



Art thérapie et Hypnose

*Une expérience d'intégration
de l'Art Thérapie chez des personnes
suivies en Hypnose*

*Spécifiquement, en hypnose conversationnelle stratégique (HCS)
/ Psychothérapie du trauma réassociative (PTR)*

CENTRE RHAPSODIE Bruxelles - Belgique **Formation en Art thérapie - 3^{ème} année** **Groupe année 2015**

Travail de recherche de fin d'études - Mémoire de Christine Sauvée **Date de remise : Mai 2020**

REMERCIEMENTS

J'aimerais exprimer mes plus chaleureux et profonds remerciements à toutes les personnes qui ont eu confiance en moi ; qui ont su écouter et comprendre ce que je voulais faire ; qui m'ont donné l'opportunité de mener à bien mon projet ; qui du début à la fin, m'ont soutenue de près ou de loin chacune à sa manière.

En particulier, je remercie ;

Monsieur Gérald Brassine, directeur de l'IMHEB et son épouse Nadia, sans qui ce projet n'aurait pas pu voir le jour.

Madame Bérengère Bévernaegie et Madame Michèle Buchet pour leur enthousiasme à soutenir l'expérience en me confiant également leurs patient(e)s.

Les 23 personnes qui se sont portées volontaires pour tenter l'expérience avec moi ; qui m'ont également fait confiance et qui sont le corps même de ce travail de fin d'études et des résultats obtenus.

Mon superviseur de stage et promoteur de mémoire, Monsieur Jean-Luc Vidua, pour son expertise, la pertinence de ses commentaires et conseils, ainsi que pour sa grande humanité.

Monsieur Didier Barbieux et Monsieur Geoff Troll, directeurs du Centre Rhapsodie qui, par la formation en art thérapie de haute qualité qu'ils ont mis en place, m'ont permis tout au long de ces années d'études, d'apprendre, d'évoluer, de grandir et de prendre ma place en tant qu'art thérapeute en devenir.

Tous les intervenants du centre Rhapsodie qui justement, m'ont permis de m'enrichir de toutes ces connaissances théoriques et pratiques qui forgeront la base solide de ma pratique future en tant qu'art thérapeute.

Notre groupe de « Princesses pailletées » (elles se reconnaîtront), mes amies « Rhapsodiennes » qui ont parcouru ce long chemin avec moi, se soutenant les unes et les autres sans jamais lâcher la main de celle qui était parfois sur le point de flancher...ces personnes formidables avec qui les mots « non-jugement » et « bienveillance » prennent tout leur sens.

Et bien sûr, mes enfants, Céline et Kevin ; ma famille ; mes amies et amis, de Belgique, de France et d'ailleurs qui ont toujours été à mes côtés.

RÉSUMÉ

Dans ce travail de recherche et d'analyse, je me suis intéressée aux différents liens et effets qui peuvent se créer lorsque l'on associe l'art thérapie à l'hypnose, tout particulièrement à l'hypnose conversationnelle stratégique PTR (Psychothérapie du trauma réassociative).

Tout est partie d'une expérience personnelle d'il y a quelques années. De là, a germé l'idée de faire cette expérience exploratoire ; intégrer l'art thérapie chez des personnes déjà suivies en PTR et observer ce que cela peut apporter à leur processus thérapeutique.

Dans une première partie, plus théorique, je donne quelques informations de base sur ce qu'est l'hypnose en général, son histoire et ses différentes pratiques, en m'attardant sur l'hypnose conversationnelle PTR, créée par Mr. Gérald Brassine, fondateur de l'IMHEB (Institut Milton H. Erickson de Belgique).

Je clarifie en même temps quelques notions liées au trauma et au traumatisme.

J'explique ensuite ce que sont les états modifiés de conscience et quel lien on peut en faire avec la créativité, en donnant également quelques références d'artistes qui ont utilisé les états modifiés de conscience, dont l'état hypnotique, dans leur processus créatif.

Dans une deuxième partie, j'expose mon projet exploratoire en détails ; comment je l'ai mis en place, comment il s'est déroulé. En m'adressant aux hypnothérapeutes PTRistes (formés à la PTR), j'ai pu proposer des séances d'art thérapie à certain(e)s de leurs patient(e)s qui se portaient volontaires pour tenter l'expérience.

Après analyse des résultats obtenus, j'expose mes conclusions sur ce que l'art thérapie apporte à la PTR, sur ce que la PTR apporte à l'art thérapie et sur ce que l'association des deux thérapies apporte au processus thérapeutique des patients ; tout en partageant certains exemples ainsi que les réactions concrètes des participant(e)s et de leurs hypnothérapeutes.

Finalement, je fais le point sur mes propres ressentis, comment j'ai vécu l'expérience ; ce qui ressort de cette collaboration art thérapeute – hypnothérapeute PTRiste et comment je vois la suite pour ma pratique future.

Enfin, dans une troisième partie ; je décris le cas clinique de Laure, que j'ai accompagnée en art thérapie dans le cadre de ce projet. Je détaille ces cinq séances, qui se sont passées en alternance avec ses séances de PTR et partage mes réflexions sur les différentes hypothèses qui ont émergé ainsi que sur le parcours créatif de Laure et de son effet potentiel sur son processus thérapeutique.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----------|
| REMERCIEMENTS | 3 |
| RÉSUMÉ | 4 |
| TABLE DES MATIÈRES | 5 |
| PARTIE I – THÉORIE | 8 |
| 1 INTRODUCTION | 8 |
| 1.1 NOTE PERSONNELLE | 8 |
| 1.2 POURQUOI CE SUJET « ART-THÉRAPIE ET HYPNOSE : UNE EXPÉRIENCE D’INTÉGRATION DE L’ART-THÉRAPIE CHEZ DES PERSONNES SUIVIES EN HYPNOSE » ? | 8 |
| 2 L’HYPNOSE | 9 |
| 2.1 COMMENT DÉFINIR L’HYPNOSE | 9 |
| 2.2 L’HYPNOSE ; UNE LONGUE HISTOIRE | 10 |
| 2.2.1 DÉJÀ DANS L’ANTIQUITÉ | 10 |
| 2.2.2 PUIS À LA RENAISSANCE | 10 |
| 2.2.3 A LA FIN DU XVIIIÈ SIÈCLE, DÉBUT DE L’HISTOIRE SCIENTIFIQUE DE L’HYPNOSE | 10 |
| 2.2.4 AU XIXÈ SIÈCLE – L’HYPNOSE APPARAÎT | 11 |
| 2.2.5 FREUD ET L’HYPNOSE | 11 |
| 2.2.6 ERICKSON, UNE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE DE L’HYPNOSE INNOVANTE | 12 |
| 2.2.7 ET DE NOS JOURS ; LES NEUROSCIENCES | 12 |
| 2.3 LES DIFFÉRENTES PRATIQUES D’HYPNOSE | 13 |
| 2.3.1 L’HYPNOSE DE DIVERTISSEMENT | 13 |
| 2.3.2 L’HYPNOSE MÉDICALE | 13 |
| 2.3.3 L’HYPNOSE EN PSYCHOTHÉRAPIE | 13 |
| 2.4 L’HYPNOSE CONVERSATIONNELLE STRATÉGIQUE (HCS)/ PSYCHOTHÉRAPIE DU TRAUMA RÉASSOCIATIVE (PTR) | 14 |
| 2.4.1 L’IMHEB | 14 |
| 2.4.2 L’HYPNOSE CONVERSATIONNELLE STRATÉGIQUE | 14 |
| 2.4.3 TRAUMA ET TRAUMATISMES | 15 |
| 2.4.4 LA PTR / PSYCHOTHÉRAPIE DU TRAUMA RÉASSOCIATIVE | 17 |
| 2.4.5 COMMENT ÇA FONCTIONNE ? | 17 |
| 2.4.6 INDICATIONS DE L’HYPNOSE CONVERSATIONNELLE STRATÉGIQUE PTR | 18 |
| 3 LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE ET LA CRÉATIVITÉ | 19 |
| 3.1 QU’ENTEND-ON PAR ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE ? | 19 |
| 3.2 QUEL LIEN AVEC LA CRÉATIVITÉ ? | 20 |
| 4 RÉFÉRENCES ARTISTIQUES | 21 |

| | | |
|--|--|-----------|
| 4.1 | LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE CHEZ LES ARTISTES | 21 |
| 4.2 | QUELQUES EXEMPLES D'ARTISTES CONNUS | 22 |
| 4.3 | QUELQUES EXEMPLES D'ARTISTES CONTEMPORAINS : EXPÉRIENCES HYPNOTIQUES | 23 |
| PARTIE II – MON PROJET EXPLORATOIRE | | 26 |
| 5 | NAISSANCE D'UN PROJET EXPLORATOIRE EN ART THÉRAPIE | 26 |
| 5.1 | QU'EST-CE QUI RAPPROCHE L'ART THÉRAPIE ET L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE PTR ? | 26 |
| 5.2 | DE L'IDÉE QUI A GERMÉ À LA MISE EN PLACE DU PROJET | 27 |
| 5.3 | MES OBJECTIFS | 29 |
| 6 | CADRE ET MISE EN PLACE DU PROJET EXPLORATOIRE | 29 |
| 6.1 | DURÉE DE L'EXPÉRIENCE | 29 |
| 6.2 | PANEL DES PERSONNES AYANT PRIS PART AU PROJET | 29 |
| 6.3 | LE LIEU | 30 |
| 6.4 | DURÉE DES SÉANCES | 30 |
| 6.5 | PRÉREQUIS POUR POUVOIR PARTICIPER AU PROJET | 30 |
| 6.6 | LE DEVENIR DES ŒUVRES | 31 |
| 6.7 | LA DOCUMENTATION | 31 |
| 6.7.1 | LA FICHE D'INFORMATION | 31 |
| 6.7.2 | LE CONSENTEMENT | 31 |
| 6.7.3 | LE QUESTIONNAIRE TÉMOIGNAGE | 32 |
| 6.7.4 | L'EMAIL DE REMERCIEMENT ET DEMANDE DE RETOUR DES PERSONNES À PLUS LONG TERME | 33 |
| 6.8 | LA DEMANDE | 33 |
| 6.9 | LE MATÉRIEL ET TECHNIQUES PROPOSÉS | 34 |
| 6.10 | LES PROBLÉMATIQUES RENCONTRÉES | 36 |
| 6.10.1 | L'ANAMNÈSE DES PERSONNES | 36 |
| 6.10.2 | RECADRAGE DES EXPECTATIONS DE CERTAINES PERSONNES | 36 |
| 6.10.3 | L'IMPORTANCE DE L'ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE | 37 |
| 7 | RÉSULTATS DE MON TRAVAIL EXPLORATOIRE | 37 |
| 7.1 | CE QUE L'ART THÉRAPIE APORTE À L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE PTR | 37 |
| 7.1.1 | MATÉRIALISER POUR ANCRER ET FIXER | 37 |
| 7.1.2 | NOUVELLE PISTE | 37 |
| 7.1.3 | UNE SEULE SÉANCE D'ART THÉRAPIE PEUT SUFFIRE | 38 |
| 7.1.4 | RETOUR EN PTR | 38 |
| 7.1.5 | RAMENER AU CORPS | 38 |
| 7.2 | CE QUE L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE PTR APORTE À L'ART THÉRAPIE | 38 |
| 7.2.1 | LA PTR, BOÎTE À IMAGES ET À MÉTAPHORES | 38 |
| 7.2.2 | DES RÉSULTATS GARANTIS À 90% | 38 |
| 7.2.3 | QUELQUES LIMITATIONS | 39 |
| 7.3 | CE QUE L'ASSOCIATION DE CES DEUX THÉRAPIES APORTE AU PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE DES PATIENTS | 39 |
| 7.3.1 | TOUS LES ÉLÉMENTS RASSEMBLÉS EN UNE CRÉATION GLOBALE | 39 |
| 7.3.2 | UN « ACCÉLÉRATEUR THÉRAPEUTIQUE » | 39 |
| 7.3.3 | UNE AGRÉABLE DÉCOUVERTE | 40 |
| 7.3.4 | UNE FINALITÉ CONCRÈTE ET RASSURANTE | 40 |

| | | |
|---|--|------------|
| 7.3.5 | ENGOUEMENT POUR LES ACTIVITÉS CRÉATIVES | 40 |
| 7.4 | RÉACTIONS DES PERSONNES VOLONTAIRES | 40 |
| 7.4.1 | LE QUESTIONNAIRE TÉMOIGNAGE | 40 |
| 7.4.2 | LES EMAILS DE RETOUR DES PERSONNES | 41 |
| 7.5 | RÉACTIONS DES HYPNOTHÉRAPEUTES | 41 |
| 7.6 | RÉACTIONS PERSONNELLES | 42 |
| 7.7 | RÉFLEXIONS SUR LA COLLABORATION HYPNOTHÉRAPEUTE ET ART THÉRAPEUTE | 43 |
| | | |
| 8 | CONCLUSION | 44 |
| <hr/> | | |
| PARTIE III – CAS CLINIQUE: LAURE | | 45 |
| <hr/> | | |
| 9 | CAS CLINIQUE : LAURE | 45 |
| <hr/> | | |
| 9.1 | RENCONTRE DE LAURE | 45 |
| 9.2 | SÉANCE NO 1 (20 JANVIER 2020) – « ENTRE-DEUX » | 45 |
| 9.3 | SÉANCE NO 2 (29 JANVIER 2020) – « RIEN » | 49 |
| 9.4 | SÉANCE NO 3 (10 FÉVRIER 2020) – « LA TROUILLE » ET « LES LIENS » | 52 |
| 9.5 | SÉANCE DE SUPERVISION (11 FÉVRIER 2020) | 56 |
| 9.6 | SÉANCE NO 4 (19 FÉVRIER 2020) – « L'ANGLE » ET « CHEZ JEANNOT » | 57 |
| 9.7 | SÉANCE NO 5 (04 MARS 2020) – « ENVIE DE VACANCES » | 62 |
| 9.8 | SÉANCE DE RELECTURE (20 MARS 2020) | 65 |
| 9.9 | CONCLUSION | 67 |
| | | |
| 10 | BIBLIOGRAPHIE | 69 |
| <hr/> | | |
| 11 | ARTICLES ET AUTRES RÉFÉRENCES | 70 |
| <hr/> | | |
| 12 | WEBOGRAPHIE | 70 |
| <hr/> | | |
| 13 | TABLE DES ABRÉVIATIONS | 71 |
| <hr/> | | |
| 14 | ANNEXES | 72 |
| <hr/> | | |
| 14.1 | ILLUSTRATIONS DES RÉSULTATS - CRÉATIONS DES PERSONNES VOLONTAIRES | 72 |
| 14.1.1 | CE QUE L'ART THÉRAPIE APPORTE À L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE PTR | 72 |
| 14.1.2 | CE QUE L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE PTR APPORTE À L'ART THÉRAPIE | 80 |
| 14.1.3 | CE QUE L'ASSOCIATION DE CES DEUX THÉRAPIES APPORTE AU PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE DES PATIENTS | 82 |
| 14.2 | RÉACTIONS DES PERSONNES VOLONTAIRES | 98 |
| 14.2.1 | LE QUESTIONNAIRE TÉMOIGNAGE | 98 |
| 14.2.2 | LES EMAILS DE SUIVI QUE M'ONT ENVOYÉ LES PARTICIPANTS | 102 |
| 14.3 | RÉACTIONS DES HYPNOTHÉRAPEUTES | 105 |

PARTIE I – THÉORIE

1 INTRODUCTION

1.1 Note personnelle

Nous sommes au milieu de l'année 2014. Installée bien confortablement dans un fauteuil moelleux, je suis en pleine séance d'hypnose conversationnelle PTR. De sa voix calme et sécurisante, mon hypnothérapeute, Mr Gérald Brassine, me guide et m'accompagne dans ce voyage où tout est possible.... Shhhhh... Mon inconscient est à l'œuvre...je lui fais confiance..... il peut maintenant me faire plonger dans ce monde intérieur et créer à sa guise ces images, ces situations, ces ressentis qui m'aideront à me sentir mieux. Des choses fortes surgissent, des images « réparatrices » apparaissent et s'ancrent dans mon cerveau.....Quelque chose a changé.... Bientôt, le voyage se termine et il est temps de revenir à la réalité. Doucement, je reprends conscience, encore toute secouée et émue par ce que je viens de vivre...Une fois de retour à la maison, j'éprouve le besoin de créer quelque chose de concret à partir de ces images et de ces ressentis ; j'ai envie de les matérialiser, j'ai envie de les voir « en vrai », j'ai envie de les toucher...ça vient du plus profond de moi...J'en ai la certitude, je le ferai, à un moment ou à un autre.....

1.2 Pourquoi ce sujet « Art-thérapie et Hypnose : Une expérience d'intégration de l'art-thérapie chez des personnes suivies en hypnose » ?

À la suite de l'expérience personnelle décrite ci-dessus ; j'ai en effet matérialisé certaines de ces images mentales et de ces ressentis que mon inconscient avait créés lors de mes séances d'hypnose conversationnelle PTR. Ces représentations, principalement faites en argile et en bronze, ont eu un effet thérapeutique supplémentaire sur moi ; elles m'ont apporté un ancrage, quelque chose qui m'apaise, comme un rappel du changement opéré et encore aujourd'hui, un simple coup d'œil vers elles suffit à me faire du bien.

Lorsqu'en 2015 j'ai commencé ma formation en art thérapie et tout au long de ces trois années d'études, il était clair à mes yeux que j'explorerais un jour ce phénomène que j'avais vécu personnellement (j'en avais d'ailleurs déjà parlé dans un travail de proposition d'élaboration d'un projet rendu en Novembre 2016). *¹

¹ * Élaboration d'un projet - 13 questions pour l'élaboration d'un projet en animation ou en art thérapie/ Cours Mr. Geoff Troll

Je suis bien consciente que d'autres personnes ressentent certainement ce genre de besoin ou d'envie après leurs séances d'hypnose. Elles les mettent peut-être d'elles-mêmes en pratique ou pas mais étant interpellée et curieuse de ce qu'il se passe dans ces cas-là, j'ai dès lors pris la décision d'explorer ce sujet.

Mon hypothèse de départ est que des liens et des effets positifs peuvent exister et/ou se créer dans le processus thérapeutique de certains sujets si on allie ces deux thérapies, l'art thérapeute et l'hypnose conversationnelle PTR.

L'objectif de ma recherche est d'en faire l'expérience afin de mettre en évidence les résultats qui en découleront. Pour ce faire, il me fallait réunir d'une part, des personnes étant suivies en hypnose et d'autre part, moi-même en tant qu'art thérapeute. J'ai mûri ce projet très longtemps mais tout était nouveau, d'autant plus que je n'avais pas encore ma propre pratique d'art thérapeute. Il me fallait bâtir cette expérience exploratoire de toutes pièces. Les personnes hypnothérapeutes auxquelles je me suis adressée m'ont permis de rencontrer certains de leurs patients, volontaires pour tenter l'expérience. Mon projet a pu ainsi voir le jour.

Comme il est indiqué en sous-titre, mes recherches pratiques seront limitées à l'hypnose conversationnelle stratégique (HCS) / Psychothérapie du trauma réassociative (PTR), méthode développée par Mr Gérald Brassine.

Pour la suite de ce travail, j'y ferai référence en employant le terme « PTR ».

2 L'HYPNOSE

Avant de développer le projet en lui-même, voici quelques notions de base sur l'hypnose en général et sur l'hypnose conversationnelle PTR. Ces sujets étant très vastes et complexes, je m'efforcerais ici d'en résumer quelques aspects qui me semblent pertinents pour la suite de ce travail.

2.1 Comment définir l'hypnose

Les définitions de l'hypnose sont nombreuses, suivant les époques et suivant les courants scientifiques et thérapeutiques.

Nous retiendrons que l'hypnose est un outil qui permet de favoriser l'état hypnotique (ou transe hypnotique), induit de façon délibérée par soi-même (autohypnose) ou par autrui. Cet état modifié de conscience naturel que nous connaissons tous n'est pas un état de sommeil mais plutôt une forme particulière d'état de veille (démonstré par les neurosciences). Il se manifeste régulièrement dans la journée lorsque nous sommes concentrés plus à l'intérieur de nous-même que tournés vers l'extérieur, comme par exemple, lorsque nous sommes dans la lune ; nous lisons un livre ; regardons un film passionnant ; nous conduisons en mode « pilote automatique » ; ou lorsque nous plongeons dans certains souvenirs...

Chez l'enfant, la faculté de superposition entre réalité et imaginaire est complètement spontanée ; il va en effet vraiment croire que le « bisou magique » de sa maman va « guérir » son genou égratigné par exemple. Chez l'adulte, ce phénomène est moins évident et l'hypnose, elle, peut faciliter ce principe de bascule entre processus imaginatifs et processus en lien avec la réalité.

On appelle induction la technique utilisée par le thérapeute pour faire passer une personne de l'état de veille à l'état hypnotique. Les techniques d'induction, ou suggestions hypnotiques, sont variées comme par exemple demander à la personne de fixer un point (induction visuelle), de se concentrer sur ses sensations corporelles (induction cénesthésique) ; ou encore d'écouter une musique, un bruit ou la voix du thérapeute (induction auditive). D'autres inductions sont possibles également telles que l'induction olfactive, gustative, par le lieu de sécurité, par lévitation du bras ou par catalepsie du bras.

Au fur et à mesure que la transe hypnotique s'installe ; le patient se « déconnecte », se détend, se relaxe, perd la notion du temps et de son environnement, perçoit et ressent ce qu'il vit et voit en hypnose, sans l'analyser ou l'intellectualiser. La personne se détache de la réalité, de la raison, de la logique, de l'objectivité, du contrôle et se laisse absorber par tout ce qui touche à son for intérieur. Il rentre alors dans une relation intuitive, instinctive au monde, à son corps et à lui-même.

L'esprit conscient du sujet laisse la place à son inconscient qui peut alors s'exprimer, et avec lequel il peut même dialoguer.

En hypnothérapie, l'hypnose est utilisée à des fins thérapeutiques (à bien différencier de l'hypnose de spectacle et de shows télévisés).

On parle de transe hypnotique plus ou moins légère, ou plus ou moins profonde, mais dans les deux cas, des changements thérapeutiques peuvent s'opérer.

2.2 L'hypnose ; une longue histoire

2.2.1 Déjà dans l'Antiquité

Chez les Sumériens, les Égyptiens ou encore les Grecs ; des traces écrites ont été retrouvées, évoquant l'hypnose et les phénomènes hypnotiques.

2.2.2 Puis à la Renaissance

L'Alchimiste et médecin suisse, Paracelse (1493-1541), considérait la suggestion comme ayant un pouvoir de guérison.

2.2.3 A la fin du XVIIIe siècle, début de l'histoire scientifique de l'hypnose

Anton Mesmer (1734-1815)

Médecin autrichien, il introduit dans les années 1770s l'idée de l'existence d'un « magnétisme animal », sorte de fluide universel qui aurait des vertus thérapeutiques. Il provoque des crises convulsives chez des patients en leur faisant tenir une baguette de cuivre plongée dans un baquet rempli d'eau.

Marquis de Puységur (1751-1825)

Militaire de carrière français, il décrit un état de « somnambulisme provoqué » par le pouvoir de la volonté du thérapeute sur le patient à travers les suggestions verbales.

De Faria (1756-1819)

Prêtre portugais et scientifique ; à la fin des années 1780, il rejette les idées de Mesmer et de Puységur. Il pense que le sommeil magnétique dépend du sujet lui-même et non du magnétiseur.

2.2.4 Au XIXe siècle – L’hypnose apparaît

James Braid (1795-1860)

Chirurgien écossais, il utilise pour la première fois le terme « hypnose » (du grec *hypnos*, sommeil) ou « hypnotisme » en 1843. Il utilise la fixation d'un point lumineux comme technique d'induction, puis reconnaît l'importance du rôle de la suggestion verbale de l'hypnotiseur.

Hippolyte Bernheim (1840-1919)

Neurologue français ; dans les années 1880 il crée l'École de Nancy, qui réduit l'hypnose à la suggestibilité. Pour Bernheim, une suggestion hypnotique peut diminuer la douleur physique, produire des émotions agréables, réduire des émotions d'angoisse, tristesse, colère. Il pense que la suggestion hypnotique peut être utilisée à l'état de veille à des fins thérapeutiques : il nomme la discipline psychothérapie.

Jean-Martin Charcot (1825-1893)

Également dans les années 1880, le réputé neurologue Charcot, qui a donné son nom à une forme de sclérose, travaille à la Salpêtrière de Paris et formera de nombreux médecins reconnus comme Binet, Janet, Freud. Il reproduit expérimentalement les crises d'hystérie à l'aide de l'hypnose, afin de les étudier. Pour lui, l'hypnose est un état physiopathologique, ce qui s'avérera faux mais contribuera à donner une mauvaise image de l'hypnose.

Bernheim et Charcot défendent donc deux écoles opposées qui vont s'affronter. Les concepts de Charcot concernant l'hypnose seront rejetés au profit de l'École de Nancy de Bernheim.

Pierre Janet (1859-1947)

Philosophe, psychologue et médecin français, il fut précurseur de l'utilisation de l'hypnose dans la psychothérapie des traumatismes. Il met en avant les notions d'amnésie et de dissociation, mécanismes de défense qui protègent le patient du souvenir traumatique en l'isolant du reste de la conscience mais qui fait apparaître des symptômes post-traumatiques.

2.2.5 Freud et l’hypnose

Sigmund Freud (1856-1939)

Médecin, fondateur de la psychanalyse. On doit en particulier à Freud les concepts psychologiques du conscient, du préconscient, de l'inconscient, et le fait de mettre la parole du patient au cœur du traitement thérapeutique. Freud apportera également la notion de

résistance, force qui s'oppose au retour à la conscience de ce qui a antérieurement été refoulé dans l'inconscient. En 1885, Freud découvre l'hypnose à Paris auprès de Charcot, puis il rencontre Bernheim à Nancy. Il découvrira ainsi ces 2 écoles opposées. Freud, en collaboration avec Joseph Breuer (1842-1925), met en évidence la capacité de l'hypnose à faire s'exprimer chez le patient des contenus inconscients qui avaient été auparavant refoulés par le conscient (réminiscences) et à provoquer ainsi une décharge émotionnelle profonde (pleurs, cris, colère) appelée catharsis (mot grec signifiant *purification, purgation*). D'après Freud, cette libération des affects pathogènes, ou abréaction, permettait d'éliminer la symptomatologie post-traumatique.

Freud finira par abandonner l'hypnose et les suggestions hypnotiques et mettra la parole du patient au cœur du traitement thérapeutique.

2.2.6 Erickson, une approche thérapeutique de l'hypnose innovante

Milton H. Erickson (1901-1980)

Médecin psychiatre américain, il a révolutionné la vision de l'hypnose et son utilisation. Sur le plan physique, Erickson a subi de nombreux problèmes de santé.

À 17 ans, il contracte la poliomyélite et en meurt presque. Paralysé, il ne peut que parler et bouger les yeux, mais finalement, il se remet de sa maladie.

À 51 ans, une autre attaque de poliomyélite l'oblige à rester en fauteuil roulant et lui occasionne des douleurs jusqu'à la fin de sa vie à 80 ans.

Erickson étudie l'hypnose dès l'âge de 22 ans, apprenant à plonger les patients dans un état de transe hypnotique de façon traditionnelle.

Peu satisfait des techniques rigides qu'il a apprises, il commence à créer ses propres techniques. Pour lui, l'inconscient est simplement tout ce qui n'est pas conscient, y compris les centres nerveux autonomes (contrôle de la température corporelle, des battements du cœur, etc.). Peu à peu, il met au point une méthode d'hypnose "éveillée", l'hypnose conversationnelle, très active du côté du sujet, qui n'a plus rien à voir avec les suggestions très directives ou autoritaires de l'hypnose classique.

Les travaux d'Erickson ont également participé à la naissance de la thérapie brève. Il a en effet eu une grande influence sur certaines conceptions thérapeutiques actuelles telles que la pensée systémique de l'école Palo Alto, l'approche de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) ou encore la thérapie familiale.

2.2.7 Et de nos jours ; les neurosciences

Ces dernières années, les neurosciences et les progrès de l'imagerie cérébrale ont permis d'explorer les mécanismes de l'hypnose et de mieux comprendre ce qu'il se passe dans le cerveau lorsqu'il est en état hypnotique.

L'IRM montre en effet concrètement les modifications qui s'opèrent au niveau cérébral pendant l'hypnose, c'est-à-dire le fait que certaines zones cérébrales sont encore plus activées que dans un état de conscience ordinaire, comme par exemple celle de l'attention (tous les sens sont en alerte) et de la réflexion personnelle. Il est ainsi démontré que l'activité cérébrale migre des lobes frontaux (processus rationnels et logiques) vers le lobe pariétal (mathématiques), occipital (vision) et temporal (langage et images visuelles).

2.3 Les différentes pratiques d'hypnose

2.3.1 L'hypnose de divertissement

C'est l'hypnose de spectacle ou de rue, pratiquée par un hypnotiseur (et non pas un hypnothérapeute ou hypnopraticien).

Tout en utilisant des phénomènes hypnotiques authentiques, l'hypnotiseur, par les trucs et mises en scène qu'il emploie, donne une impression de toute puissance et de pouvoirs magiques sur la personne.

2.3.2 L'hypnose médicale

L'hypnose médicale est utilisée dans le milieu médical dans la gestion de la douleur au niveau de nombreuses pathologies, dans un but de relaxation, pour influencer le système immunitaire ou encore dans certaines opérations chirurgicales, à la place de l'anesthésie médicamenteuse

2.3.3 L'hypnose en psychothérapie

Dans ce cas, l'hypnose est utilisée dans un but thérapeutique dans le soin psychologique de la personne, en psychothérapie.

On note deux grands courants qui coexistent toujours aujourd'hui, l'hypnose classique et l'hypnose ericksonienne. Sur la base de ces deux écoles, de nombreuses subdivisions se sont développées au cours du temps, donnant naissance à plusieurs courants, plusieurs branches et terminologies liés aux thérapeutes qui les défendent (ceux-ci ne seront pas développés dans ce travail).

a) L'hypnose classique

L'hypnose classique, ou traditionnelle est une hypnose plus directive en ce qui concerne la méthode suggestive utilisée dans l'induction mais aussi pendant la séance.

L'hypnothérapeute peut donner des ordres au patient, faire des demandes directes et utiliser des suggestions autoritaires comme par exemple « maintenant, rentrez dans un état d'hypnose... ».

Dans cette pratique, c'est le thérapeute qui gère la séance et qui prend les décisions, utilisant la suggestion directe et non la suggestion indirecte.

On peut noter quelques praticiens connus de l'hypnose classique tels que Dave Elman (Américain, 1900-1967) ou encore Leslie LeCron (Américain, 1905-1972).

b) L'hypnose ericksonienne

L'hypnose ericksonienne s'est développée dans les années 1930-1970, elle représente l'hypnose clinique moderne. Elle est la plus connue et la plus pratiquée dans le monde. Comme nous l'avons vu plus haut, l'approche d'Erickson est conversationnelle. Elle est fondée sur une relation égalitaire entre patient et thérapeute, sur le respect absolu du sujet.

Pour Erickson, le patient possède en lui les ressources nécessaires pour résoudre ses problèmes, il va donc pouvoir utiliser ses propres compétences pour atteindre son objectif. Il n'y a plus de résistance du sujet, mais dialogue et travail en accord avec l'inconscient. Pour s'adresser à l'inconscient de la personne, Erickson utilise les anecdotes, les contes, les paraboles et les métaphores.

L'hypnose ericksonienne appartient au domaine des thérapies brèves.

*« La première chose à faire en psychothérapie est de ne pas essayer de contraindre l'être humain à modifier sa manière de penser ; il est préférable de créer des situations dans lesquelles l'individu modifiera lui-même volontairement sa façon de penser » *² Milton H. Erickson.*

2.4 L'hypnose conversationnelle stratégique (HCS)/ Psychothérapie du trauma réassociative (PTR)

2.4.1 L'IMHEB

Mr. Gérald Brassine, Psychothérapeute, Hypnothérapeute, a créé l'Institut Milton H. Erickson de Belgique (IMHEB) en 1984.

En ce qui concerne le traitement par l'hypnose des psychotraumatismes et des symptômes qui en découlent, Mr Brassine a mis au point des outils thérapeutiques extrêmement efficaces sur la base de l'hypnose ericksonienne, à laquelle il a ajouté des éléments novateurs.

Il est le précurseur des méthodes d'Hypnose Conversationnelle Stratégique et PTR (Psychothérapie du Trauma Réassociative).

2.4.2 L'hypnose conversationnelle stratégique

Ce type d'hypnose est conversationnelle car elle est active et participante.

*« Il s'agit d'un mode actif et ludique de communication avec le patient qui permet de rester en toute sécurité, proche des besoins du patient et de lui offrir, à tout instant, l'une ou l'autre des nombreuses possibilités de protection dans le travail qui accompagne et favorise le retour du refoulé » G. Brassine. *³*

Le thérapeute va simplement, et avec le plus grand respect pour le patient, converser avec lui durant l'état hypnotique amenant ainsi une co-construction de l'effet thérapeutique. Rien n'est fait à l'insu du patient.

Il lui est demandé de participer en essayant les propositions du thérapeute, en les transformant ou en créant ses propres idées et métaphores ; en utilisant son imaginaire et sa mémoire, et en allant puiser dans son inconscient.

Le patient est ainsi pleinement actif dans les processus d'induction hypnotique et dans son cheminement vers la guérison.

² * Milton H. Erickson - L'Hypnose Thérapeutique : Quatre Conférences

³ * G. Brassine - Psychothérapie du Trauma Réassociative, Hypnose Conversationnelle Stratégique et Paradoxe, Formation IMHEB, Syllabus Rentrée 2019, page 9

Cette hypnose conversationnelle est également appelée **stratégique** dans le sens où elle est orientée par les objectifs définis lors de l'entretien préliminaire.

Une précision importante aux yeux de G. Brassine est de noter que M.H. Erickson disait qu'il avait passé sa vie à mettre l'accent sur ce que le patient disait et faisait alors qu'au début, il mettait effectivement l'accent sur ce que le thérapeute disait et faisait.

G. Brassine affirme que l'hypnose est le fruit de l'usage de l'imaginaire du patient accompagné par le thérapeute, appelé d'ailleurs souvent par M.H. Erickson le « facilitateur », mais lui gardait la notion de suggestion, alors que G. Brassine pas. Ce point important implique un grand nombre d'attitudes radicalement différentes dans le travail.

2.4.3 Trauma et traumatismes

Afin de comprendre le paragraphe qui suivra, il est nécessaire d'aborder quelques notions concernant le trauma et le traumatisme.

Le **trauma** (du grec, *trauma*, blessure) est l'évènement traumatique vécu par la personne. Cet évènement traumatique se produit de façon soudaine, confronte la personne à la possibilité de mourir, d'être détruite, que ce soit de façon réelle ou symboliquement. Il la place en position de passivité et d'impuissance. Il déborde ses capacités d'adaptation à la situation et il semble ne pas avoir de sens à ses yeux. La personne peut se situer dans un état de victime, de témoin ou d'acteur.

Les types d'évènements traumatogènes sont nombreux et variés ; c'est pourquoi ils ne seront pas énumérés dans ce travail.

Je vais plutôt tenter d'expliquer comment un trauma peut devenir un psychotraumatisme chez certaines personnes.

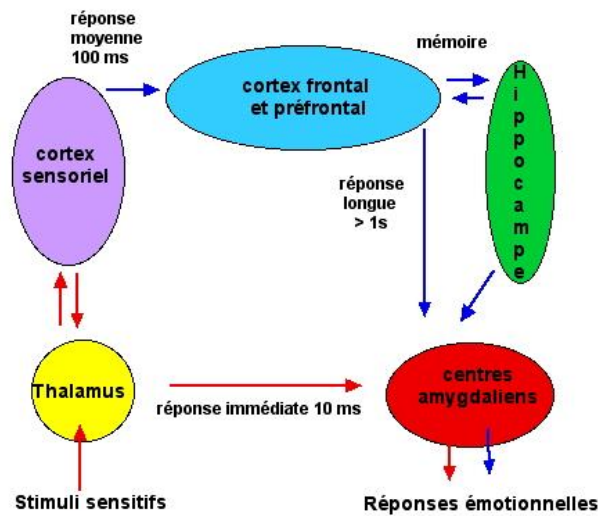
Le **traumatisme psychique**, ou **psychotraumatisme**, représente les conséquences, les séquelles que laisse le trauma chez la personne.

L'**état de stress post-traumatique**, ou ESPT, est considéré lorsque les symptômes et réactions de stress liés à l'évènement traumatique deviennent chroniques et pathologiques.

Rappelons qu'en cas de situation de stress, un réflexe neurobiologique, physiologique et psychologique d'alarme, de mobilisation et de défense se met en place automatiquement en réaction à la situation d'agression ou de menace.

Dans le cas d'un stress léger (circuit long), les informations sensorielles liées à une situation stressante sont emmagasinées dans le thalamus qui se trouve au sommet de la colonne vertébrale et qui est l'entrée sensorielle du cerveau. Ces informations sont ensuite analysées, triées et encodées par les cortex sensoriels liés à la vue, l'audition, le toucher, l'odorat et le goût ; puis par l'hippocampe, centre de la mémoire. Enfin, elles arrivent à l'amygdale, très petite structure au centre de la partie inférieure du cerveau, qui va les analyser. L'amygdale est le siège de la mémoire émotionnelle inconsciente et c'est elle qui va permettre la réponse appropriée à la situation stressante en envoyant un signal à l'hypothalamus. Celui-ci active alors la branche sympathique du système nerveux autonome. Le sympathique, pour préparer le corps à l'effort, va stimuler les glandes surrénales qui vont libérer les hormones du stress :

l'adrénaline et le cortisol. Ces hormones sont responsables de l'accélération des rythmes cardiaques et respiratoires qui va apporter l'oxygène à l'organisme et aux muscles afin de préparer le corps à la réaction de fuite ou de combat.



Une fois la réponse au niveau moteur accomplie, la situation stressante et la réaction d'alarme sont résolues et l'amygdale reprend son fonctionnement normal. La mémoire explicite de l'évènement sera alors archivée au niveau de l'hippocampe et la mémoire émotionnelle, elle, au niveau de l'amygdale.

Dans le cas d'un gros stress ou d'un trauma (circuit court), tous les mécanismes normaux de gestion émotionnelle sont perturbés. Les informations rassemblées pas le thalamus vont aller directement à l'amygdale qui s'allume et s'active immédiatement, sans que le cortex ou l'hippocampe n'aient pu intervenir.

L'activité corticale de la victime se paralyse, elle est en état de sidération. Le cortex sidéré est incapable d'analyser la situation et de réagir de façon adaptée.

Les réactions et perturbations de certaines fonctions du cerveau lors d'évènements traumatiques produisent des altérations de la conscience et des troubles de la mémoire émotionnelle qui sont la cause de troubles psychiques et de souffrance mentale.

Lors du choc émotionnel lié à l'évènement traumatique, un état modifié de conscience et des phénomènes dissociatifs, ou protections dissociatives, se mettent en place (dissociations, anesthésies, dépersonnalisation) afin de protéger la personne des souffrances émotionnelle et physique occasionnées par cet évènement.

Qu'il soit « dévoilé » (clair) ou « dissocié » (oublié, anesthésié), le traumatisme est toujours actif, même de nombreuses années plus tard, et donne lieu à toute une série de symptômes qu'il n'est pas toujours évident de relier aux évènements de vie du patient.

Voici quelques exemples de ces symptômes post-traumatiques : Souvenirs et rêves répétitifs, flashbacks, efforts pour éviter des pensées, des lieux, des activités, hallucinations, épisode de détresse, réduction de l'intérêt, anesthésie émotionnelle, sentiment de détachement par rapport aux autres, troubles du sommeil, de l'attention, de la mémoire, irritabilité, colère, hypervigilance, douleurs « souvenir », dépression, perte d'estime de soi, assuétudes,

automutilation, trouble de la perception temporelle, dépendance affective, troubles sexuels, impression d'être différent par rapport à avant, maladies psychosomatiques...

2.4.4 La PTR / Psychothérapie du trauma réassociative

PTR signifie Psychothérapie du Trauma Réassociative. Il s'agit d'une forme d'hypnothérapie créée par Mr. Brassine.

Le concept principal et fondamental que Mr. Brassine a élaboré et sur lequel repose la PTR, est celui des « protections dissociatives ».

Comme nous l'avons vu plus haut, les protections dissociatives, ou défenses de survie, sont des phénomènes hypnotiques mis en place lors d'événements traumatiques qui deviennent ensuite des symptômes ou véhicules de symptômes chez le sujet.

Les protections dissociatives ont différentes manifestations comme par exemple l'anesthésie physique (ne rien ressentir), la dissociation (être à côté de soi), la déréalisation (sentiment que le monde autour de soi est irréel, lointain ou comme dans un rêve), la dépersonnalisation (comme si c'était quelqu'un d'autre), l'anesthésie émotionnelle, la catalepsie/sidération (paralysie, incapacité de crier, de s'échapper ou de se débattre), l'hébétude (ne pas comprendre ce qui se passe), l'amnésie ou encore les symptômes psychosomatiques (inconsciemment, le cerveau transforme la douleur émotionnelle insupportable en une maladie physique).

En PTR, ces mêmes protections dissociatives sont utilisées pour soigner les personnes et paradoxalement faire disparaître les symptômes post-traumatiques.

Grâce à leur utilisation et à la maîtrise que le patient en acquiert durant la séance de PTR, la thérapie va pouvoir se faire en toute sécurité pour lui.

Il s'agira de désensibiliser les événements traumatiques passés, et ce dans le plus grand confort possible et sans souffrance (c'est-à-dire, sans revivre la scène traumatique, sans reviviscence).

Mr. Brassine parle de cocréation métaphorique et explique : *« Ils changent alors ensemble (thérapeute et conscient-inconscient du patient), les éléments traumatiques, en utilisant des métaphorisations convenant le mieux possible au patient... »*. G. Brassine*⁴

D'autres outils sont utilisés également comme par exemple l'établissement « d'un bon moment ». Celui-ci est créé par le patient à partir d'un endroit, d'une expérience, d'une situation, connue ou inventée qui lui apporte un sentiment positif, agréable, sécurisant ; dans laquelle les 5 sens, les sensations corporelles et émotionnelles sont mises en avant. Ce « bon moment » est utilisé au moment de l'induction hypnotique mais aussi en tant que ressource positive durant la séance de PTR.

Cette notion de « bon moment » sera mentionnée plus tard dans ce travail.

2.4.5 Comment ça fonctionne ?

L'hypnose conversationnelle stratégique PTR est une thérapie brève. Elle dépasse rarement les 10 à 20 séances et dans bien des cas, 2 ou 3 séances suffisent.

Elle utilise l'IMAGINAIRE et la MÉMOIRE du sujet, et non la suggestion du praticien.

⁴ * G. Brassine - Psychothérapie du Trauma Réassociative, Hypnose Conversationnelle Stratégique et Paradoxe, Formation IMHEB, Syllabus Rentrée 2019, page 22

L'explication de l'efficacité de ces thérapies tient en une petite phrase que prononce souvent Gérard Brassine : « *Le cerveau humain est bête... c'est en cela qu'il est intelligent !* »

Ce que veut dire Mr. Brassine c'est que grâce au fait que :

D'une part, le cerveau soit « bête » en ne faisant pas de différence entre le réel et l'imaginaire (pour le cerveau en effet, quand on imagine quelque chose, c'est comme si cela se passait vraiment)

Et d'autre part, nous utilisons le même chemin dans notre cerveau pour nous rappeler quelque chose ou pour imaginer quelque chose (les recherches de ces dernières années en neurophysiologie montrent en effet que nous construisons nos souvenirs à l'aide des mêmes réseaux neuronaux que ceux que nous utilisons pour imaginer le futur, quitte à ce que le souvenir se transforme avec le temps) ;

Il est ainsi possible d'utiliser l'énorme potentiel de l'imaginaire pour « désensibiliser » les mémoires traumatiques.

En conclusion, la PTR, en utilisant l'imaginaire du patient, va ainsi lui permettre de transformer les événements liés aux mémoires traumatiques et aux souvenirs douloureux de sa vie qui ont été engrammés dans sa mémoire, en détachant les émotions négatives, intenses et insupportables et en les réassociant à des émotions plus positives ; d'où le nom de « Psychothérapie du trauma réassociative ».

Personnellement, quand j'essaie d'expliquer à quelqu'un ce qu'il se passe pendant ces séances de PTR, j'aime raconter avec une touche d'humour que c'est un peu « comme si on bernait le cerveau ; mais avec bienveillance et pour une bonne cause »

2.4.6 Indications de l'hypnose conversationnelle stratégique PTR

Elles sont nombreuses et variées ; comme par exemple :

Les Psychotraumatismes dus aux accidents, guerres, attentats, maltraitements physiques, sexuelles, psychologiques, ou aux décès qui donnent lieu à des deuils difficiles par exemple.

« Équivalents traumatiques » : épisodes endurés sur une longue période. Exemples : subir des années de dévalorisation même sans violence physique, ou être témoin des parents qui se battent, et l'enfant qui voudrait tant les aider et se culpabilise de ne pas y parvenir...

Tous les événements pénibles qui ont été vécus au cours de la vie et qui contribuent à générer ou maintenir une souffrance dans le temps présent.

L'anxiété ; la dépression ; le burn-out

Les maladies dites psychosomatiques, par exemple certaines douleurs abdominales, nausées, eczéma, asthme, polyarthrite, côlon irritable, vaginisme, fibromyalgie, certaines maladies auto-immunes, céphalées, migraines, reflux gastrique, ulcère, etc...

Les troubles de comportements alimentaires (anorexie, boulimie...)

Le harcèlement scolaire, professionnel...

Les phobies : transports (avion, voiture...), animaux (araignées, serpents...), parler en public, claustrophobie (ascenseur...), agoraphobie (se trouver dans une foule, sortir de chez soi...), etc.

Les troubles tels que bégaiement, énurésie, TOC...

Les difficultés sexuelles

Les troubles du sommeil : insomnie, difficulté à s'endormir...

Toutes formes de dépendances, addictions, compulsions : e.g. tabac, jeux d'argent ou vidéo, sexe, internet, drogues et substances diverses, etc.

Deuils, par exemple le décès d'un proche, une séparation, un licenciement...

Relations toxiques, familiales, sociales ou professionnelles (Pervers Narcissique, éducation toxique...)

Gestion du stress, développement personnel

Préparation mentale aux examens, aux compétitions sportives, aux entretiens d'embauche, aux représentations artistiques ou aux conférences, aux opérations chirurgicales, etc.

3 Les états modifiés de conscience et la créativité

3.1 Qu'entend-on par états modifiés de conscience ?

*« Sous l'étiquette états modifiés de conscience (EMC), on rassemble un certain nombre d'expériences au cours desquelles le sujet a l'impression que le fonctionnement habituel de sa conscience se dérègle et qu'il vit un autre rapport au monde, à lui-même, à son corps, à son identité ». G. Lapassade. *⁵*

Le terme **état modifié de conscience** est ainsi utilisé pour décrire notre état psychique pendant l'hypnose, la méditation ou tout autre état de transe. L'état de **transe** étant défini comme un état de concentration intense pendant lequel le sujet n'est ni endormi ni éveillé.

La notion de trances et des différentes manières d'obtenir des états modifiés de conscience est passionnante à mes yeux mais elle est aussi très riche et très vaste. C'est pourquoi je ne la développerai pas en détails dans le cadre de ce travail. Je voulais malgré tout en mentionner quelques aspects étant donné que l'on retrouve un état modifié de conscience pendant une séance d'hypnose comme nous l'avons vu plus haut, mais éventuellement aussi pendant une séance d'art thérapie, lorsque la personne effectue des activités de recentrage et d'ancrage par exemple, ou des activités spécifiques comme le travail de l'argile ou avec des pastels les yeux fermés.

Se concentrer sur une action demandant une grande attention nous amène sans effort à un état modifié de conscience.

L'EMC est la voie d'accès vers l'inconscient ; le sujet se coupe des stimuli extérieurs, plonge dans son monde intérieur ; il est absorbé par sa réalité intérieure (images, sensations, idées, souvenirs, émotions).

Au niveau de l'activité électrique du cerveau, l'EMC correspond à un ralentissement de la fréquence de nos ondes cérébrales (Ondes alpha de 8 à 13 Hz : relaxation légère et éveil calme ; Ondes thêta de 4 à 8 Hz : relaxation profonde, méditation profonde, hypnose, sommeil paradoxal-rêves) par rapport à celles de l'état d'éveil (Ondes bêta 13 Hz à 35 Hz : éveil et activité

⁵

* G. Lapassade - Les états modifiés de conscience, page 5

courante). La fréquence des ondes cérébrales ralentit encore plus lors du sommeil (Ondes delta de 0,5 à 4 Hz : sommeil profond, sans rêves).

On peut constater que le rêve est également un état modifié de conscience.

Au cours de l'Histoire, le rêve a fasciné les hommes et il a été abordé de façons très variées, suivant les époques et les civilisations.

Dans son ouvrage « L'interprétation du rêve », Freud écrit que l'interprétation du rêve est la voie royale menant à la connaissance de l'inconscient. Il décrit le rêve comme un message, comme un « symptôme » (de ce qui a été refoulé). Il essaie de décoder les rêves car il considère qu'ils ont du sens et qu'à travers eux, l'inconscient s'exprime à ciel ouvert. Ainsi, grâce aux associations faites, le patient va pouvoir trouver des connections.

Jung a une vision un peu différente ; il explique plutôt le rêve comme étant un élément compensateur, qui permet d'établir un équilibre entre le conscient et l'inconscient. Jung apporte également les notions de rêve éveillé et d'imagination active (où l'on peut communiquer ou s'identifier avec les personnages de nos rêves).

A notre époque contemporaine, les neurosciences ont démontré que dans un état modifié de conscience, c'est bien l'activité de la partie du cerveau la plus intuitive qui est stimulée ; celle qui joue un rôle dans la créativité, l'imagination et les réactions émotionnelles.

Le terme de transe est pluridisciplinaire et les méthodes employées pour y arriver sont multiples. Dans l'histoire de l'Homme, le phénomène de transe a traversé les époques et les cultures en y laissant son empreinte, parfois positive et parfois négative.

De ces nombreuses méthodes, nous noterons entre autres, l'hypnose, comme nous l'avons déjà vu mais aussi la méditation, la relaxation, la sophrologie, l'art thérapie, le yoga, la visualisation, l'orgasme, les danses tribales comme les rituels des Indiens d'Amérique, les rituels chamaniques et tambours chamaniques, les rotations accélérées de la tête des derviches tourneurs, les plantes psychotropes comme l'ayahuasca en Amazonie ou l'iboga en Afrique, les champignons hallucinogènes, les drogues telles que le LSD ou la kétamine, l'alcool...

3.2 Quel lien avec la créativité ?

Nous avons vu qu'en plus du contrôle des différentes fonctions qui échappent à notre conscient comme les fonctions automatiques de nos organes ; l'inconscient est considéré comme le siège de l'imagination, de l'émotion et des facultés artistiques.

Puisque les états modifiés de conscience permettent l'accès à l'inconscient, manifestement ils favorisent et stimulent la créativité et l'inspiration.

La créativité permet à notre imagination de produire une idée, un concept ou un objet, qui soit à la fois nouveau, original et adapté à la situation.

La créativité ne concerne pas seulement le domaine artistique et scientifique mais aussi tous les aspects de la vie personnelle, sociale et professionnelle de l'individu.

Plusieurs créateurs ont conçu leurs plus fameuses inventions lorsqu'ils étaient presque en état de transe, comme par exemple, Einstein lorsqu'il se rasait et Mozart pendant ses « rêveries ».

Les notions de créativité, de création, de processus créatif, de processus créateur ont fait l'objet de nombreux débats et tentatives d'explication.

Je résumerais rapidement l'approche de Didier Anzieu, psychanalyste français (1923-1999), dont la définition du processus créateur me semble intéressante dans le cadre de ce travail. Dans son ouvrage « Le corps de l'œuvre », il explique les cinq phases du travail créateur. Il appelle la première phase le « saisissement créateur », c'est-à-dire que pour créer authentiquement, il faut au départ une crise existentielle, sentimentale, professionnelle ou émotionnelle ; une rupture dans la vie, un moment charnière, un retour narcissique où l'individu s'interroge sur lui-même, il se reconnecte à lui-même. Cette crise permet une régression ; il se passe quelque chose, ça vibre à l'intérieur. En deuxième phase vient la « prise de conscience » où l'individu cherche à donner un sens à ce qui lui arrive de son inconscient, à mettre des mots, des images, à lever le refoulement. Dans la troisième phase, c'est la saisie du code à incarner dans un corps ; l'individu va trouver son médium (chant, sculpture, mots...etc.) ; c'est le travail de mise en forme du projet, comment le créer, le mettre en scène, comment le traduire dans quelque chose, comment le matérialiser. La quatrième phase est le travail de création en lui-même, le corps à corps, qui parfois va très vite pour ne pas perdre l'intuition du moment (ex : Pollock crée une toile de 8 m en une nuit). Et enfin, la cinquième phase est la présentation de l'œuvre à l'extérieur, au dehors ; une fois déposée auprès des gens, la création est enfin achevée.

Enfin, pour revenir à la notion de créativité dans le cadre de ce travail, j'aime à citer G. Brassine qui dit : « *Et si, avant le début du travail, il (le patient) émet des craintes à cause d'un éventuel manque de créativité, qu'il se rassure, une fois ouverte, la grande banque de données de son inconscient et les solutions qu'il amènera, l'étonneront et l'amuseront souvent !* ». *⁶

4 RÉFÉRENCES ARTISTIQUES

4.1 Les états modifiés de conscience chez les artistes

Chez les créateurs, les inventeurs, les scientifiques et les artistes, la notion du jeu du hasard intervient parfois dans la naissance de leur découverte ou la production de leur création. On peut citer en exemple le goutte à goutte de peinture provenant du pinceau de Jackson Pollock, tombé sur sa toile posée au sol, qui donna naissance à sa technique dite de « dripping », qu'il exploitera ensuite dans sa carrière d'artiste.

On sait d'autre part que les artistes ont souvent les capacités de se reconnecter à l'enfance, à garder leur perception d'enfant, et par conséquent ont un accès facile et naturel à leur monde intérieur, à leur imaginaire et à leur créativité.

⁶ *G. Brassine - Psychothérapie du Trauma Réassociative, Hypnose Conversationnelle Stratégique et Paradoxe, Formation IMHEB, Syllabus Rentrée 2019, page 22

Mais tout au long de l'histoire, des écrivains, des artistes, des musiciens ont recherché et exploré les moyens d'expérimenter différents états modifiés de conscience afin de les aider à se couper du monde extérieur pour initier le processus créateur, pour stimuler leur créativité et retrouver leur inspiration, lorsque celle-ci était bloquée.

Nombreux sont ceux qui ont eu recours à toutes sortes de substances (chimiques ou naturelles), drogues, alcool mais aussi à l'hypnose et à l'autohypnose. Pour certains, les résultats recherchés n'ont pas été au rendez-vous ou du moins étaient décevants et pour d'autres cependant, l'expérience aura été très bénéfique concernant l'exploitation de leur créativité.

4.2 Quelques exemples d'artistes connus

De ces nombreux artistes qui ont expérimenté les états modifiés de conscience, nous en retiendrons quelques-uns comme Rimbaud (drogues et alcool), Sartre et Huxley (Mescaline ; puissant hallucinogène), Balzac et Baudelaire (Haschisch).....

Trois autres exemples ont particulièrement retenu mon attention.

Henri Michaux (1899-1984), poète, écrivain et peintre franco-belge. Il a expérimenté sur la création artistique (écriture automatique, dessins et peintures) sous Mescaline. Ses œuvres sont le reflet de ses « voyages intérieurs ». Parmi ses ouvrages on notera « Misérable miracle », paru en 1956.



Figure 1 (gauche) : Henri Michaux Sans Titre, 1973 Acrylique sur papier 59,5 X 90 cm ; © Henri Michaux Succession / Courtesy Galerie Lelong & Co. Paris

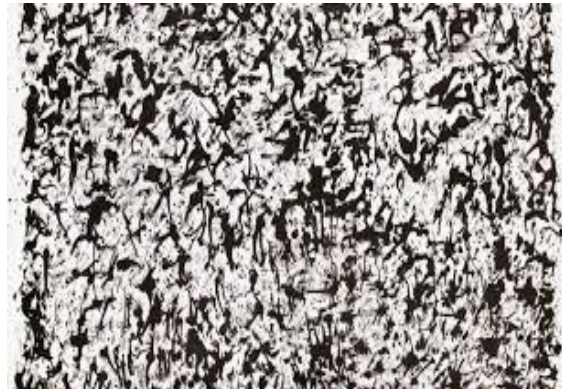


Figure 2 (droite) : Peinture à l'encre de chine sur papier, Henri Michaux, 74 x 105 cm 1967 © Henri Michaux Succession / Courtesy Galerie Berthet-Aittouares, Paris

Sergueï Rachmaninov (1873 – 1943), compositeur russe, fut soigné à l'âge de 27 ans, par le Dr. Dahl, neurologue et spécialiste d'hypnothérapie alors que pendant trois ans, de 1897 à 1999, il traversait une période de grande mélancolie et avait perdu toute inspiration à la suite, entre autres, de l'échec de sa première symphonie en 1897. Il connut ensuite une période de grande créativité et créa en 1901 son concerto pour piano qui fut un succès.

Pablo Amaringo (1943 – 2009), est né dans un petit village d'Amazonie péruvienne. Issu d'une famille nombreuse (treize enfants), il connaît la pauvreté extrême et doit travailler très jeune. Il a dix ans quand il prend l'ayahuasca (ou yagé), une décoction hallucinogène à base de plantes (lianes), utilisée par les chamanes des tribus amérindiennes d'Amazonie. Une maladie grave du cœur et le traitement magique par l'ayahuasca conduit Pablo Amaringo vers la vie de chamane. Il devient un puissant guérisseur avec l'apprentissage de la icaros, ou chants de guérison, que le breuvage ayahuasca lui enseigne. De 1970 à 1976, il voyage beaucoup dans la région en tant que guérisseur traditionnel. En 1977, il abandonne sa vocation de chamane et devient artiste, peintre et instructeur. Pablo Amaringo peint et décrit les nombreuses visions induites par les états modifiés de conscience qu'il a connus sous ayahuasca. Certaines de ces œuvres sont reprises dans un livre « L'iconographie religieuse d'un chamane péruvien ».

En 1985, il vit toujours dans la pauvreté et vend quelques peintures aux touristes de passage. En 1999, il écrit son livre « Plant Spirit Shamanism : techniques traditionnelles de guérison de l'âme ». Il décède de maladie le 16 Novembre 2009, sans avoir pu assister à l'ouverture de l'exposition de ses œuvres à Venise.

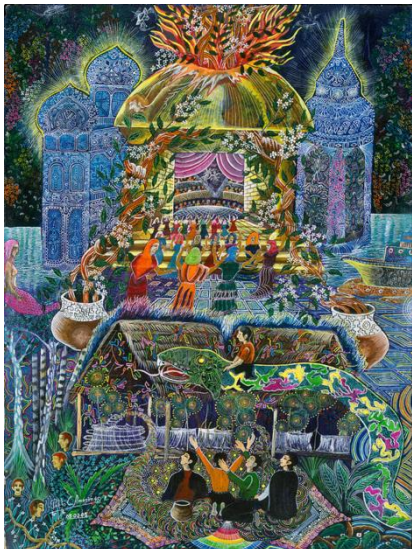


Figure 3 (gauche) : Pablo Amaringo, *Trueno Ayahuasca*, Painting - Gouache On Arches Paper.



Figure 4 (droite) : Pablo Amaringo, *Auca Yachaj*, Painting - Gouache On Arches Paper.

4.3 Quelques exemples d'artistes contemporains : expériences hypnotiques

Les recherches et expériences contemporaines sur l'association de l'hypnose à l'art foisonnent d'exemples également. En cherchant sur Internet, j'ai été étonnée de trouver autant de sites qui exploitent ce sujet passionnant.

Dans les projets artistiques sous hypnose que j'ai pu trouver, je me suis arrêtée sur deux d'entre eux en particulier dont le travail me semble intéressant.

Collaboration Marie Lisel et Fabrice Cazenave

Marie Lisel : elle se présente comme artiste (créations sonores, performance), praticienne en hypnose ericksonienne, chercheuse en hypnose, exploratrice sensorielle. Parmi ses nombreuses activités en Belgique et en France, elle propose en effet un accompagnement en hypnose pour stimuler la créativité des personnes, artistes ou non, en séance individuelle ou en atelier de groupe.

Fabrice Cazenave : il expérimente le dessin et la sculpture sous hypnose. Son site Internet expose ses œuvres dont ce projet “De la texture du présent”, Performance dans le cadre de DDD la semaine du dessin – 2018 (vidéos, photos et texte)



Figure 5 (gauche) : Fabrice Cazenave et Marie Lisel, dessin sous hypnose, 19-03-2018, 19H.

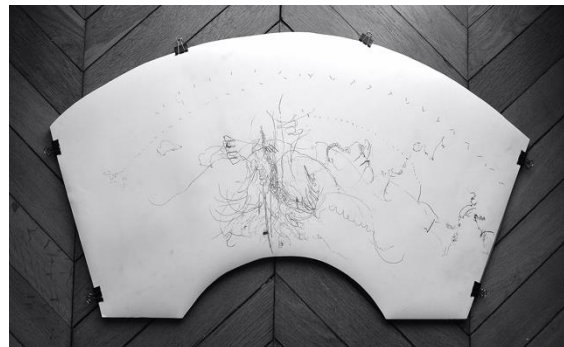


Figure 6 : (droite) : Dessin sous hypnose, Mine de plomb, 19-03-2018, 19H.

Son accompagnement hypnotique est effectué par Marie Lisel, vue plus haut.

Voici un extrait du texte de Fabrice Cazenave, décrivant sa démarche artistique et expérimentale : « Au départ, il y a eu la chute. Et il a fallu se relever. Il y a un questionnement fondateur et fondamental chez moi, qui est le moteur de ma pratique artistique. Il est le centre, le but de mes recherches. J'utilise tous les moyens possibles pour tenter de trouver une réponse à cette question.....j'essaie à travers mes travaux de dégager la limite entre le rationnel et l'irrationnel dans la perception d'un phénomène.....Tous les sens sont sollicités pour découvrir un nouveau trait : souple, nerveux, sinueux, rapide et précis. Une qualité du dessin qui viendrait du ressentit. Une forme de transcription qui ne passerait plus essentiellement par l'œil. Ainsi le toucher, l'ouïe, l'odorat, le goût et les stimulations somesthésiques sont sollicités. Mon dessin, même s'il paraît explosé, anarchique, pouvant tendre vers l'automatisme, est en fait très contrôlé, rigoureux et détaillé. J'appréhende le dessin de l'intérieur du corps. La main est dirigée par les sensations internes des muscles, des nerfs, des articulations, des flux physiologiques, des courants d'énergie qui répondent aux stimuli extérieurs. Il y a un mouvement qui part de l'extérieur (le monde) vers l'intérieur du corps, qui est alors décomposé en sensations que retranscrit la main sur le papier ou dans l'argile. C'est un état de conscience élevé sur des micro-événements internes et externes à ce corps.....C'est un art qui part du sensible en direction de la raison. Comme une matérialisation de ma pensée...Je travaille la plupart du temps en aveugle, les yeux fermés. Je ressens, je goute, je touche, j'explore le territoire, et retranscrit simultanément ces sensations en schémas espace-corps... » Fabrice Cazenave – 2016 *⁷

7

* Fabrice Cazenave - <https://www.fabricecazenave.com/texte>

Collaboration René Faure et Marie Cavoret

Marie Cavoret : est artiste peintre.

René Faure : est Hypnopraticien.

Le projet d'hypno-peinture est né d'une rencontre, lorsque Marie Cavoret, se trouvant bloquée devant une de ses toiles, a retrouvé l'inspiration grâce à une séance d'hypnose effectuée par René Faure. L'idée de faire profiter de l'expérience à d'autres personnes a germé et depuis fin 2017, ils proposent des ateliers collectifs de peinture sous hypnose.

Reportage vidéo de Juliette Vincent-Seignet. *⁸

⁸

* Marie Cavoret – René Faure - <https://www.youtube.com/watch?v=gIQ9Z-ChZKM>

PARTIE II – MON PROJET EXPLORATOIRE

5 NAISSANCE D'UN PROJET EXPLORATOIRE EN ART THÉRAPIE

5.1 Qu'est-ce qui rapproche l'art thérapie et l'hypnose conversationnelle PTR ?

Au cours de mes recherches en lien avec l'hypnose, en particulier avec l'hypnose conversationnelle stratégique PTR, je me suis rendu compte à quel point la « boîte à outils » du PTRiste et celle de l'art thérapeute contiennent de nombreux outils en commun...

Bien évidemment, je peux déjà citer quelques caractéristiques qui se retrouvent de façon générale dans d'autres thérapies comme par exemple :

- Le cadre thérapeutique
- L'alliance thérapeutique, qui est la relation qui se crée entre le thérapeute et le patient, basée sur la confiance, la sécurité, l'engagement et le « contrat » ou objectifs thérapeutiques qui guident le travail.
- L'empathie, qui est un mode de compréhension d'autrui, reposant sur la capacité de reconnaissance et de partage des sentiments de l'autre, identifiés comme tels (dans le sens où ils ne sont pas les nôtres)
- La notion du transfert/contre-transfert
- L'authenticité, la congruence du thérapeute (d'après la théorie de C. R. Rogers qui parle de « la bonne distance » du thérapeute)
- Le changement thérapeutique : perspective d'évolution d'une personne vers une autre façon de concevoir sa vie, son positionnement par rapport à une difficulté, ou la façon dont un ressenti peut se transformer. Concrètement, ça passe par la transformation de l'image en hypnose et par la transformation de l'œuvre en AT

Et puis on trouve les outils qui semblent bien spécifiques au PTRiste et à l'art thérapeute comme par exemple :

- L'état modifié de conscience du patient qui permet l'accès à l'inconscient, le recentrage, l'ancrage
- L'emploi des questions ouvertes
- L'utilisation de la symbolique, de la relaxation ; de la visualisation qui mettent en scène l'imagination
- L'utilisation de l'imaginaire
- L'utilisation de la métaphore qui ouvre le champ des possibles ; sous forme d'images métaphoriques ou de récits métaphoriques. Le langage analogique utilisé dans la plupart des constructions de métaphores utilise les termes « comme si », « comme

- quoi », « de même ». L'objectif étant que le patient s'approprie le récit, la métaphore, proposée, ou même qu'il crée sa propre métaphore afin de forger sa propre solution
- L'utilisation de la créativité : D'une part, la créativité du thérapeute dans sa pratique, sa capacité d'adaptation au matériel apporté par le patient en vue de construire un chemin thérapeutique adapté et offrant des possibilités nouvelles de changement au patient. D'autre part, la créativité du patient qui va baisser la garde et laisser s'exprimer son imagination comme expliqué dans les paragraphes précédents.
 - L'utilisation de l'humour, de la fantaisie et des notions du jeu et du plaisir
 - L'utilisation du silence
 - L'utilisation du recadrage, de la reformulation
 - Le rattachement au corps dès le début de séance et l'attention permanente aux manifestations émotionnelles, aux sensations et ressentis corporels (ex : « boule au ventre », « boule à la gorge », « pression plexus solaire » ...)
 - La communication sur le mode sensoriel privilégié du patient (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif) ; chaque personne a son propre canal sensoriel préférentiel qu'elle utilise pour appréhender le monde

En résumé, et comparé à certaines autres approches thérapeutiques, la PTR et l'art thérapie sont toutes deux des thérapies non-verbales (dans le sens où la personne n'a pas à expliquer en paroles toute son histoire) ; qui favorisent un travail thérapeutique autour de la symbolique, de la métaphore, de l'imaginaire, de la créativité et du corporel du patient.

J'aimerais rajouter que les indications et le public auquel s'adresse la PTR est un public auquel s'adresse l'art thérapie également et qui d'ailleurs m'intéresse tout particulièrement.

Il est entendu que je ne m'attarde ici que sur certains des nombreux aspects définissant l'art thérapie. D'autres aspects seront également mentionnés ou développés au fur et à mesure des chapitres à venir.

5.2 De l'idée qui a germé à la mise en place du projet

La fin de ma formation d'art thérapie approchant, il était évident pour moi que le stage et le mémoire de troisième année seraient en rapport avec ce sujet qui m'attire tant, associer l'art thérapie et l'hypnose.

Fin septembre 2019, j'explique mon projet à Mr Gérald Brassine et à son épouse Nadia.

Tous deux intéressés et curieux ; ils m'accordent leur confiance et m'apportent leur soutien et leur aide afin de mettre en place cette expérience au sein de l'IMHEB.

D'octobre à mi-décembre 2019, je suis alors invitée à plusieurs reprises à venir présenter mon projet aux élèves de l'IMHEB qui sont en fin de formation d'hypnothérapeutes PTR (*PTRistes*). Je leur explique qui je suis, ce que je fais, ce qu'est l'art thérapie et pourquoi j'ai choisi ce sujet. Je lance un appel à celles et à ceux qui envisageraient de proposer à leurs patients (suivis en PTR) de me contacter, dans le cas où ils se porteraient volontaires pour participer à l'expérience.

Afin de gagner la confiance de ce groupe d'hypnothérapeutes/hypnopraticiens et pour les aider à comprendre ma démarche, je leur propose également de venir expérimenter eux-mêmes l'art thérapie, sachant qu'ils ont déjà pratiqué la PTR sur eux-mêmes pendant leur formation.

Je laisse à leur disposition ce flyer que j'ai préparé afin qu'ils puissent me contacter ainsi que leurs patients qui seraient éventuellement intéressés.

CHRISTINE SAUVÉE
(No téléphone, adresse email)



Dans le cadre de mon stage de troisième année et de mon Mémoire de fin d'études en Art Thérapie, je souhaiterais mettre en pratique mes connaissances en art thérapie avec des personnes qui connaissent bien les états hypnotiques, afin de mettre en évidence les liens et les effets qui pourraient exister et/ou se créer dans le processus thérapeutique en alliant ces deux thérapies.

Je recherche des personnes suivies en Hypnose Conversationnelle PTR et/ou des hypnothérapeutes qui seraient intéressés par cette expérience. N'hésitez pas à me contacter directement pour plus d'informations.



Le travail de communication s'étend encore un peu plus quand mon flyer est publié sur le groupe Facebook d'intervision de l'IMHEB afin de toucher tous les hypnothérapeutes, même ceux déjà praticiens de l'hypnose conversationnelle PTR.

Après de nombreux contacts, de nombreux emails et entretiens téléphoniques avec différentes personnes impliquées de près ou de loin dans le projet, que ce soit du côté des hypnothérapeutes ou du côté des art-thérapeutes, le projet prend forme et se structure.

Cette pratique que je vais mettre en place représentant à la fois la matière qui me permettra d'écrire mon mémoire mais aussi mon stage de fin d'études ; il est également convenu qu'une supervision de mon travail sera effectuée par Mr. Jean-Luc Vidua, art thérapeute et intervenant au centre Rhapsodie.

5.3 Mes objectifs

Ce projet est développé dans un mode exploratoire, en partenariat avec l'IMHEB et dans le respect et la continuité de ses principes.

Sur l'idée d'associer l'art thérapie à l'hypnose conversationnelle PTR ; j'aimerais trouver des réponses aux questions suivantes :

- Qu'apporte l'art thérapie à l'hypnose conversationnelle PTR ?
- Qu'apporte l'hypnose conversationnelle PTR à l'art thérapie ?
- Qu'apporte l'association de ces deux thérapies au processus thérapeutique des patients ?

6 CADRE ET MISE EN PLACE DU PROJET EXPLORATOIRE

6.1 Durée de l'expérience

Les séances d'art thérapie se sont déroulées du 6 Novembre 2019 au 4 Mars 2020. *⁹

6.2 Panel des personnes ayant pris part au projet

Au départ, je savais que je devais mettre une date limite dans le temps afin de pouvoir analyser les résultats et écrire mon mémoire mais ne sachant pas vraiment ce à quoi m'attendre ; je n'avais pas fixé de nombre particulier de participants. Finalement, vers la fin du projet, j'ai malheureusement dû refuser quelques personnes qui étaient intéressées et qui se manifestaient encore.

De plus, étant donné que certaines personnes acceptaient de revenir pour des séances d'art thérapie supplémentaires, j'ai décidé d'arrêter de prendre de nouvelles personnes afin de plutôt privilégier les deuxièmes, troisièmes séances et parfois plus.

Au total, 23 personnes ont participé à cette étude ; 18 femmes (78%), et 5 hommes (22%), âgés de 24 à 70 ans.

Sur ces 23 personnes, j'ai vu 16 d'entre elles pour une seule séance d'art thérapie (70%), 5 personnes pour 2 séances (22%), 1 personne pour 4 séances (4%) et 1 personne pour 5 séances (4%) ; plus précisément 5 séances en atelier, avec en plus une séance de relecture au téléphone.

Par conséquent, il y a eu au total 35 séances d'art thérapie (en individuel uniquement).

Sur les 7 personnes que j'ai vues plusieurs fois, 5 d'entre elles ont alterné séance d'art thérapie et séance de PTR, parfois sur plusieurs cycles ; ce qui a permis de mettre en évidence certains liens et certaines interactions possibles entre les deux thérapies.

⁹ * A noter que quelques séances supplémentaires étaient prévues mais ont dû être annulées dû à la situation sanitaire de la pandémie au COVID19.

6.3 Le lieu

Les séances d'art thérapie ont été organisées dans trois endroits différents :

A Liège - Au cabinet de Mme Michèle Buchet, Psychothérapeute, Hypnothérapeute certifiée PTR (Psychothérapie du Trauma Réassociative), Hypnose Conversationnelle Stratégique, IMHEB :

- 3 personnes dont 2 personnes suivies par Mme Buchet et Mme Buchet elle-même

A Mons - Au cabinet de Mme Bérengère Bévernaegie, Psychothérapeute, Hypnothérapeute certifiée PTR (Psychothérapie du Trauma Réassociative), Hypnose Conversationnelle Stratégique, IMHEB :

- 14 personnes suivies par Mme Bevernaegie

A La Hulpe – Atelier à mon domicile ; Mme Christine Sauvée, Infirmière, étudiante en fin de troisième année de formation en Art Thérapie :

- 9 personnes dont 3 personnes suivies ou ayant été suivies par Mr Gérald Brassine (La Hulpe) ; 3 personnes suivies par Mme Bérengère Bévernaegie (Mons) ; 2 personnes, Hypnothérapeutes, formées à l'IMHEB et 1 personne, art thérapeute, suivie par une autre hypnothérapeute

6.4 Durée des séances

Dans ma démarche de départ, je proposais une seule séance d'art thérapie aux personnes tout en leur laissant la possibilité, si elles le désiraient, de continuer avec une ou plusieurs autres séances, en fonction de ce qu'il allait se passer.

C'est pourquoi, dans le souci de pouvoir leur donner l'opportunité de « finaliser » leur création en une seule fois, j'ai délibérément laissé un cadre assez large en ce qui concerne la durée des séances et prévoyais un minimum de 2 heures par séance.

Certaines séances ont parfois largement dépassé les 2 heures.

6.5 Prérequis pour pouvoir participer au projet

J'avais établi deux conditions indispensables :

- D'une part, les personnes volontaires devaient être ou avoir été suivies en PTR
- D'autre part, je leur demandais de démarrer la séance d'art thérapie en partant de quelque chose en lien avec leurs séances d'hypnose ; que ce soit une image, un ressenti physique ou émotionnel, ou leur « bon moment ».

Cependant, il n'y avait pas de conditions particulières quant au nombre total de séances de PTR que ces personnes avaient suivies, ou quant au moment où s'était passée leur dernière séance :

- Celle-ci pouvait avoir eu lieu 2 ans auparavant ou juste quelques minutes avant. Sur les 23 personnes volontaires ; 1 personne avait eu sa séance de PTR quelques minutes avant sa séance d'art thérapie (4%) ; 1 personne la veille (4%) ; 5 personnes 2 semaines auparavant (22%) ; 8 personnes entre 2 à 6 semaines (35%) ; 6 personnes entre 6 semaines à 6 mois (26%) ; 1 personne entre 6 mois et 1 an (4%) et 1 personne 2 ans auparavant (4%). *¹⁰
- Il pouvait n'y avoir eu qu'une seule séance d'hypnose ou au contraire un grand nombre de séances. Sur les 23 personnes volontaires ; 5 personnes n'avaient eu qu'une seule séance de PTR (22%) ; 12 personnes de 2 à 5 séances (52%) ; 3 personnes de 6 à 10 séances (13%) et 3 personnes plus de 15 séances (13%).

6.6 Le devenir des œuvres

Il était convenu avec les personnes volontaires qu'elles pouvaient reprendre leur création à la fin de la première séance d'art thérapie si elles le désiraient.

Si elles utilisaient l'argile, la création restait à l'atelier le temps du séchage puis elles venaient la récupérer plus tard.

Il est arrivé que certaines créations restent un certain temps au cabinet de Mme Buchet ou de Mme Bévernaegie afin que celles-ci puissent en discuter avec leurs patient(e)s lors de leur prochaine séance d'hypnose conversationnelle PTR.

6.7 La documentation

Durant le premier contact téléphonique et au début de la première séance d'art thérapie, je prévenais chaque personne de la documentation que j'avais mise en place :

6.7.1 La fiche d'information

Cette fiche d'information, complétée lors de la première séance, permet de récolter les coordonnées générales des personnes, quelques détails concernant leur situation familiale et professionnelle, leurs antécédents médicaux et éventuels traitements, ainsi que leurs antécédents médicaux et psychologiques familiaux.

6.7.2 Le consentement

Le formulaire de consentement libre et éclairé est complété, daté et signé par la personne volontaire et par moi-même lors de la première séance. La personne certifie ainsi qu'elle a été informée des conditions et du déroulement de l'expérience et qu'elle donne son accord pour que les séances soient éventuellement enregistrées, ses créations photographiées et utilisées dans le cadre de travaux relatifs à la formation, dont ce mémoire.

¹⁰ * Les chiffres en pourcentage sont arrondis au plus près et n'ont ici qu'une valeur d'information proportionnelle approximative

Additionnellement, et toujours dans un souci du respect de la confidentialité des personnes, je leur ai proposé de choisir un prénom de substitution si elles le désiraient, que j'utilise plus loin dans ce travail écrit.

6.7.3 Le questionnaire témoignage

Afin de recueillir le plus d'informations possible, de pouvoir faire des liens et tirer des conclusions, j'ai créé un questionnaire que je faisais remplir aux personnes volontaires à deux moments lors de la séance d'art thérapie ; juste avant la phase de création, puis juste après.

a) Questionnaire pour la première séance

Avant la séance d'art-thérapie :

- Avez-vous déjà été suivi(e) en hypnose conversationnelle/PTR ?
- Environ combien de séances avez-vous fait ?
- De quand date votre dernière séance (date ou approximatif) ?
- Lors de vos séances d'hypnose conversationnelle/PTR, avez-vous expérimenté des situations, des images, des ressentis que vous auriez aimé matérialiser à l'aide d'un média artistique (dessin, peinture, argile...etc.) ?
- Aviez-vous entendu parler de l'art-thérapie avant d'accepter de participer à ce projet ?
- Pour quelle(s) raison(s) avez-vous accepté de participer à ce projet ?
- Avez-vous un objectif particulier ?

Après la séance d'art-thérapie :

- Comment vous sentez-vous à la fin de cette séance ?
- Qu'est-ce que cela vous a apporté(e) ?
- Avez-vous atteint votre objectif de base ?
- Aimerez-vous continuer avec une ou des séances d'art-thérapie supplémentaires ?

Si vous êtes hypnothérapeute :

- Pensez-vous que l'art thérapie pourrait être proposée à certain(e)s de vos patient(e)s et pour quelle(s) raison(s) ?
- Avez-vous déjà eu des patient(e)s qui exprimaient le besoin, l'envie de matérialiser ce qu'ils/elles avaient vu lors de leurs séances d'hypnose/PTR ?

Merci à vous.

b) Questionnaire pour les séances suivantes

Séance d'art-thérapie suivante ; No 2, 3.....

Avant la séance d'art-thérapie :

- À la suite de la précédente séance d'art thérapie, comment vous êtes-vous senti(e) pendant la période qui a suivi la séance et jusqu'à aujourd'hui ?
- Depuis la dernière séance d'art thérapie, avez-vous fait d'autres séances d'hypnose conversationnelle/PTR ou autre thérapie ?
- Si oui, combien et de quand date votre dernière séance (date ou approximatif) ?
- Pour quelle(s) raison(s) avez-vous accepté de revenir pour une séance d'art thérapie supplémentaire ?
- Avez-vous un objectif particulier pour cette nouvelle séance d'art thérapie ?

Après la séance d'art-thérapie :

- Comment vous sentez-vous à la fin de cette séance ?
- Qu'est-ce que cela vous a apporté(e) ?
- Avez-vous atteint votre objectif de base ?
- Aimerez-vous continuer avec une ou des séances d'art-thérapie supplémentaires ?

Merci à vous.

6.7.4 L'email de remerciement et demande de retour des personnes à plus long terme

Quelques jours après les séances d'art thérapie et afin de recueillir des informations sur le plus long terme, j'envoyais un email aux personnes leur demandant si elles avaient d'autres commentaires, d'autres émotions et ressentis, d'autres réflexions et prises de conscience qu'elles pourraient partager avec moi.

Cette communication supplémentaire m'a permis d'obtenir des retours des personnes jusqu'à plusieurs semaines après leur séance d'art thérapie, leur permettant ainsi d'avoir le temps de prendre du recul sur l'expérience et laissant le travail faire son chemin.

6.8 La demande

Le premier contact avec les personnes intéressées se fait par un appel téléphonique d'environ 15 à 30 min dans lequel j'explique qui je suis, ce qu'est l'art thérapie, le pourquoi du comment de ce projet, le lien avec leurs séances de PTR et ce à quoi elles peuvent s'attendre si elles décident de tenter l'expérience. Dans ce cas, nous fixons alors un rendez-vous.

Puis, lors de la première séance d'art thérapie, je prends encore le temps de réexpliquer à la personne ce dont nous avons parlé au téléphone, approfondissant encore un peu plus, m'assurant que je réponds à toutes ses questions et que le cadre est bien compris.

Je rappelle à la personne que dans mon rôle d'art thérapeute, je ferai de mon mieux pour l'accompagner dans son processus de création artistique. Qu'en la guidant ainsi, j'espère l'aider à exprimer, à mettre en forme, à créer des liens, à donner sens, à faire émerger des prises de conscience chez elle. Qu'à travers son parcours créatif ; un processus de changement et un effet thérapeutique peuvent alors se mettre en place pour elle, ou du moins, c'est ce qui est recherché.

J'insiste encore sur le fait qu'aucune connaissance ou pratique artistiques ne sont nécessaires et que les notions de « beau », de « bien fait » et « d'esthétisme » ne sont pas des notions qui sont recherchées en art thérapie. Au contraire, j'encourage donc la personne à lâcher le contrôle et laisser venir ce qui vient.

Afin de développer un lien de confiance avec elle, je souligne également un autre point important, c'est-à-dire que tout comme son hypnothérapeute qui lui a proposé d'expérimenter l'art thérapie avec moi, ma pratique en tant qu'art thérapeute est basée sur la bienveillance et le non-jugement.

Et enfin, j'explique aussi à la personne qu'à la fin de la séance, je prévois encore du temps pour discuter avec la personne, faire le point ; surtout quand la phase de création est assez intense et que la personne a plongé en elle-même en profondeur, elle peut avoir besoin d'un moment « sas » pour récupérer de cette expérience et revenir dans la réalité.....

Sur les 23 personnes volontaires, 17 avaient déjà plus ou moins entendu parler de l'art thérapie (74%) et 6 pas du tout (26%). Par rapport au lien avec la PTR, 12 personnes avaient déjà ressenti l'envie de matérialiser des images ou des ressentis qu'elles avaient expérimenté lors de leurs séances d'hypnose conversationnelle PTR (52%) et 11 personnes non (48%).

A la question « Pour quelle(s) raisons avez-vous accepté de participer à ce projet ? » ; 8 d'entre elles m'ont répondu que c'était par curiosité (35%), 7 pour tester et expérimenter l'art thérapie (30%), 4 trouvaient la démarche de faire le lien avec la PTR intéressante et exprimaient l'envie de matérialiser un ressenti (17%), 2 pour l'évolution personnelle et la soif de connaissance (9%) et 2 pour m'aider dans mon projet (9%).

Quant à leurs objectifs avant la première séance ; 9 personnes n'en avaient pas vraiment (39%) mais les autres ont exprimé les suivants : pour 4 personnes, le lien avec la PTR, matérialiser, représenter, aider au processus de guérison (17%) ; pour 5 personnes, découvrir, expérimenter (22%) et pour 5 personnes, amener du positif, avancer vers un mieux, créer, connexion au corps, être heureux (22%)

Il était important pour moi d'être consciente que la demande de ces personnes ne se situait pas dans le cadre habituel d'une demande art thérapeutique. Certaines personnes venaient « pour me rendre service » ou « par curiosité », ce qui bien sûr ne se passerait pas dans une situation autre que ce projet exploratoire. Mais finalement, comme nous le verrons plus tard, ce facteur n'a semble-t-il pas influencé les résultats obtenus lors des séances d'art thérapie que j'ai effectuée avec elles.

6.9 Le matériel et techniques proposés

J'ai préparé le plus de matériel possible afin de permettre à la personne d'avoir un large choix de moyens, d'outils et de techniques artistiques à leur disposition, ceci dans un but d'intermodalité. Elle pouvait ainsi n'utiliser qu'un médium, qu'une technique ou au contraire mélanger les media et les techniques, libre de passer de l'un à l'autre, selon ses besoins. Je pouvais moi-même lui proposer différentes techniques artistiques et faire appel à divers concepts créatifs de base, comme entre autres le recadrage, l'amplification, la répétition ou la transformation par exemple, en fonction de l'évolution de sa séance et de sa création.

En plus du matériel d'arts plastiques de base (crayons de couleur, stylos feutre, pastelles, pinceaux et peintures, encres ...etc.) ; je lui proposais de quoi faire des collages (magazines, colle, ciseaux) ; des bricolages de toutes sortes (polystyrène, carton, bâtonnets en bois de différentes largeurs, fil de fer, corde, boules transparentes, ouate, des bandes de plâtre, cure-dents) ; du matériel de couture (tissus, aiguilles, fils, morceaux de cuir, feutrine colorée) ; des feuilles de papier de différentes tailles, épaisseurs et couleurs, unies ou avec des motifs ; des objets de récupération pouvant être utilisés pour des constructions variées ; des matériaux

naturels (raphia, lichen, mousse)...et bien sûr, un élément qui s'avère être très utile; des paillettes (dorées et colorées).

A une des séances, j'ai également eu l'occasion de proposer du sable à la personne, ce qui a été un élément primordial dans sa création (la touche finale qui a permis l'effet cathartique). J'ai proposé le sable une autre fois à une autre personne qui l'a mélangé dans sa peinture afin de se représenter avec plus de texture et de volume. Le sable est en effet une belle découverte pour moi et je le garde maintenant comme élément indispensable de ma boîte à outils (la pratique du jeu de sable est une technique qui m'intéresse beaucoup également mais se basant sur une création éphémère, elle ne rentrait pas dans le cadre de ce projet).

L'autre medium que j'ai proposé (qui est en fait mon medium de prédilection) est l'argile, avec tous les outils et ustensiles nécessaires. J'ai choisi de l'argile de trois couleurs différentes, beige, rouge et brune, ce qui symboliquement, pouvait avoir une importance pour la personne. J'ai préféré proposer de l'argile de petite chamotte (non granuleuse), c'est-à-dire douce au toucher. Il était convenu avec les participants que leurs créations en argile, une fois sèches, resteraient fragiles dès lors qu'elles ne pourraient pas être cuites dans un four spécial céramique, d'autant plus qu'il y a toujours un risque que les pièces éclatent lors de la cuisson, ce qui pourrait avoir des conséquences dramatiques pour eux.

L'argile est un medium que j'utilise dans ma pratique personnelle, qui a une grande place dans ma vie en général et dont je trouve fascinant l'emploi en art thérapie. Comme j'en avais parlé dans mon TFE de deuxième année*¹¹, le toucher de l'argile ramène à plusieurs des images archétypales fondamentales, symboles de l'inconscient collectif décrits par C. G. Jung dans son ouvrage « L'Homme et ses symboles ».

Ainsi, au symbole archétypal de l'argile, s'ajoute celui de la sphère, de la boule ; la boule d'argile que l'on tient dans ses mains et que l'on va façonner ; ainsi que celui de la main ; la main qui touche cette argile et y laisse ses empreintes et qui est elle-même le symbole universel de l'Homme dans l'inconscient collectif.

Comme je l'avais écrit dans mon TFE : « *Toucher et travailler l'argile permet de se concentrer, de s'ancrer, de se recentrer, de se reconnecter avec soi-même, ce qui, en stimulant la créativité de la personne, libère l'accès à son inconscient, pouvant lui apporter un effet réparateur et libérateur. Les effets du « recentrage », de « l'ancrage » permettent au sujet de réhabiliter ce corps qu'il délaisse parfois, de l'habiter pleinement, de l'extérieur comme de l'intérieur..... Ainsi, d'après mon interprétation, l'argile peut avoir deux actions combinées. Elle peut d'une part faciliter le fait de rentrer en contact avec son centre, son noyau intérieur et d'autre part, permettre de représenter en 3 dimensions ce qui est refoulé, ce qui n'est pas représentable, de matérialiser dans une matière bien palpable ce qui n'est pas "matérialisable".....En induisant la créativité de la personne qui voit naître ces représentations et symbolisations sous ses doigts, l'argile qu'elle touche, qu'elle modèle et qu'elle transforme lui permettra certainement, en laissant libre cours à l'alliance de sa conscience et de son inconscient, de sa propre réalité et de son imagination et même peut-être d'une part de hasard ; d'opérer des changements en elle-même, d'avancer dans son parcours thérapeutique en bénéficiant de cet*

11

* Christine Sauvée - Centre Rhapsodie - Cours certifiés d'animateur d'expression et de créativité et d'art-thérapeute
Groupe année 2015- Travail de recherche théorique (Travail de fin d'étude), 2ième année- 30 Mars 2018
TOUCHER POUR MIEUX VOIR ; OU QUAND L'ARGILE DEVIENT NOS LUNETTES HAPTQUES

effet réparateur, libérateur, de bien-être et de plaisir que cette expérience peut générer ».

Il y a un dernier point que j'aimerais soulever concernant l'argile. Je propose souvent à la personne qui l'utilise de prendre la boule d'argile en mains et avant de commencer quoique ce soit, de fermer les yeux et de « ressentir ». Le fait de fermer les yeux fait baisser la fréquence des ondes cérébrales et apporte déjà un état de relaxation. En enlevant un sens à la personne, cela peut l'aider à se concentrer sur ses autres sens, sur ses perceptions, et favoriser une meilleure attention à ses ressentis corporels.

Sur les 23 personnes participantes, 13 d'entre elles ont utilisé l'argile (57%) ; soit l'argile seule, soit en association à d'autres média ou techniques. Les 10 autres personnes (43%) ont choisi le matériel d'arts plastiques de base, le collage ou la fabrication de créations faites de matériaux multiples.

6.10 Les problématiques rencontrées

6.10.1 L'anamnèse des personnes

J'ai été parfois interpellée et un peu déstabilisée quant à la bonne distance à avoir concernant l'anamnèse des personnes participantes à mon projet et concernant ce qu'elles avaient déjà travaillé en PTR. En effet, ces personnes qui acceptaient de tenter l'expérience d'art thérapie avec moi, savaient qu'elles ne me verraient peut-être qu'une seule fois ; même si finalement certaines ont fait plusieurs séances ; et en plus elles ne me connaissaient pas. Elles venaient soit d'elles-mêmes, soit conseillées par leur hypnothérapeute. J'étais donc bien consciente qu'elles n'allaient certainement pas s'ouvrir d'emblée sur leur histoire et leurs traumas, même si finalement, les séances d'art thérapie portaient directement de ce qu'elles avaient vécu en PTR. De plus, par respect du secret professionnel, il était évident que les 3 hypnothérapeutes qui m'ont envoyé certain(e)s de leurs patient(e)s ne pouvaient me donner que quelques informations de base ou même parfois aucune information. Il y a eu quelques cas où cela aurait pu aider mon accompagnement art thérapeutique si j'avais eu à ma connaissance quelques détails mais finalement, même si ces personnes ne me renseignaient pas beaucoup sur leur histoire, en se limitant souvent au fait qu'elles étaient en « burnout » ou en « dépression » ; il s'est avéré que finalement, cela ne les a pas empêchées de créer une œuvre très forte et très significative pour elles, et ce même en une seule séance.

6.10.2 Recadrage des attentes de certaines personnes

Il m'a fallu à quelques reprises recadrer les attentes et les attentes de certaines personnes qui manifestement avaient l'impression qu'à la fin de la séance d'art thérapie, j'allais tout simplement « interpréter » leur création et leur expliquer « ce qu'elle voulait dire ». Dans ces cas-ci, avec toute la délicatesse possible pour ne pas les décevoir de trop ; je revenais sur mon explication de départ sur le rôle de l'art thérapeute (accompagnateur de leur parcours créatif qui garde un regard phénoménologique). Suivant ces quelques exemples, j'ai ensuite insisté encore plus sur cet aspect lors de mes premières discussions avec les personnes suivantes.

6.10.3 L'importance de l'alliance thérapeutique

Pour une personne, je n'ai pas eu l'opportunité de mettre en place une alliance thérapeutique solide. J'ai alors réalisé à quel point il est important de prendre le temps avant de commencer quoi que ce soit avec la personne. Ce jour-là, il y a un désistement dans mon planning de rendez-vous. Claudine, qui sort juste de chez son hypnothérapeute (cabinet et atelier adjacents), accepte dans la foulée de prendre cette place qui s'est libérée. Je n'avais déjà pas eu l'occasion de parler avec elle au préalable mais en plus, l'explication de début de séance se trouve raccourcie vue qu'elle n'a qu'une heure de libre. Inévitablement, il est très difficile pour Claudine de vraiment s'impliquer dans cette séance d'art thérapie, d'autant plus qu'elle n'apprécie pas forcément le matériel d'arts plastiques que je propose. De plus, c'est seulement vers la fin de la séance qu'elle dit qu'elle aime plutôt les mots et l'écriture ; point important que j'aurais pu mettre à jour si nous n'avions pas été pressées par le temps. Heureusement, avant son départ, nous avons eu la possibilité de faire le point sur ce qu'il s'était passé, reconnaissant pour ma part l'erreur d'avoir essayé de faire une séance d'art thérapie dans de telles conditions. Claudine cependant, repart en disant qu'elle se sent bien mais restant sur son impression que l'art thérapie n'est pas pour elle. Cette expérience aura été très enrichissante et formatrice pour moi quant à l'instauration d'une bonne alliance thérapeutique qu'il ne faut surtout pas négliger.

7 RÉSULTATS DE MON TRAVAIL EXPLORATOIRE

Après l'analyse de toutes les données récoltées grâce à ces 23 personnes participant au projet et aux 35 séances d'art thérapie effectuées, j'ai pu mettre en évidence les résultats suivants.

Les illustrations et les détails des créations et séances de chaque personne sont repris dans la partie « Annexes » de ce travail.

7.1 Ce que l'art thérapie apporte à l'hypnose conversationnelle PTR

7.1.1 Matérialiser pour ancrer et fixer

Le résultat principal de cette expérience montre clairement que dans ce cadre déterminé et pour la majorité des personnes volontaires ; créer, matérialiser, produire une œuvre en art thérapie leur a permis de « fixer », « d'ancrer » le travail thérapeutique déjà accompli en hypnose conversationnelle PTR et d'en laisser une trace durable dans le monde extérieur et la réalité. La création devient une preuve tangible de ce qui remonte de leur inconscient.

(Voir cas de Ben et Karyn)

7.1.2 Nouvelle piste

L'autre point important que je retrouve également dans de nombreux exemples c'est que en effet, la création en art thérapie est la matérialisation de ce qui a été vécu en PTR mais pour certaines personnes, quelque chose de plus est ajoutée à la création, quelque chose qui donne des pistes, qui ouvre sur une suite thérapeutique éventuelle, sur une nouvelle prise de

conscience.

(Voir cas de Amandine et Elisa)

7.1.3 Une seule séance d'art thérapie peut suffire

J'ai été agréablement surprise de voir que même avec une seule séance d'art thérapie, il a été possible d'obtenir des résultats très forts et très parlants pour certaines personnes.

(Voir cas de Carine et Zoë)

7.1.4 Retour en PTR

Pour certaines personnes, la conséquence de la séance d'art thérapie aura été une prise de conscience que le trauma qu'elles croyaient avoir déjà travaillé et « nettoyé » en PTR ressurgissait encore. Après la discussion de fin de séance, ces personnes ont clairement réalisé qu'elles avaient besoin de reprendre ou de continuer avec une ou des séances de PTR supplémentaires.

(Voir cas de Farah et Sao)

7.1.5 Ramener au corps

J'en ai déjà parlé plus haut mais il est évident que le fait de matérialiser leurs représentations mentales par des créations bien réelles, surtout en trois dimensions, le fait de toucher et d'être touchées par la matière, ramène les personnes à leur corps et donc à leur centre.

(Voir cas de Pascal)

7.2 Ce que l'hypnose conversationnelle PTR apporte à l'art thérapie

7.2.1 La PTR, boîte à images et à métaphores

Il me semble que par rapport à une première séance d'art thérapie sans PTR au préalable, proposer une séance d'art thérapie à une personne qui aura déjà été suivie en PTR favorise des résultats art thérapeutiques plus rapidement. C'est-à-dire que lorsqu'elle est pratiquée parallèlement à l'art thérapie, la PTR alimente les séances d'art thérapie en images et métaphores qui ont déjà été travaillées et sont prêtes à être utilisées.

(Voir cas de Michèle et Inès)

7.2.2 Des résultats garantis à 90%

Je n'ai pas pu mettre en évidence une relation particulière entre le nombre de séances de PTR, la date de la dernière séance et les résultats obtenus pendant la séance d'art thérapie.

En d'autres mots, même les personnes qui n'ont suivi qu'une seule séance de PTR et même celles dont la dernière séance était jusqu' à 2 ans auparavant ont pu obtenir des résultats tout à fait marquants pour elles.

7.2.3 Quelques limitations

Parfois, l'image mentale créée en PTR ne peut pas être matérialisée en art thérapie. Elle peut être trop complexe, trop « belle », trop « onirique », d'autant plus si c'est une scène en mouvement par exemple, et la personne préfère ne pas tenter de la représenter du tout plutôt que créer une représentation qui de toute façon ne pourra pas être aussi forte que cette image mentale. Deux des personnes volontaires ont exprimé ce phénomène et ont du coup préféré partir sur la représentation d'une autre image ou d'un autre ressenti en lien avec leurs séances de PTR.

Un autre point à noter. Sur les 23 personnes volontaires, deux d'entre-elles n'ont pas vraiment adhéré à l'expérience et ne semblent pas en avoir retiré quelque chose de bénéfique. Étant donné que je ne les ai pas revues une deuxième fois en art thérapie, je n'ai pas pu essayer une autre approche avec elles ; autres propositions, autres matériels, autres techniques. Finalement, après en avoir discuté avec leur hypnothérapeute PTRiste, il s'est avéré que ces deux personnes avaient également eu du mal à avancer avec leurs séances de PTR. Nous en avons conclu que dans leur cheminement vers un mieux-être ; elles n'étaient peut-être pas prêtes à entamer un travail thérapeutique, quel qu'il soit.

7.3 Ce que l'association de ces deux thérapies apporte au processus thérapeutique des patients

7.3.1 Tous les éléments rassemblés en une création globale

Pour quelques personnes, les séances d'art thérapie leur ont permis de rassembler en une création et de lier entre eux tous les éléments qui avaient été travaillés en PTR. Chaque « morceau » apparu en PTR, rattaché à un autre, puis à un autre jusqu'à faire sens, dans un ensemble cohérent et concret.
(Voir cas de Amélie et Charlie)

7.3.2 Un « accélérateur thérapeutique »

Il me semble que l'association de l'art thérapie et de la PTR peut être, comme j'aime à l'appeler, un « accélérateur thérapeutique », un « catalyseur » de l'effet des deux thérapies combinées, l'une pour l'autre, et inversement.
(Voir cas de JM et Joséphine)

En effet, dans cette collaboration qui a été établie entre les hypnothérapeutes PTRistes et moi-même, nos échanges ont confirmé qu'il y avait un va et vient possible entre les deux thérapies dans le sens où une séance d'art thérapie pouvait « débloquer » un blocage chez une personne qui n'arrivait plus à avancer en PTR et inversement, une séance de PTR pouvait donner l'impulsion en art thérapie. Dans le cas pratique de Laure qui sera détaillé plus loin, et dans la plupart des autres exemples cités dans ce travail ; il est clairement démontré que les deux thérapies se complètent et nourrissent l'une et l'autre le chemin thérapeutique de la personne. Ceci a été

plus flagrant chez les personnes qui ont bénéficié d'une alternance de plusieurs séances d'art thérapie et de PTR mais cela s'est malgré tout avéré également pour les personnes qui n'avaient participé qu'à une ou deux séances d'art thérapie.

7.3.3 Une agréable découverte

Même si la plupart des 23 personnes sont venues au départ plutôt par curiosité, sans forcément comprendre le lien avec leurs séances de PTR et sans trop avoir d'objectif de base, elles ont toutes (à part deux-trois peut-être) été agréablement surprises du résultat et satisfaites de leurs créations et de l'effet qu'elles ont eu sur elles à court et à plus long terme.

(Voir cas de Paméla)

7.3.4 Une finalité concrète et rassurante

Dans de nombreux cas, l'image symbolique, le ressenti, la métaphore créée pendant la séance de PTR aura pu être matérialisée au plus proche de l'image mentale d'origine, apportant à la personne une grande satisfaction, lui donnant la possibilité de « poser », « déposer » sa création quelque part chez elle (au sens propre et au sens figuré), de façon presque cérémoniale ; quelque part où elle pourra la toucher, la regarder à tout moment, et ceci lui apportant calme et apaisement.

(Voir cas de Delphine, Charlie et Pascal)

7.3.5 Engouement pour les activités créatives

Certaines personnes pratiquaient déjà des activités créatives avant leur séance d'art thérapie ; parfois d'ailleurs, plus ou moins en rapport avec leurs séances de PTR.

Mais il a été d'une grande évidence pour certaines d'entre elles que ces séances d'art thérapie ont éveillé en elles l'envie de continuer d'elles-mêmes avec un des media utilisés lors de leur séance d'art thérapie (comme l'argile par exemple), ou même de commencer ou approfondir un tout autre médium (comme l'écriture par exemple).

(Voir cas de Sam et Jean)

7.4 Réactions des personnes volontaires

7.4.1 Le questionnaire témoignage

Le questionnaire, rempli 35 fois, m'a permis de récolter de nombreuses informations sur la manière dont ces 23 personnes ont vécu leur(s) séance(s) d'art thérapie et ce que celles-ci leur ont apporté.

Il en ressort que pour 21 personnes (92%), l'expérience a été positive ; elles disent se sentir « bien » et même « très bien » à la fin de la séance. Les adjectifs qui reviennent le plus sont : apaisée, libérée, léger, joyeuse, soulagée, contente, émue, détendue, satisfaite, impressionné, curieux, ancrée, délivrée, inspirée, amusée, sereine, surprise, satisfait, zen, confiante.

Pour les deux autres personnes (8%), elles ne rapportent pas une expérience négative mais plutôt comme une expérience qui ne leur a pas vraiment apporté quelque chose de plus.

Toutes les réponses aux questions du questionnaire et tous les commentaires des personnes volontaires sont repris dans la partie « Annexes » de ce travail.

7.4.2 Les emails de retour des personnes

Voici deux exemples des retours que j'ai reçus des personnes participantes, à plus ou moins long terme après les séances d'art thérapie. D'autres exemples sont également repris dans la section « Annexes » de ce travail.

Amandine (2 séances) :



« Effectivement, la nuit portant conseil, j'ai eu une autre interprétation de ma réalisation... Quand je l'ai faite, j'avais l'impression d'avoir déposé ce que j'étais au moment de l'hypnose, c'est à dire : besoin de me sentir en sécurité dans un endroit à moi et j'avais choisi de rester auprès de mes filles... En revisionnant le dessin, certains détails me sont apparus : avant, j'aurais dessiné mes filles dans mes bras car je m'occupais toujours de tout et de tout le monde mais je me rends compte que sur le dessin, ce sont mes filles qui me tiennent dans leurs bras... Comme si je me laissais à présent le droit de me laisser porter et aider... Et la bulle est un endroit de ressourcement alors que c'était un refuge... Donc, grâce à cette séance, je visualise mes progrès. Voilà mon ressenti actuel... Ce serait cool de faire une autre séance pour une 3D, si je trouve comment faire mon idée de bulle flottante. Merci pour cette séance » 23 Jan 2020

Joséphine (1 séance) :



« Votre séance d'art thérapie m'a fait beaucoup de bien ! J'ai matérialisé le bilan de ma vie : un passé lourd, une période de transition que je traverse en ce moment et le futur que je prépare et dont je rêve. Le travail que nous avons effectué ensemble (sur base d'un grand éventail d'outils) m'a fait le plus grand bien ! J'ai eu la sensation de déposer quelque chose, je me suis ensuite sentie libérée, apaisée... Cette méthode de travail que je ne connaissais pas est originale et pertinente. Je vous remercie pour votre écoute sensible, votre gentillesse ! » 09 Avril 2020

7.5 Réactions des hypnothérapeutes

Pendant et vers la fin de l'expérience, j'ai demandé aux trois hypnothérapeutes qui m'ont confié leurs patients s'ils pouvaient me donner leur avis sur l'expérience, l'idée de départ, la mise en place, les choses que cela a apporté ou pas, les liens qui se sont dégagés, positifs ou négatifs. Voyaient-ils un intérêt à proposer l'art thérapie à certain(e)s de leurs patient(e)s suivis

en PTR et pouvaient-ils imaginer une collaboration PTRiste - art thérapeute ? Pensent-ils que cette expérience aura été bénéfique pour leurs patients ?

Monsieur Gérald Brassine a eu l'aimable gentillesse de m'envoyer son témoignage (31 Mars 2020) :

L'Art Thérapie et la Psychothérapie du Trauma Réassociative

C'est avec beaucoup d'intérêt que j'ai encouragé et suivi l'expérience de mettre en contact de collaboration active, des patients de certains praticiens PTRistes et Mme Christine Sauvée Art thérapeute.

Les liens évidents entre ces deux approches se situent dans l'utilisation de : 1) de l'inconscient et 2) de la créativité pour l'apaisement des traumas et autres difficultés de vie.

L'état modifié de conscience utilisé en PTR est un état actif dans lequel le thérapeute amène à une production personnelle du patient.

Le thérapeute n'en est que le catalyseur et la production est intimement personnelle et surprend souvent le patient lui-même.

Le seul média est le mental et ses représentations. Celles-ci se produisent à grande vitesse et tout « un film » peut être produit en quelques instants.

La complémentarité de l'Art Thérapie avec la PTR apparaît ici comme un temps de concrétisation, de matérialisation qui semble apporter un gain supplémentaire grâce à cette inscription dans le média choisi !

Cette matérialisation n'est pas éphémère et semble inscrire dans du « dur », durable, ce qui avait été tellement émotionnel, et bref !

Un tournant, un choix ou des décisions nouvelles qui disposent grâce à cette forme expressive d'une bien élégante et utile pétrification !

Comme à Pompéi où aujourd'hui encore les archéologues découvrent sous la lave le vivant figé, protégé au-delà des années.

Jusqu'ici je n'ai entendu que des mercis, des éloges et des mercis et encore !

Belle expérience ! Merci à Christine Sauvée pour son initiative de réunir PTR et Art Thérapie !

Gérald Brassine

Directeur de l'Institut Milton Erickson de Belgique (1984)

J'ai également reçu des retours et commentaires de Mme Michèle Buchet et de Mme Bérengère Bévernaegie. Ceux-ci sont repris dans la section « Annexes » de ce travail.

7.6 Réactions personnelles

Personnellement, j'ai beaucoup appris pendant toute cette expérience. La mise en place du projet, son déroulement, son analyse ; cela aura été une très belle découverte pour moi, que ce soit sur le plan professionnel, sur le plan personnel ou sur le plan humain.

Du point de vue pratique, j'ai pris beaucoup de plaisir à aider les personnes à trouver les matériaux nécessaires et variés, à proposer les techniques adéquates, afin qu'elles puissent réaliser et créer ce qu'elles avaient en tête.

Au début du projet, je m'attendais à aborder cette expérience en art thérapie plutôt sous une approche psychodynamique, ce qui a été principalement le cas, mais j'ai également eu l'occasion de proposer une approche comportementale et même une approche de soutien à quelques reprises ; ce qui m'a permis d'avoir une bonne vision globale des différents aspects thérapeutique de l'art thérapie.

Je trouve les résultats très positifs et très encourageants. D'une part, la participation enthousiaste des personnes volontaires à l'idée de matérialiser leurs images et métaphores venues de leurs séances de PTR ; et d'autre part, la collaboration intéressante qui s'est créée entre les PTRistes et moi-même.

7.7 Réflexions sur la collaboration hypnothérapeute et art thérapeute

Comme je l'ai expliqué au début de ce travail, ce sujet m'intéresse depuis longtemps mais il est vrai qu'il m'a fallu attendre la fin de ma formation d'art thérapeute pour enfin en parler aux bonnes personnes. J'avais sans doute besoin d'assimiler et de faire mûrir toutes ces connaissances théoriques et pratiques acquises pendant mes études mais aussi, j'avais besoin de trouver la légitimité nécessaire et de prendre confiance en moi en tant qu'art thérapeute en devenir.

J'avais également quelques appréhensions sur la manière dont mon idée serait perçue dans le milieu des psychologues, psychothérapeutes, hypnothérapeutes à qui j'allais m'adresser. Je ne m'avance pas trop je crois si j'écris qu'à mon avis, ces appréhensions étaient fondées sur le fait que la profession d'art thérapeute ne semble pas toujours bien comprise et reconnue, d'une part de façon assez générale, mais d'autre part dans le milieu médical et dans le milieu de la psychologie et de la psychiatrie.

Par conséquent, je me demandais si ma proposition de collaboration serait prise comme une possible compétition ou même comme une interférence au bon déroulement du suivi thérapeutique de leurs patients.

Quoiqu'il en soit, je me suis vite rendu compte qu'en leur expliquant clairement ce qu'est l'art thérapie et ce que je voulais faire en mettant en place ce projet, Mr. Gérald Brassine, son épouse et les Hypnothérapeutes PTRistes du groupe de l'IMHEB ont été très ouverts à l'idée, ont montré un vif intérêt pour l'expérience et ont d'emblée répondu favorablement à ma proposition. Quand Mr Brassine, Mme Bévernaegie et Mme Buchet ont commencé à m'envoyer certains de leurs patients, la collaboration que je recherchais était née.

Cette collaboration a été très enrichissante pour moi du début à la fin, donnant lieu à de nombreux échanges, à de nombreuses discussions, toutes plus intéressantes les unes que les autres, partageant nos expériences mutuelles avec ces patient(e)s/personnes volontaires. C'est ainsi que nous avons pu mettre en évidence les liens, les effets, les possibilités qu'offrirait l'association de ces deux thérapies ; l'hypnose conversationnelle PTR et l'art thérapie.

Il aurait été intéressant d'inclure deux autres cas de figure dans l'exercice, comme par exemple proposer l'art thérapie en premier lieu, avant la première séance de PTR, ou même tenter l'art thérapie en pleine séance de PTR, pendant l'état hypnotique. Pour le moment, ce sont des

possibilités qui n'ont pas encore été explorées dans ma démarche d'origine. Ceci pourrait être l'objet d'une suite, et pourquoi pas d'une nouvelle collaboration PTRistes-art thérapeutes ?

8 CONCLUSION

Dans cette aventure, je voulais voir ce qu'il se passe si l'on propose des séances d'art thérapie à des personnes déjà suivies en hypnose conversationnelle PTR. J'ai réussi à mettre en place une collaboration avec les PTRistes de l'IMHEB et un total de 23 personnes ont acceptées de participer à ce projet exploratoire. Par rapport à mon hypothèse de départ, et en partant d'une expérience personnelle, j'ai pu démontrer grâce aux 35 séances d'art thérapie effectuées, que l'association de l'art thérapie et de la PTR a de très nombreux avantages et effets bénéfiques sur l'évolution du processus thérapeutique des personnes.

Les aspects que j'appréhendais peut-être au début se sont évanouis et finalement, je suis aujourd'hui sincèrement convaincue que cela fonctionne et que cela a du sens.

Je vois d'ailleurs que depuis ce projet, Mme Buchet et Mme Bévernaegie ont exprimé leur intérêt pour continuer à collaborer avec un ou une art thérapeute afin de proposer l'art thérapie à leurs patients.

Personnellement, j'ai vraiment trouvé ma place dans cette expérience ; j'ai même eu du mal à arrêter pour pouvoir écrire ce mémoire. Je pense qu'il y a encore beaucoup à explorer sur le sujet, que ce soit l'association de l'art thérapie avec la PTR, mais aussi pourquoi pas, avec d'autres pratiques d'hypnose et même peut-être avec d'autres thérapies comme la sophrologie par exemple.

En ce qui concerne ma pratique future d'art thérapeute, tant que je suis encore en Belgique, je prévois si possible, de continuer cette collaboration avec les hypnothérapeutes PTRistes et avec l'IMHEB. Puis, quand mon projet de retour en France aura abouti, je prévois également de collaborer avec ma sœur qui est elle-même hypnothérapeute PTRiste.

Afin de promouvoir l'art thérapie en association à la PTR, j'imagine proposer une expérience d'art thérapie aux étudiants de l'IMHEB en formation, lorsque leur projet de stage sur plusieurs jours sera mis en place.

Dans ma pratique future, je n'ai pas forcément l'intention de n'avoir comme public que des personnes déjà suivies en hypnose mais ce public qui m'intéresse tout particulièrement, en fera certainement partie, du moins, je l'espère.

PARTIE III – CAS CLINIQUE: LAURE

9 CAS CLINIQUE : LAURE

9.1 Rencontre de Laure

Laure, la quarantaine, en couple, deux enfants ; son poste à hautes responsabilités l'oblige à souvent voyager. Elle est en arrêt de travail pour « pré-burnout » depuis 8 mois.

Sur conseil de son hypnothérapeute, Mme Bérengère Bévernaegie (Bérengère), et après avoir reçu mon flyer, elle me téléphone le 28 Décembre 2019.

Je lui explique qui je suis, ce qu'est l'art thérapie et je lui parle de mon projet exploratoire (dont question dans la partie II de ce travail). Laure se dit très intéressée par le côté exploratoire et l'aspect artistique de ma proposition. Elle pratique déjà le dessin. Elle aimerait faire l'expérience de l'argile pour la première fois. Elle se dit d'ailleurs « trop perfectionniste » et aimerait travailler sur ce point.

Au niveau de son suivi en PTR, Laure explique qu'elle a fait une « grosse » session et plusieurs petites. Elle s'en souvient bien. Elle pratique régulièrement l'autohypnose.

C'est ainsi que Laure démarre l'art thérapie à raison de 6 séances, dont une dernière par téléphone (relecture), et ce du 20 Janvier au 20 Mars 2020.

Les trois premières séances se passent à Mons, dans le centre « L'envol de Soi » de Bérengère. Un des cabinets du centre est mis à ma disposition. La pièce est lumineuse, le mobilier adéquat. Je dispose également d'étagères pour installer mon matériel (description section 6.9 de ce travail). Les séances se tiennent par 2 heures.

Les deux suivantes se passent chez moi à La Hulpe, toujours par tranche de 2 heures, avec une flexibilité si besoin.

9.2 Séance No 1 (20 Janvier 2020) – « Entre-deux »

Je rencontre Laure le 20 Janvier 2020, lors de sa première séance d'art thérapie. Elle est corpulente mince, d'apparence soignée, délicate, très souriante et avenante. Sa parole est douce et posée.

Je lui propose de s'installer à table au mieux pour elle et lui demande où elle préfère que je m'assoie.

Nous posons le cadre de notre collaboration : objectif, temps disponible, déroulement d'une séance, devenir des créations et possibilité de se revoir pour une seconde séance si souhaitée. Nous revoyons la documentation. Laure signe le consentement. Ensemble, nous remplissons la fiche de renseignement. Elle complète la première partie du questionnaire. Je l'encourage à poser toutes ses questions à ce moment-là et à n'importe quel autre de la séance.

Laure donne peu d'information sur sa famille. Elle explique que son jeune frère a une maladie chronique. Laure me confirme qu'elle ne souffre d'aucune pathologie particulière et ne prend aucun traitement médicamenteux.

La dernière séance de PTR de Laure date de Novembre 2019. Elle n'avait alors pas forcément pensé ou ressenti le besoin de matérialiser quelque chose en rapport avec ses séances de PTR. Cette fois, à la suite de ma proposition, elle trouve la démarche intéressante et souhaite matérialiser son ressenti. Elle n'exprime pas d'objectif de départ particulier et se dit « curieuse » de l'expérience.

Je lui présente le matériel disponible ; « petite visite guidée » des étagères et des techniques artistiques possibles. Restant sur son idée de départ, Laure choisit l'argile, disant de façon enjouée : « ...j'ai besoin de m'en mettre plein les mains ! ... ». Elle choisit la beige claire. Etant donné que c'est sa première approche de l'argile, je lui présente tous les outils à disposition (pour couper, creuser, lisser, dessiner) et lui explique quelques techniques de base (« pintching » aux doigts, colombins, plaques, empreintes...), ainsi que la meilleure façon d'assembler les morceaux sans qu'ils ne se détachent au séchage (emploi de la « barbotine », mélange d'argile et d'eau qui permet de souder les deux parties ayant été hachurées au préalable). Je lui explique aussi qu'elle peut utiliser des cure-dents ou autres pics en bois plus grands, pouvant aider à maintenir différentes parties d'une création. Je l'invite à mettre un morceau de papier journal sous la pièce qu'elle travaillera afin que l'argile ne colle pas sur le set de table en plastique ou sur la tournette (support en métal, circulaire et tournant). Je lui rappelle également qu'elle peut me demander des conseils techniques à tout moment.

Je questionne Laure sur le choix de sa création et je lui rappelle que l'image de PTR est un point de départ mais finalement, peut-être qu'autre chose en ressortira. Je lui précise également que le but de l'art thérapie n'est pas de faire quelque chose de « beau », qu'il n'y a pas de notion de jugement, que l'idéal est de lâcher cette idée d'esthétisme et de laisser venir ce qui vient... Laure décide de partir de « son bon moment » de PTR où elle voyait une danseuse virevolter ; symbolisant la légèreté.

Laure se lance, un peu inquiète des éventuelles difficultés techniques qu'elle va rencontrer. Elle découvre la matière ; se montre très assurée, confiante et précise quant au modelage de l'argile. Elle commence par confectionner le tutu de la danseuse. Puis quand elle modèle les jambes, une problématique se pose ; elles sont très fines par rapport au poids du corps. Laure me demande conseil étant donné qu'en plus, elle aurait voulu représenter sa danseuse avec une jambe à terre et l'autre en l'air.

Je lui propose soit de mettre un pic en bois avec de l'argile dessus qui pourrait servir de support du corps de la danseuse (je n'ai pas de fil de fer assez fort avec moi), soit de faire une espèce de socle en argile mais qui se verra évidemment.

Par rapport à son image de PTR, Laure m'explique que la danseuse représentait un moment, un ressenti et finalement, qu'elle soit debout ou assise n'a pas d'importance. Elle est prête à adapter son image aux limitations de l'argile et décide d'assoir sa danseuse.

Elle dit : « ...ce dont j'ai envie c'est que ça soit fin et léger ... ». Elle crée alors une base et un « socle » pour assoir sa danseuse, sans avoir à mettre le poids sur les jambes. Lorsqu'elle crée

le « tabouret », Laure semble plongée dans une concentration intense ; elle ne parle pas ; prend beaucoup de temps. Elle s'attèle aux détails avec beaucoup de délicatesse.



Figure 7 – Laure – Danseuse – « Entre-Deux »



Figure 8 – Laure – Danseuse – « Entre-Deux »

Elle profite des « petits boudins » d'argile ajoutés pour consolider les jonctions entre deux morceaux en les transformant avec beaucoup de détails, afin qu'ils s'intègrent à la création globale. Exemples : le haut et le bas du tabouret, le tissu au niveau de la taille et des épaules de la danseuse.



Figure 9 – Laure – Danseuse – « Entre-Deux »



Figure 10 – Laure – Danseuse – « Entre-Deux »



Figure 11 – Laure – Danseuse – « Entre-Deux »

Au bout d'une heure de temps de création ; Laure regarde sa danseuse, sous tous les angles ; « *ça va, on va laisser comme ça ! ...* » dit-elle. Je lui demande comment elle se sent ; souriante, elle dit qu'elle est contente et se sent bien. Je l'interroge sur ce qu'elle pense du résultat par rapport à son image de danseuse de PTR, et à l'idée de légèreté qu'elle voulait symboliser. Elle explique que sa danseuse d'hypnose était plus une danse, un moment, le symbole de la danse. Elle a aimé le fait qu'au fur et à mesure, avec les contraintes techniques rencontrées, sa création a évolué. Elle trouve que les détails donnent malgré tout un côté léger à sa danseuse, le tutu donne un côté délicat.

Laure dit alors que la danse qu'elle essayait de matérialiser était plutôt une valse, et elle retrouve ce côté classique dans sa danseuse.

Elle observe encore sa danseuse et se dit contente du résultat.

Je lui demande alors quel serait le titre qu'elle pourrait donner à sa création...long silence...elle l'observe intensément ; l'expression de son visage change ; puis elle se met à pleurer.

Le temps de laisser passer cette forte émotion, Laure me donne le titre : « *Entre-deux* » (Silence)..... « *Entre deux moments* »..... (Silence)..... « *finalement, c'est bien qu'elle soit assise parce que c'est une pause entre deux moments* ».

Quelques instants de silence à nouveau. Laure se reprend, s'excuse, dit qu'elle sentait que ça montait. Je la rassure, lui explique que si certaines choses remontent, elle peut justement les déposer ici. Elle dit alors qu'en PTR, elle travaille des choses difficiles.

Lorsque je lui propose de continuer avec une autre séance, Laure est partante. Elle a adoré le toucher de l'argile et faire tous ces détails. Elle récupérera sa danseuse quand elle sera sèche et pense l'exposer dans son salon (je lui rappelle que n'étant pas cuite dans un four à céramique, sa création restera très fragile). Nous fixons donc un prochain rendez-vous.

Je ne pose plus de questions afin de laisser Laure accuser le coup mais elle revient sur ce qu'il s'est passé. Elle explique qu'en créant sa danseuse, plein de liens lui sont apparus. Elle dit : « *...c'est plus riche en sens que ce que je n'avais suspecté ; avec tous ces détails, j'arrive à faire des liens par rapport à mon vécu, à mon histoire, comme le tabouret...c'est dingue* ».

Laure remplit la deuxième partie du questionnaire, prend quelques photos de sa danseuse pour l'avoir en souvenir en attendant de la récupérer.

Avant de partir, Laure me confirme qu'elle se sent bien. Enjouée à nouveau, elle me dit qu'elle est contente de faire partie de mon programme et reviendra à la prochaine séance avec plaisir.

Réflexions personnelles

A mon avis, ce qui ressort de cette première séance, c'est que Laure aspire à cette légèreté de la vie, ressentie en PTR lors de son « bon moment » mais finalement, elle s'est rendu compte qu'elle n'en est pas encore là. Laure est en arrêt de travail pour « pré-burnout » selon ses mots, elle est sans doute dans un état d'épuisement avancé, même si elle ne le montre pas forcément au premier abord. Elle traverse un moment difficile et semble faire face à quelque chose de lourd qui, comme sa danseuse, l'oblige à s'asseoir car elle n'en supporte pas encore le poids.

De nombreux liens avec son histoire sont apparus a-t-elle dit. D'ici la prochaine séance, je m'attends à ce que ces liens soient plus concrets pour elle.

En fonction de son avancement en PTR, je prévois une séance qui ne lui demandera pas trop d'énergie, où son bien-être sera privilégié et où elle pourra se recentrer sur-elle-même, sur ses besoins (important pour les personnes en burnout).

Un peu plus tard, suivant les différentes étapes dont elle aura besoin ; je me questionne sur la possibilité qu'elle représente sa danseuse debout et en mouvement ; à voir dans le temps.

9.3 Séance No 2 (29 Janvier 2020) – « Rien »

Entre les deux séances d'art thérapie ; Bérengère a revu Laure et me fait part du fait que sa séance de PTR du 27 Janvier avait été une « grosse » séance et que beaucoup de choses sont sorties.

Je revois Laure pour sa deuxième séance (2 jours après sa séance de PTR). Je lui demande comment elle se sent ; elle me confie que ce n'est pas la grande forme. Je la questionne sur ce qui s'est passé après la première séance d'art thérapie. Elle répond que sur le moment, elle se sentait vraiment très bien, son esprit était libéré pendant la création, mais sur le chemin du retour elle a beaucoup pleuré et une fois chez elle, elle s'est sentie épuisée. Elle dit qu'elle a revu Bérengère et se met à pleurer. Je lui laisse le temps de silence dont elle a besoin, elle n'arrive pas à parler pendant un moment. Puis, Laure me dit : « *j'ai beaucoup travaillé avec Bérengère...il y a toute une histoire qui ne m'appartient pas et il faut essayer d'éliminer à fond toutes ces choses...* ». Dans sa séance de PTR, il y avait une « valise qui ne lui appartient pas », « dans la cave d'une maison qui ne lui appartient pas ». Laure veut partir de cette image.

Avant de continuer sur ce sujet, Laure m'explique l'analyse qu'elle a faite de sa première création : « *Avec la danseuse il y a eu beaucoup d'émotions, j'ai eu du mal à sortir le nom « entre-deux »au départ, elle représente une valse avec ma grand-mère, sur un CD de Patrick Bruel qui s'appelait « Entre-deux », sur l'entre-deux guerres. C'était le cadeau d'anniversaire que je lui avais offert et on avait passé un super moment. Mais pour moi c'était « entre deux temps » à la suite du burnout que j'ai fait cette année.... Le « tabouret » représente un djembé...Moi, j'ai une vraie passion pour les voyages... La position assise, la tête un peu vers l'avant, c'est clairement : je me pose ; je suis en pause, je réfléchis puis je prends un moment pour me ressourcer... ».*

Laure est maintenant prête pour sa nouvelle création. Avant de choisir son matériel, elle explique : « *L'image, c'est que cette fameuse valise se fait bouffer par une plante carnivore !...La valise est là depuis la PTR ; je pensais la matérialiser dans la cave de la maison, quitte à faire brûler la maison, mais cette nuit, pendant un moment d'autohypnose, cette plante carnivore verte, avec l'intérieur fuchsia est apparue, presque un Dali quoi !...je ne vois pas du tout d'où vient cette plante carnivore...les mouches, les insectes...les trucs un peu dégueu...c'est très glauque...on peut partir là-dessus...en plus moi qui suis toujours rationnelle ; ça permet de lâcher un peu... »*

Nous cherchons donc ensemble le meilleur moyen pour représenter son image métaphorique. Laure préfère éviter le dessin. Elle pense au collage ou au bricolage/construction ; elle se dit « pas douée » dans le domaine mais justement, ça lui plairait de sortir de son confort.

Laure voit la valise en brun ; c'est plutôt une valise des années 50s, 60s, en cuir avec une grosse boucle ; la plante, elle, explose au niveau des couleurs. Nous passons en revue tout le matériel... Finalement, Laure choisit l'argile brune pour faire la valise.

Après presque une demi-heure de discussion, Laure commence sa création. Nous prévoyons 15 min pour la fabrication de la valise afin de garder un œil sur le temps. Laure semble très concentrée et ne parle pas. Elle s'applique avec les détails de la poignée, de la boucle de fermeture etc.

La valise terminée, Laure dit : « *Elle a une grosse serrure...elle est bien fermée...elle est plutôt masculine »*.

Pour continuer sur la plante carnivore, Laure dit : « *elle est beaucoup plus grande que la valise ; la valise est clairement dominée par la plante...la plante a une tête plate qui s'ouvre avec de petites dents...je la vois à côté de la valise, en mouvement, tombant dessus pour l'engloutir...La valise ne peut pas s'en aller tellement elle est lourde... »*.

Nous cherchons à nouveau des solutions de fabrication. Laure continue avec l'argile brune Elle alterne entre silence et discussion ; plaisante même en créant les dents de la plante, étant donné qu'elle vient d'aller chez le dentiste.

Pour assembler la valise et la tête de la plante carnivore, je lui présente quelques solutions. Laure choisit de faire une base en argile où la plante pourrait être soutenue, à l'aide de bâtons de bois en trépied. Elle propose de mettre quelque chose de végétal autour du trépied pour faire comme une jungle.

Tout en fabriquant le socle ; Laure dit qu'elle a l'intention de creuser le thème avec Bérengère ; elles ont prévu plusieurs séances de PTR rapprochées.

Elle installe la valise sur le socle, puis la tête de la plante carnivore sur le trépied en bois, en renforçant avec des boudins d'argile.

Laure décide de ne pas peindre la plante carnivore en couleurs finalement. Pour la végétation, elle choisit le lichen et dit en plaisantant, qu'elle adore le côté « morbide » que ça amène justement.

Elle ajoute : « *...Je suis toujours impressionnée du résultat parce que je ne savais vraiment pas comment matérialiser ça et avec tout ce matériel et nos discussions, ça se met en place...en plus, il y a un côté glauque...qui malheureusement correspond un peu à la réalité... »*.

Elle regarde sa création sous tous ses angles. Long moment de silence à nouveau puis dit : « *Je pense que c'est bien comme ça »*.



Figure 12 – Laure – Valise – « Rien »



Figure 13 – Laure – Valise – « Rien »



Figure 14 – Laure – Valise – « Rien »



Figure 15 – Laure – Valise – « Rien »

Je lui demande comment elle se sent, elle dit qu'elle se sent bien, comme la dernière fois mais qu'on verra après. Elle a ressenti un moment de fatigue pendant la phase de création, ça lui a pris beaucoup d'énergie.

Elle dit : « ...Je ne voulais pas dire que ça me faisait peur mais je trouve que c'est bien que ça soit sorti...c'est très glauque...je ressens la plante carnivore qui est en train de bouffer la valise, ça représente quelque chose de malsain, il y a quelque chose de mauvais qui est ressorti... du pus qui est sorti de moi, qui ne m'appartient pas...elle n'est pas à moi cette valise, elle n'est plus dans ma cave...voilà, et si ça pouvait disparaître, ça serait bien... Le résultat symbolise tout un contexte... là je dois vous avouer que j'ai envie de partir très loin en courant...d'ailleurs cette création, vous pouvez la garder...c'est sûr, je ne la veux pas chez moi... ».

Je lui dis que si ça peut aider son ressenti actuel, elle peut détruire sa création ; elle peut la remettre à la terre, en une action symbolique, ou elle peut la transformer en autre chose peut-être. Elle préfère la laisser telle quelle pour le moment.

Après un silence, Laure appelle sa création : « Rien » « C'est juste ça, Rien ! » dit-elle.

Concernant le devenir de sa création (qui va sécher dans le cabinet pour le moment), Laure ressent l'envie de la brûler mais elle veut prendre du temps, préfère réfléchir, laisser mûrir et surtout laisser agir cet effet de « purge » qui s'est produit.

Etant donné que sa création ne serait pas détruite par le feu, au contraire, je lui suggère qu'il serait possible de s'en débarrasser dans l'eau par exemple, ou en la cassant et dispersant les poussières quelque part.

Elle va revoir Bérengère, puis elle décidera.

Avant son départ, je m'assure que Laure n'est pas dans un état émotionnel trop difficile, elle dit qu'elle se sent mieux que quand elle est arrivée.

Réflexions personnelles

Pour la deuxième séance, j'avais prévu de proposer à Laure une approche art thérapeutique de soutien plutôt qu'une approche psychodynamique, basée sur le ressourcement et le bien-être. Cela n'a pas vraiment été le cas, puisque Laure est arrivée avec cette métaphore très lourde venant de sa séance PTR qu'elle voulait représenter.

J'ai trouvé intéressant qu'elle me fasse part de sa propre réflexion sur les symboles provenant de sa danseuse. Elle a mentionné sa grand-mère qui semble être un pilier pour elle ; le djembé qui est un peu le socle des grands-parents et parents ; plusieurs aspects qui donnent un côté sécurisant pour cette danseuse assise. Il y aurait peut-être des choses à approfondir au niveau de ses liens familiaux. Je verrai plus tard si l'image de la danseuse qui se relève et danse pourra être exploitée ou pas.

Pour le moment, la représentation de cette valise qui se fait engloutir par cette plante carnivore, les mots forts que Laure a utilisés, « glauque », « pus », « mauvais », « malsain » me font poser l'hypothèse d'un éventuel abus sexuel dans l'enfance mais je ne comprends pas encore pourquoi elle dit à plusieurs reprises « que ça ne lui appartient pas ». Je vois en tous cas que c'est quelque chose dont elle voudra se débarrasser et je serai prête à l'accompagner dans cette démarche la prochaine fois si besoin.

9.4 Séance No 3 (10 Février 2020) – « La Trouille » et « Les liens »

Entre les deux séances d'art thérapie ; Bérengère a revu Laure deux fois, le 3 et le 7 Février. Bérengère me prévient que ces séances ont été difficiles. Elle confirme que la dernière séance d'art thérapie avec la valise et la plante carnivore a participé à débloquent un gros trauma d'enfance chez Laure. Elle s'est revue enfant ; mise à l'écart, ne comprenant pas pourquoi. Une histoire de famille lourde, entre autres avec potentiellement des abus sexuels perpétrés sur son petit frère par ses deux oncles (ce qui confirme une partie de mon hypothèse de la séance précédente). Laure n'a pas été victime (ce qui explique la phrase de Laure « qui ne m'appartient pas »). Bérengère me prévient que pour la prochaine séance d'art thérapie, Laure a l'intention d'aller avec moi, jeter sa création à la rivière, la valise, contenant les deux oncles pédophiles, tués par la plante carnivore, qu'elle veut maintenant noyer et faire disparaître totalement. Laure s'est renseignée ; une rivière nommée « La Trouille » passe non loin du cabinet.

Destruction dans La Trouille

Laure arrive pour sa troisième séance d'art thérapie.

Elle me dit qu'elle a revu Bérengère deux fois depuis notre dernière rencontre, que ses séances de PTR ont été accélérées et que l'art thérapie a beaucoup aidé.

Elle a toujours l'intention d'aller jeter sa création dans La Trouille avec moi. Notre réflexion se pose sur le nom de cette rivière, « La Trouille » ; drôle de hasard....

Laure me dit qu'elle est contente que la destruction de sa création se fasse dans l'eau, symbole de purification pour elle.

Avant de partir pour la rivière, je demande à Laure si elle a envie de préparer quelque chose en plus, comme écrire quelques mots qu'elle voudrait lire avant de jeter la valise dans la Trouille par exemple. Elle répond qu'elle a bien réfléchi et elle veut juste la jeter comme ça et passer à autre chose.

Je demande à Laure si elle se sent capable de voir et de toucher sa création maintenant (elle ne pouvait pas la regarder lors de sa séance PTR). Elle répond oui. Nous mettons sa création dans une boîte en carton.

Nous partons dans ma voiture jusqu'à la rivière qui se trouve à quelques centaines de mètres du cabinet. Nous approchons du muret et observons un moment la rivière, La Trouille, dont le courant est assez fort du aux fortes pluies de ces derniers jours. Puis Laure prend sa création et la jette dans l'eau. Nous observons encore l'endroit où sa création est tombée, elle est dans l'eau, nous ne la voyons plus. Laure me dit qu'elle est contente et soulagée. Elle ne voulait pas de rituel ou quelque chose qui donnerait de l'importance à sa création, elle voulait la jeter comme un banal déchet parmi tant d'autres.

Nous rentrons au cabinet.

Laure affirme : « *Voilà ; maintenant, je peux passer à autre chose !* »

Nouvelle création

Je demande à Laure sur quoi elle veut partir maintenant. Elle dit qu'il y a un autre sujet qu'elle a commencé à travailler en PTR, sur les liens. Elle a une image où elle se voit avec des fils, ou des rubans représentant les liens, la couleur blanche ressort ; certains sont coupés, certains à moitié coupés.

Cette fois, Laure choisit l'argile rouge pour se représenter et un vieux rideau voile blanc qu'elle découpera pour les liens.

Tout en modelant sa nouvelle création, Laure discute avec moi de choses et d'autres.

Elle parle d'une reconversion, d'une formation qu'elle aimerait faire, de son parcours professionnel et de son burnout. Elle trouve que son énergie commence à revenir.

Elle va reprendre les séances de PTR toutes les deux semaines maintenant, comme au début. Au niveau de son chemin thérapeutique, elle dit : « *j'ai été diagnostiquée en pré-burnout professionnel et j'utilise cette période pour épurer un peu plus mon histoire personnelle...* ».



Figure 16 - Laure – « Les liens » - Elle au milieu

Puis, Laure coupe les morceaux de rideau et installe les liens entre elle et les différents groupes de personnes représentées par de petites formes d'argile arrondies ; le silence revient, Laure est très concentrée.



Figure 17 - Laure - Liens légers avec ses parents (main) (tripes)



Figure 18 - Laure - Liens forts avec son conjoint et ses enfants



Figure 19 (Gauche) - Laure - Liens coupés avec deux personnes (lombaires)



Figure 20 (Droite) - Laure - Liens non existants, plus de traces (professionnel)

Sa création terminée, Laure dit qu'elle se sent bien et que c'était plus ou moins ce qu'elle avait envie de faire, de manière schématisée.

Elle nomme sa création : « Les liens ».

Elle explique : « là, ce sont des personnes avec lesquelles il faut couper le lien »Elle prend les ciseaux et coupe ces liens-là.

Je l'interroge sur la signification de l'endroit du corps où elle a attaché les différents liens. Laure répond : « c'est volontaire ; au niveau des tripes ce sont les liens forts de ma famille, mon conjoint et mes enfants ; ceux que je viens de couper au niveau des lombaires ; ce sont deux personnes avec lesquelles les liens ont commencé à se rompre lorsque j'ai eu des soucis de santé. Les liens plus légers que je tiens en main, ce sont plutôt mes parents qu'il faut parfois un peu tirer. Au niveau professionnel, c'est là, il n'y a déjà plus de liens, plus de traces ».

Laure explique que dans sa scène de PTR, elle n'arrivait pas à couper ces liens (niveau lombaire) mentalement...maintenant, elle les a coupés. C'était un des objectifs en faisant cette figurine, pouvoir couper ces liens-là ; l'autre étant de travailler sur les limites et les barrières.

Je lui demande si sa figurine a besoin d'autre chose, Laure réfléchit un moment et dit non.

Laure est contente car elle s'est laissée aller ...par rapport à sa première séance où elle a fait tous ces détails sur sa danseuse...nous plaisantons même sur le fait qu'elle voulait alors travailler sur son perfectionnisme. Elle trouve que le lâcher prise a fonctionné, son personnage est beaucoup plus « brut » que ses deux autres créations. Elle a aimé, ça lui a fait du bien.

Elle dit qu'elle a repensé à sa valise et à la plante carnivore (elle a dormi pratiquement 24h après cette séance) ; elle envisage de retravailler le concept, en dessin ou peinture cette fois, en représentant la plante carnivore avec les jolies couleurs qu'elle avait vues au départ...

Je propose à Laure de continuer l'art thérapie si elle le désire mais plutôt chez moi à La Hulpe. Elle est partante ; elle recommence à conduire (elle ne conduisait plus dû à la fatigue et à la baisse de concentration). Nous fixons une date pour une quatrième séance.

En partant, Laure reprend sa danseuse, bien enveloppée et bien protégée pour le transport.

Réflexions personnelles

Avec du recul, je me rends compte que le phénomène de catharsis qu'a vécu Laure lorsqu'elle a créé la valise lors de la dernière séance illustre très bien la théorie du retour du refoulé développée par S. Freud. De plus, lorsque Laure dit : « *du pus qui est sorti de moi, qui ne m'appartient pas* » ; cela me fait penser au mécanisme de défense trans-personnelle qui peut se mettre en place dans la famille lorsqu'un membre de la famille et/ou toute la famille peut souffrir du traumatisme subi par un autre ; en l'occurrence ici, Laure aurait eu « ce pus » en elle, transmis par le traumatisme de son petit frère.

L'épisode où Laure a jeté sa création dans la rivière a été une expérience très forte et enrichissante pour moi. J'ai fait de mon mieux pour adopter la meilleure attitude possible et garder « la bonne distance » avec Laure et ce qu'elle vivait. J'ai été impressionnée à quel point ce geste symbolique, comme un rituel de purification, l'a aidée dans son processus thérapeutique et lui a permis de « passer à autre chose » dès notre retour au cabinet.

Malgré tout, je m'attends à ce que ce sujet revienne à un moment ou un autre. D'ailleurs, Laure a verbalisé l'envie de représenter en couleurs la plante carnivore et cela pourrait faire l'objet d'une nouvelle création lors d'une prochaine séance d'art thérapie.

Quant à sa création sur les liens, Laure a donné beaucoup d'explications sur sa position par rapport aux autres mais je constate que même si elle a rapidement évoqué ses parents, elle n'a jamais mentionné son frère. D'autre part, je me pose la question sur ces deux personnes avec lesquelles elle a coupé les liens lors de cette séance. Y aurait-il un rapport avec les deux oncles qui étaient dans la valise ? Pourquoi la région lombarde ? Je reste sur ces questionnements. J'ai l'intention d'en discuter avec mon superviseur, avant la prochaine séance de Laure.

9.5 Séance de Supervision (11 Février 2020)

Mon superviseur est Mr. Jean-Luc Vidua, art-thérapeute expérimenté et intervenant au Centre Rhapsodie.

J'ai déjà vu Jean-Luc pour une première supervision en Octobre 2019, tout au début de mon projet et avant même d'avoir commencé les séances d'art thérapie.

Lors de cette séance de supervision, je fais le point sur l'avancement de mon projet et je présente à Jean-Luc différents cas, dont celui de Laure.

Nous revoyons les trois créations, la danseuse assise, la valise/plante carnivore, et les liens.

Nous discutons des différentes réflexions que l'on peut se faire et des différentes hypothèses qui se profilent.

En ce qui concerne la dernière création sur les liens, nous concluons qu'il serait intéressant de ne pas la laisser sécher car elle peut peut-être encore évoluer. Je prévois de la présenter à nouveau à Laure à la prochaine séance au cas où elle aimerait changer quelque chose, la modifier. Ceci en partant d'un questionnement en rapport aux deux personnes dont elle a coupé les liens ; y aurait-il une relation avec les deux personnes dans la valise ? Y aurait-il quelque chose qui a évolué depuis la dernière fois et que Laure voudrait implémenter sur sa création ? De même pour la partie qui reste attachée au niveau de ses lombaires ; y aurait-il

quelque chose à faire à ce niveau-là, en ramenant Laure aux sensations physiques qu'elle pourrait ressentir en se concentrant sur cette partie de son corps ?

9.6 Séance No 4 (19 Février 2020) – « L'angle » et « Chez Jeannot »

Entre les deux séances d'art thérapie, Bérengère a revu Laure une fois. Je n'ai pas eu l'occasion de lui parler.

Cette quatrième séance se passe chez moi, à La Hulpe.

Laure me dit qu'elle a plus d'énergie par rapport à quand on a commencé l'art thérapie, elle est contente d'avoir réussi à conduire jusqu'à La Hulpe. Elle a commencé une formation ; elle a beaucoup de soutien de son conjoint et de ses enfants.

Nous reparlons de la valise jetée dans La Trouille. Laure me dit que symboliquement, c'était énorme pour elle ; elle a eu un grand sentiment de soulagement et de fierté d'avoir pu faire ça. Depuis, elle a réussi à en parler à une amie et sans pleurer.

Elle dit : *« vraiment ce n'est pas bon de garder un secret... finalement, j'ai jeté quelque chose d'insignifiant ...pour expliquer un peu le lien...la danseuse c'était vraiment un moment avec ma grand-mère, nous sommes très proches. Quand j'étais adolescente ; Il y a eu une scission familiale avec deux de ses fils, dont un qui est vraiment malfaisant... et moi j'ai mis mes deux oncles dans la valise....depuis que je suis toute petite je sens qu'il y a des choses pas bien, ce ne sont pas de bonnes personnes....mes flashes, remontent à quand j'étais petite...j'ai compris pourquoi...on a beaucoup travaillé avec Bérengère...je pense que cette rupture de l'époque vient de là...en gros, je suis en train de purifier tout ça... »*

Je l'interroge sur le mot « insignifiant » qu'elle vient d'utiliser. Elle répond que c'est ce qu'il y avait dans la valise qui est insignifiant (les deux oncles), comme de simples déchets qu'on met à la poubelle ; ce n'est pas du geste qu'elle parle.

J'explique à Laure que j'ai récupéré sa dernière création « Les Liens » et que je l'ai laissée enveloppée au cas où elle voudrait y retravailler ou changer quelque chose. Je lui présente à nouveau et elle l'observe. Elle explique qu'elle aimerait être plus sereine au niveau de ses liens sociaux. Tout va bien avec son conjoint et ses enfants ; c'est globalement bien avec ses parents et ses beaux-parents mais avec son frère, c'est compliqué.

Elle explique que son frère était dans le groupe avec ses parents. L'idée était de créer un lien adapté, pas trop fort, flexible.

Je lui demande ce qu'elle ressent au niveau de cette région des lombaires, si elle peut visualiser cette sensation. Elle explique qu'elle voulait symboliser la coupure du lien avec deux amies qui étaient proches d'elle, mais qui à un moment, ont aussi apporté une certaine malveillance dans leur relation d'amitié.

Nous discutons de ses relations sociales, familiales, professionnelles et sur les difficultés qu'elle a rencontrées au travail.

Laure confirme qu'elle n'a pas envie de retoucher à cette dernière création. Elle dit que ça fait partie de son fonctionnement, quand l'objectif est atteint, elle passe à autre chose. Elle lui plaît telle quelle, même si sa tendance perfectionniste y verrait un côté « pas fini ».

Je demande à Laure sur quoi elle veut partir. Elle a deux images en tête.

L'une où elle est fatiguée, elle fait une pause et elle part en vacances ; avec en image des valises, une voiture coccinelle rouge et l'odeur de lavande ; elle a même apporté de l'huile essentielle de lavande.

L'autre en rapport aux relations avec son frère (trentenaire, plus ou moins dépendant de ses parents), une image de confrontation, deux corps, deux couleurs différentes, un bleu et un rouge, qui volent et qui viennent s'entrechoquer et s'écraser l'un sur l'autre.

Nous parlons longuement de son frère et de leur relation. Elle a essayé de discuter avec lui, de le faire rentrer dans le vif du sujet mais en vain ; elle a dû penser à elle et a abandonné. Il n'a jamais voulu se faire aider psychologiquement. Il ne prend pas bien soin de sa santé.

Laure part sur cette dernière image. Elle s'intéresse aux encres de couleur (Ecoline). Je lui montre comment les utiliser (mouiller le papier avant ou pas) et les effets possibles (gouttes, pinceaux, souffler, effets avec du sel), c'est une bonne technique pour le lâcher prise. Elle trouve le médium intéressant ; attirée par les couleurs, elle a envie de tester.

Elle garde le silence tout le temps de création.

Lorsqu'elle a fini, elle observe son dessin un moment et explique que ça représente le côté masculin en bleu et le féminin en rose. C'est le lien avec son frère mais finalement, ça représente aussi le lien avec son conjoint ; en relation positive, l'autre l'étant moins.

Le vert représente « l'herbe verte » ; pour son conjoint, il a la réussite mais c'est un bosseur ; pour son frère c'est le côté profiteur. Le mauve, c'est le choc des deux, un côté plus lourd et l'autre est plus léger.

Je l'interroge sur le clash avec son frère, alors qu'elle y voit son conjoint aussi. Elle dit : « Avec mon frère il y a une notion de clash et avec mon conjoint c'est une notion de fusion, mais les deux finalement peuvent être représentées de la même manière, ça dépend de l'interprétation qu'on donne en fonction de l'angle, du contexte ».

Elle nomme d'abord son dessin « La confrontation », puis après réflexion elle trouve cette idée négative. Elle aime le fait que du même dessin, on peut en avoir deux lectures différentes. Elle change alors le titre de son dessin pour « Le point de vue », puis « L'angle de vue » et enfin « L'angle ».



Figure 21 - Laure – « L'angle » – sens d'origine

Je lui demande comment elle se sent par rapport à son image d'origine et au résultat obtenu. Elle trouve que c'est beaucoup plus coloré ; elle a adoré l'expérience de cette technique mais

après un moment, dit : « *C'est bizarre mais finalement, je n'accroche pas trop avec ce dessin...je pense que je ne me suis pas laissée aller assez, j'étais trop dans la maîtrise* »

Etant donné que Laure testait cette nouvelle technique qu'elle ne connaissait pas, cela l'a peut-être empêchée de se laisser aller. Je lui explique qu'il y a de nombreuses possibilités ; reprendre une autre feuille si elle le désire, partir sur le même sujet, sur autre chose, ou garder cette création et la transformer, en choisir un morceau, partir de là ou l'agrandir par exemple. Elle peut aussi changer de medium et de technique.

Je rajoute qu'il est parfois intéressant de regarder les créations sous différents angles, et voir ce que cela fait.

Elle retourne son dessin, l'observe et dit : « *Oui, ça donne presque mieux comme ça c'est vrai, la partie mauve plus lourde et solide est en bas, la partie mauve plus légère est en haut...c'est inversé, le rose arrive par le dessus et le bleu arrive par le bas.....* (Réfléchit un moment) *...j'aurais presque envie de découper ça...* (montrant le morceau bleu) »



Figure 22 - Laure – « L'angle » – sens inversé

Laure découpe le personnage bleu et dit : « ...Je le sens plus léger comme ça... »



Figure 23 – Laure – « L'angle » - découpé



Figure 24 – Laure – « L'angle »

Laure rajoute : « *le fait de l'avoir découpé, je pense que j'ai envie de prendre beaucoup de recul par rapport à mon frère* »

Laure réfléchit à ce qu'elle veut faire avec ce dessin et avec le morceau découpé. Après un long moment de silence et de réflexion, Laure explique que finalement, cette confrontation devrait devenir un « non-sujet » et qu'elle aspire à avoir une relation normale et saine avec son frère. Cela lui rappelle une autre image de PTR : « *c'est une scène de fête, un resto où nous allions* »

souvent avec mon conjoint autrefois ; « Chez Jeannot », en famille et avec les amis, je suis là entourée de tous ces gens bienveillants ; tous les malveillants sont resté dehors, mon frère est là avec nous.... »

Laure part de cette nouvelle image et choisit les encres de couleurs (Ecoline) à nouveau, mais sans mouiller le papier.

Pendant la phase de création, Laure discute de choses et d'autres avec moi.

Elle s'arrête. Je lui demande comment elle se sent. Elle répond : *« Joyeuse, je ressens le bon moment comme en PTR, c'est coloré, un moment de joie, bien entourée... »*.



Figure 25 – Laure – « Chez Jeannot »



Figure 26 – Laure – « Chez Jeannot »

Je lui demande ce qui ressort de ce dessin. Elle dit que même si ça a encore à voir avec les liens, c'est aussi un autre sujet ; son « extra sensibilité » dont elle parle avec Bérengère. Je lui demande qui sont ces gens ; elle montre son conjoint, ses enfants, elle-même, son frère sur le premier plan. En arrière-plan, ce sont d'autres personnes qui représentent leurs familles, leurs amis, les gens et les animaux proches.

Elle appelle ce dessin « Chez Jeannot ». Elle préfère arrêter là et laisser poser.

Par rapport au premier dessin, je lui demande ce qu'elle aimerait en faire. Elle ne veut pas le jeter, ni le reprendre mais le laisser tel quel pour le moment. Elle considère que c'est un cheminement pour en arriver au dessin du restaurant, son frère est présent et il a sa place.

Puis, je lui demande où elle se situe avec ce travail sur les liens et si elle envisage de continuer avec l'art thérapie. Elle répond : *« ...avec Bérengère, j'ai encore des choses à purifier, par contre au niveau des liens, il faut que j'arrive à mettre la bonne distance ... il y a ce côté «extra sensible » qu'il faut apprendre à gérer... je voudrais être un peu plus à l'aise....j'aimerais être moi-même en toutes circonstances et non pas renfermée avec le pare-feu etc....au niveau des barrières, parfois c'est un peu trop, parfois pas assez....au boulot, je me suis faite bouffée....et quand je parle de complexe, c'est de « complexe de réussite » finalement...c'est bizarre... »*.

Je la questionne : *« Qu'est-ce qui vous fait sentir ça ? »*..... Laure se met à pleurer.

Elle me raconte alors comment elle vit cette hypersensibilité et les souffrances que cela engendre chez elle. Elle ressent la malveillance, le jugement, la jalousie, l'incompréhension, parfois même l'agressivité des gens autour d'elle, et ce depuis qu'elle est enfant. Ces dernières années, elle ne s'exprimait pratiquement plus, de peur des réactions autour d'elle.

Aux vues de ce qu'elle m'explique, je demande à Laure comment elle se considère, « hypersensible » d'accord, qu'en est-il de « HP » (Haut Potentiel) ?

Elle me répond : *« C'est un sujet qu'on doit aborder avec Bérengère ; elle a quand même utilisé le terme en disant que dans ma famille, elle avait l'impression qu'on était 4 petits HP qui n'avaient rien à faire ensemble, mon père, ma mère, mon frère et moi... »*....Laure se met à pleurer.

Elle dit qu'elle a du mal avec cette idée et qu'elle n'a jamais fait les tests.

Je lui demande pourquoi elle le vit de cette manière. Elle répond qu'en fait, elle a peur que ça ne soit pas ça : *« si c'est ça, ça expliquerait que je me sente en décalage, que quand je suis en groupe et que je pose une question finalement les gens rigolent parce-que c'est complètement à côté de la plaque..... J'ai lu des livres sur le sujet, ça correspond...il y a la sensibilité physique aussi...ça pourrait expliquer parfois pourquoi j'ai l'impression d'être sur une autre planète...j'ai toujours eu l'impression d'être complètement décalée... je pense que Bérengère attend que je le dise ; elle parle de fonctionnement en arborescence aussi, je suis une hyper-analytique...petite j'étais précoce ... »*.

Je lui dis qu'avec les neurosciences, ce qu'il se passe au niveau du cerveau s'explique scientifiquement (cellules gliales etc.), c'est une manière différente de fonctionner, on parle d'intelligences multiples.

Laure ne prononce pas le terme « HP », elle dit que ça la dérange car c'est devenu un peu à la mode ; mais c'est ce qu'elle voulait dire quand elle a parlé de « complexe de réussite ».

Nous nous quittons sur ce dernier sujet. Laure m'assure que c'était bien d'en parler même si c'est difficile pour elle. Elle est d'accord de continuer encore en art thérapie, après sa prochaine séance de PTR. Je garde ses deux nouvelles créations pour le moment.

Réflexions personnelles

L'hypothèse que j'avais avancée concernant les deux personnes avec lesquelles Laure a coupé les liens ne s'est pas vérifiée, puisqu'elle parlait de deux amies et non des deux oncles.

Pendant cette séance, Laure a finalement parlé de son frère et de leurs relations, ressentant le besoin de trouver les bonnes distances avec lui. Je remarque qu'elle n'a encore jamais mentionné la notion d'abus sexuels dont il a été potentiellement victime enfant, fait qui pourrait expliquer toutes les choses qu'elle a décrites quant à la problématique avec lui. Il faudra peut-être plus de temps à Laure pour amener ce sujet.

Un autre point est apparu à cette séance ; le « complexe de réussite » comme elle l'appelle ; la notion d'hypersensibilité et du terme « HP » (Haut Potentiel) qu'elle est incapable de prononcer. Au détour de la discussion qui était plutôt légère, le fait de mettre en avant un sujet qui la bouleverse, m'a mise dans une position inconfortable. Était-ce une erreur de ma part ?...Je l'ai « bousculée » sans le savoir mais finalement, elle semble accepter de l'avoir « entendu » par une tierce personne. Elle semble consciente que c'est un sujet qu'elle va travailler avec Bérengère. Je pense que ce qui la bouleverse n'est pas un manque d'acceptation de cette condition de sa part mais plutôt la peur de ne pas pouvoir « entrer dans cette case », alors que cela lui permettrait de trouver sa place et d'expliquer son fonctionnement et les difficultés qu'elle a rencontré toute sa vie avec les relations sociale.

Il y a en effet encore des points importants en suspens, mais Laure a déjà travaillé des choses très lourdes ; elle se dit fatiguée et a besoin d'une pause thérapeutique. Pour la prochaine séance, je suspecte qu'elle aura envie de partir sur l'autre image qu'elle avait, c'est-à-dire, les vacances (*mettre son esprit en vacances*).

9.7 Séance No 5 (04 Mars 2020) – « Envie de Vacances »

Entre les deux séances d'art thérapie, Laure a revu Bérengère une fois mais seulement pour une consultation conversationnelle, sans PTR.

Laure arrive, enjouée. Elle m'annonce que grâce à une de nos discussions de la dernière fois, elle a choisi une avocate et a pris la décision de lancer les procédures de licenciement afin de quitter son employeur. Elle a aussi commencé l'organisation de tous ces papiers d'arrêt maladie, ce qui est une étape importante pour elle..

Je demande à Laure comment elle se sent depuis la dernière fois. Elle répond qu'elle est fatiguée.

Elle a revu Bérengère. Elle raconte qu'elle a fait du gros travail, que ce soit en PTR ou en art thérapie et qu'elle a senti un soulagement, mais pour le moment, elle a besoin de plus léger, surtout qu'il va y avoir la procédure de licenciement bientôt et elle est consciente que ça va être un processus de deuil à traverser. Elle dit : «*donc là, je fais une pause....j'ai envie de partir en vacances* (riant)... »

Elle a envie de partir sur le sujet des vacances dont elle avait parlé à la dernière séance, elle a ramené son huile essentielle de lavande.

Parlant de sa danseuse assise, Laure me dit qu'elle n'a pas encore trouvé un globe pour la protéger mais elle a vraiment trouvé sa place sur les étagères du salon, avec un spot juste au bon endroit qui la met en valeur.

Pour sa nouvelle création, Laure reprend de l'argile beige cette fois.

Je lui apporte une caisse où je garde de nombreux objets divers qui peuvent être utilisés pour faire des dessins, des empreintes sur l'argile. Je lui fais quelques démonstrations des effets variés qui peuvent être obtenus avec tous ces ustensiles, des pâtes alimentaires, petits sacs de riz ou de lentilles, ustensiles de pâtisserie, bottes de Barbie, coquillages, etc..... Les possibilités sont infinies.

Laure reste concentrée, dans le silence. Au bout d'un moment elle dit : « ...*le thème est bien là mais ça a dévié un peu...au départ je voulais faire une coccinelle avec l'odeur de lavande en Provence...mais finalement, c'est devenu un camping-car en Australie...je vais faire deux-trois valises encore... »*

Laure continue un moment dans le silence puis dit : « ...*voilà, je vais le laisser comme ça...je sens que j'ai du mal à continuer... »*

Je lui demande : « *Qu'est-ce qui bloque ?* » ...En montrant les deux petits morceaux arrondis, elle répond : « ...*en fait, en regardant, je ne sais pas si ce sont des petites valises ou des animaux...ça peut être l'interprétation de deux...j'essayais d'en faire encore mais ça ne sort*

plus... l'idée est quand même là, ça représente le fait de partir en vacances ...finalement, il me plait bien le camping-car, avec les fleurs...je trouve que c'est chouette ; on part d'une idée et puis on va vers autre chose et ça s'est sympa... »

Je lui demande comment c'était dans son image d'origine. Elle répond : « ...dans l'image il y avait surtout les valises...la même valise qu'on a jeté dans La Trouille, mais en plus petit...en fait, l'idée aussi c'était de dire qu'un élément comme ça qui est très neutre, peut servir pour quelque chose de positif et d'agréable et en même temps pour quelque chose qui n'est pas positif et pas agréable....les valises à la maison elles sont toujours à porter de mains, parce qu'on aime ça, on aime découvrir et voyager...alors c'est pour ça qu'il y avait les valises, et la coccinelle...»



Figure 27 – Laure – « Envie de vacances »



Figure 28 – Laure – « Envie de vacances »



Figure 29 – Laure – « Envie de vacances » - Camping-car



Figure 30 – Laure – « Envie de vacances » - Les animaux

Je lui demande ce qu'il y avait d'autre dans son image. Elle répond : « il n'y avait pas de personnage, il y avait juste les valises et la coccinelle, rouge et au fond, de la lavande... je voulais avoir le côté olfactif...on pourrait presque en mettre... ».

Laure cherche dans son sac et sort le flacon d'huile essentielle de lavande.

Elle observe sa création et dit : « ...il manque quelque chose ici... ».

J'encourage Laure à rajouter des choses si elle le désire.

Je lui demande aussi : « J'aimerais bien en savoir plus sur ces deux pièces arrondies ». Elle répond : « finalement, ça peut être interpréter comme les deux, valises ou animaux..... (Long

silence)...bon, je remets deux trois petites choses.... Quelques rochers, c'est un peu comme une cascade et c'est là où je pourrai mettre les gouttes de lavande....».

Au bout d'un moment, Laure dit : « ... Tout compte fait, ce ne sont pas des valises, ce sont des petits animaux ». Laure a fini.

Je lui demande comment elle se sent. Elle dit ressentir un sentiment de liberté.

Je dis : « où est la lavande finalement ? ». Elle fait couler quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur les rochers. L'odeur se répand.



Figure 31 – Laure – « Envie de vacances » - Rochers



Figure 30 - Laure - « Envie de vacances » - Lavande

Je l'interroge sur les passagers du camping-car. Elle répond qu'ils sont quatre, son conjoint, ses enfants et elle. Nous plaisantons en les imaginant chantant à tue-tête.



Figure 33 – Laure – « Envie de vacances »

Laure appelle sa création « Envie de vacances ».

Elle précise : « Ce n'est pas « Partir en vacances » mais c'est bien « Envie de partir en vacances » ...ça veut dire aussi, s'écouter, penser à soi, le renouveau, le dynamisme... »

Je lui demande comment elle se sent par rapport à ses attentes de départ. Elle répond que c'est léger, qu'elle est satisfaite.

Dans le cadre de l'écriture de mon mémoire, je demande à Laure si elle accepterait d'être mon cas pratique. Elle est tout à fait d'accord au contraire.

Le sujet de la danseuse revient. Laure me dit qu'elle a repensé à l'idée de départ ; elle aimerait tenter de représenter sa danseuse debout en train de danser. Je lui dis que techniquement, nous pourrions chercher des solutions.

Puis, Laure reparle de la valise. Elle s'est bien rendu compte que malgré son intention d'ajouter quelques petites valises à sa création des vacances, elle n'a pas réussi. Le mot valise semble avoir une connotation négative pour elle, elle a perdu le symbole du voyage et de l'aventure pour le moment. Je lui explique qu'il serait peut-être possible, par un phénomène de transformation, de retrouver cette notion de valise positive. Elle trouve que c'est une bonne idée, tout comme pour la danseuse.

Laure emballe sa création des liens, elle la reprend ainsi que son dessin du restaurant (mais pas le dessin avec le personnage bleu découpé). Elle se dit ressourcée et moins fatiguée en repartant qu'en arrivant.

Avant de se quitter, Laure confirme qu'elle aimerait continuer encore un peu en art thérapie. Je lui propose une séance de relecture la prochaine fois. Nous fixons une date, après sa prochaine visite avec Bérengère.

Réflexions personnelles

Il était clair qu'après des séances de PTR et d'art thérapie assez lourdes et intenses, Laure aspirait à quelque chose de plus léger et elle l'a bien exprimé en disant qu'elle faisait une « pause thérapeutique ». Il y a eu beaucoup de discussion pendant cette séance, Laure est à l'évidence quelqu'un qui analyse ce qui lui arrive ; elle dit qu'elle a pris du recul depuis le début. Elle fait des liens par la parole (le conscient), avec ce qu'elle a produit dans un travail où l'inconscient parle. Selon la théorie de C. G. Jung, Laure semble être en plein processus d'individuation ; processus de croissance et de maturation où l'individu recherche l'harmonisation entre son conscient et son inconscient.

Mes réflexions et hypothèses des premières séances se sont en partie vérifiées. Laure a maintenant envie de créer sa danseuse debout et en mouvement.

En ce qui concerne la valise, il me semble que Laure n'a pas pu dissocier la connotation négative qui était associée au mot valise depuis l'épisode de la valise « glauque » jetée dans La Trouille, alors que d'ordinaire, pour elle, la valise représente l'aventure et les voyages. Laure a exprimé l'envie de faire quelque chose pour changer ce ressenti négatif en un ressenti positif, ce qui pourrait également être exploité lors d'une prochaine séance.

Pour la prochaine séance, je prévois un moment de relecture afin de faire le point sur le cheminement art thérapie de Laure.

9.8 Séance de relecture (20 Mars 2020)

La Séance No 6 prévue le 18 Mars 2020 ayant été annulée dû à la situation sanitaire et à la pandémie au Covid19 ; une séance de relecture téléphonique d'une heure trente a été organisée à la place.

Laure n'a pas pu revoir Bérengère mais de toute façon elle avait parlé de faire une pause alors « la pause s'impose » dit-elle.

Je demande à Laure comment elle se sent après nos cinq séances d'art thérapie et comment elle voit son cheminement à travers ces séances, associées à celles de PTR.

Laure résume la situation ainsi. Elle voyait Bérengère début Août pour burnout professionnel. Très vite, se rendant compte qu'il y avait des choses qui la perturbaient, elles ont décidé de mettre l'aspect professionnel de côté afin de se concentrer sur ce qui l'affectait personnellement. Deux choses principales sont ressorties en PTR et en art thérapie. La première chose, c'est un fardeau familial, l'histoire qui ne lui appartenait pas et qu'il fallait épurer ; ceci est ressorti avec la danseuse et la valise. La deuxième, le lien avec les personnes, sa problématique relationnelle ; ceci est ressorti avec la figurine des liens et les dessins. La dernière création à la cinquième séance, c'est la pause et le départ en vacances.

Elle dit : *« ça a été vraiment un travail en trio, avec Bérengère, vous et moi, tout un cheminement. Concernant le fardeau familial, j'ai l'impression que ça fait très longtemps que je me sens impuissante par rapport à cette situation, j'avais envie de la purifier ; et même si ça n'est que symbolique, aujourd'hui, j'ai l'impression qu'avec les moyens du bord, j'ai quand même pu faire quelque chose. C'est vraiment un gros travail qu'on a fait ensemble toutes les trois, et quand l'eau est apparue comme élément purificateur, j'ai eu un sentiment presque de joie. Quand nous sommes allées jeter la valise dans La Trouille, je vous assure c'était vraiment un grand sentiment de satisfaction, ça reste un « beau moment pour moi ».*

Je demande à Laure si elle accepte que le sujet du contenu de la valise soit inclus dans mon mémoire.

Laure répond qu'en effet il lui est encore très difficile d'en parler. Elle accepte et est contente que ce sujet se retrouve dans mon mémoire. Elle dit : *« Je le vois plutôt positivement, il faut en parler. Il faut vraiment que ça serve d'exemple, pour deux raisons, il y a plus de gens qu'on ne pense qui ont des fardeaux familiaux, il ne faut pas culpabiliser par rapport à ça ; et deuxièmement, les personnes qui ont des comportements inappropriés, j'espère sincèrement que ça va les impacter...dans un sens si on communique sur le sujet, si il y a des travaux qui sont écrits...j'espère vraiment que l'objectif c'est de foutre un peu la trouille ! ».*

Laure explique qu'elle a été épargnée (ne prononce pas les mots d'abus sexuels) mais qu'elle ressent ce mal-être depuis qu'elle est toute petite et pourtant ce n'est pas son histoire (mais ne parle pas de son frère). 35 ans après, tout ce travail de PTR et d'art thérapie, lui a permis de comprendre les choses et d'arriver à en parler.

Je la remercie de bien vouloir me laisser partager ce que l'on a fait ensemble.

Elle ajoute : *« Moi je suis stupéfaite de la puissance de ce travail, j'en ai parlé avec mon conjoint, je l'ai partagé avec mes amies, c'est vraiment impressionnant. J'ai vraiment deux grandes sensations, la première c'est de pouvoir mieux communiquer sur le sujet et ne plus me sentir impuissante, ça c'est vraiment une belle réussite ; et puis la deuxième c'est me raccrocher au sentiment de satisfaction que j'ai eu quand j'ai jeté la valise dans La Trouille ».*

Je note le commentaire de Laure comme la preuve d'un changement évident dans son processus thérapeutique.

Durant cette longue discussion et les différentes réflexions que nous avons partagées ; nous parlons de son frère, je me questionne s'ils avaient déjà parlé ensemble de ce qu'il lui était arrivé. Laure explique que d'une part, elle avait essayé d'aborder le sujet avec lui mais elle pense qu'il n'a pas de souvenirs, et d'autre part, elle ne se sent pas armée, elle a peur de créer un bouleversement chez lui.

Après de nouveaux échanges sur ses créations et les liens qu'elle en a tiré, Laure me demande :
« *Vous m'avez parlé que vous aviez des références d'ouvrages...que ce soit sur le sujet d'abus d'enfants ou ...on avait abordé le sujet des Hauts Potentiels et fonctionnement au niveau du cerveau...vous pourriez m'indiquer les références ?* »

Je constate que dans sa question, Laure exprime les deux sujets qu'elle ne pouvait pas verbaliser jusqu'alors. Je lui dis que je lui enverrai des informations en effet. Pour ce qui touche aux abus d'enfants, je lui donne déjà quelques noms de livres ou de films qui pourraient l'aider à s'informer sur le sujet. Pour les informations sur les HP, ça sera par emails.

Etant donné qu'elle a spontanément évoqué le sujet des HP, et sachant que c'est l'autre point sensible pour Laure ; je lui demande si elle accepte que je parle aussi de nos discussions sur ce sujet dans mon mémoire.

Laure dit : « *c'est vraiment bizarre....c'est vrai que j'ai du mal à en parler.. (Elle se met à pleurer) ...je n'arrive pas à expliquer pourquoi ça m'émeut comme ça, c'est comme si j'étais complexée... c'est surtout que ça me handicape d'un point de vue relationnel...* »

J'essaie comme la dernière fois de la rassurer, de lui dire qu'au niveau neuroscientifique, cette condition s'explique. Je l'encourage en effet à se renseigner et répète que je lui enverrai des informations sur le sujet.

Laure ajoute : « *sincèrement, ça ne m'ennuie pas que vous parliez de ça dans votre mémoire et je pense que ça me donne un coup de pied aux fesses pour creuser le sujet...* »

Pour clore cette séance, et pour mon évaluation personnelle, je demande à Laure si pendant ce parcours en art thérapie associée à la PTR, il y a quelque chose qu'elle aurait préféré se passe autrement. Laure répond que tout était super mais que finalement avec du recul, à la séance numéro 4, elle aurait préféré déjà partir sur l'image de vacances, plutôt qu'approfondir le travail des liens avec son frère et le restaurant. Elle explique qu'elle avait été vidée de son énergie avec les trois séances précédentes, qu'elle n'était pas assez concentrée et ça aurait été le bon moment de faire « sa pause » à ce moment-là, avant de continuer avec le reste

Je lui explique qu'avec du recul, je l'avais réalisé aussi.

Je remercie Laure chaleureusement pour sa participation et tous ces échanges, en laissant la possibilité de voir s'il y aura d'autres séances d'art thérapie plus tard.

Elle me remercie aussi et dit : « *Moi j'en parle avec beaucoup d'enthousiasme ; c'est vrai que j'en parle beaucoup, à mes amis, ma famille et vraiment, je suis enchantée, ça m'a fait un bien fou* »

9.9 Conclusion

Pour conclure, je résume le parcours de Laure ainsi :

- 1^{ière} étape : la danseuse assise « Entre-deux » ; symbole de Laure d'où elle se situe elle, fatiguée et en pause
- 2^{ième} étape : la valise « Rien » et sa destruction ; symbole de ce qui doit sortir d'elle-même (le pus qui ne lui appartient pas), besoin de « purge » et de « purification », l'acte

qu'elle a pu poser et qui a contrecarré son sentiment d'impuissance sur la situation du fardeau familial (potentiel abus sexuels subis par son petit frère)

- 3^{ème} étape : « les liens » qu'elle représente forts, légers, coupés ou inexistantes ; symbole de Laure d'où elle se situe par rapport aux autres, elle met ses limites et reprend le contrôle des barrières
- 4^{ème} étape : « L'angle » et « Chez Jeannot » ; toujours en relation aux liens mais plus particulièrement aux relations avec son frère qu'elle souhaite « normales » et « sereines ». Un autre sujet apparaît, celui de son hypersensibilité et de son « complexe de réussite » comme elle l'appelle
- 5^{ème} étape : « Envie de vacances » ; qui marque le besoin de légèreté pour Laure, la décision de prendre une « pause thérapeutique », tout en étant consciente qu'il reste des aspects qu'elle aimerait travailler encore (la danseuse, la valise, sa relation aux autres et avec son frère), et que ses décisions professionnelles vont lui demander encore de l'énergie avant de pouvoir aboutir à un changement de carrière

Le suivi du cas de Laure aura été une expérience très enrichissante pour moi. Ces 5 séances d'art thérapie et la séance de relecture m'ont permis de mettre en évidence un fil conducteur dans cette expérience d'association et d'alternance des séances de PTR et d'art thérapie. Je me rends compte par expérience qu'avec chacune de ses créations il n'y a pas seulement une concrétisation de ce qu'elle a fait en PTR mais chaque fois, quelque chose de nouveau ressort naturellement, par rapport aux images de PTR.

Par exemple, sa danseuse, assise sur le Djembé et la référence à sa grand-mère, symbole de sécurité. Avec la valise en argile, c'est en la créant en argile qu'elle se rend compte qu'elle est masculine, qu'il y a du pus qui sort d'elle. Pour les liens ; Laure m'explique que dans sa scène de PTR, elle n'arrivait pas à couper ces liens mentalement, mais avec sa création en argile et morceaux de voile, elle les a coupés concrètement. Avec l'angle, elle arrive à découper le morceau représentant son frère et à prendre du recul au niveau de leur relation.

Grâce aux discussions avec Bérengère, il a été vérifié également qu'après les séances d'art thérapie, quelque chose de nouveau venait aussi en PTR.

Pour ma pratique future d'art thérapeute, j'ai pris conscience qu'il faut faire attention aux hypothèses posées (exemple des deux personnes dont les liens ont été coupés n'étaient pas les deux personnes dans la valise), et qu'il n'est pas toujours facile de jauger quand la personne a juste besoin d'une approche art thérapeutique de soutien plutôt que psychodynamique (exemple du besoin de « pause »).

Si d'autres séances d'art thérapie étaient possibles avec Laure, et à la suite des discussions que nous avons eu en rapport à ses créations, je me demande si elle chercherait à représenter sa danseuse debout et en mouvement ; la plante carnivore en couleurs ; et la valise transformée. Puis, il y a les sujets qui sont encore à explorer : la relation avec son frère, particulièrement en rapport aux potentiels abus sexuels qu'il a subi ; la problématique relationnelle de Laure et son questionnement au niveau de son hypersensibilité.

10 BIBLIOGRAPHIE

- Bioy, A., Wood C. et Célestin-Lhopiteau I. : **L'Aide-mémoire d'Hypnose**, Dunod, Paris, 2010
- Brun, A. ; Talpin, J.M. : **Cliniques de la Création** ; de boek ; Bruxelles, 2007
- De Montmollin D., frère de Taizé, Gams-Lautier M.H., Meyer J.C. : **L'éloge de l'empreinte**, La revue de la céramique et du verre, Vendin-le-Vieil, 2013
- Erickson, M.H. : **Ma voix t'accompagnera...Milton H. Erickson raconte**, Textes établis et commentés par Sydney Rosen, HG, Paris, 1986
- Fisch, R., Weakland, J.H., Segal, L. : **Tactiques du changement – Thérapie et temps court**, Seuil, Paris, 1986
- Fricker, J. ; Butler, J. : **L'hypnothérapie, Découverte et Initiation**, The Ivy Press Limited, Lewes, 2001
- Hachette Dr., J.C. ; Lebert, N. : **Le guide de la médecine psychosomatique**, collection Santé Médecine, Guérir le corps en soignant l'esprit, Cercle européen de livre, Paris, 1974
- Haley, J. : **Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson**, Epi, Paris, 1984
- Jung, C.G. et Von Franz M.L, Henderson J.L., Jacobi J., Jaffé A. : **L'Homme et ses symboles**, Robert Laffont, Paris, 2002.
- Klein, J.P. : **L'Art Thérapie**, Que sais-je ? Puf, Paris, 1997, 2014.
- Lapalasse, G. : **Les états modifiés de conscience**, Série « Nodules », Puf, Paris, 1987
- Laplanche, J. et Pontalis, J.-B. : **Vocabulaire de la psychanalyse**, Puf, Paris, 1967
- Lebigre, C. : **Autohypnose et Méditation**, 50 Techniques pour entrer en état modifié de conscience, printed in Great Britain by Amazon, Nov. 2019
- Le Scanff, C. : **La conscience modifiée**, Payot et Rivages, Paris, 1995
- Marc, E. : **Le changement en psychothérapie, Approche intégrative**, Dunod, Paris, 2002
- Troll, G. & Dr. Rodriguez J. : **L'Art Thérapie ; Pratiques, Techniques et concepts**, Thesus Ellébore, Paris, 2012.

11 ARTICLES ET AUTRES RÉFÉRENCES

- Brassine, G. : **Les règles d'or de la psychothérapie du trauma réassociative**, Présentation au Congrès Emergences, St Malo, France, Sept. 2010
- Brassine, G. : **Protections dissociatives, Anesthésiants pour l'hypnothérapie du trauma** ; article publié en Novembre 2019 dans la revue HYPNOSE & THERAPIES BREVES No 55
- Brassine, G. : **Psychothérapie du Trauma Réassociative**, Hypnose Conversationnelle Stratégique et Paradoxe, Formation IMHEB, La Hulpe, Belgique, Syllabus Rentrée 2019
- Lociuro, J. : **Le traitement de la dissociation traumatique par l'hypnothérapie PTR**, Sciences psychologiques et de l'éducation, Université Libre de Bruxelles, Bruxelles, Belgique, Mémoire de Master en Sciences Psychologiques, Année 2018-2019
- Pinon, N. : **La psychanalyse ; une introduction**, Cours de formation en art thérapie, Centre Rhapsodie, Déc. 2018
- Rabinovitch, G. : **L'Hypnose Thérapeutique**, Présentation diapos, Conférencier – 2018
- Rabinovitch, G. : **Processus et effets thérapeutiques de l'hypnothérapie PTR dans le cadre de la prise en charge de personnes présentant des symptômes liés aux psychotraumatismes**, Département de Psychologie Université de Lorraine – Mémoire de Master 2 – Année 2018-2019

12 WEBOGRAPHIE

- <https://www.fabricecazenave.com/vido-dessin-sous-hypnose-2011> ; <https://www.fabricecazenave.com/texte> ; <https://www.fabricecazenave.com/videos> ; consultés le 16 Mai 2020
- <https://www.francemusique.fr/emissions/musicopolis/le-concerto-ndeg2-de-rachmaninov-le-fruit-de-l-hypnose-83256>; consulté le 7 Avril 2020
- <http://hypnose-therapie-valdemarne.fr/neurosciences-efficacite-hypnose-valdemarne/>; consulté le 11 Mai 2020
- www.IMHEB.be ; consulté plusieurs fois depuis Septembre 2019
- <https://conjointelisel.wordpress.com/2016/02/11/stimuler-la-creativite/> ; consulté le 18 Février 2020

- <https://pablo-aconjointngo.pixels.com/>; <https://visualmelt.com/Pablo-Aconjointngo>; consultés le 18 Mai 2020
- <http://www.psychomedia.qc.ca/creativite/2012-11-17/processus-cerebraux-improvisation-musique>; consulté le 01 Mars 2020
- https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/le-cerveau-dans-tous-ses-etats_107838 ; consulté le 23 Avril 2020
- <https://www.youtube.com/watch?v=glQ9Z-ChZKM>; 18 Février 2020

13 TABLE DES ABRÉVIATIONS

EMC – Etat Modifié de Conscience

ESPT – Etat de Stress Post-Traumatique

HCS - Hypnose Conversationnelle Stratégique

HP – Haut Potentiel

IMHEB – Institut Milton H. Erickson de Belgique

PNL - Programmation Neuro Linguistique

PTR - Psychothérapie du Trauma Réassociative

PTRiste – Hypnothérapeute formé à l’hypnose conversationnelle et à la PTR, selon l’IMHEB

14 ANNEXES

14.1 Illustrations des résultats - Créations des personnes volontaires

Je donne quelques exemples dans les chapitres suivants mais il est évident que ceux-ci pourraient également être inclus dans l'une ou l'autre des autres catégories citées.

14.1.1 Ce que l'art thérapie apporte à l'hypnose conversationnelle PTR

Matérialiser pour ancrer et fixer

Ben (burnout, dépression). Partant de l'image PTR où il était dans une montgolfière avec sa femme et ses filles de 1 et 18 ans ; Ben a matérialisé cette image, symbole de « *sa famille unie* », exactement comme il la voyait en PTR dans la nacelle de la montgolfière, les quatre faisant bloc, tête contre tête, ce qui, selon ses mots, « *lui donne la force contre tout le reste* » (lourd passé familial, maltraitance dans son enfance, addiction à l'alcool). Ben était heureux de pouvoir partager sa création avec sa femme et ses filles.



Figure 34 – Ben – « Unis »



Figure 35 – Ben – « Unis »

Karyn (fibromyalgie, burnout, harcèlement professionnelle, en surpoids). Karyn a perdu sa petite sœur quand elle avait 8 ans et sa mère quand elle avait 29 ans, les deux dans des conditions tragiques (lourd passé familial, violence conjugale et maltraitance dans son enfance). Partant de l'image PTR où elle amenait sa mère et sa sœur sur une île déserte afin qu'elles y soient bien et en sécurité, elle a matérialisé cette image en représentant sa mère (en argile) qui n'avait plus rien à craindre, allongée et apaisée sur le sable et où tout était douillet autour d'elle. Sa petite sœur, même si on ne peut la voir, était pour Karyn, bien là avec sa maman. Karyn dira avec du recul « *...quand j'ai une petite baisse de moral, je revois mon tableau et un sourire revient* »



Figure 36 – Karyn – Maman et petite sœur sur île déserte



Figure 37 – Karyn - Maman et petite sœur sur île déserte

Pour sa deuxième séance, **Karyn** est partie sur une image qu'elle a vue lors de sa dernière séance de PTR (entre les deux séances d'art thérapie). Ayant été moralement harcelée sur le long terme par son patron qui est ouvertement raciste, grossophobe, homophobe etc. ; elle l'a vu en hypnose représenté comme une grenouille, quelque part en Afrique Noire où il était coincé avec plusieurs africains qui l'encerclaient. En partant de cette image, elle a représenté son chef en grenouille, avec des cheveux roux, qu'elle a installé dans une bulle avec des africains enfermés avec lui. La bulle fermée, il ne pouvait pas s'échapper et il ne pouvait plus lui faire du mal. L'humour est un outil très puissant en PTR et en art thérapie. Il permet entre autres de libérer les conventions sociales ; ici par exemple, la hiérarchie patron vs employée. En le représentant ainsi de façon ridicule et hors de portée de nuire, Karyn a pu ressentir une grande satisfaction et un grand bien-être (elle a confirmé avoir ressenti moins de douleurs fibromyalgiques).



Figure 38 – Karyn - « Chef grenouille »



Figure 39 – Karyn - « Chef grenouille » dans sa bulle

Nouvelle piste

Amandine (agressée deux fois au travail, en surpoids, en attente d'un bypass gastrique). Partant de son « bon moment » de PTR, dans une première séance, elle crée cette image, où elle se représente dans sa bulle de protection avec ses deux filles, laissant tout ce qui est noir et mauvais à l'extérieur (elle a perdu sa mère à l'âge de 8 mois de façon tragique, lourd passé familial, maltraitance dans l'enfance).

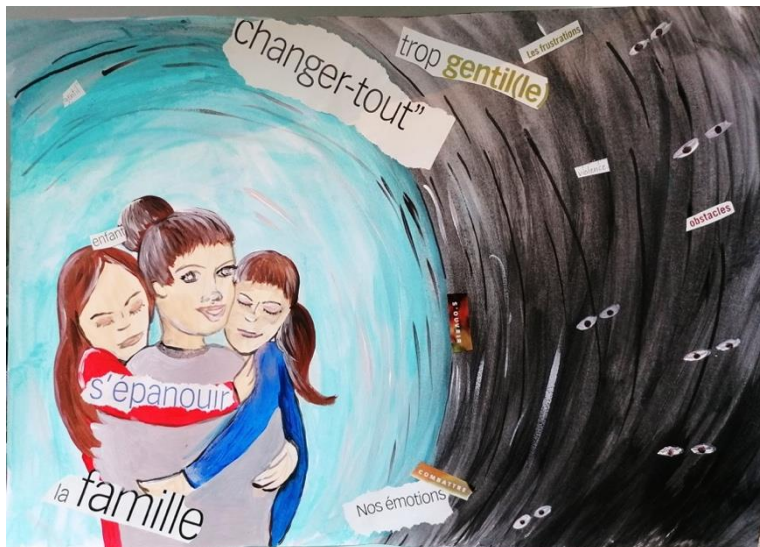


Figure 40 – Amandine – « Changer tout »

Pour la deuxième séance, Amandine a prévu de créer « sa bulle flottante » et apporte d'elle-même le matériel pour la matérialiser au plus près de comment elle la voit (elle l'a déjà pratiquement fini lorsqu'elle arrive en séance), introduisant même des bougies électriques à l'intérieur. Une fois sa création accomplie, Amandine avait hâte de ramener sa « bulle

flottante » chez elle, symbole de protection contre tout ce qui était noir autour d'elle. Elle dira : « voilà encore un symbole ; à la lumière, ma bulle a l'air toute simple, elle n'a rien de spécial...mais dans le noir, c'est là où on voit qu'elle est allumée, qu'il y a quelque chose dedans et qu'elle brille ».

A la suite de ce travail en art thérapie, lors de sa séance PTR suivante, la bulle de protection d'Amandine devient le ventre de sa mère (dont elle n'a pas de souvenirs puisqu'elle avait 8 mois quand elle est décédée). Elle se retrouve dans le ventre de sa mère, le lien se fait, elle revit le seul moment qu'elle a pu avoir vraiment avec sa mère.

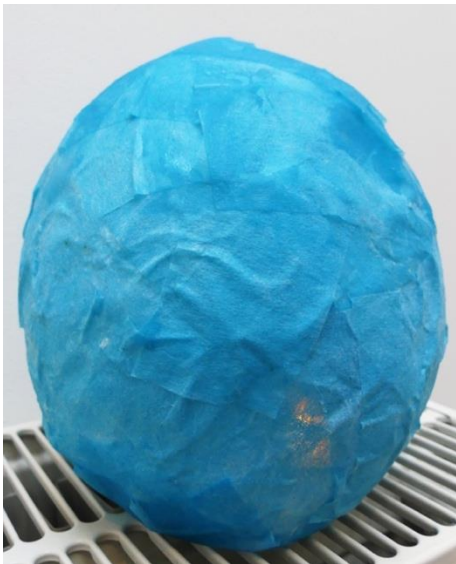


Figure 41 - Amandine - Ma bulle flottante, au jour



Figure 42 - Amandine - Ma bulle flottante, dans le noir

Elisa également (écrit sa thèse de Master, mal-être, symptômes physiques). Au début de la séance d'art thérapie, elle n'a pas particulièrement d'idée en lien avec ses séances de PTR ; elle rapporte seulement qu'elles se terminent souvent par une vision de grande lumière. Se disant très sensible au toucher et à l'odeur de la terre, elle choisit l'argile. Le morceau d'argile dans ses mains, elle ferme les yeux, reste ainsi quelques minutes puis crée très rapidement ce personnage, style « poupée russe » comme elle dit, qui représente tout en même temps, sa grand-mère, sa mère, la sécurité, l'amour infini, la maternité. Elisa me dit qu'en fait, ce personnage représente tout ce qu'elle voudrait être. Lorsque je lui demande de quoi elle aurait besoin pour devenir cette personne-là, elle répond : « de la confiance ». Puis continue : « elle est en moi, je dois la trouver » et crée aussitôt un « collier de confiance » qu'elle grave sur son personnage.

A la fin de la séance d'art thérapie, Elisa n'avait pas l'intention de récupérer sa création une fois qu'elle serait sèche. Finalement, un peu plus tard, elle est revenue au cabinet et l'a récupérée.



Figure 43 - Elisa - Confiance

Avec du recul, Elisa m'apprendra que sa « poupée russe/confiance », est bien posée sur sa table de nuit et que chaque matin, elle la regarde et trouve ainsi la confiance et la force d'avancer avec ses projets.

Une seule séance peut suffire

Carine (sclérose en plaques depuis 2012, en arrêt de travail depuis Mai 2019 à cause de sa maladie). Carine est venue à cette séance d'art thérapie un peu par curiosité. Elle ne savait pas trop ce qu'elle allait pouvoir faire étant donné que depuis toujours et selon ses mots, elle n'avait aucune créativité, aucune compétences artistiques et qu'elle n'aimait pas ce qui était « artistique ». Après une longue discussion, elle se lance finalement dans l'élaboration d'un collage. Vu son état de grande fatigue physique et neurologique, elle accepte ma proposition d'être « son robot », c'est-à-dire, qu'elle choisit les photos qui la touchent et décide où elle veut les mettre et moi je les découpe et les colle pour elle. D'une feuille qu'elle pensait bien trop grande au début, elle passe à deux feuilles, puis encore à une troisième plus petite cette fois. A la fin, son collage sous les yeux, elle me dit qu'en fait, c'est toute sa vie, qu'il représente toutes les choses qu'elle a travaillé pendant ses séances de PTR, qu'il représente tout son parcours thérapeutique, jusqu'à l'acceptation de sa maladie. Plus tard, elle me dit que ce collage était comme un cadeau qu'elle s'était faite.



Figure 44 - Carine

Zoë (Hystérectomie en Août 2019, deuil de n'avoir pu avoir d'enfant). Elle part d'une image de PTR (séance avant son opération) où elle avait vu un fœtus, plus ou moins bien formé qui lui disait : « *Ne t'inquiète pas !* ». Zoë a absolument envie d'utiliser l'argile. Elle tient la boule d'argile dans ses mains, ferme les yeux et laisse venir. Elle crée ce personnage qu'elle appelle « *Reminder* », car il est le « *rappel* » de son chemin thérapeutique. De sa cicatrice physique elle en fait un symbole ; le symbole de sa féminité et de sa créativité. Et pour l'aider à affronter la suite, elle enfouit dans le dos de « *Reminder* », un message de « *confiance* », dont elle laisse délibérément apparaître un morceau pailleté. Depuis la création de « *Reminder* », qui est posé dans son salon, Zoë a continué son processus thérapeutique et évolue maintenant vers l'élaboration d'un projet qu'elle veut « *mettre au monde* », dans ses mots : « *ça m'a fait du bien de me dire qu'en veillant sur...je peux à ma façon être maman de...* »



Figure 45 - Zoë - Reminder



Figure 46 - Zoë - Reminder



Figure 47 - Zoë - Reminder



Figure 48 - Zoë - Reminder



Figure 49 - Zoë - Trace de Confiance



Figure 50 - Zoë - Cicatrice symbole

Retour en PTR

Farah (burnout, harcèlement professionnel). Farah a envie d'utiliser l'argile et de retrouver des sensations corporelles. De ses séances de PTR, elle reprend son « bon moment », où elle se revoit, petite fille de 8 ans, en train de jouer dans ce petit parterre de sable où elle allait souvent et qui se trouvait devant la maison familiale, dans son pays d'origine. Lorsqu'enfin je trouve du sable et que Farah pose la petite fille avec grande délicatesse dans son parterre de sable, une grande émotion la submerge. Farah avait déjà travaillé d'autres traumatismes en PTR, mais finalement, cette séance d'art thérapie lui a fait prendre conscience que le traumatisme de déracinement vécu pendant l'enfance était toujours bien présent (réfugiée de guerre en Belgique avec sa famille). Cet épisode aura réveillé beaucoup d'émotion chez Farah. Elle décide de reprendre rendez-vous en PTR et me dit que la prochaine fois qu'elle retournera dans son pays d'origine, elle ira revoir « SON parterre de sable ».



Figure 51 - Farah – « Déracinement »

Sao. Elle avait travaillé un événement traumatique en PTR, où un félin venait la sauver de cette situation terrible dans laquelle elle se trouvait. En art thérapie, elle décide de partir sur cette image mais finalement, elle se voit dans l'impossibilité de représenter le félin et se retrouve dans cet état d'impuissance et de grande solitude qu'elle avait vécu à ce moment-là. Sao se sent assez mal et je lui propose de transformer sa création afin de sortir de ce ressenti. Elle arrive juste à l'exprimer en posant quelques mots sur son dessin mais préfère laisser sa création telle quelle. Elle l'observe longuement puis, après un moment de réflexion, Sao me confirme qu'elle ne se sent pas si mal finalement et qu'elle réalise justement qu'elle a encore besoin de

« nettoyer » cet évènement traumatique.

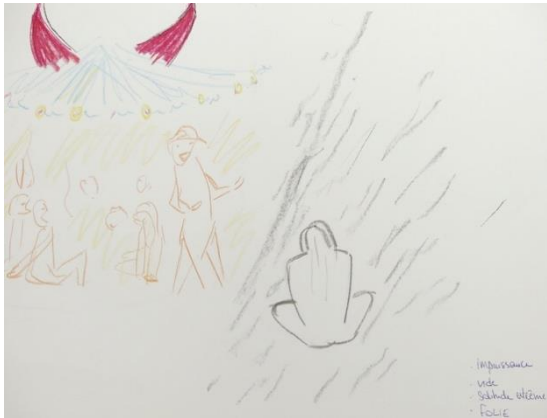


Figure 52 - Sao

Ramener au corps

Pascal (relation familiale compliquée). Pascal a déjà manipulé l'argile et aux vues des sensations que cela lui a apporté, il choisit l'argile pour la séance d'art thérapie. Il a une idée bien précise de ce qu'il veut faire mais ne sait pas s'il va y arriver. Finalement, surpris que « *ça soit sorti comme ça, d'un bloc* », il termine sa création ; sortie du bloc d'argile en effet. Il la tourne et la tourne encore et encore, l'observe sous tous ses angles, la touche encore un peu, doucement. Il écrit d'abord des mots qui font sens pour lui sur la base puis, trouvant cela « *impudique* », il les efface car il veut pouvoir laisser sa création à la vue de tous une fois qu'il l'aura récupérée chez lui. Se disant satisfait et plein d'émotions, il appelle sa création « *Mes bons parents* ». Il a un peu de mal à repartir sans sa création, qui doit sécher avant de pouvoir être transportée. Deux semaines plus tard, lorsque je préviens Pascal que sa création est prête, il me dit qu'il attendait mon message avec beaucoup d'impatience, qu'il avait besoin de la voir et de l'avoir près de lui et qu'elle lui manquait depuis qu'il l'avait laissée. Quand Pascal vient récupérer sa création chez moi, c'est avec beaucoup d'émotion. Avec un grand soupir de soulagement, il la serre d'emblée contre sa poitrine, me disant que cela lui était devenu « *vital* ».



Figure 53 – Ben - « Mes bons parents »



Figure 54 – Ben - « Mes bons parents »

14.1.2 Ce que l'hypnose conversationnelle PTR apporte à l'art thérapie

La PTR, boîte à images et à métaphores

Michèle. Dans les différentes problématiques qu'elle a travaillées en PTR, celle sur laquelle elle voudrait revenir pour cette séance d'art thérapie est celle du « temps ». Michèle m'explique qu'elle a été opprimée par le temps toute sa vie ; elle a toujours vécu la gestion du temps comme une angoisse, une contrainte. En PTR, elle se voyait danser dans le cadran d'une horloge. Pour se débarrasser du problème du temps, elle se voyait également sous la cascade purificatrice qui désincrustait, expulsait des centaines d'aiguilles d'horloge de son corps. Elle se demandait quoi faire de toutes ces aiguilles. Elle part donc de cette idée pour la séance d'art thérapie. Elle représente d'abord le cadran d'une horloge, vide, sans aiguilles. Puis toutes les aiguilles d'horloges se retrouvent partout autour, elles ressemblent à des glaives (selon les mots de Michèle) mais ne sont pas tournées vers l'intérieur. Michèle réalise qu'il manque un corps, il manque « elle » dans cette scène et décide de se représenter au centre, de sa couleur préférée, rouge terre. Elle veut donner l'impression de mouvement et voudrait se donner du volume. Elle accepte avec enthousiasme l'idée de mélanger du sable (matière organique, vivante) dans la peinture ; ce qui en effet donne une certaine texture à son personnage et accentue l'idée de mouvement qu'elle veut absolument retrouver. La seule aiguille qui se dirige vers elle est alors écrasée par son pied et cassée.



Figure 55 - Michèle – « Mon Temps »

Michèle appelle sa création « Mon Temps ». Elle est contente de s'être intégrée à cette image, à la fois « dans le temps » et « hors du temps ». Comme elle me l'explique, elle est également heureuse car finalement, au lieu de se débarrasser de toutes ces aiguilles, elle les a intégrées dans le « grand temps » et elles deviennent des traces de « son temps » à elle, des repères des différents moments de sa vie (jeune retraitée ; elle fait le bilan de sa vie). Michèle me dit : « c'est un beau lien entre « mon temps » et le « grand temps » ; ça met du sens à ma vie et à ma place dans l'univers ». Au lieu de chaos du début, elle se sent libre et en harmonie.

Inès (Burnout professionnel et familial, avec rechute, décès de sa mère et de sa belle-mère, vie familiale compliquée). Au premier abord, Inès n'a pas d'idée particulière liée à ses séances de PTR et a plutôt envie de fabriquer un pense-bête ou un livre de vie pour son fils de 11 ans. Je lui rappelle alors le cadre de ce travail et le lien avec la PTR, ainsi que le fait que nous n'aurons peut-être qu'une séance ensemble. Finalement, Inès décide de partir sur l'image de son « bon

moment » de PTR ; image où elle se retrouve en Laponie, seule, tranquille, sans son fils (Hyperactif, Haut Potentiel) et sans son conjoint (relation difficile) ; juste accompagnée d'un écureuil. Elle a du mal à se lancer car elle ne sait pas dessiner (selon ses mots). Finalement, sans trop de difficultés, elle crée ce dessin où, de la Laponie, elle se représente dans un paysage entre campagne et montagne. Elle se décrit, tranquille, sourire aux lèvres, en train de lire un livre, tout en rêvant de soleil et de sable chaud. L'écureuil est toujours dans l'arbre. Lorsque je pose la question concernant l'écureuil, Inès qui ne parle pas beaucoup et n'exprime pas vraiment d'émotions depuis le début de la séance, me répond : « *l'écureuil, c'est comme un petit compagnon, mais au moins, il ne me parle pas, il me laisse tranquille et je n'ai pas besoin de lui parler non plus* ». Elle appelle son dessin « Paix » ...puis « Foutez-moi la paix » ...et enfin « Bonheur ».



Figure 56 – Inès - « Bonheur »



Figure 57 – Inès – L'écureuil

Comme il restait du temps avant la fin de la séance, je lui propose si elle le désire, de faire autre chose en rapport à cette première création, une continuité peut-être. Elle est prête à tenter l'argile pour la première fois et décide de représenter son écureuil. « *Il a l'air bête* » dit-elle ; elle lui refait le museau et la tête. A la fin de la séance, Inès confirme qu'elle est contente et fière de ce qu'elle a fait (« *je ne suis pas si nulle que ça !* » dit-elle) mais elle ne veut pas reprendre ses deux créations avec elle (elle trouve son écureuil « moche »). Je lui dis que l'écureuil en argile doit sécher et qu'elle pourra le récupérer plus tard au cas où elle changerait d'avis.



Figure 58 - Inès - Son écureuil

Un mois plus tard, en discutant avec son hypnothérapeute, j'apprends qu'Inès a mis en action ses questionnements, elle a quitté son conjoint et s'est installée dans un petit appartement

avec son fils, toujours dans un mode « *qu'on me foute la paix* ». Et finalement, elle est revenue spécialement au cabinet pour récupérer son écureuil en argile qu'elle a installé bien en vue dans son nouveau « chez elle ».

14.1.3 Ce que l'association de ces deux thérapies apporte au processus thérapeutique des patients

Tous les éléments rassemblés en une création globale

Amélie (jeune femme, dépression depuis plus de 10 ans, hospitalisée pendant 8 mois en institution psychiatrique à l'âge de 15 ans, addiction à l'alcool). Amélie venant d'assez loin, les deux séances d'art thérapie sont des « double-séances ». A la première séance, Amélie a envie d'utiliser l'argile. Ayant fait des études d'art, elle préfère un médium qu'elle ne connaît pas bien. Elle me prévient qu'elle préfère éviter les « mots », que la communication verbale est difficile pour elle. Elle part d'une de ses images de PTR, le nœud, représentant l'angoisse qu'elle ressent au niveau du plexus solaire, mais qui n'est pas que « mauvais », qui a malgré tout quelque chose de sécurisant et qu'elle caressait pendant sa séance de PTR. Elle crée ce nœud en argile, c'est un double nœud, très serré et lourd, selon ses mots. Je lui demande de quoi il aurait besoin ce nœud. Elle me répond « de se desserrer un peu ». Elle entame alors la création d'un deuxième nœud, un simple nœud cette fois et beaucoup moins serré, laissant passer la lumière, selon ses mots. Le socle (*elle*) et la partie du haut (*l'extérieur*) sont en forme de cœur cette fois. Afin qu'il soit encore plus léger que le premier, elle décide de le peindre en blanc, ce qui donne plutôt un effet rosé avec l'argile rouge. Alors que cette première séance se termine, Amélie m'explique que pendant ses séances de PTR, il y avait également un coffre avec un trésor dedans, enfoui dans son nœud, mais qu'elle n'osait pas le regarder. Avant qu'elle ne parte, je lui propose donc de trouver un moyen de représenter ce trésor si elle le désire. Elle choisit alors des paillettes dorées, qu'elle introduit dans le premier nœud serré et qu'elle disperse sur le deuxième nœud desserré. Contente du résultat, Amélie prévoit de revenir afin de dénouer le nœud complètement.



Figure 59 – Amélie – Double nœud et simple nœud



Figure 60 - Amélie - Trésor dans le double nœud

Entre les deux séances, j'ai pu discuter avec mon superviseur afin de trouver différentes propositions possibles pour la prochaine séance d'Amélie ; étant donné que je me posais les questions suivantes ; si elle dénoue le nœud, qu'advient-il du trésor ? Qu'est ce qui la rassurera si le nœud n'est plus là ?

A la deuxième séance, Amélie est inquiète à l'idée de dénouer le nœud et de représenter le trésor ; elle n'est pas sûre comment faire. Avant de commencer, je lui propose de réfléchir aux étapes à mettre en place afin de garder quelque chose de sécurisant pour elle. L'idée de représenter « un gardien du trésor » émerge avant de pouvoir représenter le trésor en lui-même. Amélie parle d'abord d'un coffre puis finalement revoit l'image d'un tigre qui était aussi dans ses séances de PTR. Elle décide de créer un tigre qui sera sur une boîte mais finalement s'arrête sur l'idée du tigre sans la boîte. Elle crée son tigre, lui met une petite plume bleue sur l'arrière-train en rappel de son petit grain de fantaisie et de folie. Puis très vite, d'une petite boule d'argile qu'elle manipule dans ses doigts, Amélie crée son trésor. Elle y colle des paillettes dorées sur toute la surface et le place sous la patte du tigre, gardien du trésor.



Figure 61 - Amélie - Le tigre gardien du trésor



Figure 62 - Amélie - Le trésor

Ensuite, je place les trois créations les unes à côté des autres. Le double nœud à droite, le simple nœud au milieu et le tigre et son trésor à gauche. Lorsque je demande à Amélie comment elle se sent en regardant ses créations, elle répond : « *je vacille entre les deux ; entre là où je voudrais être (montrant le tigre et le trésor) et là où je suis encore (montrant le simple nœud)* ».



Figure 63 - Amélie - Le vide entre le nœud et le trésor

Lorsque je lui demande ce qu'il lui faudrait pour ne pas vaciller entre les deux, elle répond un peu ironiquement : « *Une bouteille* ». Je lui propose alors de trouver un autre outil qui pourrait combler ce vide et lui permettre de passer de l'un à l'autre en toute sécurité. Elle amène ici l'idée d'un pont (ce à quoi je pensais). Elle fabrique ainsi son pont, qu'elle veut en matières naturelles, avec du bois et de la mousse, rajoutant même un peu de paillettes dorées sur le chemin de traversée.



Figure 64 - Amélie - Le pont Refuge - Confiance



Figure 65 - Amélie - Le pont

Le pont devient sa confiance, son refuge sur lequel elle pourra s'arrêter si elle le désire, l'élément qui lui manquait pour faire le pas, pour traverser le vide et rejoindre son trésor.



Figure 66 - Amélie - Création globale

Une fois tout l'ensemble terminé, Amélie m'explique que finalement, elle avait plus ou moins vu tous ces éléments dans ces séances d'hypnose mais qu'elle n'arrivait pas à utiliser ces différentes images et outils séparés. Le fait de matérialiser concrètement et rassembler tous ces éléments métaphoriques et symboliques ; le nœud d'angoisse plus ou moins serré, le pont-refuge-confiance, le tigre gardien du trésor et le trésor (qu'elle peut prendre dans sa main quand elle le veut), lui permettra de les utiliser maintenant, d'aller sur son pont refuge quand elle sentira le nœud d'angoisse revenir. Le tout, on le voit, lié par les paillettes (« trésor ») qui sont le lien entre chaque élément.

Charlie. Charlie est venue quatre fois. Les deux premières séances, elle a représenté sur un seul plateau tous les éléments qu'elle a vu en PTR et qui symbolisent tout ce à quoi elle aspire à ce moment de sa vie. Un grand cercle de polystyrène, qu'elle peint en représentant des cercles de couleurs différentes et avec le centre en doré. Charlie me dit qu'elle se situe au centre de son plateau. J'y vois ici une belle référence au symbole archétypal du Mandala de C. G. Jung ; la « représentation du Soi », le recentrage, le rassemblement, l'ordre et le calme. Le « centre » de Charlie est doré (l'Or étant également une image archétypale ; du temps des alchimistes, l'or était le symbole du degré suprême de la perfection de la nature). Des bordures en papier qui donne un cadre, qui sécurisent, et où sont calligraphiées à l'encre de chine des phrases représentant ses aspirations. Différents éléments, qui peuvent être déplacés et installés de différentes manières sur le plateau circulaire (le but pour Charlie étant d'avoir du mouvement et des allées et venues entre tous ces éléments et elle), une caméra et un écran puisque c'est le domaine vers lequel elle veut se diriger, une plume puisqu'elle aime l'écriture et la calligraphie, des rochers (en argile) où coule la cascade purificatrice et réparatrice. Tous ces éléments viennent aussi de ses séances de PTR et le fait de les assembler ainsi donne sens, l'aide à prendre conscience du processus dans lequel elle se trouve actuellement (selon ses mots). Charlie me dit que cette création représente un point d'ancrage pour elle et qu'elle lui a apporté des repères et de l'espoir. Après ces deux séances elle a commencé à mettre en place des actions en lien avec ce qu'elle veut faire professionnellement.



Figure 67 - Charlie – Création globale



Figure 7 - Charlie - Cascade purificatrice



Figure 69 - Charlie - Caméra et écran



Figure 70 - Charlie - Les mots

Un « accélérateur thérapeutique »

JM. A la première séance, JM choisit l'argile, ferme les yeux et laisse faire ses mains. Il est surpris de sa création et satisfait, selon ses mots, « *d'avoir pu façonner une intuition pure* ». Il cherche des explications, ne retrouve pas forcément de liens avec ses séances de PTR, parle de féminin, de masculin, de renouveau, de « perle-trésor », « d'aileron stabilisateur », de « nidification ». Avec du recul, JM me dit que sa création est pleine d'éléments symboliques et qu'elle lui a fait prendre conscience d'un blocage le concernant.



Figure 71 – JM – « Nidification »



Figure 72 – JM – La « perle-trésor »

A la deuxième séance, JM crée une deuxième sculpture en argile, en laissant venir ce qui vient et sans objectif de base encore une fois. Il y voit la nécessité de créer. Après ces deux séances d'art thérapie, JM a une nouvelle séance avec son hypnothérapeute. Lors de la discussion avec elle (sans PTR), ses deux sculptures sont présentes. JM explique : « *j'ai saisi le « serpent » et je lui ai enlevé l'anneau (je l'ai brisé) qu'il avait autour de la « queue » ...Ce qui m'est venu c'est que les alliances d'hier devaient être brisées...* ». Il semblerait qu'il ait symboliquement coupé quelque chose qu'il travaillait avec son hypnothérapeute.



Figure 73 – JM

Joséphine (a perdu son père à 10 ans, lourd passé familial, surpoids). Joséphine choisit la technique du collage. Elle part d'une image de PTR où elle se trouve dans une boule de Noël avec sa fille de 14 ans ; qu'elle représente au milieu de la feuille. Puis elle prend un long moment à représenter « son passé », à gauche de la feuille. Elle m'explique au fur et à mesure ce qu'elle fait. Elle revient sur le centre qui représente « son présent », et rajoute des morceaux de papier doré qui symbolisent tous les outils que le travail de la PTR lui apporte et qui lui font du bien. Enfin, sur le côté droit, arrive « son futur », ce dont elle rêve et entre autres, le fait de pouvoir chanter à nouveau. Elle intitule sa création « Renaissance ». Elle me dira plus tard que ce collage

Une finalité concrète et rassurante

Delphine a représenté l'image porteuse qu'elle avait vue en hypnose ; celle qui lui permettait de s'élever, de s'extraire de la situation dans laquelle elle se sentait enlisée. Son tableau est maintenant accroché au mur chez elle, comme un rappel visuel de son image bienfaitrice.



Figure 77 – Delphine

Charlie (suite). Pour ses troisième et quatrième séances, Charlie part d'une image de PTR où elle était au bord d'un gouffre. La seule solution pour elle était de s'envoler ; l'autre option étant de sombrer dans le gouffre.

Elle décide de créer les ailes dont elle a besoin pour pouvoir s'envoler. Elle voit le dessus des ailes très colorées et pour le dessous, elle reprend la couleur dorée, comme pour le centre de son plateau mandala. Elle prépare en écriture calligraphiée un texte (La chanson « Envole-moi » de Jean-Jacques Goldman) qu'elle roule et accroche entre les deux ailes. Celles-ci sont d'ailleurs maintenues avec un fil et un bâton ; le but étant d'accrocher toute la construction afin qu'elle soit légère et libre dans l'air, comme un mobile. Charlie pense accrocher sa construction devant sa baie vitrée afin que la lumière rende l'effet vitrail des ailes.



Figure 78 – Charlie – Le mobile - Les ailes – le dessus



Figure 79 – Charlie – Le mobile – Les ailes – le dessous



Figure 80 – Charlie - Les ailes – Initiales

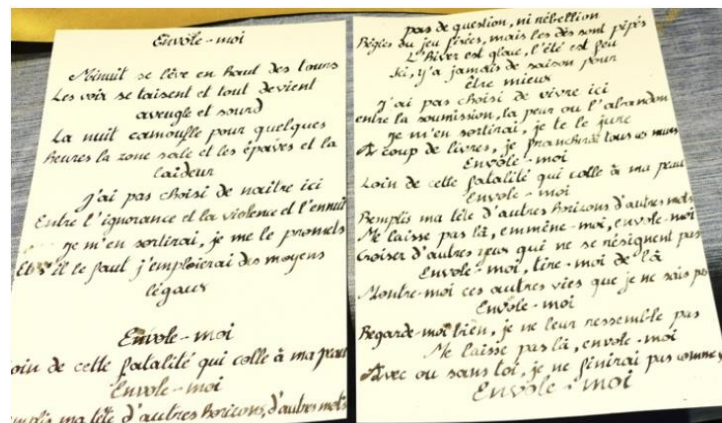


Figure 81 – Charlie – Les paroles « Envole-moi »

Pascal (suite). Pour sa deuxième séance ; Pascal est parti sur l'image de PTR où il se retrouvait dans le brouillard. Il crée ce premier dessin où il se représente au centre avec sa compagne. Ils essaient d'avoir une relation d'amour et de communication mais tout autour les différents groupes familiaux leur causent à tous les deux beaucoup de tort. Il représente ainsi quatre groupes avec quatre brouillards, de couleurs différentes. Il représente le soleil à l'intérieur mais recevant des attaques de toutes parts.



Figure 82 – Pascal – « Brouillard »

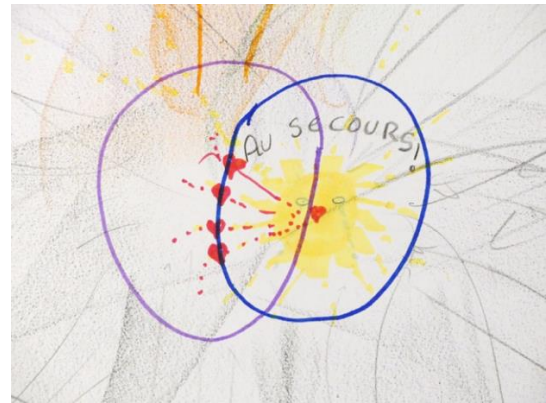


Figure 83 – Pascal – « Brouillard »

Je demande alors à Pascal de quoi il aurait besoin ce soleil, et il commence une nouvelle création. Il reprend ainsi le soleil de départ, qui disait « Au secours » et construit tout autour de lui une protection contre laquelle les flèches d'attaque rebondissent. Il crée une « réserve à renfort » en cas de besoin supplémentaire. Il décrit que c'est très lumineux à l'intérieur et pour ne pas être complètement coupé du monde, il fabrique une enveloppe « réserve » dans laquelle il insère des bandes de papier pailleté rouge et doré, qui elles, représentent des « ponts de communication » vers l'extérieur. Pascal n'a pas repris son premier dessin mais le deuxième, il le voulait chez lui, comme un rappel matériel.



Figure 84 – Pascal – « Protection »



Figure 85 – Pascal – « Protection »

Engouement pour les activités créatives

Sam (Burnout avec rechute). Sam m'explique qu'il aimerait faire une formation en vitraux dans le cadre d'une reconversion professionnelle. Il est attiré par le dessin, la peinture et le bricolage qu'il pratique de lui-même ; il écrit également des poèmes. En PTR, l'image de son « bon moment » est un magnifique cerisier en fleurs où il retourne et élabore la scène à chaque fois un peu plus. Pour notre séance d'art thérapie, il choisit l'argile qu'il manipule pour la première fois et dont il apprécie beaucoup le toucher. Au bout de 10 minutes, Sam s'exclame : « ça y est,

j'ai fini ; c'est mon puits vide !je vais vous expliquer ». Sam me raconte en effet qu'en PTR, de l'autre côté de l'image positive et guérissante du cerisier en fleurs, il visualisait aussi un « puits en feu », où se trouvaient à l'intérieur toutes les choses négatives et tous les traumatismes de sa vie (Sam souffre de brûlures d'estomac). Au début, il ne pouvait pas s'en approcher, puis au fur et à mesure des séances de PTR, il arrivait à sortir « les mauvaises choses » avec son seau. Et voilà qu'en quelques minutes, Sam arrive à matérialiser son puits « vide », avec juste son seau dedans. Avec beaucoup d'émotions, Sam me dit que c'est la première fois qu'il arrive à représenter son puits vide et que c'est un réel accomplissement pour lui. De plus, le puits a perdu sa connotation négative maintenant, au contraire. Quand je lui demande ce qu'il pourrait encore faire avec son puits, il me dit : « peut-être mettre quelque chose de bleu dedans, comme si c'était de l'eau et comme ça je serai sûr que le feu ne reviendra pas ? ». Je lui montre tout ce que je pourrais lui proposer de bleu dans mon matériel et très satisfait, il choisit les paillettes bleues. Sam me dit qu'il mettra son puits vide chez lui, près de la plante qu'il adore, qu'il soigne avec beaucoup d'attention et qui est très symbolique pour lui car elle fleurit en permanence.



Figure 86 - Sam – « Mon puits vide »



Figure 87- Sam – « Mon puits vide » avec l'eau

Pendant cette longue discussion, Sam avait gardé une boule d'argile dans les mains qu'il passait d'une main à l'autre, la touchait, la reposait sur la table, puis la reprenait dans ses mains, la passait d'une main à l'autre encore. Quand je lui fais remarquer, il me dit qu'il est très surpris et très touché par les sensations que cela lui procure. Je lui propose alors de prendre cette boule d'argile bien ronde et bien lisse chez lui s'il le désire, en symbole de sa première expérience avec l'argile et de la naissance de son « puits vide ». Il accepte avec enthousiasme.



Figure 88 - Sam - Sa boule d'argile symbole

Après la séance d'art thérapie, Sam m'envoie la photo du dessin qu'il avait déjà créé auparavant (encouragé par son hypnothérapeute), où il avait représenté son cerisier en fleurs mais aussi son puits en feu.

Depuis sa séance d'art thérapie, Sam s'est procuré de l'argile et continue à travailler la terre et produire différentes créations, dont il m'envoie les photos régulièrement.



Figure 89 (Gauche) - Sam - Dessin, avant l'art thérapie – « Le puits en feu »



Figure 90 (Droite) - Sam – Création en argile après le puits ; « Sagesse-Vieillesse »

Jean (retraité, 70 ans). Lors de la discussion de départ, Jean me dit qu'il n'a pas vraiment d'images de PTR mais que grâce à la PTR, et une fois les traumatismes traités, c'est la sérénité qui ressort ; et c'est là-dessus qu'il veut partir pour sa séance d'art thérapie. Il se dit ne « pas être manuel », lui se sont les mots qu'il aime, mais il choisit l'argile malgré tout, car il aime découvrir de nouvelles choses. Il crée ce « couple serein », sa femme et lui, selon ses mots et appelle sa création « Nouvel épanouissement ».



Figure 8 - Jean – « Nouvel épanouissement »

Jean se dit content du résultat. Il m'explique alors que cette création est très symbolique pour lui car son couple a été fort en danger à nouveau après une rechute d'addiction à l'alcool. La PTR l'a aidé à sortir de cette addiction à nouveau et lui a permis d'avoir un déclic. Il a réussi à retrouver un poids normal également et vit maintenant de façon plus sereine et plus légère. Jean aimait écrire déjà avant mais depuis sa séance d'art thérapie, il s'adonne à cette activité qui lui fait grand bien et m'envoie régulièrement ses nouveaux textes. Il a également partagé avec moi le texte où il racontait sa vie, son histoire et ses traumatismes d'enfance.

Quelques autres exemples

Louise (burnout avec rechute, histoire familiale lourde). Louise part sur son « bon moment » de PTR, une scène à la mer. Elle fait d'abord la première page avec la mer, rajoute quelques paillettes. Puis elle prend une deuxième page pour représenter la plage. Elle mélange les media. Elle colle du sable. Elle découpe des éléments dans un magazine pour se représenter en train d'écrire (elle a commencé à écrire ses ressentis dans un petit carnet), un « Grand A » qui représente le « Grand Amour », « l'Amour Universel », qu'elle recherche, un salon où se reposer dans le bas et enfin un collage en forme de divers triangles multicolores, arc-en-ciel, donnant un effet caléidoscope. Puis en discutant, elle réalise qu'il manque quelque chose ; le « Grand A » est très loin d'elle et elle veut pouvoir l'atteindre. Elle rajoute alors un « lien » rouge (sa couleur préférée), qu'elle crée en paillettes rouges, qui la relie au caléidoscope puis qui relie le caléidoscope au « Grand A de l'Amour ». Elle dit qu'elle ne sait pas pourquoi elle a fait cette forme couleur arc-en-ciel au milieu mais que peut-être ça représente les morceaux de travail qu'elle fait sur elle-même en PTR en ce moment, qui vont peut-être s'intriquer les uns les autres pour l'aider à rejoindre l'Amour. A la fin de son travail, Louise se dit zen et heureuse de son travail.

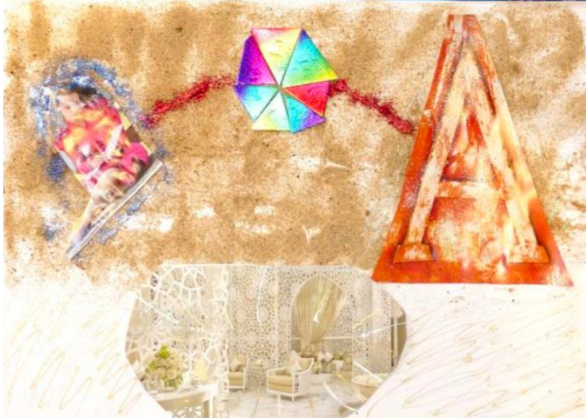


Figure 92 (Gauche) - Louise – A la mer ; la plage

Figure 93 (Droite) - Louise – Caléidoscope arc-en-ciel

Un peu plus tard, elle me dira que finalement elle n'a pas trouvé l'expérience transcendante mais en parlant avec son hypnothérapeute, celle-ci me dit qu'elle voit des liens entre la création d'art thérapie de Louise et ses séances de PTR, même si Louise ne les voit pas encore. Entre autres, en PTR, Louise a plongé dans le « Grand A », qui finalement représentait l'Amour d'elle-même, l'Amour pour elle, pour pouvoir être aimée. Elle a aussi eu un flashback en PTR, une scène parentale de son enfance lui est revenue, une scène traumatisante pour elle. Avant ça, elle voyait tout en noir et blanc mais depuis, tout est redevenu de toutes les couleurs, d'où le lien avec le caléidoscope arc-en-ciel de sa création d'art thérapie. Il semble que depuis ces évènements, plusieurs petits changements se sont mis en place dans la vie de Louise.

Claudine.

Claudine a été rajoutée au dernier moment sur le planning des rendez-vous et nous n'avons pas eu le temps de bien faire connaissance et pour moi de réaliser ce qu'elle préfère au niveau media artistique. Malheureusement elle se sent submergée par le matériel que je lui propose. Elle choisit les crayons de couleurs et stylos feutre. Elle part sur l'image de son « bon moment » mais a du mal à se plonger dedans.



Figure 94 - Claudine

J'essaie de la ramener sur des sensations physiques ; elle me parle de ses problèmes de santé. Elle arrive à les représenter puis à les cacher sous de la colle pailletée. Vers la fin de la séance, Claudine me dit qu'elle aime les mots et l'écriture. Je lui propose alors de poser des mots sur ce qu'elle ressent et ce qu'elle vient de créer.

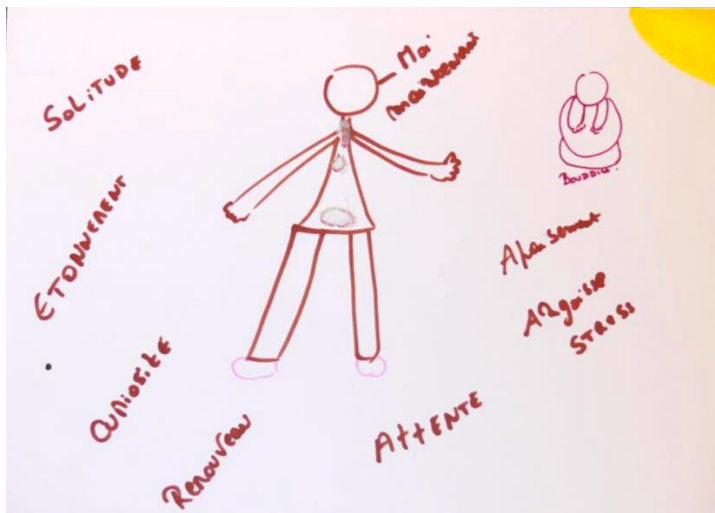


Figure 95 – Claudine – Les mots

Son hypnothérapeute me confirme par la suite que Claudine n'arrivait pas à se mettre dans les séances d'hypnose non plus et que sans doute elle n'était pas prête.

Laure C. (Professeur d'arts plastiques dans le secondaire, en burnout depuis Septembre 2019, somatisation paralysie gauche). Laure C. explique qu'elle a « perdue » sa créativité, qu'elle est bloquée. Elle ne veut pas utiliser l'argile. Elle accepte de partir sur son « bon moment » de PTR où elle voyait de nombreuses couleurs très vives. Elle dit qu'elle a besoin de lâcher prise et d'arrêter de tout intellectualiser. Je lui propose d'utiliser les encres colorées (Ecoline), technique qui permet un effet aléatoire, de la surprise et de l'imprévu dans la création. Laure C. accepte mais finalement, elle préfère ne pas vraiment mouiller le papier, ou juste un peu,

car elle veut garder le contrôle de l'encre et des formes qui se forment. Rien n'est aléatoire. Chaque forme et chaque espace de couleur est réfléchi et délimité par Laure C.



Figure 96 – Laure C.

Elle repasse même certains contours aux crayons de couleurs afin de donner exactement l'effet qu'elle recherche. Je lui demande s'il y a une partie qu'elle préfère et qu'elle pourrait peut-être « amplifier », reprendre sur une autre feuille en l'agrandissant et en la faisant évoluer. Elle préfère la partie ci-dessous mais n'a pas envie de faire autre chose avec, elle préfère continuer les effets de finition sur l'ensemble.



Figure 97 – Laure C. – Le morceau préféré.

A la fin de la séance, Laure C. n'a pas fini ses finitions et elle cela la dérange, mais elle dit qu'elle se sent bien et détendue. Elle se rend compte malgré tout que, même si elle n'a pas lâcher prise, elle s'est permise ce moment de créativité où elle a trouvé un moment de détente. Son hypnothérapeute me dit que Laure C. n'arrive pas encore à débloquent des choses en PTR et qu'elle n'est peut-être pas prête non plus pour le changement.

14.2 Réactions des personnes volontaires

14.2.1 Le questionnaire témoignage

Le questionnaire (rempli 35 fois) m'a permis de récolter les informations suivantes

Après la première séance

Comment vous sentez-vous à la fin de cette séance ?

- Bien (8 fois) - très bien (3 fois) - apaisée (5 fois) - libérée (2 fois) – léger - légère (2 fois) - joyeuse (2 fois) – soulagée (2 fois) - contente (3 fois)
- Autres adjectifs : émue – détendue – satisfaite – impressionné – curieux – ancrée – délivrée – inspirée – amusée – sereine – surprise – satisfait – zen - confiante
- Autres commentaires : Fier d'avoir pu illustrer une image interne - J'ai éprouvé des difficultés au début pour mettre en page mes idées, puis c'est devenu plus fluide - Content de la matérialisation de mon image, ça devient plus réel que dans ma tête, je peux le regarder et puiser des forces dedans ; et je peux le montrer à ma famille (primordial, pour partager) - il y a des émotions qui sont ressorties - étonné de ce que j'ai pu créer - ça m'a permis de mettre mon cerveau au repos et de ne penser à rien, ça tourne beaucoup dans ma tête sinon, me déconnecter - bien-être - belle découverte - heureuse de mon travail et fière de moi - plus consciente du processus dans lequel je me trouve - nuque moins tendue, contente du résultat - malgré un dessin plutôt négatif, je me sens plutôt bien - inchangée mais sereine.

Qu'est-ce que cela vous a apporté ?

- Les commentaires recueillis : La sensation d'être plus en adéquation avec ce que je ressens, plus CONNECTEE à moi-même - Plein d'émotions, comme un petit voyage délicat, petits flashes comiques d'histoires...révolues - Cela m'a permis de laisser sortir une émotion retenue, dès la fin de la réalisation et de mettre le doigt sur le "souci" de déracinement - Revivre cette image de l'intérieur mais sans y réfléchir, lâcher l'image interne tout en pouvant la garder comme rappel visuel - Plus on avance, plus on découvre - Soulagement. Matérialisation de pensées en argile et explications données à Mme Sauvée - J'ai représenté une image que j'ai créée en PTR ; une image en mouvement - Bien-être ; un apport supplémentaire à mes séances d'hypnose ; un plus... - Cela m'a fait du bien ; comme si j'avais à nouveau déposé des choses – Bonheur, contentement ; envie de refaire et de partager avec ma femme - De la motivation pour créer plus - De l'enthousiasme - Apport de connaissance sur ce qu'est l'art thérapie - Une expérience nouvelle ; comme un feedback de mes séances d'hypnose - Satisfaction personnelle d'avoir produit ce collage en osmose avec mes pensées - Un sentiment de renouveau ; la satisfaction d'avoir façonné une intuition pure - Du bonheur d'avoir mis des personnes en sécurité sur une île - Matérialisation d'un ressenti profond - Bien-être,

légère diminution de la tension corporelle, émotions de la vie - Beaucoup de paroles sont sorties pendant et après l'exercice, beaucoup de réflexions - Un moment de détente – Clarté - Bien-être, fierté (je ne suis pas si nulle que ça)

Avez-vous atteint votre objectif de base ?

- Oui : 16 fois (70%) avec les commentaires suivants : car une représentation durable d'une image mentale correspondant à un vécu - plus que moins - même plus (re décoration une seconde fois de la pièce en argile) – en PTR, j'avais enlevé les aiguilles des horloges et je ne savais qu'en faire...en art thérapie, je leur ai rendu une place dans le "grand temps", mais plus comme des glaives dans "mon temps à moi" et dans mon corps - curiosité satisfaite - plus de bienfaits corporels - Etonnée des signes, des liens faits et créés ! De ce que j'ai pu en ressortir ! - Expérience tout à fait positive, étant donné que j'ai testé sans aucun a priori
- Pas d'objectif de base : 6 fois (26%) avec les commentaires suivants : j'étais juste curieuse de voir ce que j'allais créer et finalement, le résultat est plus riche en sens que ce que je n'aurais imaginé - mais certaines prises de conscience sorties
- Non : 1 fois (4%) mais je n'avais pas d'attente particulière au départ

Aimeriez-vous continuer avec une ou des séances d'art-thérapie supplémentaires ?

- Oui : 14 fois (60%) avec les commentaires suivants : avec plaisir - je trouve ça très utile pour affiner, laisser émerger questions, manques, prises de conscience et trouver des réponses, inscrire dans un contexte plus large - pour avoir fait l'expérience, je conseillerais de faire les deux (PTR et art thérapie)
- Pourquoi pas ; Peut-être : 8 fois (35%) avec les commentaires suivants : pour permettre de mettre en lumière certaines zones d'ombre qui peuvent aider dans certaines réflexions personnelles - Dans l'immédiat je ne vois pas car je suis content du résultat en séance mais à voir après coup – Eventuellement, avec une autre image ou une continuité de la 1ère si j'en ai le besoin (à l'avenir mais pas maintenant), ou après une autre séance d'hypnose (définitivement) - A réfléchir et à voir ce qu'il va découler de cette expérience - Peut-être un jour - Pas pour l'instant ; peut-être après d'autres séances d'hypnose - Je m'interroge - A voir, selon mon ressenti futur mais la méthode me plaît - Je ne sais pas ; je vais déjà participer à un autre atelier bientôt ; je le sentirai après.. - Sans réponse pour le moment
- Non : 1 fois (4%) - cela ne me correspond pas

Commentaires des trois hypnothérapeutes PTRistes qui ont expérimenté une séance d'art thérapie dans le cadre de ce projet :

Pensez-vous que l'art thérapie pourrait être proposée à certain(e)s de vos patient(e)s et pour quelle(s) raison(s) ?

- Oui, ça pourrait sans doute convenir à certaines personnes

- Oui ; parce que ça complète bien ce qui se passe en hypnose. Parce que la symbolique exprime toujours quelque chose de vrai et de profond ; elle échappe à la logique
- Oui, j'ai déjà pensé à une personne. Toujours pour cet aspect de traces physiques en support d'un travail psychique

Avez-vous déjà eu des patient(e)s qui exprimaient le besoin, l'envie de matérialiser ce qu'ils/elles avaient vu lors de leurs séances d'hypnose/PTR ?

- Oui ; dessiner leur "bon moment"
- Non, mais c'est une tâche qu'il m'est arrivé de proposer à certains patients ; créer quelque chose pour représenter une symbolique ou exprimer une émotion
- Non, mais pratique encore récente

Séances d'art thérapie suivantes (résumé des Nos 2, 3, 4, 5)

À la suite de la précédente séance d'art thérapie, comment vous êtes-vous senti(e) pendant la période qui a suivi la séance et jusqu'à aujourd'hui ?

- Les commentaires recueillis : Vraiment bien ; la production m'a amené beaucoup de réconfort. J'étais pressé que la terre sèche pour récupérer mon œuvre - Emotion sur le trajet du retour en voiture. Fatigue en rentrant à la maison. Période d'analyse de la figurine créée - Apaisée ; impression que la production est un point d'ancrage. J'ai réalisé que c'est la première fois depuis longtemps que j'ai une activité sans but précis, sans vouloir être productive à tout prix - Beaucoup d'idées, d'images, des évidences me sont apparues - Bien ; j'ai pris conscience de choses me concernant (dont un blocage). La sculpture réalisée est pleine d'éléments symboliques qui me parlent - Bien ; quand j'ai une petite baisse, je repense au petit tableau et un sourire revient - Parfois bien (acceptation), parfois un peu perdue (démunie) - Très bien. J'ai beaucoup réfléchi à la dernière création, qui a une symbolique "négative". La réflexion a porté sur sa destruction - Sensation d'avancer plus concrètement. Plus sereine, plus assumée - Bien dans un premier temps (3jours), moins bien par la suite, de nouveau un creux (3 jours) - Soulagée et fière de moi. J'ai réussi à parler à des amis du sujet traité par l'art thérapie - J'ai une période de lâcher prise en ce moment, je profite du temps qui m'est donné. Je fais une "pause" thérapeutique ; envie de partir en vacances

Pour quelle(s) raison(s) avez-vous accepté de revenir pour une séance d'art thérapie supplémentaire ?

- Les commentaires recueillis : Importance de travailler sur des matériaux concrets et contexte relationnel agréable - La 1ère séance m'a fait du bien ; j'ai trouvé cela intéressant. Pour le debrief - Parce que ça m'a fait du bien; volonté de finaliser la production - Envie d'aller plus loin, de passer à la réalisation en 3D - Parce qu'elle m'a apporté beaucoup en termes de prise de conscience - Cela m'a fait du bien et je trouve que refaire une séance, on peut voir le progrès - Pour continuer (finir) le travail - Pour finaliser le projet (et passer à autre chose) - Cela me permet d'avancer - Continuer le

projet entamé, cela me fait du bien - Ça me fait un bien fou! - Ça me fait un bien fou ; je suis toujours contente du résultat

Avez-vous un objectif particulier pour cette nouvelle séance d'art thérapie ?

- Les commentaires recueillis : Oui (7 fois) - Explorer mes sentiments, moi en profondeur par le biais de média simples - Transmettre le bienfait de mes séances d'hypnose - En rapport à ma dernière séance d'hypnose - La destruction de la création par l'eau (symbole de purification) - Tenter de terminer le projet entamé - Travailler sur les liens sociaux/familiaux. Partir en vacances, du moins mon esprit - Réaliser en argile cette période de vacances - Non (4 fois) - on verra

Comment vous sentez-vous à la fin de cette nouvelle séance ?

- Les commentaires recueillis : Difficile d'expliquer, je dirais en chemin par rapport à des émotions fortes (peur ; tristesse...) - Mieux qu'au début de la séance – Emotive, plus légère, apaisée - Satisfaite, accomplie - Mieux que pendant. De nouvelles choses sont apparues. La nécessité de créer. - Très bien (petite grenouille dans ma boule) - Heureuse, enthousiaste - Super bien - Sensation d'un poids en moins, sensation d'avancer - Un peu triste, curieuse de voir quel travail mental et psychologique cela va donner par la suite – Joyeuse – Bien, sentiment de liberté

Qu'est-ce que cela vous a apporté ?

- Les commentaires recueillis : Permettre de sortir des images mentales de mon esprit pour avancer - L'évacuation de circonstances sinistres, morbides qui ne m'appartiennent pas - Eléments de réponse, repères, espoir, créativité - Une vision de mes séances d'hypnose et un travail en 3D - Une vision plus claire de ce qui vient, de ce que je sentais au fond de moi - De visualiser mon chef bien isolé bien loin de moi, donc être bien dans mon corps (fibromyalgie), moins de douleurs - Un outil précieux, des objets concrets - De la bonne humeur et de la sérénité - Inconsciemment je pense, des réponses, de la confiance quant aux décisions à prendre - Satisfaction d'expérimenter des techniques. Par moment, frustration de ne pas voir fonctionner certaines choses - Mettre sur papier un moment coloré - Un sentiment de liberté

Avez-vous atteint votre objectif de base ?

- Les commentaires recueillis : Oui (10 fois) – Largement - Il est même dépassé - Mais le résultat est différent de celui imaginé - comme toujours - Pas tout à fait ; l'idée est d'être plus serein par rapport à différentes situations - Pas d'objectif de base

Aimeriez-vous continuer avec une ou des séances d'art-thérapie supplémentaires ?

- Les commentaires recueillis : Oui (9 fois) - A chaque fois, un poids en moins - Je pense qu'une autre au moins permettrait d'aller au bout d'un chemin - Avec plaisir - Avec grand plaisir - A voir selon mon ressenti dans les prochaines semaines - Pas tout de suite - Pas spécialement

Ça reste encore aujourd'hui un sentiment très agréable dans lequel je peux me plonger facilement ! » 02Avril2020

Elisa (1 séance) :



« Avant toute chose, je voulais vous remercier pour l'expérience que vous m'avez offerte et surtout des éléments positifs qui ont émergé de cette séance. Bérengère m'a donné la petite poupée russe que j'ai réalisée avec vous. Je la garde précieusement à côté de mon lit et chaque matin, c'est la première chose que je regarde. Elle me rappelle chacun de mes rêves, tout ce que je veux devenir. Etant la matérialisation de tout cela, la regarder quotidiennement me donne du courage pour avancer et surtout la volonté de tout mettre en œuvre pour réaliser tous mes espoirs... Tout cela dans un esprit positif, serein et bienveillant... Merci pour ce cadeau car c'est un présent précieux que vous m'avez offert et non une simple séance. Je voulais aussi vous souhaiter le meilleur pour la suite de votre carrière. Vous dégagez tant de positivité et de gentillesse. Cette bienveillance à l'égard des autres apportera un véritable soutien aux personnes que vous aiderez..... Peut-être qu'un jour, je referai appel à vous, qui sait ? Merci et merci encore pour tout ce que vous m'avez apporté. » 06Avril2020

« Vous m'avez énormément apporté, même si cette aide s'est traduite par une seule séance, elle m'a énormément remise en question et dans le sens positif du terme. » 07Mai2020

Pamela (1 séance) :



« C'était un plaisir partagé ! Expérience très positive, qui confirme mon besoin de me sentir en sécurité en totale connexion avec ma vraie nature. Je suis aussi fière de ma réalisation et donc fière de moi... Ce n'est pas peu dire puisque j'ai tendance à rechercher la reconnaissance autour de moi avec cette peur constante de décevoir.

Je vous recontacterai certainement lors d'une prochaine hypnose mais je ne sais pas du tout quand... » 27Jan2020.

Zoë (1 séance) :



« Reminder » va bien... il se trouve dans le salon... visible souvent...
Pour répondre à vos questions, difficile à dire en fait !
Depuis ma séance d'art thérapie avec vous, j'ai fait un journal créatif personnel... « Reminder » était présent à sa façon car je l'ai dessiné et puis un symbole me personnalisant est apparu ; comme le symbole féminin mais avec une cicatrice comme celle que je porte et qui représente ma créativité.
En ce qui concerne le carnet de deuil, « Reminder » n'y est pas encore présent "physiquement" photo, ... mais le mot confiance y a été écrit. Il aura sa place... Merci aussi à vous d'avoir réveillé « Reminder », de m'avoir aidée dans mon carnet de deuil » 08Fév2020

Michèle (1 séance) :



« En ce qui me concerne, mon œuvre me plait. Je suis contente de m'être représentée en grand et en relief. Ce qui est important c'est cet accent que j'ai pu mettre sur "Moi", au centre et moteur de mon mouvement et de ma vie. Alors que mon attention était portée sur mon rapport au temps, c'est un tout petit changement qui fait que mon regard part davantage de mon "Être profond". Ça change tout. L'énergie que je ne perds

plus à me battre contre le temps ou à me lamenter du temps qui file et des 100000 choses à faire est disponible pour une autre question : Qu'est-ce que je veux faire du reste de ma vie ? Comment suis-je présente dans ma vie ? C'est très intéressant pour moi et le fait d'être passée par la peinture intuitive rend plus concrète ce questionnement. Il ne m'est pas étranger mais c'est un très bon rendez-vous avec moi-même, avec qui je m'entend d'ailleurs fort bien.

Sam (1 séance) :



« De nouveau je vous remercie de m'avoir permis de travailler avec la terre glaise, le contact de celle-ci m'apaise et j'ai réalisé une autre création (pas en relation avec mon burnout, juste comme passe-temps), premiers balbutiements...Pour la poterie, tout comme l'écriture et le dessin, ceux-ci me plongent dans un état d'apaisement et de créativité que je ne développais plus assez..... L'art thérapie est un bon moyen de suppression d'angoisses, de pensées négatives et surtout de pouvoir matérialiser son ou ses problèmes enfouis au plus profond. Les analyses à tirer des

créations est la clé pour pouvoir déceler le mal être et surtout pouvoir en discuter de façon ouverte quand on est prêt à aborder les sujets dérangeants ou de converser uniquement de l'ouvrage et de façon indirecte de prendre conscience des soucis personnels. Pour ma part, j'ai décelé lors de mes séances d'hypnose, l'endroit où mes peurs, angoisses, craintes, colère, événements choquants passés sont enfouis, je travaille donc à sortir ce que j'ai enterré (dans mon puit) et à accepter ce qui me tourmente. » 27Jan2020

Jean (1 séance) :



« Le plaisir est partagé, j'ai passé un moment des plus agréables jeudi matin. L'accueil, vos explications, votre gentillesse, j'en garderai un très beau souvenir. Depuis cette "introduction" je ne cesse de penser (avec plaisir) quel pourrait être mon choix pour un A-T, si bien que je me suis remémoré les détails de notre séance, et j'ai ensuite consulté sur le WEB les différentes " disciplines ", et L'ÉCRITURE " en

fait partie. Je n'ai jamais cessé de partager avec Madame Buchet des mails concernant mon " évolution ", et pour moi (du moins pour l'instant) exprimer mes émotions par des mots est devenu un véritable bonheur.

Un " déclic " s'est produit lors de mon entretien avec vous, mais je ne parvenais pas à le discerner, et hier j'ai compris que mon A-T continuerait avec L'ÉCRITURE, une porte était entrouverte, vous l'avez complètement ouverte, et je vous en remercie très chaleureusement.

.....Donc c'est notre séance de jeudi qui a porté ses fruits. Une chose est certaine, je ferai part autour de moi que l'A-T existe pour le bien, et le développement de chacun. Pour le moment j'hésite encore sur l'avenir de ma réalisation, mais cela (si vous le permettez) me permettra de rester en contact avec vous. Merci beaucoup Christine, pour la séance, et de m'avoir fait connaître l'A-T ». 23Jan2020

Le 10 Février 2020 ; Jean partage avec moi un texte qu'il a écrit et qu'il a intitulé « Sérénité »
Le 23 Février 2020, je reçois un nouvel email de Jean, ainsi que le récit détaillé de sa vie et de son parcours thérapeutique : « Votre dernier courriel m'est allé droit au cœur, si bien que je désire partager mon témoignage qui se trouve également sur le site de l'IMHEB, le parcours de ma vie y est détaillé, et c'est à ce moment que sans le savoir je pouvais choisir mon art-thérapie ».

JM (2 séances) :



« Merci aussi. J'y venais par curiosité. J'y ai découvert toute la richesse de l'expérience. J'ai médité sur mon œuvre et j'ai fait de nouvelles découvertes. Je comptais vous recontacter et je reçois votre email. Je suis donc partant pour un nouvel échange »
24Jan2020

« J'ai revu Bérengère et j'avais décidé de travailler avec les deux sculptures.... On est parti sur autre chose en séance. Néanmoins les sculptures étaient avec nous et à un moment dans la séance, j'ai saisi le « serpent » et je lui ai enlevé l'anneau (je l'ai brisé) qu'il avait autour de la « queue » ... Ce qui m'est venu c'est que les alliances d'hier devaient être brisées. Elles avaient du sens il fut un temps, mais désormais tout cela devait être libéré afin d'accueillir de nouvelles formes de coopération. Je ne fais pas de lien avec ma vie en particulier (c'est marrant, j'avais écrit ma... fille) mais ça me semblait juste à ce moment-là. J'ai laissé les sculptures chez Bérengère, je les sentais comme faisant partie du lieu. Voilà pour la petite histoire ! » 29Mars2020

Laure C. (1 séance) :



« Merci pour tout mais pour l'instant je ne ressens pas vraiment le besoin de poursuivre le travail... Je n'ai pas continué le travail commencé avec vous donc je ne peux pas vous en dire plus...merci quand même de m'avoir consacré de votre temps et de votre énergie parce que je trouve toutefois cette démarche malgré tout enrichissante » 10Fév2020

14.3 Réactions des hypnothérapeutes

Le 7 Février 2020, **Madame Michèle Buchet** (Liège) m'envoie cet email :
J'ai reçu Sam aujourd'hui. Il va super bien. Sa séance d'art thérapie a été très marquante pour lui. Oui, son puits est vide, il peut le remplir à présent avec autre chose. Il a fait un autre modelage et il continue le dessin en faisant chaque fois évoluer ses images créées en hypnose. C'est comme si ce qu'il avait créé dans son mental devient matière et cela provoque davantage

de concret dans l'évolution de sa vie. Il envisage de te montrer sa dernière création en terre et peut être qu'il t'expliquera où il en est. J'ai suggéré qu'il aille un jour jusqu'à la Hulpe pour refaire une séance avec toi...

Bravo pour ton travail. C'est une belle confirmation du complément entre PTR et art thérapie. Ça donne envie de travailler en duo...

Puis, le 8 Février 2020, Madame Michèle Buchet poste ce commentaire sur le groupe Facebook d'intervision des hypnothérapeutes PTRistes de l'IMHEB :

Bonjour, un petit retour sur l'apport des séances d'art thérapie de Christine Sauvée. Un de mes patients ravi à l'impression d'avoir concrétisé les changements PTR en les exprimant dans la matière. Il continue depuis lors le travail de la terre pour représenter tout ce qui évolue en positif chez lui. Un autre patient a réalisé que ce serait bien pour lui de s'exprimer davantage de façon créative et depuis, il s'est mis à l'écriture pour exprimer son évolution en rapport avec l'hypnose. Moi-même j'ai expérimenté et j'ai peint à partir de ce que j'ai vécu en hypnose et la peinture m'a fait aller plus profondément encore.

Belle complémentarité entre l'hypnose et l'art thérapie. Et travail super de Christine.

Le 30 Mars 2020, lors d'un entretien téléphonique, **Madame Bérengère Bévernaegie** (Mons) partage ses réflexions avec moi :

Au sein du groupe du cabinet, je crois que cette expérience a subjugué tout le monde ; toute l'équipe (kinésithérapeute, psychologues, hypnothérapeutes, esthéticienne, sophrologue) était enchantée par cette approche. Toutes ont pensé qu'une collaboration avec une art thérapeute pourrait être quelque chose de très positif pour renforcer l'équipe et elles seraient partantes pour le futur. Au niveau spécifique de la relation art thérapie et PTR, je vois à quel point ces deux thérapies sont complémentaires ; nous en hypnose PTR on travaille sur les plaques sensorielles, on est vraiment dans l'inconscient, pour ceux qui sont trop dans le mental, on est aussi dans le conscient ; c'est tout un ensemble alors que là, l'art thérapie permet au patient de mettre du concret sur une image mentale ; c'est un peu ce que l'on fait nous (psychologues) quand on demande au patient d'écrire une lettre par exemple, quand on lui demande de porter un geste ou un acte ; sauf que c'est quelque chose de plus réfléchi, mais pour vous, avec l'art thérapie, c'est encore mieux parce que ça sort des tripes...le résultat il est là et « waow » ! ...après quand on le voit !...et en plus, une fois la création faite, ça continue à travailler par la suite, sur du concret ; quelque chose que l'on n'obtiendrait pas forcément en PTR...comme par exemple Elisa et sa petite matriarche en argile qui au départ représentait son envie d'enfanter mais qui par la suite est devenue le symbole de la thèse qu'elle est en train de mettre au monde ; ou aussi l'écureuil en argile d'Inès qu'elle trouvait « moche » au début et qu'elle ne voulait pas mais depuis, elle s'est séparée de son conjoint, elle a aménagé dans un nouvel appartement avec son fils et du coup, elle est finalement venue au cabinet récupérer son écureuil pour le mettre dans son nouvel appartement ; représentation et symbole de ce petit personnage qui ne parle pas, qui la laisse tranquille, qui ne lui demande rien, qui n'attend rien d'elle, qui observe mais qui en fait, est réconfortant pour elle et la sécurise par sa présence...l'art thérapie apporte des déclics qui ne sont pas anodins...C'est vraiment intéressant. Bien sûr que j'aimerais avoir une art thérapeute dans l'équipe.....

