

Regards sur L'ART-THÉRAPIE

mouvement



DES FEMMES QUI BOUGENT

Valentine Lasserre

**SUR LES TRACES DE LA
FOURMI: UNE TRAVERSÉE
EXPLORATOIRE À TRAVERS
UNE FOURMILIÈRE**

Diana Pimentão Moreira

**L'ART-THÉRAPIE EST UNE
MISE EN MOUVEMENT**

Jean-Pierre Klein

**LA THÉRAPIE PAR LA DANSE
ET LE MOUVEMENT AU
SERVICE DE LA SEXOLOGIE**

Haguit Ehrenfreund

**LA STRUCTURE AU SERVICE
DU MOUVEMENT**

François Lacroix

**ENTRE SOUFFLE, GESTE
ET TRACE**

Magali Pralong

**LE RÉCIT EN ART-THÉRAPIE:
DÉPASSER LE DUALISME
POUR RÉACTIVER LE
MOUVEMENT**

Katia Delay

62

LE RÉCIT EN ART-THÉRAPIE : DÉPASSER LE DUALISME POUR RÉACTIVER LE MOUVEMENT

Katia Delay

Les récits sont aux origines de nos sociétés, ils donnent sens et structure, participant à la construction et au partage des représentations culturelles. Ils sont aussi « normés », porteurs de paradigmes et de cadres qui peuvent figer le déploiement de la parole individuelle ou collective. Le « neuromythe » du dualisme corps-esprit, favorisant l'un au détriment de l'autre, gèle le potentiel transformateur du processus narratif. L'autrice souhaite dépasser tout dualisme et revient au récit en tant qu'artefact, un processus et un produit d'origine humaine. Au sein d'un atelier d'art-thérapie, les mots peuvent être saisis comme une matière malléable et sensible ; sont convoqués le corps, les images, les sons, le réel et l'imaginaire. Animant les tensions entre opposés, la parole, la guérison peuvent advenir. L'autrice présente cette libération du dualisme à travers les expériences de récit d'une participante.



LE RÉCIT EN ART-THÉRAPIE : DÉPASSER LE DUALISME POUR RÉACTIVER LE MOUVEMENT

Katia Delay

Résumé – Le « récit » et la « narration » sont des concepts utilisés de plus en plus fréquemment dans les champs thérapeutiques, psycho-sociaux et de la politique, après qu'ils ont pris leur place en littérature. « Changer de récit » est devenu la nouvelle méthode (pour ne pas dire la nouvelle injonction) pour opérer les transitions individuelles et collectives nécessaires. Cet article propose de préciser la définition du terme « récit » en tant qu'elle peut devenir opérante en art-thérapie. Proposant ensuite un angle spécifique autour de la question de la dualité, il invite à s'en servir de manière féconde, pour ouvrir les processus de narration à des structures renouvelées. Sans prétendre recouvrir le champ infini de la notion de récit, l'article donne quelques pistes pour en déguster le pouvoir régénérant et créateur de joie.

Katia Delay est la fondatrice et directrice de La Maison du Récit. Art-thérapeute, metteuse en scène, écrivaine, initialement formée à la sociologie et à l'anthropologie, elle développe depuis une vingtaine d'années une activité artistique et thérapeutique largement orientée vers le lien social et l'implication politique de la participation culturelle. La question du paradoxe et de la dualité irrigue ses rêveries depuis bien longtemps, en même temps qu'elle a fait du processus de narration et du récit, au fil des ans, le centre de sa réflexion et de sa pratique. Car, en est-elle convaincue, c'est par le récit que nous nous créons, que nous nous structurons, et que nous inventons le monde. Et c'est par le paradoxe fécond que nous nous unifions.

INTRODUCTION

La narration occupe aujourd'hui une place centrale dans les pratiques cliniques, éducatives et artistiques, et au-delà dans de nombreux cercles militants. Elle est même devenue un effet de mode, pour le meilleur (et pour le fourre-tout). Récits de vie, approches narratives et dispositifs biographiques témoignent dans tous les cas d'un besoin accru de mise en sens de l'expérience. Cette place croissante du récit nous oblige à nous questionner sur les définitions : qu'est-ce

qu'un récit ? qu'est-ce qu'une narration ? –, sur la nature même des narrations utilisées, et sur leurs processus d'élaboration : s'agit-il de récits vivants, porteurs de transformation(s) et de possibles, ou de constructions toutes faites, sur-normées, injonctives, parfois figées, reconduisant des schémas connus et hérités ? Et quelles sont les conditions d'élaboration de ces récits ? Passionnée depuis des décennies par ces questions, voici les postulats que j'ai formulés, entre

les années 2018 et 2020, en pensant la création et la raison d'être de *La Maison du Récit*¹ :

- Par les récits nous nous créons, et nous inventons le monde.
- Les récits sont la peau² et les veines palpitantes de la culture. Et la culture est ce qui nous crée, nous tient debout, reliés et vivants. Elle rassemble les différentes manières par lesquelles nous imaginons le réel (Bruner, 2022 : 13).
- Prendre soin des récits individuels et collectifs, c'est-à-dire apprendre à les identifier comme fabrications, à les déconstruire si nécessaire et à en créer de nouveaux, est par conséquent essentiel au maintien de l'identité, du lien humain et, au-delà, essentiel au maintien du mouvement, du vivant.

Cet article donne d'abord quelques clés, parmi d'autres possibles, pour aider à se promener plus clairement dans ce vaste champ, puis plus spécifiquement propose d'explorer la narration art-thérapeutique comme processus global non dualisant de transformation.

LE RÉCIT : STRUCTURE IMPLICITE DE L'EXPÉRIENCE ET DE LA CRÉATION

Qu'est-ce qu'un récit ? Qu'est-ce qu'une narration ? Leurs définitions sont multiples et varient fortement selon le champ épistémique dont elles sont issues. Le mot « récit », tel qu'admis communément, est facilement utilisé sans être distingué de ses nombreux « synonymes » :

compte-rendu, histoire, narration, rapport, relation, chronique, annales, fiction, mémoires, conte, fable, légende, mythe, nouvelle, odyssée, roman, sans oublier le fameux *story telling*³. Les registres sont larges, la confusion omniprésente, et nous les mettons volontiers tous dans le même panier. Je propose ici, après bien des déambulations, d'en garder la définition que m'en a faite Raphaël Baroni, narratologue et professeur à l'Université de Lausanne, lors d'échanges toujours stimulants. Cette définition a entre autres qualités d'être simple : « le récit est un artefact produit par quelqu'un, à destination de quelqu'un, qui s'échange dans la société »⁴. Le mot artefact rappelle que le récit est production humaine, que l'on ne trouve pas sous forme « naturelle », dans la réalité du monde réel. Le récit est, d'abord et avant tout, une fabrication. Et cette fabrication est aussi un moyen privilégié par lequel nous donnons du sens à nos expériences et partageons des représentations culturelles. Nous inventons et racontons des histoires parce que c'est ainsi que nous pensons, que nous comprenons le monde et que nous construisons notre humanité et notre identité.

Jérôme Bruner (2002), psychologue et spécialiste des sciences cognitives, explique de manière limpide, dans son ouvrage fondateur *Pourquoi nous racontons-nous des histoires ?*, en quoi nous ne pouvons pas nous contenter de vivre des événements. Nous avons besoin, pour

¹La Maison du Récit est une structure associative fondée à Lausanne en 2014. Elle portait jusqu'en 2020 le nom de *La Fadak – La Fabrique Autrement d'Aloys K.* www.lamaisondurecit.ch

²Entendue comme l'interface entre l'intériorité humaine et l'environnement, en référence au *Moi-peau* de Didier Anzieu, ainsi qu'aux recherches d'Antonio R. Damasio dans *L'erreur de Descartes*.

³Lorsque je dis que je travaille à la Maison du Récit, il est fréquent que les personnes qui oublient de poser des questions avant d'affirmer connaître, me disent avec des accents proches de ceux annonçant une victoire sur la perplexité : « Ah, vous faites du *story telling* ! ». Parfois je précise que non, pas seulement, et pourquoi et comment. Parfois, je hoche la tête et je change de sujet. Tout dépend en fait du récit que je me fais de l'importance que je veux donner à la relation avec cette personne.

⁴Notes personnelles d'entretien avec Raphaël Baroni le 4 novembre 2024.

les comprendre, de les structurer en récits. Ce n'est que de cette manière que nous pouvons :

- donner sens à ce qui nous arrive – y compris au chaos ;
- construire notre identité personnelle – en nous racontant, nous créons une version cohérente qui relie entre elles certaines des millions de « choses » que nous vivons et que nous sommes ;
- transmettre des normes sociales, des valeurs et des croyances – qui sans récits resteraient comme d'infinies bribes éparpillées dans nos mondes collectifs, par conséquent insaisissables et inutilisables dans leur aptitude à créer du lien, du sens, du politique.

Le récit structure le grand chaos de la vie. Il est le seul dispositif qui permette de rendre compte des transformations qui affectent le monde et les êtres qui le peuplent, tout en reliant ce devenir à une certaine forme de persistance, qui est celle de la structure d'une œuvre capable d'éveiller la conscience [...] sur le passage du temps et sur ses effets (Baroni, 2027 : 183). La narration opère de manière vivante, comme un principe organisateur du sens, orientant les processus de création, de recherche et de subjectivation. Le récit articule dimensions biographiques, affectives, culturelles et symboliques, et naît dans chacune de nos histoires de vie singulières. Vue sous cet angle, la narration est un processus dynamique, situé, créateur et relationnel. Un processus art-thérapeutique, en somme.

RÉCITS EN MOUVEMENT EN ART-THÉRAPIE

En art-thérapie, la narration ne se réduit ni à la verbalisation d'une histoire personnelle ou fictive, ni à l'interprétation symbolique des productions, ni à la mise en forme de l'ima-

ginaire. Elle englobe tout cela et plus encore, en engageant, en particulier en art-thérapie intermédiaire, outre les mots, également le corps, la matière, l'image, le son, le geste et, bien entendu, la relation. La narration s'inscrit ici dans un processus global et systémique, où le sens émerge progressivement, à partir du faire autant que du dire, du pensé autant que de l'éprouvé, de la rêverie intime autant que de l'échange avec l'autre ou les autres, de l'individuel autant que du collectif.

Cette spécificité invite à penser une narration art-thérapeutique dynamique, à la croisée du récit de vie, du récit mimétique (tissé ou non à de la fiction), et des récits culturels. Regardons ces types de récit d'un peu plus près.

Les récits culturels : des matrices invisibles et omniprésentes

À un niveau collectif, la narration est un outil puissant de construction sociale. Le récit est aussi ce qui, de tous temps, a porté le plus puissamment les mutations philosophiques, éthiques, politiques... (Dion, 2018 : 17). Elle permet de créer des grands récits communs (la nation, la religion, les mythes fondateurs...) qui fédèrent des groupes autour de valeurs et de croyances partagées (Andersen, 1983 ; Dion, 2018, Lyotard, 1979). Attention : ces grands récits n'ont rien à voir avec le mensonge. Ils sont simplement des fictions. *L'or est une fiction. Dans l'absolu, il ne vaut pas plus que le sable. La Bourse est une gigantesque fiction. Les êtres humains sont des alchimistes qui s'ignorent : par leurs fabulations, ils transforment tout en argent, c'est-à-dire en or. Ce ne sont pas des mensonges, car nous y croyons en toute bonne foi. C'est dans notre intérêt d'y croire* (Huston, 2018 : 22). C'est effectivement largement dans notre intérêt d'y croire,

ne serait-ce que parce que ces récits forgent un sentiment d'appartenance et de solidarité, même parmi des individus qui ne se connaissent pas personnellement. Le problème surgit lorsque ces croyances agissent comme des murs contre lesquels vient se briser tout élan vital d'évolution, d'ouverture, d'écoute à l'autre. Ainsi, bien qu'un grand nombre de ces grands récits collectifs soient aujourd'hui largement en perte de vitesse ou remplacés par de nouveaux tels celui de l'individualisme ou de l'argent comme dieu omnipotent, il n'empêche, certains d'entre eux continuent à œuvrer en coulisse⁵, agissant comme des obstacles parfois puissants, au processus narratif transformateur. C'est le cas de l'un des grands récits occidentaux dominants encore bien vivant : celui du dualisme. Nous y reviendrons.

Le récit de vie : cohérence et risque de fixation

Le récit de vie, quant à lui, est aussi un champ gigantesque de recherche, de savoirs et d'expérimentations, œuvrant dans de nombreux domaines. Prenons-le ici dans sa définition la plus simple, à savoir *une production langagière (orale ou écrite) par une personne à partir d'une sélection de moments vécus de son existence.* (Niewiadomski, 2019 : 136-139) Contrairement à l'autobiographie exhaustive, il s'agit d'une reconstruction narrative. Le récit de vie renvoie à la mise en forme, consciente ou non, de l'histoire subjective du sujet. En principe, dans les démarches de recueil de récits de vie, cette production a lieu dans un échange avec une ou plusieurs autres personnes. Elle est donc ancrée dans un contexte relationnel, ce qu'elle est éga-

⁵Un phénomène expliqué avec clarté, érudition et humour par F. Sabelli, M. D. Perrot et G. Rist dans leur ouvrage de 1992, *La mythologie programmée*.

lement, de manière évidente, dans un contexte art-thérapeutique.

Le récit de vie permet notamment au sujet de créer une cohérence, une continuité symbolique, une intelligibilité de l'expérience, et d'inscrire cette dernière dans une temporalité et une structure signifiantes pour elle ou lui, en fonction de chaque étape de vie. En art-thérapie, le récit de vie constitue un appui précieux pour reconnaître l'histoire subjective et restaurer, si ce n'est une continuité narrative, du moins une forme de cohérence. Toutefois, ce récit peut également se figer, et reste souvent tributaire de cadres narratifs dominants, de normes culturelles et de schémas explicatifs hérités, autant d'éléments à haut potentiel limitant (Niewiadomski, 2019).

Le récit mimétique : émotion, poïesis et émergence du sens

Nous l'avons vu : faire récit consiste à relater – en donnant volontairement ou non une structure à cette narration – des faits, vrais ou imaginaires. Le récit mimétique⁶ a pour sa part comme spécificité de *représenter forcément le réel*, de s'accorder aux pratiques du réalisme, d'une manière ou d'une autre. On trouve un développement des différences entre récits mimétiques et non mimétiques, naturels et non naturels chez Brian Richardson, traduit par Raphaël Baroni (Richardson, 2019). Entrer ici dans les détails est hors de propos⁷.

⁶Ce terme d'origine grecque désigne de manière générale l'imitation de la nature et, par extension, les modes et les moyens de l'imitation dans les arts. Dans cette acception spécifique, il concerne l'ensemble des ressources poétiques et esthétiques visant la représentation/reproduction du réel dans les processus de création.

⁷Le lecteur néanmoins intéressé peut aller consulter la référence proposée dans la bibliographie et nous l'y invitons, car la nuance entre narration mimétique et non mimétique, naturelle et non naturelle, est bien inspirante pour le travail narratif en art-thérapie.

L'essentiel à retenir est l'idée que les récits mimétiques construisent une scène dans laquelle il est possible de se projeter, de déployer un imaginaire immersif, qui va alors être source d'émotion, car nourri d'éléments qui viennent toucher notre propre expérience du monde, même si par ailleurs quelques éléments non réalistes s'invitent dans l'histoire. Le soin donné à la possibilité de cette simultanéité du vrai et de l'imaginaire, largement attendu en art-thérapie, est peut-être le levier expressif le plus puissant qui existe.

D'un point de vue art-thérapeutique, c'est aussi un récit en miroir que l'on convoque alors, un miroir qui, nourri d'imaginaire et peu obéissant aux structures héritées (le héros, l'héroïne ne va pas forcément partir de chez lui-elle à douze ans, ni traverser une forêt sombre), augmente le réel. Le délicieux texte de Ursula K. Le Guin, intitulé *La théorie de la Fiction panier*, démontre qu'en faisant le panier héros de l'histoire à la place de l'homme rabatteur de mammoths, le récit éclaire bien différemment la vie de nos ancêtres chasseurs cueilleurs (Le Guin, 1986).

Le récit mimétique n'est pas un copié-collé de la production langagière première. Il ne procède pas d'un discours sur soi mais d'une mise en forme d'une expérience résonnante. Il ne raconte pas quelque chose : il fait advenir – il crée – une expérience qui, bien qu'ayant été vécue, sort en quelque sorte d'une terre connue pour créer une fleur stupéfiante. Cette *mimèsis* devient alors participation à un mouvement de transformation, barque de passage, dans laquelle le sujet entre en résonance avec ce qui le traverse grâce à ce qu'il ne savait pas encore être prêt à le traverser.

MODALITÉ MOTS ET ILLUSTRATION AVEC L'EXEMPLE DE DIANE

Cette question m'est souvent posée, du fait que j'anime des ateliers d'écriture depuis près de vingt ans : qu'en est-il si nous voulons rester avec la modalité mots ?

En tant qu'art-thérapeutes, mais aussi en tant que personne créante de manière générale, nous nous comportons différemment lorsque la matière est faite de mots que lorsqu'elle est faite d'images, de gestes corporels, d'odeurs, de chiffres ou de sons. La principale raison en est simple : les mots ont, dans nos sociétés, une place particulière liée aux bases de tout apprentissage « savant », à l'habileté du discours, à la dimension légitimante que procure une maîtrise de la langue, écrite ou orale. Ils sont utilisés partout, tout le temps, pour atteindre toutes sortes de buts. Tout en étant tout cela, les mots sont pourtant aussi une matière comme une autre, lorsqu'ils participent des processus poétiques. Il s'agit donc dans un premier temps de rappeler cela aux personnes avec qui nous travaillons. Les souvenirs d'école liés à l'écriture sont, dramatiquement souvent, sources de blocages puissants. Jouer avec les mots, avec les ponctuations, avec les structures du récit, c'est permis. Ces « choses faites de lettres » peuvent devenir aussi ludiques que de l'argile ou de la pâte à modeler. Et puis, un mot, deux mots, une phrase, c'est déjà un récit, c'est déjà une création. Nul besoin « d'écrire un roman », comme on dit. Ainsi, il est également possible d'appliquer cet onguent en restant dans une modalité « mots », sur un récit complet ou sur certains de ses fragments. N'oublions pas que le sens n'est pas préalable à l'acte, mais qu'il émerge toujours de la *poïesis*, c'est-à-dire du faire créateur lui-même (Knill, 2004 ; Stitelmann, 2015 et 2022).

Pour le plaisir, je vous raconte comment les récits de Diane⁸ se sont transformés, probablement (c'est une hypothèse) parce qu'elle-même, dans le cadre d'un atelier d'écriture, a libéré la forme qu'elle croyait nécessaire de leur donner, ne sachant pas que les autres formes attendaient, tapies dans le grand terrain de jeu.

Lors du premier rendez-vous de l'atelier, Diane se présente au groupe en disant souhaiter (re)prendre confiance en son aptitude à inventer, à se connecter à son imaginaire. Diane occupe un poste à responsabilité au sein d'une institution d'une certaine ampleur. L'essentiel de sa tâche consiste à comprendre la complexité de certaines situations, et d'en rendre compte. Il semble que sa profession occupe une grande partie de ses pensées et lui prend une part non négligeable de son énergie. C'est ainsi qu'au début de sa participation à l'atelier d'écriture, son travail s'invitait largement dans sa narration. Ce jour-là, l'enclencheur d'écriture s'inspirait de l'idée de la nuance. Un dispositif était proposé qui partait d'un dessin libre fait avec un crayon de couleur (rose, par exemple), complété ensuite avec des crayons de la même base de couleur, mais de nuances différentes (rose clair, foncé, fuchsia, framboise...). Une citation d'un livre d'Emilie Valogne, *La lignée*, accompagnait également l'invitation⁹.

Extrait du texte de Diane

J'ai dessiné l'image d'un pont, sur une feuille de papier. Techniquement, il ne répond à aucune norme d'ingénierie civile. Mais le dessin m'a pris du temps, coup de crayon après coup de crayon. L'ensemble de ces coups de crayon m'a rappelé la densité du travail que j'effectue lorsque je dois/veux créer des liens dans une situation. Ceci m'arrive souvent, étant amenée à gérer soit des conflits, soit des changements dans ma sphère professionnelle. [...]

Ces traits de crayon, posés sur un papier et qui donnent finalement l'image d'un pont, auraient pu être disposés autrement et refléter un autre concept. Le choix était de représenter ce pont, symbole du lien entre deux points. L'intensité du crayonnage représenterait le nombre d'actions majeures et mineures à entreprendre pour créer ces liens, travail par ailleurs non visible.

La dimension artisanale, dont je parle également, reflète la naturalité du processus, le fait que rien n'est écrit à l'avance, mais est construit pas à pas : assurer le travail précédent avant de poursuivre et consolider.

Cette dernière dimension est importante, car elle démontre la nécessité de l'implication pleine et entière de l'agissant, la personne qui tient la démarche. Et illustre si c'était possible l'investissement et l'énergie consommée par ces créations de liens. Ceci juste pour se rendre compte de la nature de cette activité et mettre peut-être en avant la nécessité de déterminer le meilleur environnement pour déployer ces démarches.

⁸Prénom d'emprunt.

⁹La littérature et la poésie me soignent. La littérature, c'est l'endroit de la nuance, et on en manque cruellement. (Valogne, 2024 : 61).

Le texte a la nature d'un récit de vie naturel et naturaliste, assez largement influencé par un type d'écriture et de champ lexical professionnels ; et ce qui en dépasse en termes symboliques ou fictifs se formule principalement sous forme de description à partir du dessin. (*L'ensemble de ces coups de crayon m'a rappelé la densité du travail que j'effectue lorsque je dois/veux créer des liens dans une situation.*) Diane, après avoir lu son texte, a ajouté qu'elle admirait les autres personnes dans leur aptitude à inventer des mondes, à sortir de leur quotidien dans leur écriture. Que, elle, pour le moment, elle n'y arrivait pas trop.

Voici maintenant un extrait d'un texte écrit par Diane après six mois d'atelier d'écriture, et qui a créé rires et surprise dans le groupe tant sa liberté de ton était nouvelle et joyeuse¹⁰ :

Si l'être humain est conçu de particules de deux autres êtres humains, une partie de sa génétique subjective vient de l'endroit où il se trouve, et sur la chaîne de ses années de vie, des endroits où il a vécu : Ana en Italie, Jonas en Belgique, Jeremy aux USA.

[...] Toutefois, pour penser à Jonas habitant en Belgique, il faut avoir le point de vue de soi-même, habiter un pays, par exemple moi, Diane, en Suisse.

Si on extrapole un peu, et par exemple je m'imagine membre d'une commission éthique intergalactique en plein congrès, et que je m'adresse à mon voisin de table lors d'une pause-réseautage, je vais me présenter en tant que citoyenne de la Terre. [...]

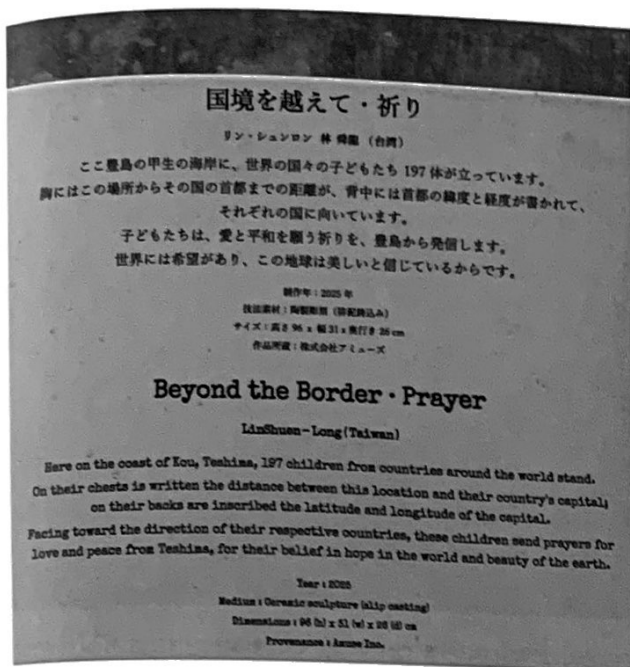
En discutant avec Otoro, assis derrière moi à ce congrès, et qui représentait la planète Zoroto, galaxie des Aspérides, il me demanda si j'étais heureux. Après un quart de seconde de réflexion, je lui affirmais que oui, ma planète offrait tout le confort possible à ses occupants, et du côté des affaires interplanétaires de notre galaxie, on n'avait pas à se plaindre.

À noter qu'Otoro s'adressa à moi au masculin, car sur la planète Zoroto, la notion de féminin-masculin n'existe pas, le masculin est utilisé, mais comme un genre commun et neutre. C'est une notion qu'on apprend lors des formations destinées aux membres de commission éthique.

[...]. Et j'ai répondu que j'étais heureux-se sur Terre, alors qu'une semaine auparavant, en préparant chez moi mon sac et mes affaires pour le congrès, je me plaignais des mauvaises conditions de travail de mon employeur – horaires, charge de travail, ordres contradictoires – à mon amie à qui je passais un dernier coup de fil avant mon voyage.

Le groupe a applaudi Diane lorsqu'elle a eu fini de lire son texte. La matière « mots » malaxée par Diane avait creusé un chemin de liberté nouveau, où décentrement, humour, imaginaire et matière vécue, en cohabitant dans un décalage fleuri, offrent certainement à Diane une vision éminemment plus souple et joyeuse des congrès auxquels elle est obligée de participer. La narration art-thérapeutique, ou pour le moins bienfaisante, se situe précisément à l'articulation de ces deux registres : elle permet que le récit de vie soit déplacé, fissuré, enrichi par un récit autre, qui bien que mimétique, introduit de l'inattendu, du non-dit, de l'indisponible.

¹⁰L'enclencheur d'écriture était d'une autre nature (des photos d'une installation artistique sur une plage du Japon et des phrases proposées par d'autres participant-es), mais le processus proposé reste toujours le même : faire se rencontrer cette matière et nos intériorités de créant-e-s.



LE DUALISME COMME OBSTACLE AU MOUVEMENT

Voyons maintenant quel est l'un des obstacles que je considère comme majeur à ce mouvement vital.

Dualisme et récits figés

Revenons sur le grand récit du dualisme, rapidement mentionné plus haut. Hérité notamment du cartésianisme, le dualisme (qui n'est pas la dualité) opère une séparation radicale entre corps et esprit, matière et sens, nature et culture. Cette séparation n'est pas seulement théorique ; elle structure profondément nos manières – occidentales – de raconter, de penser et de soigner (Damasio, 1994¹¹). Il ne s'agit pas de nier la dualité du monde. Le *diabolium* et le *symbolum* se livrent bel et bien un combat infini, le jour se lève lorsque la nuit se couche, la mort a bien des raisons d'apparaître comme l'autre bout du chemin entamé

¹¹Dans *L'erreur de Descartes*, livre complexe et passionnant, le neuropsychologue Antonio R. Damasio démontre en particulier en quoi les phénomènes mentaux émanent de la totalité de l'organisme (p. 304), battant ainsi en brèche le récit occidental puissant et délétère de la séparation entre corps et esprit.

par la naissance (bien que cette croyance ne fasse pas l'unanimité, comme on le sait). Nos modes de pensée semblent eux-mêmes être neurologiquement distincts (Bruner, 2002) : le paradigmatique (logico-scientifique), basé sur la logique, les faits, l'objectivité d'un côté, et le narratif, basé sur l'expérience humaine, la subjectivité, le sens, les émotions, la créativité de l'autre côté¹².

Un des effets du dualisme qui nous intéresse le plus ici, est qu'il produit des récits évacuant le paradoxe et la complexité. Il favorise des narrations linéaires, explicatives, au détriment de récits ambigus, intuitifs et incarnés. Val Plumwood (2021) montre d'une manière profondément claire et sensible comment ce dualisme fondateur de la pensée occidentale moderne alimente des rapports de domination – raison sur nature, esprit sur corps, humain sur non-humain – produit des récits hiérarchisés et simplificateurs, et contribue ainsi à la crise écologique, existentielle et relationnelle dans laquelle nous nageons joyeusement et tragiquement. En posant cette question – *Pourquoi nous racontons-nous des histoires ?* – Jérôme Bruner montre dans la même idée que le mode narratif est aussi légitime et important que le mode scientifique pour comprendre le monde, et que nourrir cette hiérarchie narrative qui mettrait le logico-scientifique au-dessus du ressenti est en train de nous pousser vers un futur terrifiant.

¹²De récentes recherches en neurosciences tendent à déconstruire cela aussi. Il faudra donc s'y repencher... ! Le formidable psychologue et docteur en neurosciences Albert Moukheiber, qui de plus est un excellent vulgarisateur, parle de « neuromythe » parmi les plus communs que l'idée de la séparation entre cerveau droit et cerveau gauche. Il explique, par exemple ici <https://www.youtube.com/watch?v=M6k-Q3DLrMk> en quoi pour une majorité de tâches que nous accomplissons, nous utilisons simultanément des compétences rationnelles et intuitives.



En art-thérapie, ce dualisme peut se traduire par une dissociation entre production artistique et élaboration psychique, entre expérience sensible et *enœuvrement* symbolique, freinant la circulation et le mouvement, limitant le potentiel transformateur du processus narratif. Car le dualisme est *in fine* un obstacle à l'intégration de la dualité, à l'union en soi des opposés. Jung accordait une place essentielle au fait de supporter la tension des opposés et, plus encore si possible, au fait de travailler à les unir en nous-mêmes¹³. Son œuvre est largement imprégnée de l'importance de ce chemin, visant à s'approcher du Soi et de l'individuation. Or, c'est aussi ce vers quoi tend, fondamentalement, le processus art-thérapeutique. En art-thérapie, lorsqu'un patient raconte une situation de blocage dans laquelle il se sent tiraillé entre deux pôles, entre... et..., le simple fait de lui poser la question « et comment se déroulerait l'histoire si on avait ... ET ... qui dialoguent et tentent de

se rejoindre ? » produit des résultats souvent singuliers et merveilleux. Comment être plus masculine me permet d'être plus féminine ? Comment être plus féminin me permet d'être plus masculin ? Comment renoncer me permet d'être dans l'abondance ? Comment m'arrêter me permet de me mettre en mouvement ? Comment raconter spontanément me permet de structurer ? Comment imaginer me permet de rendre concret ?

Dépasser le dualisme ne signifie pas abolir les distinctions, mais réhabiliter une dualité relationnelle, une tension féconde dans laquelle les pôles sont autant distincts qu'interdépendants. Le mouvement naît précisément de cette tension relationnelle et vivante entre faire et dire, sentir et comprendre, continuité et rupture¹⁴. Le mouvement thérapeutique naît lorsque le récit cesse d'être un instrument de maîtrise pour devenir un lieu de passage, ouvert à l'indisponible et à l'imprévisible.

¹³Barbara Hannah (1981) raconte cette anecdote : à quelqu'un qui demandait à C.G. Jung s'il pensait qu'il y aurait un jour une guerre atomique, ce dernier a répondu : « Je pense que cela dépend du nombre de gens qui pourront supporter la tension des opposés en eux-mêmes. S'il y en a assez, je pense que nous pourrions éviter le pire » (p. 15).

¹⁴Le modèle BASIC Ph de Mooli Lahad illustre cette approche pluraliste, en reconnaissant la coexistence et la circulation entre différents canaux d'expression et d'élaboration transformative, sans hiérarchisation a priori entre ces différents canaux. Nous ne pouvons développer cela dans le cadre de cet article, mais l'approche de Lahad peut être d'une grande inspiration pour les art-thérapeutes qui, notamment, s'intéressent à la modalité scène (Lahad, 1992). Une synthèse du modèle peut être lue ici : https://www.researchgate.net/publication/309745300_From_Victim_to_Victor_The_Development_of_the_BASIC_PH_Model_of_Coping_and_Resiliency/link/58d3a1e992851c319e580499/download

CONCLUSION

La forme de l'histoire est bel et bien un moule qui impose sa forme à la réalité (Bruner), et cela est vrai aux niveaux tant individuels que culturels : *Nous ne nous interrogeons que rarement sur la forme imposée à la réalité lorsque nous la revêtons des oripeaux de la fiction. Le sens commun croit dur comme fer que la forme de l'histoire n'est rien d'autre qu'une fenêtre ouverte sur la réalité, et non un moule qui lui impose sa forme. [...] Peu importe que nous sachions que le monde réel n'est pas « réellement » ainsi, que des conventions narratives régissent l'univers des histoires. Nous nous cramponnons à ces modèles narratifs de la réalité ; nous les utilisons pour donner forme à notre expérience quotidienne. [...] Il n'y a guère que la suspicion que l'histoire dont nous disposons est erronée qui nous amène à nous interroger sur la manière dont un récit structure (ou « déforme ») notre vision des choses. [...] La psychanalyse se pose une question analogue :*

la façon dont un patient raconte sa propre existence affecte la façon dont il la vit. (Bruner, 2002 : 32-35)

Ainsi, nous invitons ici à penser la narration art-thérapeutique comme une pratique visant à restaurer une qualité de relation au monde, à soi et à l'autre, en réhabilitant le sensible, le paradoxal (Cousineau Brutsche, 1993) et le vivant. Le récit n'apparaît plus comme un simple outil de mise en mots ou de relecture du passé, mais comme un espace relationnel vivant, où se tissent esprit, corps, pensée, matière, *mimesis* et symbolisation.

Le récit nous construit, nous aussi, art-thérapeutes, relié-e-s que nous sommes à chaque forme émergeant devant nos yeux, stupéfaits.

Bibliographie

- Anderson D., 1983, *L'imaginaire national. Réflexion sur l'origine et l'essor du nationalisme*, Paris, La Découverte, 1996 pour la traduction française.
- Anzieu D., 1995, *Le Moi-peau*, nouvelle édition revue et augmentée, Paris, Dunod.
- Baroni R., 2017, *Les Rouages de l'intrigue*, Genève, Slatkine.
- Baumann Z., 2006, *La Vie liquide*, Le Rouergue/Chambon.
- Brune J., 2002, *Pourquoi nous racontons-nous des histoires ?* Paris, Col. Forum Éducation Culture, Retz.
- Cousineau Brutsche D., 1993, *Le paradoxe de l'âme. Exil et retour d'un archétype*. Genève, Georg Éditeur, collection « Études jungiennes ».
- Damasio A. R., 1994, *L'erreur de Descartes*, Paris, Odile Jacob Poche, 2021 pour la traduction française.
- Dion C., 2018, *Petit manuel de résistance contemporaine*, Paris, Actes Sud – Domaine du possible.

- Hannah B., 1990, *Rencontres avec l'Âme. L'imagination active selon C.G. Jung*, Paris, Éditions du Dauphin /Éditions Jacqueline Renard.
- Huston N., 2018, *L'espèce fabulatrice*, Paris, Actes Sud Babel.
- Knill P., Levine E., Levine K. S., 2004, *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics*, Jessica Kingsley Publishers.
- Lahad M., 1992, *From Victim to Victor, The Development of the BASIC PH model of coping and resiliency*. URL : https://www.researchgate.net/publication/309745300_From_Victim_to_Victor_The_Development_of_the_BASIC_PH_Model_of_Coping_and_Resiliency/link/58d3a1e992851c319e580499/download (consulté le 30.01.2026)
- Le Guin U. K., 1986, *La théorie de la Fiction-Panier*. URL : <https://hal.science/hal-04046090/>
- Lyotard, J.-F., 1979, *La condition post-moderne*, Paris, Éditions de Minuit, collection Critique.
- Moukheiber A., 2023, *Existe-t-il vraiment un cerveau de gauche et un cerveau de droite ?* Vidéo en ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=M6k-Q3DLrMk> (consultée le 12.08.2024)
- Niewiadomski C., 2019, « Les récits de vie », in sous la direction de Delory-Momberger C., *Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique*, Toulouse, Erès, pp. 136–139. URL : https://shs.cairn.info/vocabulaire-des-histoires-de-vie-et-de-la-recherch--9782749265018-page-136?site_lang=fr
- Plumwood V., *Dans l'œil du crocodile, l'humanité comme proie*, Wildproject Éditions.
- Richardson B., 2019, (traduit de l'anglais par Raphaël Baroni), *Narratologie non naturelle / Unnatural Narratology, Glossaire du RéNaF*. URL: <https://wp.unil.ch/narratologie/2019/08/narratologie-non-naturelle-unnatural-narratology/> (consulté le 23.12.2024)
- Rosa H., 2020, *Rendre le monde indisponible*, Paris, la Découverte.
- Rosa H., 2023, *Arte, Le grand entretien avec Hartmut Rosa, 6/8*. URL : <https://www.arte.tv/fr/videos/113661-014-A/le-grand-entretien-avec-hartmut-rosa-6-8/> (consultée le 25.12.2024)
- Sabelli F., Perrot M.D. et Rist G., 1992, *La mythologie programmée*, Paris, PUF.
- Stitelmann J., 2015, *Formes et modalités*, Genève, Éditions du Rebond.
- Stitelmann J., 2022, *Sentir le monde et exister*, Genève, Éditions du Rebond.
- Valogne A., 2024, *La lignée*, Paris, Fayard.

