



**L**e mouvement et l'expression artistique pratiqués lors d'ateliers à médiation artistique et corporelle permettent de retrouver une sensation de sécurité et d'apaisement dans son corps, une acceptation de soi, et des clés pour s'auto-réguler afin d'aller vers plus de confiance en soi. Découvrez comment...

PAR FLORENCE MARCHETTI

Guidée par ma soif de découverte, j'ai ce qu'on appelle communément un parcours professionnel en pointillé qui pourrait sembler atypique et apparaître comme des digressions vu de l'extérieur. J'ai notamment fait le choix de me retirer du monde du travail pour me consacrer à ma famille : comment être plus à l'écoute de mes ressentis et de ceux de mes proches ? Comment prendre soin d'eux et les accompagner à devenir eux-mêmes en favorisant un environnement psychique et affectif, nourricier et sécurisant ? Ces questions posées par des spécialistes de l'éducation comme John Holt dans le Concept du continuum ou Maria Montessori, m'ont passionnées et ont été un fil directeur, pas uniquement dans ma vie personnelle, mais aussi plus tard dans ma vie professionnelle, lorsque j'ai repris une activité.

C'est donc tout naturellement que j'ai développé une série de dix ateliers sur le thème de la confiance en soi pour des personnes en insertion professionnelle au sein de l'association La sauvegarde 56, située dans le Morbihan.

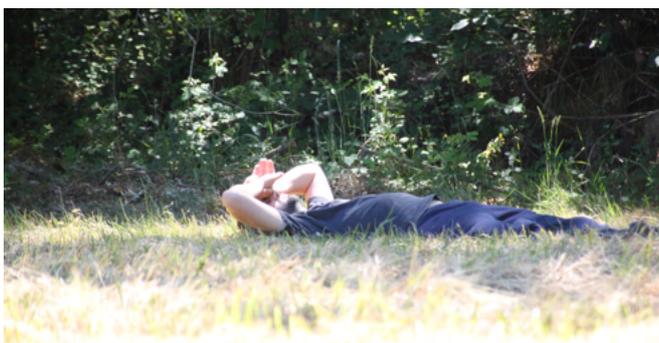
Eloignées de l'emploi depuis plusieurs années, avec des ruptures dans leur parcours de formation ou leur parcours professionnel, et avec souvent peu de qualifications, ce sont des personnes qui peuvent se retrouver isolées socialement, en perte d'autonomie, avec des difficultés associées à la santé, à la mobilité, à la précarité financière ou au logement. Doubtant de leur capacité à accomplir des choses, souvent liée à une peur de déranger et de mal faire, elles en viennent à porter un regard dévalorisant sur elles-mêmes et sur leur trajectoire de vie, qui amoindrissent leurs perspectives de résoudre leurs difficultés, d'envisager un nouveau départ, une nouvelle dynamique de vie personnelle et professionnelle.

J'avais donc à coeur de créer un espace et des propositions qui permettent de les valoriser en tant que personne plutôt que de s'attarder sur leurs parcours, sur leurs situations familiale et de santé. Pour cela, j'ai travaillé avec eux en utilisant le Life Art Process®, une pratique qui a vu le jour en Californie grâce aux recherches de la chorégraphe américaine Anna Halprin, et de sa fille Daria, pionnière dans le monde de l'art thérapie.

*« Comme nous puisons dans les sources profondes de la sagesse du corps à travers l'expression de la création artistique, nous dansons le renouvellement, la récréation et la guérison de nous-mêmes et de notre monde » Anna Halprin*

J'utilise cette pratique pour améliorer chez mes participants leur conscience corporelle et les mettre en lien avec leurs ressentis émotionnels. C'est en mélangeant le mouvement dansé, le dessin et l'écriture que cette approche inter-modale encourage l'introspection et l'expression de soi. Elle repose sur le principe que lorsque nous nous exprimons créativement à travers une danse, un dessin, un poème, etc... nous travaillons aussi sur des aspects de notre vie. Nos expériences et nos productions artistiques nous donnent en retour des informations sur qui nous sommes.

Ainsi au fur et à mesure des explorations artistiques, nous tissons des liens entre l'art et notre vie. Le processus qui s'amorce n'est alors dicté par personne d'extérieur, notre singularité émerge de notre expérience qui est vécue jusque dans notre propre chair.



*« Au niveau psychologique, le processus de créativité nous relie à l'inconscient, en nous ouvrant aux impressions de la psyché qui sont hors d'atteinte lorsque nous sommes dans la routine quotidienne. Travailler de façon non linéaire - ce que la démarche créatrice déclenche - nous apporte un contenu en provenance de l'inconscient : images, souvenirs, sensations, et des sources de connaissances ou d'idées auxquelles nous n'avons pas accès directement avec l'approche analytiques ou avec un esprit critique ».*

*Daria Halprin - La force expressive du corps*



## RETROUVER LE REFUGE DU CORPS

Deux semaines avant de démarrer la série d'ateliers, j'ai proposé à La Sauvegarde 56 qui accueillait mon projet, une période d'immersion avec les futurs participants afin de faire connaissance. C'était important pour moi d'avoir du temps pour leur expliquer ce qu'on allait faire ensemble et de gagner leur confiance, car mon intention était qu'ils s'engagent sur toute la durée des ateliers afin de les accompagner dans une progression, ce qui est parfois difficile à mettre en place avec ce public . Allaient-ils me suivre sur cette proposition ?

J'ai pris un temps pour poser quelques règles fondamentales qui nous permettraient d'avancer ensemble d'une manière cohésive :

**1** Un **accord de confidentialité** est passé entre les participants et avec moi que ce qui est vécu et partagé dans le cadre de ces ateliers n'est pas partagé avec des personnes qui y sont extérieures. Cela contribue à créer un sentiment de sécurité et de confiance. Le sentiment de sécurité passera aussi par des invitation à tourner son attention sur les sensations du corps et de ses mouvements, sur la respiration, ainsi que d'autres exercices qui permettent de se (ré)approprier son corps comme un endroit sûr et serein.

**2** La **bienveillance** : je propose aux participants de cultiver une posture de non-jugement et d'indulgence envers soi-même et envers les autres, ce qui n'est pas toujours évident car nous avons pour habitude de rapidement étiqueter les personnes, leurs actions ou leurs productions, de les catégoriser en j'aime/j'aime pas, de leur donner une valeur positive ou au contraire de les dévaloriser.

**3** La **permission** : consciente que certains d'entre eux n'avaient jamais dansé ou écrit de poésie auparavant, ni dessiné « depuis la maternelle » comme me le partagerait un participant, il était primordial de rappeler que ces domaines ne sont pas réservés aux « artistes professionnels », et que chaque individu peut accéder à sa créativité quand on crée à partir de sa sensibilité, en se dédouanant des enjeux de « faire du beau » et de réussir. Ainsi les ateliers deviennent un espace pour essayer de nouvelles expériences qu'on appelle des *explorations* pendant lesquelles on peut essayer, tenter, se tromper, rater, recommencer, en retrouvant la spontanéité des enfants. « Ici, vous avez le droit de vous planter ! » leur avais-je dit !

Après avoir partagé ce cadre, je me souviens, encore amusée, de la réaction d'une participante : « ce serait bien si c'était pareil à l'extérieur dans le monde ».

Pour le premier atelier, j'ai souhaité démarrer sur le thème « *revenir à la maison* ». Je leur ai demandé d'apporter un objet leur appartenant qui raconte quelque chose d'eux. Cet objet permettait de faire le pont entre leur quotidien et ces ateliers, et leur donnait un support pour parler d'eux pour la première fois. C'est ainsi qu'a démarré notre premier cercle de parole et je me sentais curieuse et émue de ces premiers échanges.



Une de mes ambitions était de leur donner à vivre leur corps comme un lieu contenant, un possible refuge. En effet, les événements déstabilisants qu'ils avaient vécus en lien avec leur travail, leur logement, leur famille, l'argent,... et les adaptations à répétition qu'ils avaient du mettre en place, étaient sources d'anxiété, de stress, et peuvent être comparés à des micro-traumatismes qui s'accumulent, et se retrouvent dans leurs postures corporelles et leurs manières de se mouvoir.

Une première manière d'entrer en contact avec le vécu de son corps peut se faire à travers les sensations de la respiration. Je les y ai invités tout au long de la série d'ateliers : « *Maintenant j'aimerais que vous preniez conscience de votre respiration... sans vouloir rien changer. Poser les mains sur votre torse ou votre abdomen pour sentir le mouvement de votre respiration. Est-ce que c'est lent ? ... rapide ? ... Est-ce que c'est situé en profondeur ? ... en surface ?* ».

C'est en s'arrêtant et en tournant son attention vers les sensations perçues de son corps qu'on peut déceler s'il y a des tensions au niveau physique. Accompagner par des phrases comme « rien de grave », « tout va bien » ou « on accueille tout », aide à relâcher et à aller vers de la détente car il peut être confrontant pour des personnes qui ont mis en place un système de défense suite à un traumatisme d'avoir l'expérience physique de lâcher ces contractions. Cela demande une écoute et une délicatesse de la part de la facilitatrice, ainsi qu'une vigilance à ne pas s'approcher trop près et à ne pas toucher le corps des participants sans leur avoir demandé leur accord, pour favoriser un sentiment de sécurité.



Peter Levine, spécialiste de la thérapie des traumatismes psychiques explique dans son ouvrage Réveiller le Tigre :

*« Parce que les symptômes et les émotions qui accompagnent le traumatisme peuvent être très intenses, beaucoup d'entre nous (et de nos proches) vont tenter de les fuir ou les réprimer. Malheureusement, notre déni (et celui de nos proches) peut empêcher la guérison. Dans notre culture, nous manquons de tolérance vis-à-vis de la vulnérabilité émotionnelle des personnes traumatisées. Trop peu de temps nous est accordé pour récupérer d'un choc émotionnel et il nous est demandé de nous réadapter au plus vite après un événement traumatique. Le déni est si répandu dans notre culture qu'il est devenu un cliché. Combien de fois n'avez-vous pas entendu ces mots : "Secoue-toi, c'est fini maintenant. Tu devrais oublier ça. Souris et fais comme si de rien n'était. Il est grand temps de reprendre ta vie en main." ? »*

Aussi l'écoute du corps et de son vécu nous rend plus sensible à l'écoute de nos émotions et de nos besoins.

C'est ainsi que lors d'une séance en nature, Léa s'est allongée sous un arbre, faisant fi des indications de mouvement que j'avais proposées. Elle m'a partagé ensuite qu'elle avait lâché prise dans le sol alors qu'elle ne s'autorisait jamais à se relâcher, expliquant qu'elle n'en avait pas le temps.

J'ai pu observer chez les participants ce grand besoin de se poser, se relâcher. Qu'est-ce que ça veut dire de s'autoriser des périodes pour la vacuité, et comment ça peut faire sens pour des personnes qui doivent au contraire se remobiliser ?

Parfois j'avais l'impression que « rien ne se passait ». J'observais Sylvie dans les moments où elle ne bougeait pas, ne dessinait pas, n'écrivait pas. Plutôt que de l'inciter à l'action, j'observais le processus à l'oeuvre. J'imaginai que lors de ces *temps de rien*, pouvaient émerger de nouveaux élans, un peu comme un germe, et qu'il ne fallait surtout pas remuer la terre. Je devais faire en sorte que chacun puisse avoir l'espace pour explorer à son propre rythme, tout en facilitant des interconnexions entre les participants. Ainsi le fait de voir une autre danse, un autre dessin leur donnait une autorisation à prendre d'autres pistes. Si elle ou lui le fait, moi-aussi je peux essayer.

Pour ce type de public, écouter ses besoins, même quand il s'agit de besoins physiologiques fondamentaux, est une démarche dont ils n'ont pas l'habitude. Certains d'entre eux ne mangent pas à des heures régulières, voire oublient de manger, d'autres dorment mal. Un jour où il faisait très chaud et que l'atelier se déroulait en extérieur, je leur ai suggéré de prendre une bouteille d'eau. Amir m'a alors répondu « ça va, t'inquiète », comme si cela n'avait pas d'importance. J'ai malgré tout pris une bouteille pour lui qu'il a finalement bu. Je lui ai demandé « alors ça faisait quoi d'avoir de l'eau à disposition quand tu avais soif ? » Il m'a d'abord regardé avec étonnement comme si ce genre de question était incongrue mais j'ai réitéré ma demande. Il a fait une pause et répondu que oui ça lui avait fait du bien de boire avec la chaleur qu'il faisait dehors.

Si on se réfère à la pyramide des besoins d'Abraham Maslow et à la hiérarchie entre les cinq niveaux, on pourrait dire que même les besoins de base qui concernent la survie ne sont pas toujours comblés chez ces individus. Est-ce que pour arriver au quatrième niveau de la pyramide qui correspond au besoin d'estime (confiance et respect de soi, reconnaissance et appréciation des autres), il faudrait déjà avoir l'assurance que les besoins de base sont comblés ? Ou bien pourrait-on imaginer des aller-retours comme des pas de danse entre les différents niveaux de la pyramide ?



Credit Photo : my-psychologie.com

En plus des propositions visant à se poser, à respirer en conscience et à écouter ses besoins, je leur ai proposé de travailler sur l'ancrage, en les invitant régulièrement à sentir au niveau de la plante de leurs pieds quels étaient les endroits les plus confortables. Puis, nous avons travaillé avec la sensation de la marche.

### Les 3 niveaux d'attention :

L'attention donnée aux ressentis peut se faire sur trois niveaux :

- 1 **le niveau physique** : ce qu'ils sentent, perçoivent, entendent, voient. Cela peut aussi prendre le chemin des endroits tendus et des endroits détendus dans un premier temps ;
- 2 **le niveau émotionnel** : ce qu'ils ressentent avec leurs émotions, leurs affects, leurs sentiments ;
- 3 **le niveau mental et imaginaire** : les images, les associations, les pensées (leur vitesse et leur contenu), les souvenirs, les symboles qui viennent à leur conscience.

Cette pratique de prise de conscience était nouvelle pour eux. Il y avait la peur de l'inconnu, comme un monde nouveau à découvrir. Régulièrement durant les temps d'explorations en mouvement, je les « ramenais » à ces trois niveaux d'attention : « *Tout en continuant votre mouvement, sentez ce qui se passe dans votre corps, dans les muscles, l'air sur la peau ... quelles sont les images ou quelles sont les émotions qui sont présentes pour vous ? Observer ce qui est là.* » Être attentif à ces trois niveaux physique, émotionnel, et mental permet de retrouver le chemin vers un soi authentique couche par couche.

Je leur ai fait remarquer qu'à tout moment ils pouvaient revenir à leurs ressentis du corps, et donc à eux-même dans l'instant, en percevant les points de contact avec le sol. Lorsque je voyais un participant à l'arrêt ou si je l'imaginais dans de la confusion, revenir à cet ancrage par des consignes simples permettait de sortir du mental pour aller vers la simplicité du ressenti.

Une des intervenantes du champ social avait utilisé l'expression « *Enlever les couches du mal faire* » pour expliquer le travail qu'elle faisait avec les bénéficiaires de l'atelier d'insertion. En ce qui concerne mon accompagnement, je voulais davantage mettre le focus sur « *enlever les couches du bien faire* », en écho à cette quête de perfectionnisme auquel nous sommes encouragés dès l'enfance. La pratique des trois niveaux d'attention donne aux participants la possibilité d'observer la voix de leur juge intérieur qui les évalue en permanence, ainsi que les pensées dévalorisantes qui viennent s'ajouter aux injonctions que ces personnes reçoivent déjà de l'extérieur venant ainsi brouiller la connexion à leurs désirs profonds.



## MARCHE ET DÉMARCHE

*« Quand on bouge avec une conscience corporelle, un lien s'établit entre la façon de bouger et ce qu'on perçoit en termes de sensation. Ici, s'ajoutent d'autres éléments qui agissent sur la structure et qui moulent le corps aussi, comme la pesanteur, le « momentum », l'inertie...ensuite, quand on danse, des états émotionnels s'éveillent, de même des sensations dans le corps. J'ai remarqué que ça commence par des images ou des idées. Par exemple, quand je bouge, je peux ressentir de la douceur ou de la tendresse et l'image associée serait quelque chose de doux, peut-être comme prendre un bébé dans les bras... Une multitude d'images possibles d'où émergent les émotions. Quand on intègre la façon dont le mouvement est relié à nos sensations physiques, à nos ressentis et à nos émotions, j'appelle cela « mouvement intégré ».*

*Anna Halprin - Interview dans la revue [Contredanse](#) hiver 2014 n°59*

Daria Halprin, qui a co-créé le Life Art Process® décline cinq postures clés : l'extension, l'hyper-extension, la contraction, l'affaissement/effondrement, et l'alignement. En les guidant dans la prise de conscience corporelle de leur posture de base dite habituelle, je les invite ensuite à explorer les ajustements qu'ils aimeraient amener dans cette posture pour aller vers une nouvelle posture qui serait vécue comme une ressource, qui leur apporterait du mieux, qui serait un soutien, celle sur laquelle ils pourraient s'appuyer.

C'est pourquoi lors d'un des ateliers, nous avons travaillé avec le thème de la posture corporelle : quelle est ma posture dans la vie ?

Pierre a ainsi réalisé qu'il était passé d'une posture d'effondrement lorsqu'il avait trente kilos de plus à un redressement progressif vers plus d'extension. L'exercice lui a permis de faire des allers/retours entre ses deux postures. Il s'est alors rendu compte qu'il avait déjà parcouru un long chemin de transformation. Il a pu se replonger dans son passé et partager devant le groupe ce chemin avec un sentiment de fierté, comme s'il se délestait un peu plus de vieux bagages pour aller vers plus de confiance et de légèreté.

Anna Halprin a eu l'idée d'utiliser des activités aussi quotidiennes que la marche pour aider des amateurs à se mettre en mouvement en dépassant les barrières d'une technicité de la danse. Dans le studio de danse qui est un espace contenant, on peut commencer par explorer la marche de plein de façons (avancer, reculer, faire un pas de côté, accélérer, ralentir...). On peut alors commencer à jouer avec ces différentes combinaisons et laisser d'autres parties du corps s'animer elles-aussi. Souvent les participants se retrouvent alors à danser d'une manière spontanée.

Je ne peux m'empêcher de faire le parallèle avec ces personnes à qui on demande de faire toutes ces « *démarches* » pour retrouver du travail, *démarches* qui souvent sont si compliquées qu'ils ont besoin d'être accompagnés.

Chez ces participants, j'ai constaté des réticences à laisser se développer un mouvement libre. Était-ce le regard des autres qui les « *bloquaient* » ? Au début, si une personne a été déconnectée de son corps ou si elle a eu le sentiment d'être jugée, ça peut être difficile de trouver comment s'abandonner dans le mouvement dansé. Pierre, par exemple, avait du mal à danser de manière libre lorsqu'il sentait un regard sur lui. Pour palier à cela j'ai proposé durant deux ateliers d'utiliser des bandeaux qu'ils ont mis sur leurs yeux, comme une métaphore de délaissier les regards extérieurs pour tourner son regard vers l'intérieur.



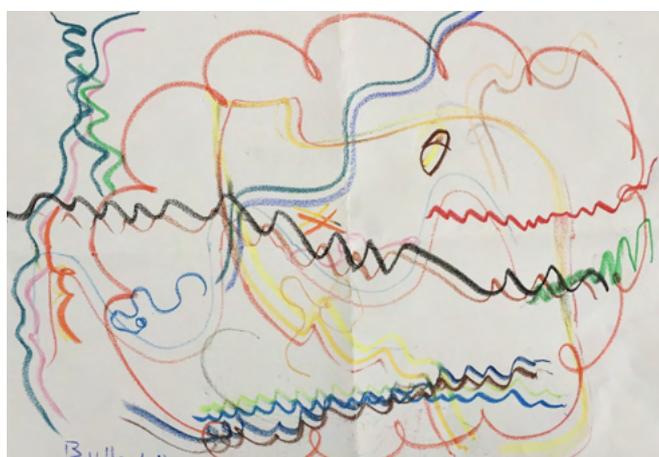
Tous m'ont partagé qu'ils avaient eu l'impression que les sens du toucher et de l'ouïe étaient comme démultipliés. En plus des sensations et du vécu intérieur, ils ont eu davantage conscience des informations et des perceptions qui viennent de la présence des autres et de l'environnement. Nous avons ensuite expérimenté le port des bandeaux en nature et ils m'ont parlé d'une connexion au sol, au chant des oiseaux, la sensation d'être mu par ce qui les entouraient, alors qu'ils ne voyaient pas.

Le fait de mettre un bandeau sur les yeux durant quelques ateliers avait aidé à ce qu'ils oublient le regard des autres et le regard jugeant qu'ils portaient sur eux. Ainsi Amir, qui a identifié qu'il tournait en rond dans sa marche, a pu expérimenter des mouvements proches de ceux des arts martiaux. Léa a étendu ses bras pour trouver un équilibre lors de ses déplacements. Sylvie a senti son bassin se libérer et a pu faire des mouvements circulaires à partir du bas de son corps. Durant cette proposition, l'imaginaire des participants était très présent : certains m'ont dit avoir eu l'impression de vivre un voyage.





Après ces explorations en mouvement, je leur ai proposé de poursuivre par un dessin en gardant le bandeau sur les yeux. Dans ma guidance je me suis inspirée des invitations d'un de mes mentors au Tamalpa Institute Californie, Ken Otter : « *laisser le dessin se dessiner de lui-même, posez le crayon sur la page et suivez-le. Laissez le dessin venir de l'entière de votre corps* ». Pierre qui est illustrateur a lâché prise par rapport au résultat final et m'a dit que ça lui faisait du bien de sortir de cette maîtrise. Léa, elle, a dit qu'elle voulait faire comme sa fille qui dessinait si spontanément. En sortant de l'atelier avec son dessin roulé sous le bras, elle a ajouté : « *Je me sens trop fière, un peu comme les gens qui vont dans des écoles d'arts et qui transportent un carton à dessin, du matériel* ».



Être regardé avec bienveillance, comme si enfant on faisait l'expérience d'être vu par notre mère, change le vécu de l'acte créatif en lui donnant de la valeur. C'est un autre des principes du Life Art Process®. La bienveillance peut venir guérir le regard que l'on porte sur soi.

Lors de la dernière séance, ils ont démarré délicatement une danse collective. Après quelques échanges de regard où il n'y avait plus de gêne à montrer son corps avec ses vulnérabilités, chacun a pu expérimenter la joie de danser en lien avec les autres.



*« La danse a la capacité de nous donner les moyens de nous exprimer et de réfléchir : elle révèle ce que nous savons et ce qui n'a pas encore été totalement accompli ...*

*Quand nous dansons, nous habitons notre corps de façon nouvelle, nous nous élevons hors de nos petites propriétés et nos petits récits personnels. Nous dansons pour nous relier à d'autres, pour célébrer, pour exprimer notre souffrance, pour guérir nos peines, pour nous rencontrer nous-mêmes et nous relier à un sens de nous-même, qui se déploie au-delà de notre personnalité ou de nos schémas habituels.»*

[Daria Halprin in L'enchantement du corps et de l'âme dans l'action de l'Art de la danse/mouvement](#)



## DEMEURER SOI PARMIS LES AUTRES

*« Viens mon ami,  
on part voyager, faire le tour du  
monde à pieds,  
juste tous les deux, on part à la  
rencontre des autres,  
des hommes, de la nature, de la vie  
quoi,  
apprenons la sagesse ensemble »  
Poème d'Amir*

Quel impact cela peut-il avoir de ne pas être interrompu lorsqu'on s'exprime, pour des personnes qui n'ont pas eu la parole, qui n'ont parfois pas pu trouver les mots pour dire ? Qu'est ce que cela peut réparer d'être vu et entendu dans ce que je suis et dans ce que j'ai à dire de ce que je vis ?

Au cours de chaque atelier nous avons partagé un cercle de parole avec la consigne que chacun avait le même temps pour parler et qu'il ne serait pas interrompu. Mon rôle étant d'être la gardienne du temps et de maintenir l'utilisation d'un modèle de communication issu de la CNV®. (Communication Non Violente) Le principe étant de parler à la première personne et de s'appuyer sur ses ressentis : je vois, j'entends, je perçois dans mon corps, je ressens, j'imagine...

Le manque de confiance c'est également une blessure dans la relation à l'autre. Ces temps de parole permettent d'expérimenter le respect du temps de l'autre et l'écoute.

Partager avec les autres, c'est donner de la valeur à son expérience en nommant ce qui s'est vécu, sans dénigrer, ni amoindrir. L'accueil des autres grâce à leur écoute invite à un accueil de soi par effet miroir. Je peux « m'entendre » grâce à leurs oreilles bienveillantes. Je peux commencer à m'écouter moi, à accueillir qui je suis avec mes parts lumineuses et mes parts sombres.

Une autre relation à soi et à l'autre est possible.

J'ai remarqué que pour certains, c'était totalement nouveau d'être profondément écouté. Il y avait parfois des moments de silence. Plusieurs fois je les ai entendus faire la réflexion « *c'est bon, je n'ai plus rien à dire* ». Dans ces cas là, nous ne partions pas de rien. Pour faciliter leur partage, nous pouvions nous appuyer sur les dessins, les poèmes et la danse vécue pour qu'ils partagent le ressenti de leur expérience.

À la fin de nos échanges j'étais touchée par leur authenticité qui se déployait et les pépites qu'ils partageaient.





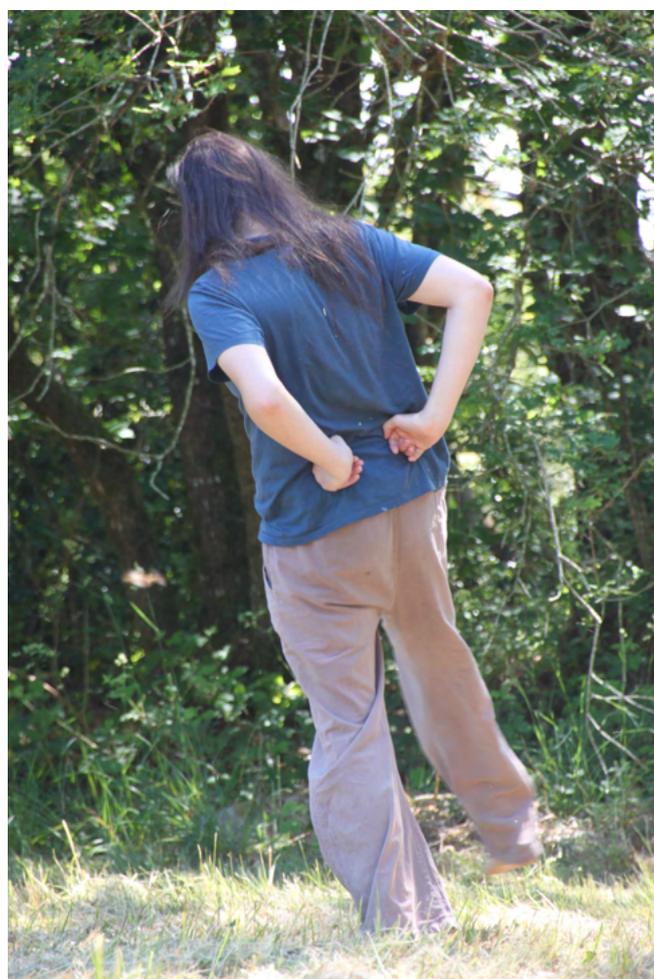
## CONCLUSION

« C'est quoi orienter une personne ? C'est pas bouger la personne d'un point A à un point B » « Les marches vers l'autonomie sont tellement différentes d'une personne à une autre » « des gens acceptent et puis ils font marche arrière » ces paroles échangées lors d'une réunion avec les différents partenaires de l'action sociale sur le territoire d'Auray illustrent la complexité d'un accompagnement pour des personnes au parcours émaillé de ruptures, d'échecs et de difficultés.

Lors du dernier atelier, j'ai rappelé ce que nous avons expérimenté : la connexion à leur corps par le mouvement, apprendre à développer ses ressentis (corporels, émotionnels), à se connecter à l'imaginaire, à être vu, écouté, à trouver des ressources dans sa création, à retrouver un élan de vie... à retrouver un sens de la beauté.

Le mouvement, lui, permet d'explorer, de changer des circuits d'habitudes, de tracer de nouveaux chemins, se laisser dé-faire, aller vers de la détente ou du tonus, aller avec ce qui est présent. Le mouvement permet de retrouver cet élan vers la confiance et l'autonomie que recherchent ces personnes. Se mettre en route, ce n'est pas la même chose que s'insérer, s'insérer dans quelque chose qui n'est peut-être pas moi, qui ne me correspond pas. C'est ainsi que l'animatrice de la Sauvegarde 56 me partageait à la fin des ateliers, qu'elle observait que nous étions dans des dynamiques différentes ...mais qui s'avéraient être des approches très complémentaires.

Lorsque nous avons fait un bilan des ateliers, Léa, une participante, a évoqué sa thérapie et la différence avec ce qu'elle vivait ici. Elle a partagé que ce qui était agréable dans les ateliers c'est que c'était le corps qui travaillait et qu'après elle laissait faire le processus, alors qu'entre ses séances de thérapie, elle « cogitait beaucoup ». Sylvie a partagé que les effets ne seraient peut-être pas pour tout de suite, que peut-être elle se mettrait à dessiner ou bien qu'elle aurait envie de refaire plus tard des choses qu'elle avait expérimentées dans les ateliers. Amir, lui, m'a dit qu'il pensait vraiment que ce serait des ateliers tranquilles. Il était étonné par la puissance du processus et en même temps il avait « kiffé la danse ». Quant à Pierre, quelque temps après la fin des ateliers, il m'a annoncé qu'il avait obtenu son permis de conduire. Lui qui était si peu sûr de lui concernant la conduite m'a partagé : « je me suis souvenu de ce qu'on avait fait dans les ateliers et j'ai dansé pour évacuer ma peur juste avant l'examen. J'ai pu mieux me concentrer ensuite ».



Lors de notre dernière séance, j'ai proposé au groupe de faire un dessin collectif pour laisser une trace qui resterait affichée dans l'atelier d'insertion. Chacun s'est également écrit une lettre dans laquelle il a répondu à la question : « à quoi je m'engage maintenant ? » en y ajoutant un délai. Une façon de dérouler le fil une fois de plus entre les ateliers et leur vie quotidienne en écho à la première séance où je leur avais demandé d'apporter un objet qui parlait de qui ils sont. J'ai récolté toutes les lettres cachetées et me suis engagée à leur envoyer d'ici trois mois plus tard. J'ai confiance qu'ils vont continuer à cheminer avec les outils transmis.

Pour conclure, je citerai un extrait du poème de Charlotte Delbo, qui m'accompagne depuis longtemps et me fait réfléchir sur l'urgence de l'acte créatif quand tout semble s'écrouler autour de soi.

*« Je vous en supplie  
faites quelque chose  
apprenez un pas  
une danse  
quelque chose qui vous justifie  
qui vous donne le droit  
d'être habillé de votre peau de votre  
poil  
apprenez à marcher et à rire,  
parce que ce serait trop bête  
à la fin  
que tant soient morts  
et que vous viviez  
sans rien faire de votre vie »*

Charlotte Delbo - Une connaissance inutile



Florence Marchetti est praticienne en Life Art Process® et constellations familiales et systémiques. Elle exerce à Vannes dans le Morbihan.



Contact : Tél 07 82 66 30 49  
florencemarchetti1@gmail.com

Ces ateliers menés dans le cadre de l'insertion, peuvent également avoir leur place dans d'autres structures comme des associations d'aide aux victimes d'inceste, de femmes en situation de violence conjugale, dans des centres de rééducation...