SOUFFRANCE &CREATIVITE
L'EXPERIENCE ARTISTIQUE

Tout praticien qui sollicite l'Art, la créativité, l'expression artistique comme moyens thérapeutiques ou d'évolution personnelle, a besoin d'un modèle théorique. Celui-ci donne une cohérence à sa pratique quotidienne et lui permet la prise de recul indispensable et salutaire.
Il est aujourd'hui possible de définir différents modèles de références qui permettent d'aborder la question de l'activité créatrice humaine.
Je citerai ici : - le modèle psycho dynamique
- le modèle neurophysiologique
- le modèle systémique

Je me contenterai dans cette brève présentation, d'évoquer quelques concepts clés issus de la psycho dynamique.

La 1ère notion, probablement la plus ancienne est :

LA CATHARSIS

La catharsis fait référence à un temps ou la médecine, l'Art et la Religion étaient indissociables.
Catharsis vient du grec Kathairo qui implique à la fois « nettoyage » et « purification ».
Dans le monde primitif la guérison s'opère par des rituels magico religieux, avec souvent un caractère spectaculaire. La souffrance, les troubles de comportement, la maladie, sont attribués à des esprits ou à des divinités identifiables. Un moment important du cérémonial est le temps du sacrifice, qui prend généralement la forme d'un spectacle.
Il semble que chez l'homme antique l'invention du spectacle ait été dictée par la nécessité de remplacer les sacrifices humains par des équivalents non sanglants.
Le Maître de Cérémonie exerce généralement dans une ambiance d'exaltation collective, de transe, ou la musique, les rythmes, la danse tiennent une part prépondérante
Aristote est le premier à avoir présenté la notion de catharsis collective, ou acteurs et spectateurs se retrouvent « purifiés ».
Breuer et Freud, à la fin du XIXe siècle ont repris le terme pour connoter l'effet de l'abréaction d'un traumatisme obtenu par leur méthode hypnotique.
Freud reléguera ensuite la catharsis en arrière plan avec la psychanalyse.
Celle ci sera réintroduite de manière active par Reich et les tenants des nouvelles thérapies corporelles et émotionnelles.

Ces approches sollicitent une participation émotionnelle du sujet au travers d'une réactualisation du passé, d'une réalisation symbolique, ou d'un fantasme. Ce qui se passe alors rappelle, à bien des égards, les états de transe de pratiques dites primitives.
Dans les ateliers d'Art thérapie ou d'Expression Artistique, il est relativement courant d'observer des processus analogues. Les mots trouvent alors difficilement leur place. Ils deviennent même superflus. Le sujet actualise de manière créative sa souffrance, des rêves, les obstacles de sa vie. Le dessin, l'écriture, le théâtre, la danse, la musique sont des exemples médias potentiels pour cette actualisation.
Le concept de Catharsis, dans le sens d'Aristote, ne saurait se réduire à une simple « décharge émotionnelle ». Il implique la mise en route de processus d'élaboration et de mise en forme de celle ci, par la tragédie, la danse, le dessin…
L'art thérapeute, ou l'animateur d'atelier d'expression artistique, propose un cadre et des moyens qui favorisent l'expression de la souffrance d'une manière créative, métaphorique, ainsi que sa transformation sa transmutation. D'aucuns diront que cette pratique favorise le passage de la pulsion à la représentation.

Je voudrai à présent évoquer deux autres notions clé, très succinctement. Il s'agit de la REPARATION de Mélanie Klein, et la notion de SUBLIMATION.
Selon Klein, le nourrisson est animé de fantasmes de dévoration, de destruction, de mise en pièce.
Ce mouvement pulsionnel sadique est suivi d'une phase où le bébé éprouve deuil et nostalgie d'avoir détruit le bon objet. Cette phase dépressive mobilise en lui un désir de réparation qui est le fondement de la créativité et la sublimation.
L'apparition des premiers symboles, leur formation est liée à celle du DEUIL. Le symbole est un représentant de l'objet dont il permet de supporter la perte.
L'accès à la symbolisation permet de résoudre les conflits, de communiquer. La réparation, le deuil et la sublimation vont pouvoir s'opérer par le biais de l'expression artistique, de la création.
La médiation artistique peut permettre de sublimer des pulsions socialement irrecevables. Par exemple :
La photographie pour les pulsions voyeuristes
La danse pour les pulsions exhibitionnistes
La sculpture pour les pulsions sadiques
Il s'agit donc de processus de mise en forme artistique de la souffrance, de la pulsion qui favorise leur dépassement, voire leur transmutation.
Je terminerai avec une dernière notion-clé élaborée par Winnicot : l'Espace Potentiel ou Transitionnel Pédiatre et psychanalyste, sa pratique clinique l'a conduit à considérer que le jeu est une thérapie en soi. Il postule l'existence d'une activité ludique primaire et non analysable.

Toute thérapie implique l'instauration d'un espace de jeu commun, au sein d'une relation qui favorise la spontanéité et le surgissement de la créativité. Winnicot est même très critique à l'égard des psychanalystes qui ne considèrent le jeu et l'activité artistique que sous le seul angle de la sublimation. Le jeu, l'expression artistique ne sauraient être réduits à des voies de décharges des tensions pulsionnelles. Ils ont une fin « sui generi »- inhérente au fait même de vivre.

Dans son article « De la prison en général et des prisonniers artistes en particulier » Jean Pierre Krief rappelle que dernière les chiffres des statistiques il y a dans les prisons des individus en situation de survie.

« Des individus qui sont quotidiennement confrontés aux situations les plus extrêmes de la condition humaine : l'isolement du reste du monde, la promiscuité forcée la solitude physique et morale, la dépendance et l'astreinte constante à la discipline et à la surveillance, l'absence d'avenir…

Dans ces conditions, on imagine l'immensité des obstacles à surmonter pour reconquérir la part de soi même où demeure le sentiment d'appartenance à l'espèce humaine, celui qui nous rend digne d'humanité.

On sait qu'au cœur de cette quête vers l'humain, alors que le détenu accompli un travail de deuil sur sa propre histoire et qu'il se débat entre obscurité et désespoir, surgit parfois un recours inattendu : l'expérience artistique. Son effet est comparable à celui d'une déflagration intérieure qui pulvérise le chaos pour atteindre son véritable objectif : la reconquête de soi.

Je conclurai en disant que l'expérience artistique peut aider à transformer la souffrance, à briser l'enfermement ; elle peut constituer un moyen de se reconstruire en créant ; elle peut permettre au détenu d'établir ou de restaurer un lieu créatif, constructif avec lui même, avec les autres, avec la vie. L'expérience Artistique peut être un moyen d'émancipation.

Karim M. Reggad 19/01/2002
Communication dans le cadre du colloque à l'université de Rouen
Fac de psychologie