



A l'ombre du soleil - Danièle Cordier Portal

Espace de créativité

Ma pratique de la peinture et l'imagination active selon C.G. Jung et M.L von Franz.

Peindre me permet d'accéder à un espace situé entre le conscient et l'inconscient, un territoire que je visite alors, que je ressens, que j'habite physiquement. On pourrait dire que je rentre dans un état de "rêverie éveillée" si ce n'est que je suis physiquement active puisque je peins, et pleinement consciente. Je vis un moment pendant lequel je trouve en moi le courage de m'exprimer de façon véritablement personnelle. Sans jugement. Moment de lâcher prise pendant lequel le mental accepte d'être spectateur de ce qui advient, sachant qu'il aura sa part active plus tard. Quelque chose qui est en moi et qui ne passe pas par lui demande la parole. Qui parle en moi, je ne sais pas mais je m'en réfère à C.G. Jung et à M.L. von Franz qui donnent à ce processus le nom d'imagination active.

Dans "*Dialectique du Moi et de l'inconscient*", au chapitre "à propos des techniques de différenciation", Jung décrit celle-ci comme "une vision survenue au cours d'un épisode de concentration intensive sur les ombres qui se profilent à l'arrière-plan de la conscience (...)". Dans "*Psychothérapie*" et dans les "*notes à propos de l'imagination active*", M.L von Franz parle de quatre phases, plus une cinquième pour pratiquer l'imagination active. Je vais essayer d'établir une relation entre ce que je vis quand je peins et ces étapes, car il me semble qu'il y a un lien.

- La première phase décrite consiste à mettre notre mental en veilleuse, c'est-à-dire à laisser se dérouler devant nos yeux le film de nos ruminations si nous fonctionnons sur le mode visuel ou à écouter le disque rayé de celles-ci si nous sommes branchés sur le mode auditif. M.L von Franz appelle cela "*se débarrasser du flux ininterrompu de pensées qui s'écoule en nous*". Je vis cette étape quand je commence à peindre. J'ai pris l'habitude de laisser s'écouler ce flot car je sais maintenant qu'il s'arrête à un certain moment. J'y prête une oreille distraite et j'observe avec humour ce discours intérieur très répétitif et très convenu. Lui qui me semblait être une pensée construite quand je ruminais mes problématiques m'apparaît bien pauvre maintenant. Mais pourtant il m'appartient bien !

- M.L. von Franz parle de la deuxième étape comme étant celle pendant laquelle "*il faut laisser les fantasmes émergés de l'inconscient pénétrer dans le champ de la perception intérieure*". Pour moi, c'est accepter qu'émergent sur la toile les formes et les couleurs qui veulent se montrer. S'en suit la naissance d'un chaos. Ma première réaction est de me laisser subjugué par cela. Comme une sorte de facilité : c'est là, c'est advenu, et je ne dois rien faire d'autre que de laisser ce champ en l'état. C'est assez difficile d'accepter de prendre du recul pour donner sens à ce qui vient d'émerger. Une partie de moi me dit que tout cela est bien, du genre : "*tu t'es bien amusée, maintenant si tu y touches, tu vas tout gâcher, il n'y a rien à ajouter.*" Bref, j'en suis à prendre pour un travail achevé ce qui n'est qu'une matière brute.

- Le passage de la deuxième phase à la troisième est difficile. Il m'a fallu plusieurs années de pratique pour déjouer le piège du "*tu vas tout gâcher*" ou du "*c'est nul, tu peux tout effacer*" et accepter qu'il faille en passer par là, à chaque fois, comme un itinéraire obligé pour arriver à une œuvre achevée, ceci dit sans jugement de valeur sur ce que je produis au final !

- Voici la troisième phase : *"Cette phase consiste à donner une forme au fantasme perçu intérieurement en écrivant, peignant, sculptant, composant ou en dansant (...) l'expérience qu'on vient de faire."* Dans ma propre expérience, c'est ce que j'appelle la mise en ordre du chaos. Je parlais plus haut de la prise de recul nécessaire pour donner sens à ce qui vient d'émerger. M.L. von Franz continue : *"Il est souvent utile d'inventer un petit rituel comme, par exemple, allumer une chandelle ou marcher en cercle, etc. Cela favorise l'entrée de la matière inorganique dans la ronde."* Pour moi, cette prise de recul est effectivement physique. Je me lève et je vais faire un petit tour dans le jardin ; je vais arracher quelques mauvaises herbes ou éplucher les légumes. Bref, je bouge, je mets mon corps en mouvement. Je vais également me "reposer les yeux" afin d'avoir un regard neuf sur le chaos.

Quand je reviens à ma toile, je suis comme devant un panier de pelotes de laine emmêlées. Un travail d'organisation doit se faire mais ce n'est pas encore le mental pur et directif que je vais solliciter. Je me fais humble et je pose alors une question en direction de ce chaos : *"Qu'as-tu à me dire ? Quelle organisation souhaites-tu que nous mettions en œuvre pour que le message que tu véhicules soit lisible ?"* Il doit maintenant y avoir une communication, une relation entre ce qui est devant moi, cette matière brute faite de peinture et moi. S'en suit un long travail de déblaiement, d'éclaircissement, d'épuration, de concessions. Je vois se profiler peu à peu les lignes de force. Peu à peu, cela s'organise, se transforme, non pas de façon linéaire, mais par à-coups, par tâtonnements. Je suis très curieuse de ce qui se fait. J'y participe de tout mon corps et de toute mon âme, mais je ressens que cela se fait à la fois en moi, avec moi, et en dehors de moi. Envie de décrire cet état comme le moment de la *"petite musique intérieure"* : c'est léger, quelque part, une fois les premières hésitations estompées ; ça parle, ça donne des indications pour peu que je sois en réelle écoute intérieure et que j'accepte humblement d'obéir aux injonctions. Je suis active, en relation avec et à l'écoute.

- M.L. von Franz précise une quatrième étape, celle *"de la confrontation éthique ou morale avec ce qui a été produit"* (...) Là doit intervenir *"le moi authentique de l'individu et non le moi fictif"*. Je ne sais pas comment relier ce que je vis avec ce qui est dit ici, si toutefois cela doit l'être. Je sais que je peins jusqu'à ce que je ressente dans mon corps que *"c'est fini"*. Il y a alors un état de paix qui s'installe en moi. Je peux reconnaître la toile comme mienne. Elle me convient telle qu'elle est. Un équilibre s'est instauré entre elle et moi. C'est dit, cela me parle, et c'est exactement ce que cela devait être. Je me sens joyeuse comme après un accouchement. Délivrée. Jusqu'à la prochaine toile. Mais à ce moment-là, il n'est même pas encore question d'une autre toile. Celle-ci m'occupe encore entièrement. Je reviens la voir plusieurs fois. Elle me parle et cela dure jusqu'à ce que les fils invisibles qui nous relient se détachent peu à peu. Sans douleur. Nous avons l'une et l'autre notre autonomie !

- Le cinquième stade est *"celui de l'application de ce que l'imagination active nous a appris dans la vie quotidienne."* (Cf. *Psychothérapie, éditions Dervy, page 151*). J'ai constaté que mon expérience de peintre "m'enseigne" dans la vie quotidienne. Les différentes épreuves que je vis, physiquement et moralement, lorsque je peins une toile, m'ont appris peu à peu à faire confiance à ce qui peut advenir et qui me dépasse. J'ai appris à faire confiance à la vie, à me faire un peu plus confiance qu'auparavant. On pourrait dire que c'est la partie éducative de la mise en action d'un mode d'expression qui est là pour mettre en relation conscient et inconscient. J'ai trouvé une forme d'expression qui me permet de cheminer à mon rythme, de me transformer peu à peu.

J'ai expérimenté la nécessité et le bonheur de trouver un moyen d'expression personnelle et, à partir de mon vécu physique, j'aide et j'encourage les personnes que j'accompagne sur le chemin d'individuation par un travail sur leurs rêves, à aller à la rencontre du leur.

Danièle Cordier Portal

Danièle anime des ateliers "expression de soi par les arts plastiques" et des ateliers d'écriture dont l'objectif est de se connecter avec ses sensations et ses sentiments. Elle accompagne également des personnes dans leur chemin d'individuation. Courriel : aufildesoi@aol.com