

Brigitte Schabaillie

Quand la créativité ouvre le cœur



*Créer est thérapeutique :
comment guérir nos souffrances,
réveiller l'artiste intérieur qui sommeille en nous,
et donner un sens à notre vie ?*



Remerciements

Je remercie tout d'abord mes parents de m'avoir offert ce cadeau précieux qu'est la vie.

J'exprime toute ma gratitude envers mon mari, et mes enfants, de m'avoir soutenue, épaulée et encouragée dans ma reconversion et dans la pratique de mon nouveau métier.

J'exprime également une très belle pensée envers ma grande sœur qui m'a permise de me libérer de certaines emprises du passé et d'avoir aujourd'hui avec elle une relation de partage, d'écoute, de respect et tout cela dans l'Amour et la joie.

Je remercie Marie-Odile et Alain Brêthes, ainsi que Sylvie Lamoure, de m'avoir formée aux principes et à la philosophie de l'Art-Thérapie Evolutive[®] et aussi et surtout de m'avoir aidée à évoluer sur mon chemin de vie grâce à leur écoute, à leur bienveillance, à leur empathie et à leur Amour.

Je remercie également mes chères et tendres amies : Annie, Béatrice, Cathy, Cécile, Céline, Claire, Claudia, Béatrice, Frédérique, Gala, Gwendolyn, Patricia et Stella qui ont suivi en même temps que moi cette formation et qui ont su apaiser mes pleurs et me faire retrouver le sourire.

J'exprime toute ma reconnaissance à l'ensemble des personnes qui ont accepté de se confier avec beaucoup de cœur et de sincérité, apportant ainsi leur pierre à la concrétisation de ce livre. Pour des raisons de confidentialité, les prénoms ont été modifiés.

Merci aussi à toutes les personnes que j'ai croisées, que je croise et que je croiserai sur mon chemin de l'évolution.

*« Tout est possible,
Tout est réalisable,
C'est le jeu de la vie ! »¹*

¹ Chevallier et Laspalès : « Le Jeu de la Vie »

Pourquoi je vous écris ?

Décès, divorce, dépressions, troubles mentaux ou émotionnels... Tous ces moments ou ces états bien souvent trop répétitifs et n'apportant que souffrance, peur et mal-être font qu'un jour nous voulons à tout prix trouver un moyen pour vivre mieux. La solution est en nous. Cependant, pour y accéder une aide extérieure est parfois utile, mais pas n'importe laquelle. Une aide qui n'agit pas à notre place mais qui au contraire nous donne les ressources pour arriver à devenir les créateurs de notre vie.

Depuis quelques années, je souhaitais écrire l'histoire de mon évolution pour la partager avec d'autres et montrer que si nous avons la volonté de nous en sortir pour mener une vie paisible et harmonieuse, c'est possible. J'ai donc commencé par prendre des notes dès qu'une idée apparaissait ou un souvenir me revenait en mémoire, jusqu'au jour où j'ai découvert que certains dessins que je réalisais, lors de ma formation en art-

thérapie évolutive, prenaient la forme d'un livre illustré. C'est de là qu'est née mon inspiration pour écrire l'ouvrage que vous tenez dans vos mains.

Il vous parle de mon évolution, entamée depuis plus de 15 ans, mais qui s'est amplement accélérée au cours de cette formation. Je décris les grandes étapes de ma transformation, allant des prises de conscience, à la découverte de mon potentiel, en passant par une meilleure compréhension de moi et une plus grande perception de mes besoins. Pour ce faire, j'ai dû prendre conscience de mes manques de sécurité, d'amour et d'ancrage. J'ai dû affronter mes peurs, rencontrer mes émotions et mes croyances limitatives et envahissantes, reconnaître mes subpersonnalités (masques), pour accueillir la grandeur du cœur et la noblesse de l'esprit incarnés dans la femme créatrice que je suis. Mon histoire est proche de celle du conte merveilleux d'Hansel et Gretel des frères Grimm. C'est pourquoi je cite parfois des extraits en tête de chapitre. Tout conte de fée parle de difficultés, de souffrance, de peur, pour finir dans la joie, la paix, le bonheur et l'amour. Mon histoire est comme un conte de fée, elle a démarré avec des maladies, des peurs et de nombreux blocages et se poursuit aujourd'hui dans la confiance, la paix et la joie grâce à la transmutation qui s'est opérée et qui se poursuit.

Ce livre relate également l'histoire de personnes qui sont entrées à leur tour dans un processus d'évolution grâce à l'art-thérapie évolutive, leur

objectif étant de se libérer de blocages pour mener une vie plus épanouie. Je vous décris les séances d'accompagnement telles que je les ai menées à travers l'utilisation du dessin et des affirmations. Ces dernières sont indispensables pour ancrer intentionnellement les nouvelles croyances élévatrices rencontrées, et entretiennent la pensée positive.

Pour d'autres, l'accès à un mieux-être s'est réalisé grâce à la découverte de leur capacité à créer. C'est dans une troisième partie que je révèle le témoignage sincère et plein d'amour d'artistes professionnels ou non, de tout genre et de tout âge, qui ont été sauvés de leur tourmente par l'art. Ils nous donnent accès à leur artiste intérieur et nous dévoilent un pan de leur histoire relatif à l'ouverture de leur potentiel créateur et de leur art, propre à chacun, telle l'émergence du papillon sortant de sa chrysalide et déployant ses ailes. Je suis donc allée à la recherche d'artistes prêts à se confier pour nous communiquer comment ils ont découvert leur force vitale qui leur permet aujourd'hui de surmonter les épreuves et de donner un sens à leur vie. J'ai ainsi repris contact avec des personnes que je connaissais déjà ou que je rencontrais pour la première fois. J'étais très heureuse de pouvoir les interviewer et vivre avec elles ces moments d'échange pleins de belles émotions. Ces artistes nous racontent comment l'art les a guéris.

La créativité est thérapeutique. C'est tout le propos de ce livre.

Avant-goût

L'art-thérapie évolutive que je cite précédemment, est une approche simple et ludique qui a pour objectif d'accompagner les personnes dans leur épanouissement et dans leur processus d'évolution, leur permettant ainsi d'accéder à une meilleure connaissance d'elles-mêmes et devenir pleinement ce qu'elles sont à tous les niveaux de leur vie, personnel ou professionnel. Elle les aide également à découvrir leurs potentiels et exprimer leur créativité. Pour ce faire, elle utilise des médiateurs artistiques, tels que le dessin, la sculpture, le chant, la danse, le théâtre... Elle s'adresse à tous les publics, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées.

Cette méthode a été créée par Marie-Odile Brêthes, co-fondatrice de l'Ecole Plénitude. Elle appartient au même concept que les nouvelles thérapies telles que celles de Roberto Assagioli, psychiatre italien du 20^{ème} siècle et fondateur de la Psychosynthèse² ou encore d'Abraham Maslow,

² La Psychosynthèse est « une conception intégrale et dynamique de l'être humain. Elle développe la connaissance de soi par une démarche qui vise

psychologue américain, connu pour sa pyramide des besoins. L'idée est de faire une thérapie non seulement pour « guérir » mais aussi pour se réaliser en conscience, afin de ne pas se laisser envahir par son inconscient. *« La psychosynthèse n'est pas une tâche qui peut être achevée, menant à un résultat final et statique, comme la finition d'une construction. Il s'agit d'un processus vital et dynamique, menant à des conquêtes intérieures toujours nouvelles, à une intégration toujours plus large. »* affirme Roberto Assagioli. Elle repose également sur les grands principes de la psychologie humaniste de Carl Gustav Jung, fondateur de la psychologie analytique.

Le processus d'évolution passe principalement par trois étapes :

- L'expression de la souffrance
- L'acceptation, le pardon
- La libération

L'expression de la souffrance se fait essentiellement par le dessin, car ce support permet de contacter particulièrement les émotions, contrairement à l'écriture qui elle influe davantage sur le mental. La personne pose sur son dessin les blocages qui gênent son évolution. Une fois les souffrances, les croyances et les émotions limitatives identifiées, reconnues et

à rendre la personne autonome et responsable de sa propre croissance. » –
Institut français de Psychosynthèse.

pardonnées, la libération et l'expression des qualités peuvent se réaliser.

Jung parle « *de l'acceptation du principe ténébreux,* » c'est-à-dire qu'« *Il n'y a pas d'évolution sans acceptation de l'ombre. Ce qui conduit à la véritable libération, ce n'est pas d'ignorer ou de refouler les états affectifs pénibles, mais d'accepter de les subir pleinement.*³ » L'Ombre de Jung est la partie de l'inconscient refoulé car jugé. Elle est un voile qui cache les qualités. Elle appartient à l'inconscient inférieur.⁴ A l'opposé, on trouve la qualité dans le supraconscient ou l'inconscient supérieur. Rencontrer son ombre peut faire peur. Mais l'utilisation de l'art facilite la confrontation.

Pour entrer dans le processus d'évolution, non seulement l'analyse symbolique et psychologique des œuvres est importante, mais aussi leur transformation par le créateur lui-même. En faisant évoluer son dessin, la personne fera également évoluer la vision qu'elle a d'elle-même, d'où art-thérapie *Evolutive*. C'est le processus de transformation qui est important et non pas le dessin en lui-même, car l'évolution amène la personne à pardonner. Le travail sur les qualités puis leur ancrage est primordial. L'humain étant par nature attaché à la souffrance, il est préférable de travailler sur la beauté ; ceci est évolutif et par conséquent évolutif pour l'humanité.

³ « *L'Âme et le Soi* » C. G. Jung, p. 108 à 113.

⁴ Voir Annexe 1 (La Psyché)

Les supports utilisés ont été avant tout le dessin, réalisé avec des pastels secs, matériau doux, agréable au toucher et présentant une belle et large palette de couleurs, complété par l'écriture.

Pour vous raconter mon évolution, j'ai sélectionné les dessins qui ont joué un rôle majeur dans mon parcours et j'explique dans quels contextes je les ai réalisés. Pour certains, j'ai tout simplement suivi les thèmes forts abordés lors de la formation tels que l'identité, les quatre éléments formant notre univers (la terre, l'eau, le feu, l'air), la symbolique des nombres, l'Amour. Pour d'autres, j'ai dessiné des souffrances du moment, telles qu'un de mes problèmes relationnels, une de mes croyances limitatives ou encore des états psychologiques que je ressentais dans mon corps physique. Mais peu importe le point de départ, que ce soit un thème proposé ou une situation douloureuse présente, ce qui doit sortir de notre psyché s'exprimera de toute façon.

J'étudie ensuite ces dessins à fond sur un plan symbolique (étude de la maison, de l'arbre, des personnages, des archétypes, des couleurs, des formes, du corps). Je fais des analogies psychologiques, des liens avec mon histoire personnelle et familiale. Je peux ainsi mettre en lumière des événements, des actions, des rêves qui ont changé ma vie intérieure et extérieure. C'est ainsi que je débute ce livre en vous racontant un rêve que j'ai fait et dont j'en ai encore le souvenir.

Introduction

Un rêve étrange et pénétrant

3 octobre 2012 – Une nuit, j’ai fait un rêve tellement étrange et pénétrant que je me suis réveillée avec une forte douleur au ventre et des larmes qui coulaient encore sur mon visage. En pensant à ce rêve, je me suis dit « quel gâchis ». Et terriblement angoissée, je me suis mise à pleurer de plus belle. Heureusement, j’ai pu me réconforter dans les bras de mon mari. Ce rêve n’a cessé de me « poursuivre » toute la journée.

« Je suis dans un pays arabe, du Moyen-Orient ou du Maghreb, car les personnes autour de moi portent des habits de ces pays. C’est il y a très longtemps... dans des sous-sols. J’ai l’impression de contacter mon âme blessée. Un homme me dit que j’aurais pu guérir cette femme, en me la montrant du doigt. Je me mets à pleurer à chaudes larmes. Je suis assise à une table et une femme me dit “ça suffit maintenant, assez de gâchis et assez pleuré, reprends-toi”. Puis je me mets à

décortiquer et nettoyer des crevettes. Les déchets que je jette à terre se mêlent à des bris de verre. Un homme arrive et me dit d'arrêter. Il me tend deux paquets transparents contenant chacun de belles et grosses crevettes roses. Puis il disparaît. »

J'ai l'impression d'avoir visité les profondeurs de mon inconscient cette nuit-là. La confrontation avec le crustacé « *met le rêveur en contact avec la partie inférieure de sa psyché,*⁵ » affirme Carl Gustav Jung. En psychanalyse, les créatures aquatiques représentent l'inconscient actif, cet incessant travail que je fais sur moi et que je fais faire aux autres. Lorsqu'on choisit ces métiers d'accompagnateur à la croissance pour « faire évoluer » la personnalité et l'âme, nous choisissons de nous élever nous aussi.

Il y a quelque chose de reptilien avec la crevette. Elle m'évoque le cervelet situé au niveau de la nuque, là où se loge l'origine de notre cerveau primitif ; d'où le lien avec l'inconscient. La crevette est aussi, en langage populaire, quelqu'un que l'on désigne pour dire qu'il est fragile (on dit cela des petites filles). C'est un peu comme si, à travers ce rêve, je contactais ma fragilité dans un premier temps, pour ensuite renaître à ma force, d'où le besoin des bras de mon mari.

Une blessure du passé est en train de guérir. « *Les crustacés évoquent la phase préparatoire à l'éclosion de*

⁵ « *La Symbologie des rêves – La Nature* » de J. de la Rocheterie p. 96

l'œuf.⁶ » Ça se passe au Moyen-Orient ; l'orient c'est l'Est, là où le soleil se lève. C'est une direction essentielle en spiritualité ; tous les temples sont orientés à l'Est. Quelque chose de nouveau naît en moi, qui m'est encore inconnu : le rêve se déroule en pays étranger, avec des us et coutumes qui me sont étrangères.

Les sous-sols sont typiques de l'inconscient mais aussi du féminin, du ventre maternel. Je suis à la recherche de mon histoire. Les crevettes sont d'une très belle couleur rose. Le rose est la couleur de la régénération, de la convalescence, de comment on prend soin de soi.

Tous ces personnages rencontraient dans le rêve me représentent : la femme malade que je pouvais guérir, la femme qui me dit « assez », l'homme qui m'apporte des crevettes...

Je suis la petite crevette qui a été malade, mais qui a survécu à ses maladies et qui prend maintenant soin d'elle pour devenir forte. Je suis la petite fille fragile qui ôte son voile d'enfermement et d'inhibition pour s'ouvrir et devenir ce qu'elle a toujours été, la femme créatrice !

⁶ « *La Symbolologie des rêves – La Nature* » de J. de la Rocheterie p. 96

1^{ère} partie

La transformation de la crevette

« Le mouvement est naturel, il s'élève spontanément. Aussi la transformation de l'ancien devient simple. L'ancien est abandonné et le nouveau introduit.⁷ »

⁷ Le Yin Ching chinois ou Livre des Changements

