



Alain Vasseur

JE... SANS FRONTIÈRES



En page de titre :

Serge Sauphar, *sans titre*, s.d. (vers 1950), gouache sur carton, 24, 20 x 30 cm, C239, dépôt de la Section du patrimoine de la SFPE-AT au LaM, Villeneuve d'Ascq.



Serge Sauphar, *sans titre*, s.d. (vers 1950), gouache sur carton, 10,5 x 13,5 cm, B508, dépôt de la Section du patrimoine de la SFPE-AT au LaM, Villeneuve d'Ascq.

**Alain Vasseur,**  
Itinéraires singuliers.

« [...] Déjà ses sensations intuitives avaient cette acuité qui doit appartenir aux perceptions intellectuelles des grands poètes et les faire approcher de la folie. »

Je... sans frontières

Dans la maladie mentale, l'insécurité se traduit souvent par un envahissement. Dépossédé en son propre corps par des réactions auxquelles l'intelligence ne participe pas ou plus, l'individu est tenté d'ériger une frontière entre ses pensées et ses émotions vécues comme déstabilisatrices et sources de conflits.

Lorsque l'émotion domine la pensée, l'individu ne peut se détacher de la situation concrète dans laquelle il est. Il est tout entier livré à l'impulsion du moment et emporté par sa colère ou par sa peur. Il expérimente les états extrêmes de l'euphorie ou du désespoir. La poussée submergeante qu'exerce l'émotion sur l'individu rend toute idée de durée impossible. Aucun projet, aucune intention comportant un certain terme ne peuvent être assurés de leur accomplissement, aucune relation avec autrui ne peut s'approfondir et s'engager dans une certaine fidélité.

À l'inverse, si la pensée domine l'émotion par une sorte de répression massive, la connaissance devient surintellectualisée, sans rapport avec l'existence ressentie ni avec les données de l'expérience. Ce que pense l'individu et ce qu'il vit risque de prendre des directions opposées. Son affectivité est d'une certaine façon mise entre parenthèses, elle reste là comme une potentialité latente, insensibilisée, soumise à un contrôle totalitaire, assujéti à une volonté de puissance.

Répression massive par la pensée et décharge également massive par l'émotion correspondent à deux distances pathologiques. La première prend la forme d'un détachement et la seconde, d'une adhérence. L'unité de la personne se trouve précisément dans le rapport intégré et pour ainsi dire égalitaire de ces deux absolus.

Quel rôle peut jouer l'art-thérapie dans le rapprochement de ces deux pôles ? Comment la pensée dans sa représentation peut transformer l'émotion en sentiment ? Comment l'individu peut-il échapper à cette loi du tout ou rien et réconcilier le couple pensée-émotion en revisitant le couple intuition-sensation ?

### Le couple pensée-émotion

Une des contributions importantes du professeur Henri Wallon, psychologue de l'enfance, c'est d'avoir montré comment la pensée, ou la représentation, transforme l'émotion originelle en sentiment. L'excitation émotive présente chez certains patients n'a rien de l'unité. Elle risque fort d'être l'angoisse elle-même si aucune pensée ne peut lui donner sa signification. Envahi, dépossédé en son propre corps par des réactions auxquelles l'individu ne participe pas, ce dernier se trouve en insécurité permanente.

Pour Wallon, ce n'est pas l'émotion comme telle, avec son plein d'énergie qui constitue à proprement parler la vie affective, mais bien la représentation qui peut y être introduite et qui fait agir intentionnellement l'enfant ou l'adulte bien au-delà de l'ici et du maintenant. C'est le sens donné à l'impulsion émotive qui va former l'action, les projets, les passions. Il ne s'agit pas de liquider l'émotion pour elle-même, comme le préconise à tort certaines thérapies du plaisir immédiat et du défoulement illimité, mais plutôt de prendre appui sur l'énergie qu'elle libère pour transformer l'environnement.

L'art-thérapie s'inscrit tout naturellement dans ce processus. Ici, le cadre, la présence à soi et l'invitation à éprouver de la tendresse pour soi font que l'émotion reçoit une attention immédiate et qu'elle ne parvient rarement dès lors à des niveaux de tension extrêmes. Cette attention ne porte pas nécessairement sur les besoins immédiats. Comme le souligne judicieusement le philosophe et psychologue Pierre Janet :

« Il existe une énorme différence entre la volonté qui déclenche l'acte et celle qui le continue. Les élans et les enthousiasmes ne garantissent pas la réalisation des visions premières. »

Pourtant, l'homme ne saurait refuser le pouvoir qu'il a d'aller plus loin que le réflexe. À ce propos, Gaston Bachelard a cette formule heureuse :

« La pensée, la réflexion, la volonté claire, le caractère opiniâtre, donne de la durée à un acte éphémère en apprenant à y adjoindre des actes secondaires appropriés. Nous saisissons donc la durée dans son caractère de conduite, dans son caractère d'œuvre. »

Ici, l'art-thérapie trouve toute sa place dans ce processus. Au travers du média employé, l'émotion et la pensée conjuguent leurs fonctions respectives d'adhérence et de détachement pour faire surgir, peu à peu, des sentiments plus stables, des motivations qui engagent, des passions qui comptent. Ici, le sentiment d'être unifié est aussi celui d'être continu, de n'être pas complètement fragmenté par les sollicitations éparses et contradictoires des circonstances. Ici, il n'est pas qu'une réponse de contagion à un milieu qui provoque. Il n'est plus réaction. Il est action. Il est finalité interne qui sait profiter du hasard pour réaliser ce qu'il veut et s'autoriser à dépasser les frontières qu'il s'est imposé.

Comme le souligne à nouveau Gaston Bachelard :

« Pour penser, pour sentir, pour vivre, il faut mettre de l'ordre dans nos actions en agglomérant des instants dans la fidélité des rythmes, en unissant des raisons pour faire une conviction vitale. »

L'art-thérapie s'en fait bien évidemment l'écho.

Ainsi pouvons-nous échapper à la loi du tout ou rien. Émotion et pensée ne sont pas des antagonismes irréductibles, mais tout au contraire des polarités qui trouvent leur synthèse dans le sentiment et encore plus dans la passion. Passion qu'il faut ici entendre comme un investissement précieux de son temps et de son énergie envers un objet sur une base régulière. En art-thérapie, la représentation peut être aussi celle d'un but ou d'un objectif qui s'impose à l'affectivité et qui règne sur elle. Elle éteint l'émotion dans la mesure où elle la transforme en passion.

L'émotif est dominé par son ambiance et ne sait pas y échapper. Le passionné est habituellement très maître de ses réactions affectives. Sur les impulsions

émotives, il donne le pas au raisonnement. Il sait utiliser avec ténacité les circonstances. Son activité s'exerce dans le plan des réalités et les fait servir souvent avec sagacité à ses fins, même si elles sont en dehors de la réalité, du moins actuelle. La différence du passionné avec le sentimental, c'est son besoin de faire passer ses représentations dans les faits, au lieu de se borner à en éprouver la nuance affective.

### Le couple intuition-sensation

Présent et une espèce de nécessité de survie connaît un état quasi constant d'impermanence. Cette impermanence se trouve dans les moindres détails de son comportement. Elle l'empêche, entre autres, d'exécuter les tâches d'un trait continu ou encore d'être raisonnablement certaine de pouvoir les reprendre après interruption. Cette impermanence lui fait suspendre un acte au profit d'un autre, tout aussi susceptible d'être abrogé. Cette impermanence explique sa vulnérabilité, son doute maladif, son peu de conviction, sa difficulté à résister à l'ambiance et aux influences d'autrui, à sa conscience excessive et envahissante.

L'expérience de vivre selon son rythme suppose une attention focalisée sur l'action en cours. L'individu est convaincu à ce moment précis que l'objet ou l'objectif actuel mérite son attention entière et qu'il n'y a pas de raison de se laisser distraire par d'autres buts. Alors les gestes, les réponses, les pensées peuvent s'accomplir dans leur extension, sans précipitation et avec un certain plaisir de faire. S'il y a un sens à donner au précepte de vivre son présent, c'est bien celui-ci : une attention complète à ce qui est choisi comme objet d'attention.

L'art-thérapie est une réponse temporaire mais régulière à ce sentiment d'impermanence. L'art-thérapeute invite, dans un premier temps, l'individu à « compartimenter » ses intentions, à adopter un mouvement entier dans une attitude définie, sans tension et sans peur, à s'inscrire dans la permanence d'un espace-temps donné, à prendre de la distance face aux exigences qui surgissent, à prendre une décision. La bienveillance et l'écoute du thérapeute induisent une sécurité affective qui conduit à un lâcher pris sur le réel et à la redécouverte des fonctions intuitives et sensorielles de chacun, trop souvent oubliées, jugées irrationnelles voire dangereuses.

L'expression suppose la dissolution d'une identité étroite où le sujet se considère comme un être rationnel et volontaire. Si l'on vient à réaliser combien il est beaucoup plus que cela, comment il est en contact avec une réalité qu'il ignore, comment il est un projet qui se fait sans trop savoir à l'avance ce qu'il devient, alors il cesse de voir l'existence comme un problème à résoudre et l'entrevoit davantage comme une expérience à vivre.

L'expression populaire « suivre son instinct », qualifiée pour certains d'anarchique, s'inscrit au contraire dans une vraie cohérence, une continuité retrouvée. Les expérimentations importantes faites en psychologie de la perception démontrent que l'individu participe activement à la saisie du réel en sélectionnant à un niveau qui n'est pas conscient les stimuli qui sont en rapport avec ses besoins et ses valeurs. Cela signifie deux choses : premièrement, que l'être humain sait d'abord ce qu'il veut, d'une manière implicite. Ce qu'il veut n'origine pas de sa conscience, il devient conscient de ce qu'il veut. Deuxièmement, que les stimuli que l'individu appréhende se révèlent appartenir à une même



valeur, à une même finalité, et qu'ils garantissent à celui qui sait leur obéir de la cohérence et de la continuité.

Créer, c'est proprement obéir à des signes qui n'ont rien de contraignant et d'inéluctable. C'est obéir librement. La liberté est dans le devenir qui se fait au fur et à mesure de son obéissance. Elle est dans l'attitude de laisser sa propre vie révéler son projet. L'intuition, cette connaissance directe, immédiate de la vérité que l'on a sans recours au raisonnement, ne peut se désolidariser des sensations des cinq sens, ces différents stimuli proposés en art-thérapie. La créativité ne tolère pas de frontières entre ces deux pôles. D'ailleurs, ce qu'on appelle le 6<sup>e</sup> sens, c'est l'intuition, c'est notre sens instinctif, c'est-à-dire cette partie en nous qui réagit en tout premier lorsque nous sommes face à une situation et qui nous fait dire à l'intérieur de nous-mêmes : « Je le sens. » ou « Je ne le sens pas. »

Un patient, à l'atelier, m'a fait savoir un jour que pour lui « sentir », c'était d'abord « respirer », et de poursuivre :

« Tout est possible pour moi quand je porte attention à ma respiration. Elle me permet d'entrer en communion avec mon corps et de trouver le chemin des sens et du sens. »

Pouvons-nous en conclure que dans les cinq sens se trouve notre présent et que dans notre corps se trouve notre histoire ? En effet, il ne faut peut-être pas forcément entendre chez ce patient le mot « respirer » comme un phénomène purement physique. Mais cette référence au souffle engage un autre débat et une réflexion abyssale sur la spiritualité.

Quoi qu'il en soit, « je » sans frontières, notre unité, passe par un désensablement de nos liens entre pensée et émotion, intuition et sensation, pour nous assurer la jouissance de nous sentir passionnés et fiers d'exprimer notre singularité.

## BIBLIOGRAPHIE

Bachelard Gaston, *Dialectique de la durée*, Paris, PUF, 1950.

Balzac Honoré de, *Louis Lambert, La Comédie humaine*, Études et philosophie, éd. de l'Imprimerie nationale, Paris, 1958.

Janet Pierre, *L'Évolution de la mémoire et de la notion du temps*, Paris, L'Harmattan, 1928.

Miller Henri, *Ma vie et moi*, trad. G Belmont, Paris, Stock, 1972.

Wallon Henri, *L'Évolution psychologique de l'enfant*, Paris, Armand Colin, 1941.