler – par le changement de couleur ou de forme, la stratification ou le grattage/gommage...etc – ne révèle que mon univers fictionnel dans toute sa dimension tragi-comique ; ce que je voudrais dire du monde ne raconte que moi, reste à savoir de quel « je » il s'agit, et où nous mène cette singularité ? En effet, la seule question pertinente à se poser lorsqu'on prétend conjuguer l'art et la thérapie – et plus spécifiquement dans une optique dite transpersonnelle – est : « Qui crée ? ». Interpréter des formes, rattacher une représentation à des grilles de lectures plus ou moins orthodoxes n'a aucun sens si le sujet créateur nous demeure inconnu, car le fond et la forme narrative ne renvoient pas aux mêmes réalités selon qu'il s'agit du Moi ou de l'Être. Ce que j'observe à partir de mon expérience personnelle – j'entends par là mon cheminement pavé de séquences créatives – c'est que le second n'est jamais très loin du premier, et qu'il suffit de s'extraire du discours (d'aucuns diraient le mental), pour que la langue redevienne ce que

---

8 Le jeu favori d'Alice, l'héroïne de Lewis Carroll, dont je ne reprends pas volontairement la traduction usuelle (« faisons semblant que... »), estimant que « faisons comme si » correspond mieux à l'expression « let's pretend »

9 A entendre ici au sens lacanien, c'est-à-dire d'un registre de comparaison à un registre d'oppositions ou contrastes. Ce glissement fait écho aux travaux de Mélanie Klein sur le passage du clivage de l'objet à l'ambivalence, soit l'acceptation de la nature hétérogène de toute personne, perçue dans les relations interpersonnelles.

10 Soit un espace d'interactions basées sur l'interprétation du regard que l'autre porte sur nous et les ajustements qui en découlent.

11 Folio Essai (Gallimard, 1975 pour la traduction française)

12 Plasticienne et animatrice résidant à Châteaumeillant (18)

Lacan appelait *lalangue*, c'est-à-dire la parole singulière dont les empreintes sonores, rythmiques, composent l'antichambre du langage articulé (le pré-rationnel de Wilber). Travailler en musique favorise chez moi ce décrochement ouvrant sur l'infini, l'inattendu, le nouveau, qui est aussi le passage d'une lecture moïque à une lecture ontologique d'un fragment de mon histoire : une phase de défoulement du Moi ou de maintien de son masque idéal bascule progressivement vers l'interrogation de ma condition humaine, avec en filigrane le sublime qu'elle recèle en toutes circonstances. Je passe alors d'un point de vue personnel à un point de vue transpersonnel, dans lequel ma singularité retrouvée rencontre (enfin ?) celle des autres, en ce sens qu'elle découvre que c'est parce qu'elle s'est affirmée qu'elle peut éprouver – à défaut de la dire ! – ce qui fait filiation avec le reste du vivant par-delà les spécificités sensibles. Mon histoire reste mienne, mais les drames et les joies qui l'auront jalonnée sont depuis les débuts de l'humanité traversés par d'autres, et c'est grâce à cela que nous pouvons nous sentir reliés, car nos réponses originales renvoient à une question commune.

### ***Créer ou se créer, telle est la question ?***

Utiliser, comme je l'ai spontanément fait – et ce bien avant de structurer mon espace exploratoire grâce à des cadres théoriques – le concept d'identité comme matériau et la mise en scène de narrations intérieures pour en révéler l'étrangeté ou la relativité selon leur auteur (le Moi ou l'Être), c'est jouer avec les registres de l'Imaginaire et du Symbolique<sup>13</sup> pour flouter, volontairement ou non, les frontières entre créateur et créature. Lorsque je parcours à travers l'art ce que je me sens ou me crois être, que je traverse mes zones douloureuses sans filets (création spontanée, catharsis) ou en m'accrochant-décrochant d'un référentiel (médiation à partir d'archétypes, de mythes...) est-ce moi que je crée ou juste l'écrin qui me contient, voire me contraint ? Ces deux aspects pourraient être corrélés sans pour autant être fusionnés ; l'hypothèse que je suis portée à développer aujourd'hui est que les arts, en tant qu'alternative langagière au discours, révèlent la parole de ce qui dépasse (ou englobe) notre Moi. Là où le corps seul « somatise » ou « hystérise » son animation par le rythme, les images ou autres sensations issues de l'expression artistique en font l'instrument phonatoire d'une subjectivité authentique, qu'on la nomme « sujet de l'inconscient », « âme », « ange »...etc. Ce faisant, il élève notre condition humaine à une octave héroïque où, sous le vernis des petites histoires que nos Moïs se racontent, affleure notre grandeur d'Être, d'Odysseus perdus dans un univers quadridimensionnel.

De l'adhésion à cette fiction théorique – ma vérité du moment – découle mon choix d'appréhender la création, son temps et son espace, comme un laboratoire ou un atelier. Du potentiel manifesté dépendra sa finalité : œuvres vouées à être exposées, dispositifs d'art-thérapie, purges émotionnelles qui ne seront pas toutes recyclées...etc. Je trouve ainsi l'articulation de l'hétérogénéité qui compose mon identité (ex. artiste, thérapeute, humain femelle...) pour faire de la répétition, du manque, de l'angoisse, un tremplin vers le sublime et/ou une passerelle interpersonnelle. Quelque chose qui se raconte peut-être de moi, mais surtout à travers moi, et que j'entends dans cette phrase de David Bowie : « *Je veux que ma musique éveille les fantômes qui sont en moi. Pas les démons, vous comprenez, mais les fantômes* ».

---

<sup>13</sup> Qui dans son œuvre tardive forment chez Lacan « le semblant », ce qui se noue plus ou moins heureusement avec le Réel.

J'en déduis que cheminer artistiquement en thérapie c'est constater avec la physique quantique que, l'observateur influant sur le phénomène observé, c'est dans la posture du sujet (ici le thérapeute - artiste) plutôt que dans l'outil (ici l'art) que réside l'ouverture sur la transpersonnalité.

### **Conclusion**

La démarche dont témoigne cet article est un voyage qui m'a menée de la catharsis à l'émergence du Sujet. Elle a un temps longé les côtes de la médiation mais jusqu'ici rarement fait escale en terres de louanges. Des navigateurs croisés sur les flots j'ai beaucoup appris, en particulier à me repérer suffisamment sur le territoire pour légèrer singulièrement ma carte et y tracer des routes moins hasardeuses.

Bien que les procédés que je décris ici relèvent de l'art, il me semble opportun de les en différencier, tant pour nous que pour ceux que nous prétendrions accompagner vers l'Être par un métissage de l'art et de la thérapie. Emprunter les techniques ou astuces de l'artiste ne signifie pas pour autant que nous fassions de l'art, car même lorsqu'il part de son vécu pour créer (ex. Sophie Calle), l'artiste reste acteur conscient d'une fiction et ne cherche pas à sublimer, réparer ou résoudre quoi que ce soit<sup>14</sup>. Sortir de la représentation purement esthétique ou conceptuelle le mettrait en position d'exhibitionniste, ce qui rappelons-le serait une forme de perversion ! Nous touchons là à une question cruciale dans le champ théorique de l'art-thérapie et de sa recherche, à savoir les limites de ce qui peut être exposé, dans quel cadre et à quel titre. C'est notamment sur ce point que le fondateur de l'organisme Profac, Jean-Pierre Royol, a engagé une réflexion sur la notion d'éphémère en art-thérapie éclairée par la psychanalyse. Je propose qu'à leur tour les thérapeutes du champ transpersonnel se saisissent de cette problématique pour enrichir leurs pratiques et celles de leurs pairs d'autres courants.

J'ajouterais enfin qu'un même effort de discernement doit porter sur la finalité de ce qui est produit ou émerge : utiliser l'expression artistique pour chanter les louanges d'un aimé(e) mortel ou divin, relève-t-il d'une même posture ? Est-ce de l'art, voire est-ce l'Art ? Comment qualifier alors les démarches qui ne tendent pas directement vers le sublime ou s'inscrivent dans une dimension plus expérimentale ou alchimique ? Une ouverture se fait ici vers un second champ d'investigation, sur lequel le courant transpersonnel ne saurait faire l'impasse s'il aspire à inscrire ses spécificités dans l'histoire de la psychothérapie.

**Muriel Rojas Zamudio - Montoire sur le Loir, Octobre 2018**

*Illustrations : Muriel Rojas Zamudio*

---

<sup>14</sup> Si Frida Kahlo peut apparaître à première vue comme une exception, n'oublions pas que le véritable enjeu de son travail est d'être reconnue comme une artiste