

Imagin'action

XXXVII Congrès de la société française de Sophrologie

Imagin'action

Le pouvoir moteur des images

Dans notre quête de savoir, les images nous aident à mieux inscrire notre histoire dans un devenir. Alors qu'elles soutiennent un chemin d'évolution sociale ou professionnelle, elles permettent d'abord une rencontre avec soi-même.

Comment les images nous mettent-elles en action dans notre parcours de vie personnel et professionnel ?

Quel est le rôle spécifique de la sophrologie dans cette médiation ?

Avant d'aborder l'image, nous explorerons à partir de témoignages comment la relaxation parle d'affect ou comment l'affect est intimement lié au rythme.

Nous parlerons du processus analytique dans la représentation artistique ou de l'image comme un langage
Nous terminerons sur la fonction médiatrice des images dans les pratiques associées : sophrologie, peinture et conte

Je vous propose d'aborder toutes ces questions sous l'angle de la sophrologie sociale à partir d'un travail que je mène depuis plusieurs années dans un organisme de formation qui accompagne des personnes dans un processus de changement :

Il y a celles qui vivent dans une pression professionnelle forte et qui souhaitent faire le point, retrouver du sens et développer de nouvelles compétences.

D'autres, qui, exclues de notre système économique ou du monde du travail, traversent l'angoisse, le manque et la peur du vide. Leur motivation, c'est de retrouver une place sociale et professionnelle.

Imagin'action

Partir en formation, faire une formation, être en formation, autant de façon de dire ce temps très particulier qui ramène à une idée de mouvement et d'intentionnalité.

Un temps qui ne peut faire l'économie de l'interrogation de l'adulte sur lui-même.

Un temps de transformation.

Au-delà des motifs évidents, comme acquérir de nouvelles compétences, faire son bilan professionnel, le désir de formation est d'abord un désir de re-connaissance.

La soif de savoir questionne le trajet singulier.

Qu'y a-t-il à rejouer, à réparer, à recommencer ?

Un projet de formation comme tout projet se fonde sur un désir qui sous des motifs évidents cache un mobile.

Qu'est-ce qui dans le projet fait écho à ce qui génère le désir.

Un passage du manque au désir qui se fera par le biais de l'imaginaire et des représentations.

La formation est soignante au même titre que le soin est formatif

Dans cette crise que nous traversons elle soutient la construction de l'identité si mise à mal dans ce tissu social déchiré. Elle propose des lieux qui assurent les fonctions de contenant et d'étayage.

Je travaille, en coopération avec des conseillers psychologues qui accompagnent le trajet des personnes durant toute la durée de leur passage sur le lieu de formation.

Ma présence y est ponctuelle mais régulière

La sophrologie, la peinture, le conte, sont mes médiateurs.

Pourquoi ces médiateurs ?

- Lorsque le travail en face à face avec le conseiller reste stagnant ou paraît inapproprié

- Pour aider les personnes à mieux intégrer leur corps.

- Lorsque le corps est trop en souffrance

- Lorsqu'il y a trop de mots et pas de corps ou lorsqu'il n'y a plus de mots du tout

J'anime des séances de sophrologie en groupe et je reçois des personnes individuellement.

Dans ma pratique, je peux observer combien le rythme de vie sociale ou professionnel peut faire perdre au sujet en souffrance son rythme propre.

Le travail corporel au sein d'une relation peut parallèlement aux événements de vie, permettre à l'individu, grâce à la récupération de son rythme corporel,

de mobiliser des énergies et de dépasser les nœuds de l'impasse.

Je vous propose de suivre Dorine et Anne lors d'une première séance de sophrologie individuelle et de partager avec vous quelques étapes de l'accompagnement de Jérôme pendant deux années.

Dorine m'est présentée comme une personne confuse, Le travail est lent, il ne se passe pas grand chose dans le face à face avec sa conseillère et cette dernière

me demande de la recevoir individuellement une fois avant de lui proposer si elle est prête, d'intégrer le groupe de sophrologie. Dorine est d'accord

Voici quelques moments de cette séance durant laquelle je ne parlerai que très peu. C'est Dorine qui prend la parole

Je lui propose un exercice de RD1 engageant sa verticalité ou son axe corporel.

«Je me ressens comme ma mère orgueilleuse, non authentique, toujours dans une image d'elle-même mais non elle-même.»

Puis, en conscience avec cette verticalité, je lui propose de s'étirer.

«Ça fait du bien, répète-t-elle plusieurs fois. Elle me parle alors de sa famille, de ses deux sœurs. Elle est l'aînée et vit chez ses parents. Elle est venue habiter chez eux parce qu'elle a peur de la solitude. Les mots solitude, abandon reviennent régulièrement tandis qu'elle me parle de son dernier emploi de surveillante scolaire auprès d'adolescents. Elle n'a pas tenu le choc. Très vite je comprends combien la solitude adolescente est venue faire écho avec la sienne ; le retour au foyer familial est une tentative de réparation.

Allongée, elle sent le côté droit plus tendu que le gauche. Un sentiment de colère l'envahit, spasme nerveux, sa main se recourbe en direction de son poignet : « C'est comme si j'étais handicapée » dit-elle.

Nous portons son attention sur la respiration. Sa concentration se déplace sur le bas-ventre.

« J'ai déjà fait l'amour, je suis sortie pendant deux ans avec un garçon, mais je n'ai jamais eu de plaisir. C'est sale la sexualité. Moi j'aime la tendresse ». Elle ne se sent ni femme, ni homme, pour elle, c'est pareil.

Dès qu'un lieu du corps est sollicité, elle associe autour de sa symbolique et laisse des flux de vie sourdre et se faufiler jusqu'à elle. Elle retrouve le temps du corps et sa mémoire affective.

Imagin'action

Dorine participera aux séances en groupe

C'est elle qui va choisir de tisser ou non les vécus de ses séances avec sa conseillère qui me dit la trouver moins confuse

Engager son corps lui a permis de trouver le déclic nécessaire pour commencer à devenir actrice de son changement. Tout n'est bien évidemment pas réglé pour elle. Mais Aujourd'hui Dorine travaille.

L'écoute, l'ouverture affective du sophrologue à travers une rythmicité des échanges permettent une présence dans l'immédiateté, de l'être en relation.

Rythme et mouvement s'articulent alors dans une recherche d'équilibre.

La première séance avec Anne

Anne est née avec une fente palatine. Elle me dit qu'elle a été aphasique pendant six ans. Elle a des problèmes de divergence oculaire et se dit dyslexique. Tenace et volontaire, elle passe sa vie à essayer de rattraper son retard.

Imagin'action

Elle fait de la rééducation et subit plusieurs opérations extrêmement douloureuses pour enfin pouvoir supporter un palais artificiel.

Tous ses efforts semblent avoir portés leurs fruits. Je ne l'aurais pas remarqué si elle ne m'en avait pas parlé. Sa voix est agréable et son langage plutôt fluide.

Elle me dit que sa vie n'est que souffrance physique et psychologique. Bien qu'elle soit intelligente, sa mère lui a interdit de passer son bac. Elle a dû travailler pour aider à payer les études de ses frères. Son père menant une double vie ne s'est pas occupé de ses enfants. Secrétaire comptable, elle est au chômage depuis 6 mois. Elle ne se nourrit pas le midi. Elle ne se donne pas le droit de manger puisqu'elle ne travaille pas. Petite fille, elle devait travailler pour mériter sa nourriture.

Anne a un corps chétif qui donne l'impression de vouloir disparaître.

Elle a décommandé tous ces autres rendez-vous à fin de se libérer pour cette première séance. « Je ne connais pas la sophrologie, mais je sens par instinct que c'est cela dont j'ai besoin » me dit-elle. « J'ai tellement de souffrance. Vous allez avoir un sacré boulot avec moi »

Première séance :

Pendant un travail de spatialisation durant lequel elle ne garde son équilibre que si elle sent ma présence toute proche de la sienne, une main en contact avec son dos, elle saisit soudainement mon autre main pour la poser sur son ventre :

« ça me fait du bien » dit-elle. Toute ma vie, j'ai eu cette barre de fer ici en travers du ventre »

En position allongée, son ventre lui parle par toute une série de borborygmes qu'elle traduit par quelque chose qui doit descendre par le labyrinthe des intestins

et sortir par les pieds. Elle a toujours très mal du côté droit du ventre et les médecins n'ont rien trouvé. Elle pose sa main à l'endroit de la douleur puis me demande de mettre la mienne. Sa douleur disparaît. Elle me dit alors qu'elle n'a pas été désirée et que sa mère la maltraitait.

Elle sourit, son visage est détendu ; elle se sent bien, elle s'imagine dans l'eau, elle nage. Puis elle fait un geste vers son front. Elle est là me dit elle, dans une voix à peine audible. Elle me regarde, je n'ai pas le droit au bonheur. L'œil de sa mère lui interdit de vivre. Cependant dans la confiance de la rencontre et la présence d'un tiers attentif, elle peut continuer à nager seule et détendue sous le regard noir de sa mère.

La détente permet et inaugure un processus de prise de conscience. Anne peut se déposer et déposer un peu de son fardeau.

Quelques mots sur la deuxième séance :

Anne ressent beaucoup de colère et de tristesse ; colère de ne pas avoir agi contre les sévices de sa mère, (elle lui a brisé la jambe avec le rouleau à pâte, heurté sa tête contre les murs lorsqu'elle ne savait pas répondre à ses questions) Elle est triste, elle pleure de ne pas avoir encore choisi si elle désire vivre ou mourir.

Cependant, suite à la première séance, elle a arrêté de fumer. Elle a sollicité son psychiatre pour baisser sa consommation d'anxiolytique. « Je veux choisir pour moi » me dit elle.

Que s'est-il passé ? nous n'avions évoqué aucune de ces décisions.

Je lui demande alors comment elle fait pour se confronter au manque ?

« Je me mets dans la sensation de bien-être ressentie lors de la séance dernière et je peux tenir. » Anne semble vouloir aller trop vite ce qui me sera confirmé par la suite. Elle devra apprendre la patience avec elle-même.

Le relationnel et la potentialité imaginative sont deux facteurs déterminants dans la structuration de l'image corporelle.

La relation est ce qui permet le lien entre L'imaginaire et l'image du corps.

Non je n'ai pas eu de boulot comme m'avait prévenu Anne en début de séance. Je n'ai fait qu'offrir ma présence, Anne a fait le reste ; elle a suivi le fil de son instinct.

Agir aurait été ici contraindre la réalité, forcer les choses. Cette présence du non-agir ne signifie pas passivité mais de se mettre au service du bon moment de la rencontre. Etre en phase avec le processus de vie en cours permet au potentiel de la situation de s'activer.

C'est la rencontre dans un juste moment qui fait bouger la vie et non le nombre de séances

Gérôme a 24 ans, monolithique, Les yeux fixes, un visage sans expression,

Il parle d'une façon lapidaire, tout semble s'être figé en lui.

Il vit avec sa mère et n'a jamais connu son père qui a été rejeté n'étant pas digne de sa belle famille. Sa mère refuse de lui en parler. C'est la grand-mère qui régit la vie de sa fille c'est elle qui a cassé le couple parental.

Gérôme ne sort pas de sa chambre Il est coupé du monde, il ne voit personne. Il se représente comme un loup en cage. Il a une phobie des odeurs ?

Sur le qui-vive, il semble être aux aguets d'un danger possible.

Imagin'action

Une erreur consisterait à alors lui proposer une position immobile de relaxation. Il importe ici de tenir compte de l'hypertonie qu'il a mis en place pour se protéger.

Ses gestes sont mécaniques non habités. Il me dit que c'est la première fois qu'il peut se sentir en présence d'un tiers hors de sa mère. Dans un travail individuel, chaque consigne en relaxation est créée en fonction de la relation. J'aménage avec lui une de RD1 revisitée afin qu'il puisse entrer en relation avec son corps

Gérôme devient ainsi acteur dans la relation

Parallèlement il s'achète un ordinateur avec ses économies. Il désire fabriquer son logiciel personnel pour faire du dessin d'animation. J'entends aussi le désir qu'il a d'animer sa vie. C'est grâce à cet environnement informatique qu'il va parler de lui. Il me parle de ses difficultés avec sa carte-mère, des problèmes d'écrans codés, de logiciels de décodage. Il est de plus en plus dans un sentiment de colère qu'il ne comprend pas et qu'il cherche à décoder. Il a peur de sa violence et de son désir de meurtre qu'il projette sur son voisin de palier. Il s'imagine porter une marmite aux poignées brûlantes. S'il la pose, elle explose.

Au fur et à mesure des séances, il se projette peu à peu par sa motricité et sa sensorialité, dans l'espace. Il investit davantage le ressenti de son corps et me parle sa sexualité en faisant référence au coït des loups, plus tard il parlera d'un chagrin d'amour d'enfance dont il ne s'est pas remis.

Il cite le lézard, la vache et le singe. Je comprends que chacun de ses animaux nous ramène à l'instinct, l'affect et le mental ? Nous interrogeons leur cohabitation. Il me répond qu'il désire se garder pour une femme mais il a peur de la revanche du primitif. Comment satisfaire ce lézard qui désire faire ce qu'il veut et qui peut devenir incontrôlable et dangereux. Il est rare qu'il se chauffe au soleil. La vache, elle, à besoin d'amour, le singe lui, est violent; il désire tuer tous ceux qui ont piétiné son droit au bonheur.

Vient alors une nouvelle période c'est avec sa conseillère qu'il met des mots à ses émotions.

Pendant les séances s'écourent de longs moments de béatitude, de silence bienheureux que je n'interrompt pas. Assis au sol nous observons par la fenêtre les nuages qui s'étirent dans le bleu du ciel. Le vol des oiseaux, les mouvements de la lumière dans les feuilles et le vent qui agite les arbres.

Je suis mise à la place de la bonne mère assise près du berceau, proche de l'enfant qui rêve à côté de la fenêtre ouverte. Il ressort des séances apaisé, détendu.

Ce sont des incompatibilités rythmiques qui sont en jeu et qui font les impasses relationnelles précoces mère-enfant d'où la nécessité de réintroduire une ré-harmonisation de cette dimension.

Aujourd'hui il Jérôme est amoureux, il a retrouvé sa faculté d'être en lien.

Accompagné par une synergie d'équipe il est prêt à se mettre sur les rails du professionnel. Ce qui était impensable, il y a peu de temps encore. Il y a 2 ans que je le vois à un rythme d'une fois toutes les 2 semaines.

En conclusion: Le rythme ré-harmonisé sert de support à l'activité imaginaire.

La consigne alliant corps réel et corps imaginaire permet à la personne de se recentrer et de retrouver une unité corporelle. Perception et projection se mêlent alors dans cette situation relationnelle.

Les effets thérapeutiques sont le résultat d'une levée du refoulement de l'affect. La détente inaugure ce processus de prise de conscience.

A partir de l'éprouvé corporel, la récupération de cet affect permet la diminution de la souffrance.

L'art-thérapie ou la peinture dans la représentation artistique.

Un espace transitionnel, un moyen d'interpréter la douleur en couleurs

Elle nous permet de rassembler le monde extérieur perçu et le monde intérieur éprouvé dans un espace intermédiaire, rétablir le lien.

C'est un moyen d'expression aussi proche que possible du langage du corps. ce quelque chose du corps qui ne peut-être dit que par un autre langage bien connu de nous puisqu'il fait partie de notre petite enfance avant l'utilisation des mots.

Nécessité de renouer un dialogue entre les parties les plus profondes, les plus inconscientes et les plus élaborées de soi

Parallèlement au travail corporel Jérôme participe à l'atelier d'art thérapie.

1^{ère} séance : Il se met seul à une table au fond de la pièce, dans un lieu non propice à la communication avec les autres, mais d'où il peut surveiller ce qu'il se passe.

Sur une feuille format demi-raisin, il dessine à la mine de plomb. Derrière un entrelacs de lignes, je peux entrevoir comme une silhouette accroupie. « C'est moi me dit Jérôme, je suis caché dans la position du

Imagin'action

chasseur. Il s'est représenté comme un chasseur à l'affût, une posture intérieure qu'il a également mise en scène dans l'espace du lieu.

2^e séance : il peint de grands points d'interrogation. C'est la première fois que je le vois laisser passer une émotion. Il y a de la tristesse sur son visage.

3^e séance : 3 productions, l'une représente un bébé, la suivante un amas de peinture sur une feuille qu'il appelle dégueulis, et la dernière un oiseau sur une branche dans le vide qu'il nomme solitude

4^e séance : Il prend des couleurs primaires, pose une assiette sur sa feuille fait couler de la peinture qui déborde de chaque côté de l'assiette. Dans le silence, il est absorbé par ce qu'il vient de produire. Il passe alors toute la séance regarder mélancoliquement sécher la peinture. Alors que la séance s'est terminée, il m'attend dans la salle, farfouille dans son sac et sort un sparadrap qu'il colle sur le vide béant laissé par le retrait de l'assiette. Il nomme sa création absence.

Lorsqu'il est très en colère, il me demande s'il peut se mettre seul dans une salle. Il gère son émotion en utilisant ses doigts ; en fait du pliage ou de l'origami.

Pour que l'échange sur lequel repose l'interprétation puisse se produire, il faut que le créateur et le thérapeute laissent surgir la possibilité d'être surpris.

Absence de mots, le silence du tableau comme celui de l'analyste incite à la régression dans un monde de représentations où règnent les processus primaires. Le silence du tableau renforce le langage des images.

Cet atelier permet de faire communiquer la personne avec ses vécus primitifs, elle crée des chemins qui permettent à ses vécus anciens de s'intégrer avec le minimum de dommages et de renoncement dans la trame élaborée et civilisée de notre moi actuel.

Elle peut relier des espaces morcelés, susciter en nous des chaînes associatives qui vont rassembler nos moi parcellaires dans une unité retrouvée. Un miroir dans lequel chacun essaie inlassablement de se saisir et de se rassembler en dépassant tant de contrariétés douloureuses.

Après les belles peintures pour séduire vient le temps de l'audace Christian s'affranchit de son besoin d'esthétisme et se risque à l'épreuve du dévoilement.

Il quitte la copie pour laisser parler son vécu intérieur. Ce passage se fait par le dessin d'un mandala dont il aime la lumière et le jeu du clair obscur. En prenant du recul, il me dit que le rythme des couleurs lui fait penser à sa chambre de petit garçon. Ce passage vers l'intériorité passe pour d'autre par des traces qui ressemblent à des empreintes rupestres comme s'il fallait faire un petit tour aux origines de l'histoire de notre humanité avant reprendre le fil de son histoire personnelle.

Après avoir dessiné à plusieurs reprises des gorgones dont le regard fascinant rend captif, où le spectateur pétrifié devient passif. Ici, on ne sait plus qui regarde qui ? Il y a captation par le re-surgissement de représentations refoulées. Cet après-midi-là, Céline qui est habituellement bavarde reste grave ; seule bien qu'en présence des autres, elle peint avec ses doigts ; Sur sa palette une quantité de peinture noire. Au centre elle se représente devant une porte ouverte laissant entrevoir une belle lumière orange. Autour différentes scènes de sa vie : Une petite fille décomposée de tristesse, une autre plus grande avec à la main un couteau puis une femme qui porte un pendu. Inceste, complicité maternelle, tentative de suicide, c'est également elle qui toute seule va dépendre son père mort.

Je me sens libérée me dit Céline ça me trottait dans la tête depuis un certain temps.

L'image permet la séparation avec l'objet, Céline met des mots. En se confrontant, à son histoire, sa souffrance devient moins douloureuse.

C'est par une synergie d'équipe et grâce à un contenant suffisant qu'elle récupère peu à peu assez d'énergie et d'estime de soi pour élaborer un projet professionnel et suivre une formation. La peinture lui a permis de commencer un chemin de libération. De mettre en mouvement ou en circulation une énergie non disponible vers son devenir. Elle anime aujourd'hui des ateliers de Français langue étrangère.

Entrer dans la matière de son histoire en peignant directement avec ses doigts, c'est aussi ce qu'a fait Norbert. Il a décidé de n'y participer qu'une seule fois ayant dit-il quelque chose d'important à faire. Il a peint sans s'arrêter, sans décoller le nez de sa feuille, les doigts pleins de peinture. Dans le calme, nous accrochons sa création pour prendre de la distance.

Il me dit : ' Ce petit garçon était en train de lutter, de se déchirer en moi ? et moi l'adulte, je ne l'écoutais pas, trop occupé dans mes problèmes personnels et quotidiens. La vie de ce petit garçon au fond de mes tripes me hantait.

Nous passons alors du chaos de sa représentation à la jouissance, Un dialogue est rendu possible par le pouvoir organisateur du regard.

Un processus d'auto-création, un passage de l'image aux mots. Réaliser à la fois l'intégration de son oeuvre à celle de sa propre personnalité nécessite aussi pour le créateur de savoir se laisser se dérouter.

Peindre permet de mettre en distance. Prendre du recul pour mieux jouer avec la distance pour mieux se séparer.

Imagin'action

»

L'arbre à palabre ou les moments du conte. Du croisement interculturel à l'accompagnement transculturel ?

Après avoir investi notre corps, interpréter notre douleur en couleur, nous voici maintenant rassemblés au tour de l'arbre à palabre pour le moment du conte.

Pourquoi le conte

Parce qu'il défie les siècles, il nous ramène à notre généalogie et à la transmission. Par la symbolique il ouvre à l'intérieur de nous une faille d'où jaillit un champ d'imageries ou l'imaginaire assoupi se ranime.

Le groupe devient médiateur, un lieu intermédiaire entre l'individu et la société. Un espace de contenu identitaire qui assure des fonctions de contenant, d'étayage.

Ce temps du conte se présente ici comme une demande d'espace de constitution du lien social perdu. C'est dans les liens tissés avec d'autres, dans la possibilité de partager des projets que se développe le sentiment d'identité. Dans ce lieu, les cultures se croisent. Croisement entre la culture occidentale et les cultures dites traditionnelles. Un échange sur les origines, les apprentissages, sur les différentes quêtes respectives, sur les devenir métissés. Une ouverture de la personne à sa propre existence, à sa singularité.

Prendre appui sur l'universalité du conte, c'est rencontrer ce qui fonde notre humanité avant de laisser résonner l'âme indigène de chacun.

La place du rêve, La mémoire, les origines, l'amour, la femme, l'homme, le couple ; la magie sautant de thèmes régulièrement abordés. Découvrir que l'expérience de l'un concerne celle de l'autre, voire celle de tous. Chacun décèle son histoire, ses valeurs, ses aspirations, sa culture, son identité. Cet autre en face de moi découvre son visage dont le regard révèle inévitablement le mien.

Je vous propose les débuts d'un voyage à travers ces différents médiateurs. Sophrologie, art-thérapie et conte ; C'est celui de Marceline qui va intégrer trois groupes composés de personnes différentes. Nous verrons comment elle tisse la toile de son histoire avec ces différents médiateurs pour commencer à s'engager sur un chemin de séparation puis de réconciliation.

Le voyage de Marceline

A la recherche de soi à travers différent médiateurs thérapeutiques

Marceline a dépassé la cinquantaine. Elle s'est occupée de la gestion de la boutique de cordonnerie de son mari pendant de nombreuses années. Dans le même temps, elle élève ses enfants et s'occupe de ses parents malades. N'étant pas déclarée, elle ne bénéficie pas d'un statut professionnel. Une longue dépression après le décès de ses parents la met hors circuit de la vie sociale et des affaires de son conjoint. Elle n'a plus d'autonomie financière et dépend de ce qu'il veut bien lui donner. Elle a besoin de retrouver les ressources nécessaires pour se remettre en phase avec le professionnel.

Sophrologie

Elle est très heureuse de rencontrer d'autres personnes. Elle vit bien la R.D. En position allongée, elle ne sait comment se mettre. Elle se sent mal, elle ne cesse de bouger, elle désire donner des coup de pieds, elle est rouge de colère pleine de haine, tout son corps la démange, sa peau la gratte .

Créativité

1ère séance : elle n'a jamais vraiment dessiné , elle choisit un tout petit format au crayon de papier. Elle me dit « je ne sais pas quoi faire alors je dessine des gribouillis comme je fais quand je téléphone. »

Je lui propose de faire la même chose sur un format raisin. Elle saisit un pinceau choisit une gouache noire , elle est comme fascinée par sa feuille, et n'en sortira le nez que lorsqu'elle estimera avoir terminé. Nous accrochons sa peinture et prenons du recul. Son visage se décompose, « je me sens mal, je vois une toile d'araignée ; On peut voir ici combien son expression s'inscrit dans le corps. elle est décollée au corps de sa mère, comme ses enfants sont collées au sien. Elle parle d'eux :

« Regardez comme les mailles sont serrées, je les étouffe, ils ne peuvent pas bouger ».

C'est de la disponibilité et de l'écoute que vient la surprise comme un sens qui ne serait pas traqué mais offert, Faut-il encore que l'émergence du sens puisse être reprise dans un processus actif. Je lui demande ce qu'elle aimerait faire pour se sentir mieux

Imagin'action

2èmé séance : elle cherche un chemin de libération, elle découpe alors l'araignée de son fond noir et fait des entailles la toile dans lesquelles, elle va accrocher une serpent à 3 têtes représentant ses deux fils et sa fille puis 3 papillons jaune parce qu'elle aime les papillons. Je pense à tout le chemin de transformation pour que ses enfants prisonniers puissent se libérer de la toile et sortir de la chrysalide maternelle. mais ne le lui dit pas..

Il y a du plaisir qui jaillit dans l'échange. Un début de réconciliation entre principe de plaisir et principe de réalité.

Un fait intéressant, au moment où Marceline commence à penser à elle et à libérer la femme du corps de la mère, ses enfants qui sont de jeunes adultes n'affrontant pas les difficultés de leur vie reviennent habiter chez maman. Le serpent à trois tête ne lui plaît pas, elle se demande si elle ne va pas finalement l'enlever, mais elle laisse les choses en état.

Conte Inuit. : Peau de phoque.

Une femme phoque s'est fait voler sa peau, elle ne pourra la récupérer que si elle épouse celui qui la lui a prise pour égayer sa vie de solitude et de tristesse qu'il mène. Mais Comment faire ?

Elle fait partie de ceux qui vivent dans le monde du dessous

Marceline s'identifie à l'homme (le moi). Elle se sent seule et misérable comme lui. Elle partage encore le même toit que son mari. Il a une maîtresse depuis deux ans. Il va et vient à sa guise, l'ignore, ne s'occupe pas d'elle mais Il prépare des salades pour sa maîtresse.

Elle imagine que la femme à la peau de phoque, devenue belle va aller voir d'autres hommes.(j'imagine qu'elle fait référence à la maîtresse de son mari beaucoup plus jeune qu'elle). « C'est trop facile » dit-elle. L'homme du conte lui, va rester indéfiniment triste et seul avec son fils à s'occuper. Elle parle de sa boulimie. Elle ne s'arrête pas de manger que lorsque le frigo est vide. Manger . pour combler ainsi sa solitude sa tristesse. Et puis le temps passe si lentement, les week-ends sont interminables.

Sophrologie

A nouveau, elle se trémousse dans tous les sens, elle est mal, elle ses bras serrés l'un contre l'autre pour ne plus bouger envie de pleurer.

Fin de séance, elle décide de déménager, de se séparer de son mari.

Conte début de séance : j'ai complètement changé d'opinion entre les deux séances ; « La femme ne pouvait faire autrement que de partir pour survivre, retrouver le lustre de sa peau de phoque ; du reste, ce couple ne pouvait pas vivre ensemble, ils sont trop différents, elle habite dans un autre univers, son élément c'est l'eau ». Elle parle de la relation à sa peau, elle ne se lave pas sauf pour venir au centre de formation. Elle parle des enveloppes dans la maison, des draps qu'elle ne change pas, de la honte.

Nous passons ensuite du ventre lit à ses origines et de ses origines à la séparation.

Elle dit combien, elle se néglige. Elle ne se lave que pour venir au centre. Chez elle, elle reste toute la journée en pyjama. Elle change les draps des lits de ses enfants mais non les siens. Sa maison aussi est bien tenue. Pour elle, rien ne vaut pas la peine. Pour les autres, elle n'existe pas. Dès que quelqu'un sonne, elle ne peut ouvrir la porte et se montrer dans cet état : ' J'ai trop honte ».

IL y a un changement, ici elle s'identifie ici à la femme du conte.

Elle s'et occupée de ses parents, ils sont venus habiter à la maison avec l'accord de son mari. Son père aveugle, parkinsonien, sa mère avec la maladie d'Elzheimer. Après leur mort, elle tombe en dépression. Tout en parlant, elle prend conscience que son mari est vraiment une bonne pâte. Jamais ils ne partaient en vacances tant elle était occupée à les soigner. Elle réalise

Qu'il avait quelques bonnes raisons de trouver de l'affection hors du foyer familial.

Elle est née dans un milieu bourgeois en Tunisie. Elle dit le départ précipité de sa famille. Du jour au lendemain tout a basculé à cause de la guerre. La vie n'a plus été la même.

Elle n'a pas été désirée, sa mère voulait un garçon. « Nous étions 3 enfants ; ma mère parle de ses deux enfants, les aînés. Elle ne me compte pas. Je suis née au mauvais moment. Je me suis élevée toute seule. Je vivais dans la rue . mon père travaillait pour l'ambassade française. On m'a mis dans une école française. Elle ne connaît rien de ses grands-parents. « Je n'aime pas les femmes. Je ne me sens pas comme elles. Elles compliquent tout, font des histoires.

Sophrologie : Elle se sent mal, elle se déplace à côté de moi, elle appuie ses jambes contre le mur puis se relâche en position fœtale. Pour la première fois elle se sent bien, calme... Elle a un beau visage détendu souriant.

C'est à la suite de cette séance qu'elle achète de l'huile de massage, et des bâtons d'encens. Elle s'est aménagé un lieu avec des coussins comme ici au conte. Elle aime être au sol. Elle désire retrouver le lustre de sa peau de phoque.

Un Chemin de réparation, de réconciliation avec elle-même est alors en marche.

Imagin'action

Créativité 3e et 4e séance ; elle peint la statue de la liberté. Elle se sent heureuse. Elle est fière de sa création. Cette peinture marque une étape dans le parcours de Marceline

Pour tisser le canevas de son histoire, elle se sert des images qui montent de ses profondeurs et de celles que lui propose le conte. C'est parce que Marceline dialogue avec elles et donc avec son inconscient que ces images deviennent actives. Elles impulsent le mouvement. Elles deviennent alors créatrices, symboliques.

Pour conclure :

En formation, le corps est bloqué dans l'immobilité du face à face proposé dans le cadre des entretiens. Il rappelle l'impasse dans laquelle la personne se résigne. Il suffit parfois d'une seule séance avec un autre médiateur pour mettre du mouvement dans un processus figé. Si la personne n'est pas prête pour l'aventure du changement, rien ne sera possible. C'est elle qui décide.

Une image, un geste sont symbole personnel quand ils ont une charge émotionnelle quand ils émeuvent le sujet, l'interpellent. Le symbole est une expérience.

Être créatif c'est avoir le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue. C'est retrouver le goût du quotidien.

Cet élan ne vient que lorsque l'individu est au plus près de son corps et donc dans son processus vital.

La sophrologie ou l'art-thérapie sont des médiateurs qui impliquent l'esprit, le coeur et le corps. Le travail de l'image convoque ces trois dimensions dans une pratique d'action, du mouvement.

Convoquer la symbolique des lieux du corps pour tenter de me décoller de la fusion. Jouer avec la matière et la couleur, pour me confronter à mes images issues de mes profondeurs, apprendre à les apprivoiser en cherchant le recul qui me convient, la bonne distance. Ou alors pourquoi pas, laisser frapper les symboles du conte à la porte d'entrée de mon monde du dedans.

Autant de possible pour laisser les images surgir, prendre corps. Image d'introspection, de transformation, image archaïque, image de réparation, image de projection.

On ne sait jamais d'avance, il faut être prêt à se laisser surprendre.

Agir et ne rien vouloir en même temps, suspendu entre le subjectif et l'universel, le singulier et le pluriel, il faut accepter de se perdre pour se retrouver.