

L A PSYCHOTHÉRAPIE : UN ART VIVANT



Diane Parisien, psychothérapeute • Avec la collaboration de Manon Besner et de Kathleen Dubé, psychothérapeutes

Le thème de la créativité en psychothérapie sera abordé à la fois sous l'angle du travail du psychothérapeute et du processus de la thérapie du client. Avant d'entrer dans le vif du sujet j'effectuerai un bref survol sur les points de vue des chefs de file en créativité et une mise au point terminologique afin de faire la distinction entre la création et la créativité.

La créativité renvoie au potentiel créateur des individus, à leur aptitude à créer. Abraham H Maslow¹ et Carl R. Rogers² sont parmi les principaux auteurs à avoir identifié les caractéristiques spécifiques de la personnalité créatrice. Rogers les a subdivisées en trois catégories principales : 1) l'ouverture à l'expérience interne et externe, 2) la source interne d'évaluation et 3) la fluidité conceptuelle. Les individus qui possèdent une aptitude à créer produisent spontanément des combinaisons nouvelles entre des éléments antérieurement étrangers l'un à l'autre. Arthur Koestler parle aussi de la 'structure bisociative' fondamentale de la synthèse créatrice. Cette synthèse s'obtient : « (...) en 'pensant à côté', en abandonnant momentanément les contrôles rationnels en faveur des codes

En somme, pour tous ces auteurs, la créativité concerne le développement de la personne et l'exercice de certaines fonctions qui exigent des attitudes spécifiques, parfois même des aptitudes mentales atypiques. Pour ne donner qu'un exemple, pensons au processus

Création et créativité, deux termes trop souvent confondus.

créateur de Glenn Gould dont Vincent Estellon fait état dans son texte « Glenn Gould, clinique et art du contrepoint ». ⁴ Que, pour s'inspirer, Gould doive s'isoler de manière extrême et finir par refuser de paraître en public pour s'exécuter au piano ou se servir du bruit de l'aspirateur, son processus apparaît tout à fait singulier, voire atypique.

D'un point de vue plus mécaniste, certains auteurs comme Wallas et Gordon⁵ se sont intéressés à la question de la créativité en proposant une analyse du processus créateur segmenté en quatre phases : 1) la préparation, 2) l'incubation, 3) l'illumination, 4) la vérification. Cette structuration du processus créateur a engendré des interventions en enseignement de la

'l'être', dans le sens du processus créateur intérieur, est trop peu prise en considération. De son côté, Stephan Zweig dans son essai « Le mystère de la création artistique »⁶ parle de la part divine du processus et de l'impossibilité de retracer les mécanismes d'un

processus dans lequel le créateur n'est pas conscient au moment de son apparition. C'est peut-être à cause de la difficulté d'obtenir des réponses claires et précises que cette part du processus est souvent ignorée. La réflexion menée ici n'a pas la prétention d'entrer dans le secret des dieux ni ne tente de se dissimuler dans les limites d'une analyse structurante. Disons simplement que le thème du présent numéro de *Psychothérapie Québec*, à lui seul, a mobilisé l'essentiel de ma réflexion sur les liens qui rattachent mon travail en psychothérapie et celui en enseignement de la création et de la créativité. Un sujet assurément mobilisateur mais complexe puisque, dans un domaine aussi mystérieux que celui de la créativité, rien ne peut reposer dans le confort de l'analyse scientifique.

La créativité renvoie au potentiel créateur des individus, à leur aptitude à créer.

qui régissent les jeux clandestins de l'esprit. »³ Maslow pour sa part relie la créativité à l'actualisation de soi et à la canalisation des énergies. Celui dont le fonctionnement intérieur est neutralisé par des forces opposées ne pourra entrer en contact avec son plein pouvoir créateur. En ce sens, la psychothérapie sert de préalable au fonctionnement de la créativité.

créativité à mon avis limitatives. Malgré la popularité des techniques de créativité des années 80 liées à ce courant de pensée et l'observation du fonctionnement de grands créateurs qui confirme le cheminement selon les quatre étapes, il m'apparaît évident que cette structuration du processus de création met en lumière une seule face de la chose. Il s'agit d'une segmentation des phases liées au 'faire', la dimension de

Création et créativité, deux termes trop souvent confondus. Dans le contexte de mon expérience d'enseignement en créativité, l'accent est mis sur le développement du potentiel créateur des individus. Les productions créatrices liées au travail sur le développement de la personne correspondent à des expériences où la valeur est dans le fonctionnement qu'elles suscitent et des attitudes qu'elles favorisent, et non dans la qualité du produit comme tel. Les réalisations créatrices correspondent à une forme d'expression spontanée de la personne. Tandis que dans le contexte de

la création artistique, par exemple en enseignement de la création littéraire, les productions sont caractérisées par une fonction de communication particulière basée sur la création de codes, la transposition et la simulation de l'acte de communication. La fonction esthétique est incontournable puisque la forme de l'œuvre est tout aussi significative que le contenu dont elle est chargée. Prenons un exemple en considérant les textes en atelier d'écriture créatrice et ceux de la création littéraire. Dans le premier cas le contenu du texte, le plus souvent, correspond à la traduction littérale de l'expérience présente dans la conscience de la personne qui s'exprime par l'écriture. Dans le second cas, l'auteur ne traduira pas l'expérience dans sa singularité mais transposera, cherchera « la métaphore de l'impression reçue ».⁷

La réalisation artistique dans le contexte de la créativité a valeur d'expression de soi sans nécessairement impliquer la relation à l'autre, au lecteur par exemple. La réalisation de l'œuvre dans le contexte de la création littéraire se distingue par sa forme particulière de communication puisque le lecteur est absent lors du moment de création et l'auteur est également absent au moment où le lecteur est présent dans l'œuvre. Tout se passe par la voie de la médiation de l'œuvre encodée. C'est dans ce sens que nous pouvons parler de valeur esthétique liée à la création de codes. L'imagerie de l'auteur doit trouver sa forme dans l'œuvre et déclencher celle du lecteur. Il s'agit presque d'une sorte d'alchimie, d'un dialogue d'inconscient à inconscient, d'une co-production de rêve. Lors de la phase de réécriture, l'auteur d'un texte de création pourra développer des stratégies narratives-discursives en fonction des effets mobilisateurs qu'il souhaite déclencher chez son lecteur. Dans le contexte de la créativité, celui qui écrit n'est pas intéressé à la réécriture ni ne cherche à extraire momentanément sa propre personne de son œuvre pour laisser place à la forme.

Qu'en est-il donc dans le contexte de la psychothérapie? L'intervenant et le client impliqués dans le processus de

psychothérapie se réalisent-ils dans des expériences créatrices ou sont-ils des créateurs? Et s'ils sont créateurs, à quelle sorte d'œuvre donnent-ils naissance ?

Comme je ne peux présumer de la nature du travail de tous les psychothérapeutes, je m'en tiendrai à ma propre pratique et aux limites de ma seule expérience. Ma double posture en tant que psychothérapeute et enseignante en création m'a amenée à associer ces deux domaines : mes connaissances en création littéraire alimentent mes réflexions de psychothérapeute et vice versa. Mes recherches sur le processus créateur de l'auteur sont donc en partie transposables dans celui du processus créateur du psychothérapeute ou du client en thérapie.

Pour ma part, je trouve qu'il est plus facile de faire le lien avec la créativité qu'avec la création et la difficulté de ce dernier stimule davantage mon intérêt sur la question. Je définissais précédemment que la valeur des productions créatrices reposait sur le fonctionnement qu'elles suscitent et des attitudes

qu'elles favorisent. La créativité autant que la psychothérapie vise d'abord le développement de la personne. Dans le contexte de la psychothérapie il n'y a pas d'œuvre d'art comme on l'entend habituellement. La création concerne la personne même. En ce sens, le psychothérapeute a avantage à posséder les principales caractéristiques de la personnalité créatrice et favoriser leur expansion chez son client. L'ouverture à l'expérience interne et externe, la fluidité, la flexibilité ainsi que toutes les caractéristiques et les attitudes ayant été identifiées par les théoriciens de la créativité sont de toutes évidences transposables dans le domaine de la psychothérapie, autant pour le travail du psychothérapeute que pour celui de son client.

En ce qui concerne la création, le premier lien que je poserai m'est apparu alors que

je revenais de donner un cours de théorie de la création littéraire à l'UQAM et que je travaillais en bureau privé avec une cliente en psychothérapie corporelle. Durant mon cours à l'université, j'avais parlé du processus de création littéraire en soulignant l'importance de l'intensité définie par Henry James dans son essai *L'art de la fiction*⁸ et de la liberté intérieure dont parle Marguerite Duras dans *Écrire* : « L'écrit ça arrive comme le vent, c'est nu, c'est de l'encre, c'est l'écrit (...) »⁹. J'effectuais donc mon travail de psychothérapie en intégrant le Tuina (massage traditionnel chinois) et je me souviens avoir été surprise lorsqu'une pensée a surgi à l'intérieur de moi : « Laisser flotter ses connaissances... », expression que j'utilise pour communiquer aux étudiants l'importance de la liberté lors du processus de création.

Comme le précise Jackie Taffanel, si on ne peut tout au plus mettre en place un espace propice au surgissement, on ne peut surtout rien décider d'avance. Puisque le mental, « c'est simplement un petit produit desséché qui essaye de

Dans le contexte de la psychothérapie il n'y a pas d'œuvre d'art comme on l'entend habituellement.

traduire une force vivante derrière. »¹⁰ Ce jour là, en enseignant, j'avais également fait allusion à la pertinence des cours de théorie en création littéraire, spécifiant l'importance de savoir mettre en veilleuse la théorie lors du geste créateur. Rendue dans mon bureau de psychothérapeute je me retrouvais tout à coup dans une sorte de difficulté à cause de la gravité et de la complexité du cas littéralement abandonné entre mes mains. J'étais vigilante, cérébrale, je me tenais dans ma tête et cherchais la bonne intervention à effectuer. Puis, une petite voix intérieure m'a rappelé l'importance de laisser flotter mes connaissances. J'ai finalement lâché prise et laissé la parole à mes mains, j'ai laissé le processus tracer son chemin. C'est à ce moment que j'ai saisi de manière très palpable l'apparition de l'expérience significative pour la cliente. La séance de thérapie avait trouvé sa forme en toute liberté et en intensité.

Manon Besner, psychothérapeute en gestalt et en art thérapie exprimait, lors d'une rencontre précédent l'écriture de cet article: « Si j'arrête de lutter, si j'arrête de fuir et que j'accepte de regarder la réalité, de plonger dans cette réalité, de la voir, bien en face, je me donne la chance de faire émerger une autre solution issue de l'imaginaire créateur ». Tout comme en création littéraire ou dans tout autre domaine artistique, les connaissances théoriques en psychothérapie sont indispensables mais il faut savoir laisser flotter ces connaissances, cesser de chercher, de contrôler. Dans ce sens je crois que la psychothérapie est un art.

Le second lien que j'établis entre la psychothérapie et la création est lié au concept de transposition. Dans le contexte de la création artistique, la transposition signifie la transfiguration, la capacité de métaphoriser, de faire une analogie, « de trouver la métaphore de l'impression reçue » comme l'écrit Marie-Claude Schapira¹¹ dans son texte où elle définit la transposition en l'opposant à la transcription. En création littéraire, ce concept nous amène à faire le point sur la nature du « je » écrivant. Il ne s'agit pas du « je » familier. « Je est un autre », disait Arthur Rimbaud. Or, la transposition est un des concepts le plus difficile à saisir pour l'étudiant en création. De nombreux étudiants-auteurs écrivent au « je familier » et ne sont pas arrivés à transcender ni transgresser leur propre personne. Ils transcrivent leurs expériences de vie sans que celle-ci se soit métamorphosée en une forme esthétiquement significative. « Parce que le réel qui s'offre à notre activité cognitive n'isole pas de lui-même de signification essentielle, de contenu de vérité; il contient un potentiel, une matière que la forme devra saisir et prendre en charge, ouvrir à l'expérience esthétique »¹².

Or, il y a une force inhérente à la transposition qui exige une sorte de détachement de la personne. Se détacher pour mieux saisir ou être saisi par l'œuvre. Voilà ce qui semble le plus mystérieux et le plus difficile à atteindre, cette capacité de laisser l'œuvre d'art prendre la parole. En écriture ça doit

écrire, en musique ça doit jouer, en danse les mouvements doivent trouver leur forme. « Kathleen Dubé, psychothérapeute formée en psychothérapie corporelle intégrée, a écrit dans son mémoire de maîtrise en danse :

« De la même manière, on creuse les strates de l'inconscient pour laisser paraître une forme qui, à la limite, se mettra en geste d'elle-même. Et toute tentative pour imposer une route à suivre ne fait que prolonger le voyage, puisque, inévitablement, cette forme travaille à détruire tout ce qui n'est pas d'elle, à trouver le destin qui lui convient. »¹³.

Cette aptitude à transposer, « à trouver la métaphore de l'impression reçue »¹⁴ se retrouve dans mon travail en psychothérapie lorsque le client arrive à laisser la thérapie suivre son cours et la parole à l'inconscient. Le client doit parfois renoncer à l'objectif qui au départ l'a amené en psychothérapie et apprendre à reconnaître la forme de tropisme qui le caractérise, c'est à dire qui lui donne accès au bien être.

La crise, le cri, c'est le tremplin pour effectuer le saut.

L'imagerie synergique et le travail psychocorporel m'apparaissent depuis longtemps comme des stratégies efficaces pour favoriser ce processus grâce auquel le client en thérapie obtient des résolutions à son insu, sans même en comprendre les rouages. Dans mon travail en psychothérapie comme dans mon enseignement en création littéraire, la transposition apparaît comme une sorte d'ingrédient permettant l'alchimie, favorisant la transformation du plomb en or.

« La crise, le cri, c'est le tremplin pour effectuer le saut. C'est la main que l'on tend pour amener ailleurs. Si les différentes crises de la vie ont le potentiel de mener à une transformation, cela est vrai aussi dans le cas de la création. Saisir les ressources qui naissent du chaos provoqué par la crise de l'artiste permet également un dépassement créateur.¹⁵

Le dernier lien que je tisserai entre la théorie de la création littéraire et la psychothérapie est lié au type de narrateur. En création littéraire, l'étudiant peut expérimenter différents types de narrateurs et divers points de vue de narration, par exemple la position du narrateur intra-diégétique (à l'intérieur du récit) et celle du narrateur extra-diégétique (à l'extérieur du récit). Chacun offre des points de vue et des avantages différents. Un narrateur « je » personnage principal, par exemple, permet une vision intérieure qui peut favoriser l'implication du lecteur et l'identification de celui-ci avec le personnage. Un narrateur omniscient, à l'extérieur du récit utilisant le « il », a pour sa part une vision plus large, moins personnelle mais plus objective et panoramique sur la situation. En psychothérapie, lorsque le client est amené à changer son point de vue sur les événements de sa vie, il devient intéressant de lui faire développer celui du narrateur omniscient, c'est à dire celui du témoin de son expérience. Au cours de ce processus de maturation, le client

acquiert une plus grande maîtrise sur sa vie et une sorte de sagesse liée au regard intérieur qui surplombe, plutôt que la position de la personne submergée par ce qui lui arrive. En d'autres cas, il est plus pertinent de favoriser la position du « je » intra-diégétique, surtout lorsque le client a peu d'aptitude à ressentir ou s'approprier ses propres émotions. Il est tout aussi important de pouvoir vivre une expérience de manière subjective, intense et d'habiter ses émotions que de pouvoir prendre une distance émotionnelle et affective lorsque la position du témoin permet d'intégrer les expériences avec discernement. Dans le processus de création il y a le moment pour vivre en toute liberté et en intensité, phase que certains compareront à l'accouchement. Mais il y a aussi la nécessité de laisser le texte refroidir afin d'obtenir une vision plus objective qui permet de travailler avec détachement et d'effectuer le travail

de réécriture. Dans le contexte de la psychothérapie, le client réécrit parfois sa vie.

Il y aurait certainement d'autres liens à établir entre ces deux domaines. Bien que de nombreuses psychothérapies menées à terme et des naissances d'auteurs auxquelles j'ai contribué m'aient traversée et transformée, il m'apparaît impossible de conscientiser toutes les interconnexions. En somme, même si une part de mystère demeure, je peux affirmer qu'il y a une similitude profonde entre mon expérience intérieure de création en écriture et celle en psychothérapie. Il existe dans les deux cas une sorte de foi qui m'habite, une certitude liée à la vérité du moment et une confiance en moi qui me permet d'avancer dans le noir.

Pour communiquer avec l'auteur :

Diane Parisien, 514-369-2809.
parisiend@sympatico.ca

Références

1. Maslow, A. H., 1968. *Toward a Psychology of Being*. New York: D.Van Nostrand Co., 240 p.
2. Rogers, C. R., 1961. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Co., 420 p.
3. Koestler, A. 1965. *Le cri d'Archimède*. Paris : Calman-Lévy, p. 164.
4. Estellon, V., 2004. Glenn Gould, clinique et art du contrepoint, dans *Psychisme et création*. France : L'Esprit du Temps, pp.221-249.
5. Gordon, W.J.J., 1961. *Synecletics*. New York: Harper & Row Publishers, 180 p.
6. Zweig, S., 1996. Le mystère de la création artistique, dans *Stephan Zweig III, Essai*. Paris : La Pachotheque, Livre de poche, pp. 995-1016.
7. Schapira, M.-C., 1980. Processus de création : sidération et réminiscence, dans *Corps Création*, collectif sous la direction de Jean Guillaumin. Lyon : Presses Universitaires de Lyon, pp 53-61.
8. James, H., 1987. *Sur Maupassant, précédé de L'art de la fiction*. Bruxelles : Éditions Complexe, 117 p.
9. Duras, M. 1993. *Écrire*. Paris : Gallimard, Paris, p.65
10. Dubé, K. 1996. Les mouvements de la création. Réflexion sur l'expérience du travail de création. Mémoire présenté comme exigence partielle de la maîtrise en danse, Université du Québec à Montréal, p. 15.
11. Schapira, M.-C. Ibid.
12. Lapierre, R., 1988. L'exigence de la forme, dans la revue *Des forges*, no 26. Trois-Rivières, novembre 1988, p.12.
13. Dubé, K. Ibid, p.27.
14. Schapira, M.-C. Ibid, p.59.
15. Dubé, K. Ibid, p.11.

Pour retrouver une relation harmonieuse avec soi et avec la nourriture

Clinique Psychoalimentaire

Vous avez des troubles de la conduite alimentaire!

- anorexie
- boulimie
- obésité

JOSÉE GUÉRIN
Nutritionniste et Psychothérapeute
Fondatrice de la Clinique Psychoalimentaire

MICHELLE DUMONT
Diététiste-Nutritionniste
Tél. : 450-621-8008

470, chemin Grande-Côte
Rosemère (Québec)
J7A 1L6

Tél. : 450-621-8064
psychoalimentaire.com

269822 50788 12

Formations PNL

Contactez-nous ou visitez notre site web

Courriels :
idcom@idcominter.com
idcom@cgocable.ca

www.idcominter.com

i.d.com
INTERNATIONAL
Isabelle David

Monique Durocher

Psychothérapeute et praticienne en massage
Membre FQM—SQPP

514-955-0658
1338, Fleury Est
Montréal, (Québec) H2C 1R3