

Mémoire de fin d'études

Yoga et Créativité pour enfants, un chemin de guérison...

« A l'enfant libre qui sommeille en nous »



Fanny Pezeril-Dewaleyne-Seller
Ecole de Formation de Yoga au Liban
E.F.Y.L.

Septembre 2019

Sommaire :

INTRODUCTION

I. Yoga pour enfants :

- 1) Définition du yoga en milieu institutionnel (Institut Français du Liban à Beyrouth) et scolaire (Ecole Européenne de Bruxelles)
- 2) Bienfaits du yoga et exemples de respiration et méditation pour enfant
 - Respiration
 - Relaxation et méditationTémoignage : cas de Milo 6 ANS, école André Chénier de Rabat

Transition : différences entre yoga et créativité

II. Créativité:

- 1) Définition de la créativité
 - 2) Art thérapeute et artiste médiateur
 - Définition de l'art thérapie
 - Exemple de déroulement d'un atelier « Recycl'Art » à l'Institut Français de Beyrouth sur la thématique de l'Arbre de Vie
 - 3) Evolution de deux enfants
- Témoignage : Cas de Ziad 8 ANS, Institut Français de Beyrouth
Témoignage : Cas de Sarah 9 ANS, Ecole Européenne d'Uccle à Bruxelles

III. Transmission d'un héritage :

- Ethique et qualités pédagogiques d'un enseignant
- 3) Qu'est-ce que l'accompagnement ?
 - 4) Risques et enjeux de la transmission
 - 5) Documentaire vidéo de 2,5 minutes sur Khalil Gibran (1883-1931) et le monde divin, avec les enfants de l'Institut Français à Beyrouth en 2017

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

INTRODUCTION

La pratique du yoga (*yama* et *niyama*) est accessible à toutes et tous et la créativité n'est pas réservée aux artistes. Chacun d'entre nous est concerné dans nos actes les plus simples.

Le yoga et la créativité sont des ressources immenses de transformation qui viennent nourrir la résilience (faculté humaine à se remettre de ses traumatismes) de l'enfant. Ces outils peuvent être des moyens efficaces et des appuis qui permettent aux enfants réfugiés au Liban de traverser une période de vie difficile, beaucoup d'entre eux ont subi des séparations entraînées notamment par la guerre en Syrie entre 2012 et 2017.

Créer pour un temps, c'est être libre du passé et être créatif, c'est ajouter de la vie à la vie.

Après avoir défini brièvement le yoga et ses bienfaits pour les enfants (respiration et relaxation), nous verrons dans un premier temps - à travers l'exemple de Milo (six ans), Ziad (huit ans) et Sarah (neuf ans) - comment les ateliers « Recycl'Art » visent avec douceur à éveiller l'enfant à l'échange constant entre lui-même et son environnement, dans la paix et le respect de la différence.

Dans un deuxième temps, nous différencierons les rôles de l'art thérapeute et de l'artiste médiateur en décrivant le déroulement d'un atelier et le témoignage de deux enfants qui ont assisté durant une année aux ateliers « Recycl'Art ».

Et enfin, nous nous pencherons sur l'éthique et les qualités pédagogiques de l'enseignant en abordant l'accompagnement, ainsi que les risques et les enjeux de la transmission.

I. Yoga pour enfants :

1) Définition du yoga en milieu institutionnel (Institut Français du Liban à Beyrouth) et scolaire (Ecole Européenne de Bruxelles)

Le mot « yoga » apparaît pour la première fois dans les ouvrages anciens de la religion hindoue et il prend son origine dans la vallée de l'Indus. Le yoga est un mot sanskrit qui signifie selon les traductions « union » ou encore « relier ».

Selon Lionel Coudron « il signifie alors tout ce qui est de l'ordre de l'esprit et de sa relation au monde. Tout ce qui a trait à notre compréhension de nos relations avec le monde et les autres s'appelait yoga ».¹

Définition contemporaine du yoga (d'après le deuxième séminaire de 1986 de la FNEY) :

« Le yoga tend, par une prise de conscience progressive, à l'harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales et spirituelles de l'être humain. Pratiquer des postures et des respirations dans un état de détente et de concentration avec conscience et respect des limites de son corps conduit à une autogestion de son potentiel physique et psychique. Le yoga n'est pas une thérapie car « ses limites s'arrêtent à la pathologie qui demande l'exercice d'un praticien de santé diplômé ». «Le but de l'*ashtânga-yoga* est *dhyâna-samâdhi*, c'est à dire l'intégration d'une compréhension nouvelle qui modifie le rapport à l'existence (...) état de disponibilité (*samâpatti*), et de grande concentration (*dhârâna*), elle est en mesure d'accueillir ce qui vient »².

Quand l'enfant fait alors « corps » avec ce qu'il a réalisé, il est dans un état de yoga. Il s'ensuit alors un silence et une sensation de paix.

Stress

Dans nos sociétés du XXIème siècle où le stress et la dispersion touchent aussi nos enfants, l'enseignement de cette discipline amène l'enfant à s'éveiller à lui-même (à son corps, à son mental et à son imaginaire) et l'aide à trouver un équilibre entre son monde intérieur et l'extérieur.

¹ L. Coudron, *La Yoga-Thérapie*, éd Odile Jacob, Paris, 2010, p.25.

² « *Le corps médiateur* », Revue Française de Yoga, n°33/ janvier 2006, FNEY, p.46.

Dans son quotidien, l'enfant passe la majorité de son temps assis, que ce soit à l'école ou devant les écrans (ordinateur, télévision, jeux vidéo). De fait il devient alors plutôt passif, c'est à dire plus récepteur qu'acteur. Ce mode de vie ne favorise pas une respiration harmonieuse, car une trop grande stimulation intellectuelle et une activité physique insuffisante induisent des apnées (rétentions du souffle) inconscientes.

D'autre part, dans des pays comme le Liban, le stress, les situations d'instabilité politique récurrentes et la forte pollution de villes comme Beyrouth provoquent souvent un blocage de l'expiration. Beaucoup d'enfants sont asthmatiques ou éprouvent des difficultés respiratoires. Cela entraîne un blocage de la cage thoracique et du diaphragme. Les exercices de respiration redonnent vie à ce mouvement et si l'expiration n'est pas entravée l'inspiration s'améliorera.

Cerveau droit

Si l'on associe le corps de l'enfant à un instrument de musique, les deux hémisphères du cerveau doivent être accordés pour que l'enfant soit concentré et équilibré sans se laisser distraire.

L'hémisphère cérébral droit est associé à l'intuition, l'orientation spatiale et la pensée non déductive (c'est à dire celle qui permet de résoudre des problèmes par des méthodes apparemment irrationnelles) ; il commande le côté gauche du corps. L'hémisphère gauche, en rapport avec la logique analytique (c'est à dire le traitement sériel des informations) commande le côté droit du corps.

En milieu scolaire, si les matières artistiques comme la peinture, la musique et la danse sont enseignées conjointement avec les matières scientifiques, alors l'intellect et l'instinct sont équilibrés ce qui permet un état de lâcher-prise et de concentration simultanés chez l'enfant. Car « ce qui compte, c'est le dialogue entre les deux hémisphères et non leur séparation »³.

Les enfants que nous accompagnons sont sans cesse soumis aux contraintes du temps, ils doivent se presser pour aller en classe dans lesquelles ils doivent intégrer une foule de connaissances en plusieurs langues, et ils sont consciemment bousculés pour déjeuner à la cantine, puis prendre le bus, etc... Bref c'est une course incessante contre le temps que ce système d'éducation impose aux enfants.

³ B. Edwards, *Dessiner grâce au cerveau droit*, Liège, 9ème éd Mardaga, 1979.

Or la lenteur est l'une des caractéristiques du yoga « qui inscrit chaque geste dans la conscience d'une sensation, chaque respiration dans un rythme intérieur. »⁴

Rapport au temps

Les séances de yoga impliquent une pause, une lenteur qui détend, revivifie et clarifie l'esprit. Il permet à l'enfant d'établir une relation de qualité avec lui-même, avec son corps et de se sentir libre en se connectant à son potentiel créatif. L'enfant détendu physiquement et mentalement est alors encouragé à dessiner tout ce qui lui vient à l'esprit, car dans ces séances personne ne note ou n'évalue personne.

Grâce aux postures lentes et calmes et aux exercices destinés à développer l'acuité sensorielle, le yoga permet à l'enfant d'avoir une conscience globale et unifiée de son corps tout en améliorant ses schémas de coordination. La relaxation apporte aussi de nombreux bienfaits car elle stimule l'imagination grâce à la visualisation et à la respiration. Elle apprend à l'enfant à se détendre plus rapidement.

A titre d'exemple, les dessins ci-dessous effectués en fin d'année lors des séances hebdomadaires de yoga (intitulées « Yogito ») au collège Saint Exupéry à Rabat au Maroc en classe de 6^{ème} (enfants âgés de 11-12 ans) donnent à voir combien le yoga les aide à grandir et à s'épanouir.



⁴ « *Le corps médiateur* », Revue Française de Yoga, n°33/ janvier 2006, FNEY. p. 10.



« Le yoga, ça m'a ouvert l'esprit »

« Le yoga, c'est de l'art, c'est le respect, c'est où on a confiance, c'est le repos... et on rigole »



Exercice de respiration avec l'expérimentation du souffle de l'abeille : *Bhramari* avant la phase créative et récréative qui a clôturé deux années scolaires de cours de yoga dispensés en classe sur le temps de midi.

Bhramari ou bourdonnement de l'abeille « mmmmm... », est un des seuls exercices respiratoires que l'on peut proposer aux moins de 8 ans car leurs poumons sont encore en développement. Il calme la colère, résorbe l'anxiété et a un effet salubre sur les cordes vocales.

2) Bienfaits du yoga et exemples de respiration et méditation pour enfant

Le yoga a des bienfaits multiples, il :

- favorise la concentration, l'estime de soi et la pensée créatrice ;
- apporte une stabilité posturale, amortit l'impact émotionnel, transforment l'anxiété et aide l'enfant à se détendre ;
- améliore l'état de santé général, l'équilibre et la coordination psychomotrice.

Dans les exercices à deux ou en groupe, le yoga développe non seulement la perception du schéma corporel (proprioception) mais aussi la conscience sociale positive et le « mieux vivre ensemble ».

« Nous savons aujourd'hui, sans l'ombre d'un doute, que l'empathie, la bienveillance, l'attitude chaleureuse de l'adulte envers les enfants, mais également l'attitude chaleureuse entre les enfants, catalyse de manière extraordinaire le développement cérébral »⁵.

- Respiration

Dans la transmission du yoga de Madras (issu de Desikashar, fils du maître indien T.Krishnamacharya), la respiration guide et porte la posture. C'est l'allongement progressif de la respiration qui permet à l'élève de prendre conscience de son corps et d'apaiser les tensions.

Dans cette école de yoga, le souffle s'harmonise avec le geste et dans ce geste il y a une intention de bienveillance vis à vis de soi-même (*ahimsa*), ce qui est différent du simple mouvement effectué de manière mécanique sans conscience. Le souffle est donc différent de la respiration qui est naturelle et s'effectue la majorité du temps de manière inconsciente.

Dans le souffle qui porte les mouvements et les *asana* proposées dans le cours de yoga, il existe « une vigilance sans tension ou une attention vigilante » (citation d'I. Morin Larbey).

⁵ « Transmettre, ce que nous nous apportons les uns les autres », éd L'Iconoclaste, Paris, 2017, Céline Alvarez, « Créer un contexte favorable à la transmission », p. 69.

Le yoga, tout comme la créativité, est un cheminement vers un état intérieur de disponibilité où nous nous laissons traverser, par ce qui doit « ad-venir ». Dans ce sens, nous ne vivons que parce que nous sommes traversés par un souffle qui ne nous appartient pas et ne nous appartiendra jamais.

A titre d'exemple, nous avons animé de 2006 à 2012 à l'école André Chénier de Rabat des séances hebdomadaires de yoga et créativité (intitulées « Recycl'Art») avec des enfants âgés de 5 à 6 ans .



Exercice de respiration avec l'expérimentation de *sitali*

Sitali : exercice respiratoire en enroulant sa langue comme une paille et en faisant le son « SSSS... » comme le serpent, en lien avec la posture. Cet exercice est très pratique dans les pays chauds car il rafraîchit tout le corps assez vite.

De multiples exercices respiratoires pour tous âges sont envisageables, comme l'exercice des « bateaux en papier » confectionnés par les enfants et posés sur l'abdomen en *savasana* pour les sensibiliser aux mouvements ascendant et descendant de l'inspire et de l'expire, comme un bateau sur une douce vague continue. Ou encore, quand il fait plus frais dans la salle de yoga, les inciter à souffler pour déplacer une boule de papier.

Les déclinaisons sont infinies avec des jeux éveillant le toucher, le goût, la vue, l'audition et l'odorat mais les respirations alternées ne s'effectueront qu'à partir de 8 ans.

Suite à ces petits exercices ludiques de *pranayama*, l'enfant trouve refuge en lui-même, un espace intérieur qui s'offre à la sensation. Le corps devient un lieu de résonances et, à ce moment là, créer devient un jeu sans enjeu.

- **Relaxation et Méditation**

La méditation ouvre les portes de l'imagination et de l'intuition.

Les traditions bouddhistes proposent un large éventail de « pratiques psychosomatiques que l'on réunit généralement en occident sous le terme de méditation. *Bhavana*, le terme original sanscrit pour les désigner, devrait être plus exactement traduit par entraînement : un entraînement qui associe habituellement une posture physique et un exercice mental »⁶.

Seule la connaissance de Soi est à même de libérer l'homme ainsi que l'enfant ou l'homme en devenir. Tel est le fond de la pensée indienne que le bouddhisme reprendra à son compte. C'est une méthode qui permet de rendre conscients des processus qui étaient inconscients, essentiellement grâce à la pratique de l'attention au souffle.

Le *Nidra* Yoga ou sommeil yogique est une technique de relaxation très puissante qui utilise des images, une sorte de rêve éveillé. Cette technique remarquable vaut la peine d'être proposée aux enfants, à condition que les séances soient brèves (pas plus de 10 mn). Le déroulement de la séance est toujours le même : *antar mouna*, silence intérieur ; *sankalpa*, pensée positive ; rotation de la conscience en tant que voyage mental à travers le corps ; visualisation ; et de nouveau *sankalpa* à répéter trois fois pour soi ; retour vers l'extérieur en reprenant conscience du souffle et en commençant à bouger doucement les doigts, les orteils et puis tout le corps comme si on se réveillait d'une bonne nuit de sommeil.

⁶ « 20 clés pour comprendre le Bouddhisme », le Monde des religions, éd Albin Michel, 2013 « *la méditation, un chemin intérieur* », Eric Rommeluère, p 75.



Afin de permettre au corps de récupérer, une relaxation est nécessaire à la fin d'une séance de yoga. Les enfants ont des difficultés à rester « inactifs », ne serait-ce que quelques instants, et c'est la raison pour laquelle nous proposons souvent une visualisation qui amène l'enfant à faire naturellement l'expérience de la relaxation tout en s'amusant.

A l'école André Chénier de Rabat par exemple, avec des enfants de 6 à 7 ans, nous détaillons une séance de relaxation avec Milo sur le thème de l'arc en ciel, avant de concevoir un *mandala* collectif sur les quatre éléments (feu, terre, air et eau) avec une classe entière.

Un *mandala* est un mot sanskrit qui désigne un cercle et toutes les formes organisées autour de son point central. La nature nous offre aussi une multitude de formes qui s'apparentent au mandala : le système solaire, un fruit coupé en son milieu, un tronc d'arbre, une fleur...

Témoignage : cas de Milo 6 ANS, école André Chénier de Rabat

J'intervenais en classe de maternelle à la demande de la maîtresse et en accord avec l'administration, en vue de d'amener les enfants à concevoir ensemble un *mandala*. Nous étions en début d'année scolaire et la maîtresse ne connaissait pas encore certains enfants nouvellement arrivés. Nous étions en septembre 2006 et Milo arrivait de Thaïlande dans sa nouvelle école au Maroc.



Les enfants étaient répartis en petits groupes selon l'élément qu'ils avaient choisi en toute liberté ; le yoga s'insérant facilement dans l'horaire de la classe apporterait un complément psychopédagogique intéressant à la créativité des enfants.

Milo était un enfant très discret, peu bavard, mais ne se plaçait toutefois pas en retrait du groupe. J'avais pourtant la vague impression qu'il était comme absent et j'éprouvais des difficultés à éveiller son enthousiasme pour le projet.

Il avait choisi le groupe du feu constitué de 5 élèves. J'avais au préalable demandé à chaque enfant de me raconter une histoire ou de me donner un mot qui qualifierait le feu pour eux. Certains avaient raconté des anecdotes drôles sur la cuisson du mouton de l'Aïd (célébration musulmane familiale) et Milo avait dit calmement : « pour moi le feu c'est la chaleur ». Puis une mini séance de yoga suivait, avant de retrouver l'entièreté de la classe pour une visualisation avant la fin de la journée et le retour à la maison.

Relaxation sur le « bain arc-en-ciel » :

Je proposais aux enfants qui étaient au sol en *savasana* ou en « feuille pliée » de fermer les yeux, de respirer lentement avec le ventre comme le font les bébés, et d'imaginer leur corps, qui flotte à la surface de l'eau comme une algue. « Tandis que vous flottez dans l'eau bleue et chaude, imaginez un grand arc-en-ciel au-dessus de votre tête. Vous contemplez ces couleurs, une par une, vous baignant successivement, l'une après l'autre dans la couleur rouge... Orange... Jaune ».

A peine avais-je énuméré les autres couleurs correspondant aux chakras que Milo pleura doucement dans un coin de la salle de classe.

Malgré la présence de la maîtresse et la bienveillance des enfants constituant le groupe de la classe à son égard, il était inconsolable et nous avons dû appeler sa mère qui vint le chercher.

La maîtresse me raconta le lendemain que Milo arrivait de Bangkok, où il passait les vacances de Noël avec ses parents et il avait vécu le tsunami de décembre 2004 sur une petite île du sud de la Thaïlande. Il avait été recueilli, sauvé et amené sur une montagne par une famille thaïlandaise où ils s'étaient retrouvés nombreux. Ils y avaient fait un grand feu au sommet d'une petite colline pour se réchauffer et garder espoir. Pendant trois jours Milo était resté avec eux loin de sa famille, isolé.

Le choc de la catastrophe naturelle qui s'était produite dans l'océan indien deux ans auparavant, lorsqu'il avait 4 ans, revenait à sa conscience. Le yoga avait libéré un espace, un accueil où cet enfant avait pu lâcher prise et revivre un événement traumatisant de sa vie : la blessure de l'abandon.



Lors de la séance suivante, j'évitais d'aborder le thème de l'eau, et pourtant quand je proposais aux enfants du groupe du feu (avec Milo) de « faire leurs courses » comme dans un magasin (c'est-à-dire prendre une petite quantité de tissus, papier de couleur, laine, coton...disposés dans des bacs avec une distinction des couleurs chaudes et froides), Milo vint vers moi et me dit :

« Je ne suis plus dans le groupe du feu, je suis dans le groupe de l'eau et du feu ».

Milo n'était pas un enfant qui s'amusaient à transgresser les consignes, et j'étais très surprise par sa décision au départ. Après lui avoir demandé ce que cela voulait dire pour lui, car il ne pouvait pas se trouver dans deux groupes à la fois (ce qui ne serait

pas juste par rapport aux autres), il m'expliqua très clairement qu'il ne voulait pas faire deux peintures, il en ferait une seule avec le feu et l'eau ensemble.

Je trouvai cette approche intéressante. Avec l'accord de la classe et de la maîtresse, le collage de Milo qui représente les éléments feu et eau mélangés, fut placé au centre du mandala ; c'est le seul qui a une couleur dorée, couleur qu'il était allé chercher tout seul en dehors des couleurs proposées (bleue, rouge, jaune, rose et noir).



Le mandala exposé à l'entrée de la classe de Milo.

Parfois « la pratique du yoga a donc à faire avec un *corps historique* (...) via le corps (elle) porte le sujet au cœur de sa propre histoire, là où une mémoire du manque ou de l'oppression s'est inscrite dans les fibres les plus intimes. Respirer devient alors une voie de libération »⁷.

Le mandala est un outil de développement personnel qui peut être utilisé seul ou en groupe. Cette expression graphique particulière et ancestrale permet une restructuration spontanée de la personne.

Avec le yoga et la créativité, Milo avait pu dépasser ses peurs et cheminer vers la guérison. Car ce qui importe là, ce n'est pas le résultat mais l'harmonie et la vibration qui se dégagent de l'œuvre collective, ainsi que l'interaction du mandala avec ses petits créateurs de la classe de maternelle.

⁷ « *Le corps médiateur* », Revue Française de Yoga, n°33/ janvier 2006, FNEY, p.43

Cette expérience vécue en 2006 à Rabat est venue confirmer ma vocation d'enseignante, non pas en tant que professeur d'histoire de l'art auprès des étudiants à l'université comme c'était initialement le cas, mais en tant qu'enseignante de yoga couplé avec la créativité pour les enfants. C'est donc tout naturellement que ces ateliers pour jeune public ont pris au fil du temps de plus en plus de place dans ma vie.

L'animateur, artiste médiateur, « devient un catalyseur ou le témoin d'une transformation qui finit par lui échapper au point qu'il en vient à s'effacer devant le mystère d'une liberté nouvelle en devenir ».⁸

Transition : différences entre Yoga et Créativité

Si le yoga est « une mise en mouvement, une écriture gestuelle qui libère le corps de ses tourmentes et fait de lui un espace pour écouter, penser, se souvenir, s'é mouvoir (...), ce travail permettant (...) de laisser affleurer en soi ce qui se dit et s'éveille »⁹, alors les analogies et les points communs sont innombrables avec la créativité pour les enfants et les adultes.

La créativité dans sa plus simple expression, n'est-elle pas l'aptitude à concevoir la réalité autrement ?

Il existe toutefois des différences importantes à noter entre l'art du yoga et l'art plastique (plus particulièrement le collage).

Le rapport au temps est différent si l'on compare le yoga et la créativité. En yoga le souffle guide le mouvement et il n'y a donc pas de possibilité de suspension, « d'arrêt sur image »¹⁰ de prise de recul par rapport au geste et à ce qui est en train de se faire. Il en va de même en musique, en danse ou pour tout autre art vivant. A l'opposé, ceci est possible dans l'acte créatif en art plastique.

⁸ Op. Cit. p.12.

⁹ Op. Cit. p.33.

¹⁰ B. Gaucet, *Pour une pédagogie du yoga vivante et créative*, séminaire des Formateurs de la FNEY (30 avril-2 mai 2004), *la relation pédagogique dans l'enseignement du chant*, p.172.

Enfin, la pratique du yoga implique de la lenteur dans le geste, accompagnée par une conscience du souffle. Or dans les collages, l'enfant, après la phase d'observation et de compréhension du thème proposé (quel est ton refuge ? que signifie la liberté ? dessine-moi une personne que tu aimes et une qui te fait peur...) est saisi par une forme d'urgence ; il est comme « happé » par le processus créatif qui le mène à « faire » dans un temps relativement court (35 mn maximum) pour mettre en forme sa vision personnelle sur le papier.

II. Créativité:

1) Définition de la créativité

La créativité fait partie de la vie. Dès qu'il y a un problème à résoudre, on a l'occasion de faire preuve de créativité. Comme outil thérapeutique ou de croissance personnelle, la créativité peut être un moyen efficace pour explorer de nouvelles facettes de soi ou pour affronter une période critique de sa vie.

La créativité décrit — de façon générale — la capacité d'un individu ou d'un groupe à imaginer, construire et mettre en œuvre un concept neuf, un objet nouveau ou à découvrir une solution originale à un problème.

Le mot a été adopté par l'Académie française au cours de sa première séance de l'année 1971 :

- Acte de créer quelque chose de nouveau, et capacité à trouver des solutions originales,
- Volonté de modifier ou de transformer le monde.

L'acte créatif peut être considéré comme le fruit d'une volonté de puiser quelques informations provenant de la mémoire (logique ou irrationnelle) et de les réorganiser d'une manière nouvelle, poussée par l'imagination, l'instinct, l'inspiration, et/ou les émotions fortes.

Cultiver la curiosité et capacité à s'émerveiller :

Il y a création lorsqu'apparaît quelque chose qui n'a encore jamais été. C'est-à-dire quelque chose qui n'est pas déterminé par le passé. Qui n'imité rien, n'est nécessité

par rien. Créer, pour un temps, c'est être libre du passé. C'est être ouvert au radicalement nouveau. Il n'y a de savoir que du passé ou de ce qui se répète. Mais il n'y a pas, il ne peut pas y avoir de savoir du nouveau. Créer, c'est donc renoncer au savoir. Et à la sécurité que le savoir apporte. Si je crée, c'est que j'accepte qu'émerge de moi-même ce qui n'a encore jamais été, ce que je ne connais pas. Ce qui en moi m'est encore étranger. Ce qui en moi va me surprendre. Me déranger peut-être. Bousculer les équilibres.

Ce qui vient de sortir de moi – œuvre, parole, action, etc. –, ce n'est pas moi, cela vient de plus loin que moi.

Créer, c'est se découvrir autre. Autre que celui que l'on croit être. Autre que celui que nous donnons à voir aux autres. Créer est un acte de découverte de soi, de connaissance de soi.

Qui est cet autre que je suis ? Un être absolument unique et singulier.

Et si je suis capable, malgré toutes les forces de répétition et d'inertie, de susciter du nouveau, n'est-ce pas qu'il y a en moi un être toujours nouveau, pour lequel tout est toujours nouveau ? Un être qui n'est la répétition de rien, l'imitation de rien. Un être sans passé ni références. N'est-ce pas la définition de l'enfance ? Sans savoir ni passé, ivre de découvrir, avide d'être surpris, l'enfant est le maître et le modèle du créateur car il vit tout pour la première fois.

« C'est dans notre richesse intérieure qu'il faut puiser, et les artistes en témoignent. Les enfants sont naturellement doués. A nous de ne pas les censurer », insiste la psychanalyste Catherine Dolto-Tolitch.

Différents auteurs se sont penchés sur le concept de créativité. Nous en évoquerons certains qui ont été abordés durant le cours de psychologie de M. Boutros Ghanem.

Pour Didier Anzieu et sa théorie du « Moi Peau »¹¹, concept-clé de la psychologie et de psychanalyse développé à partir de 1974, le contact avec la peau de la mère implique une qualité de présence à l'instant au niveau corporel. Ce contact peau à

¹¹ Didier Anzieu, « *Le corps de l'œuvre: essai psychanalytique sur le travail créateur* », Paris, Gallimard, 1988, p.377.

peau du point de vue d'une mémoire archaïque, répare et tisse une unité première malgré les carences ou les traumatismes qui ont pu affecter l'enfant depuis sa naissance.

Et pour ce faire, le travail sensoriel inhérent au yoga et à la créativité unifie, densifie, reconstitue les tissus de la vitalité, tandis que le souffle recompose le paysage énergétique dans les endroits du corps où les ravages ont entraîné des fuites. À partir de l'influence d'autres psychanalystes comme Mélanie Klein, Didier Anzieu a aussi tenté d'analyser avec beaucoup de finesse non pas les œuvres d'art mais « le processus créatif », la création.

Ainsi dans le travail du yoga, le corps devient un lieu de résonances qui prennent forme dans le processus créatif.

Pour Donald Winnicott, la notion de créativité peut être comprise comme un processus plus large que celui de Didier Anzieu. Il se rapporte à la vie et à l'être. Selon D. Winnicott : « La créativité, c'est donc le « faire » qui dérive de « l'être ». Elle manifeste la vie du sujet. L'impulsion peut être en repos, mais si l'on emploie le mot « faire », c'est qu'il y a déjà créativité ». Cette notion de « faire » implique que le sujet doit agir et non réagir à l'environnement.

Ce processus ne renvoie pas nécessairement à la construction d'un objet extérieur. Mais il s'agit, à l'origine, d'un regard. Car l'enfant développe cette compétence particulière qui est celle de « voir toute chose d'un œil neuf, être créateur de chaque détail de la vie »¹².

La fonction du jeu chez l'enfant

La source des préoccupations théoriques de Winnicott se trouvait déjà chez Freud à propos du jeu et de la créativité. En effet il écrit en 1908 :

« Chaque enfant qui joue se conduit comme un écrivain, dans la mesure où il crée un monde à son idée, ou plutôt arrange ce monde d'une façon qui lui plaît... Il joue sérieusement. Ce qui s'oppose au jeu n'est pas le sérieux, mais la réalité »¹³.

¹²D.W. Winnicott, « *Jeux et réalité* », Paris, Gallimard, 1975, p. 132.

¹³ S. Freud, cité par Maud Mannoni, « *La théorie comme fiction* », Paris, Seuil, 1979, p. 62.

La création est donc bien une capacité à imaginer et une faculté à inventer une vision unique et personnelle de la réalité.

2) Art thérapeute et artiste médiateur

Dans ce mémoire, il ne s'agit pas de se positionner en tant qu'art thérapeute mais plutôt en tant qu'artiste et médiateur artistique.

L'intervention d'un artiste et/ou d'un médiateur artistique auprès de personnes en difficulté est nécessaire pour qu'elles se mettent en contact avec leur potentiel créateur, et redeviennent ainsi sujets d'elles-mêmes.

Définition de l'art thérapie

L'art thérapie est l'une des approches « créatives » les plus connues. Elle utilise le langage visuel au lieu du langage verbal comme mode d'expression et prise de contact avec son intériorité.

L'art thérapie permet de remettre en mouvement un espace intérieur qui peine à s'exprimer. L'objectif principal de l'art thérapeute est d'aider son patient à retrouver une confiance en soi ¹⁴ et à décomposer l'ensemble des mécanismes (psychiques, physiques et sociaux) en jeu dans l'activité artistique afin de les utiliser pour le bien être de l'individu.

Jean Pierre Klein¹⁵ donne ces différentes définitions :

« L'accompagnement thérapeutique de personnes mises en position de création, de telle sorte que leur parcours d'œuvre en œuvre fasse processus de transformation d'elles-mêmes ».

Définition plus succincte : accompagnement thérapeutique de personnes, généralement en difficulté, à travers la production d'œuvres artistiques.

L'art thérapie peut être utilisée en prise en charge individuelle ou de groupe ; on parle alors **d'ateliers à médiation artistique**.

¹⁴ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Art-thérapie>

¹⁵ Jean Pierre Klein « Que sais-je » *L'art-thérapie*, PUF, 1997, Paris.

- Prise en charge individuelle :

Il s'agit d'une prise en charge auprès d'une seule personne à la fois, à laquelle l'art thérapeute propose des séances individuelles. Celles-ci n'ont pas tous les avantages que les groupes thérapeutiques proposent, mais permettent plus d'intimité et de confidentialité entre le thérapeute et la personne qui bénéficie de la prise en charge. La prise en charge individuelle permet à la personne suivie de s'exprimer sur des sujets qu'elle n'aurait pas forcément abordés en groupe.

- Prise en charge de groupe : ateliers à médiation artistique.

Les ateliers à médiation artistique, où se pratiquent l'art thérapie, s'inscrivent généralement dans un cadre bien précis, destiné à être rassurant et contenant pour ses participants, facilitant leur inscription à celui-ci.

Ces ateliers se déroulent généralement le même jour, aux mêmes horaires, dans la même salle, afin de permettre aux personnes qui y participent d'en repérer et intégrer le cadre.

Exemple de déroulement d'un atelier « Recycl'Art » à l'Institut Français de Beyrouth¹⁶ sur la thématique de l'Arbre de Vie :

Le directeur de la Médiathèque souhaitait que l'atelier suscite une référence à l'histoire de l'art et des « grands peintres ». Les grands peintres qui ont marqué l'histoire de l'art sont ceux qui changent le regard des autres, après qui on ne peut plus peindre comme on le faisait auparavant. Ces peintres s'inscrivent dans l'histoire de l'art car leurs œuvres transmettent une vision du monde originale, nouvelle et capable de toucher un plus grand nombre. En résumé un « grand peintre » s'impose comme modèle tout en étant lui-même inimitable.

Il était également précisé que les séances de « Recycl'Art » ne se limiteraient pas à la seule recherche de l'esthétique, puisque le yoga faisait partie intégrante de l'atelier.

Une image d'un tableau d'un grand peintre du XXème siècle fut alors le point de départ, une piste d'envol qui permet aux enfants d'aborder un thème qui faisait référence à l'intime, avec un support visuel en tant que base de discussion.

¹⁶ <http://beyrouth.opac3d.fr/search.php?action=Page&pageid=X4>

L'atelier ne proposait donc pas de copier l'œuvre de la peintre présentée aux enfants. Comme Merleau-Ponty aimait à le rappeler, « l'art ne se contente donc pas de copier la nature. Pour autant, il ne se détourne pas d'elle, mais remonte jusqu'à la source. Dans la peinture de Cézanne, il ne s'agit jamais de la couleur en tant que simulacre des couleurs de la nature, mais de la dimension de couleur, où notre cerveau et l'univers se rejoignent »¹⁷. L'artiste, tout comme l'enfant, entretient un rapport sensuel avec le réel. L'artiste est un enfant libre¹⁸, il aime saisir la personnalité propre, le visage des choses et des matières, comme le petit morceau de mur jaune dont parle Proust à propos de Vermeer.

Recycl'Art

atelier d'éveil en art plastique
avec des matériaux de recyclage
avec Fanny Dewaleyne
historienne de l'art (Paris Sorbonne)

initiation aux grands
peintres :
**René
Magritte**

public 7-9 ans
sur réservation
samedi 11 octobre à 11h

Horaires d'ouverture :
mardi, mercredi, vendredi : 10h – 18h
jeudi : 13h – 18h
samedi : 10h – 15h

Médiathèque - centre d'information sur la France
Institut Français du Liban - Rue de Damas - Beyrouth
Tél. : 01 420 257-267 / Fax. 01 420 207
Courriel : mediatheque.beyrouth@if-liban.com
Catalogue : <http://beyrouth.opac3d.fr>
www.institutfrancais-liban.com

<http://beyrouth.opac3d.fr>

INSTITUT FRANÇAIS
LIBAN



Niki de Saint Phalle (1930-2002), Vive l'Amour, 1992

Ces ateliers intitulés « Recycl'Art » ont été mis en place de 2012 à 2017 à la demande de la Médiathèque située au premier étage au sein de l'enceinte du Consulat de France à Beyrouth.

La localisation est importante car la situation de Beyrouth, avec l'ampleur de la crise syrienne, était instable. Le cadre devait donc être sécurisé et sécurisant pour les enfants et leurs parents qui les accompagnaient pour une heure et demie d'atelier les samedis matins. A raison d'une fois par semaine avec un public variant de 12 à 20 enfants de 7 à 9 ans et la semaine d'après de 10 à 12 ans, les ateliers ont

¹⁷ Maurice Merleau-Ponty, « *L'œil et l'esprit* », Editions Gallimard, 1985, Paris

¹⁸ France Brécard et Laurie Hawkes, « *Le grand livre de l'analyse transactionnelle* », Collection Le grand livre, 2014

toujours été gratuits et nous les avons voulus ouvert à tous.

Au vue du nombre croissant d'inscriptions qui étaient prises par la Médiathèque, et du grand nombre d'enfants syriens arrivant de Damas puis d'Alep et ne parlant pas toujours le français, Marinella, amie franco-libanaise (qui est aujourd'hui professeur d'art plastique dans une école à Jounieh - Liban) venait traduire les consignes et assister les enfants qui ne connaissaient pas le fonctionnement de l'atelier. Ces ateliers gratuits étaient proposés également pendant les vacances scolaires à l'Institut Français de Zahlé (dans la plaine de la Bekaa).



L'atelier « Recycl'Art » à l'Institut Français de Beyrouth se présentait de la façon suivante :

« Percevoir, sentir, imaginer, créer... Aider les enfants à exprimer librement leur créativité.

Cet atelier d'éveil en yoga et art plastique a développé la sensibilité de nos enfants au respect de l'environnement avec l'utilisation de matériaux recyclés (papier, tissu, laine, ruban, boutons ...) et naturels (sable, bois, coquillages, fleurs...) en explorant la peinture et le collage ».

Un atelier se déroule généralement comme ceci :

Temps d'accueil : il s'agit du temps durant lequel les enfants arrivent, prennent place dans l'atelier au premier étage de la médiathèque et sont accueillis.

Les enfants se déchaussent et une fois que la majorité des enfants inscrits sont présents, il leur est demandé de se mettre en cercle.

Temps de Yoga : 30 minutes.

L'animateur leur demande de se placer debout en cercle et de respirer, paume gauche tournée vers le haut et paume droite tournée vers le bas. Il leur est proposé de respirer calmement tout en imaginant qu'ils inspirent par la main gauche et expirent par la main droite comme pour faire une grande chaîne de Vie. On leur propose alors de fermer les yeux, ce qui était très difficile voire impossible pour les enfants qui avaient subi récemment les traumatismes et conséquences de la guerre. Ces enfants sont continuellement en alerte, en état de stress, cela se manifestait par un manque de concentration, voir une hyper activité. A ce moment là le yoga vient souvent au secours de ces enfants qui ont été témoins et ont fui les horreurs de la guerre. Le yoga les ramène lentement vers le monde interne des sensations comme si ces enfants réintégraient le monde des vivants.

J'essaye autant que possible de créer des liens entre les postures proposées et la thématique de l'atelier.

Après les flexions latérales, extension, enroulement et rotation en dynamique pour suivre le rythme des enfants, je les invite à une posture d'équilibre qui a un côté ludique : Vrksasana ou la posture de l'arbre. L'essentiel dans les postures d'équilibre étant le point de contact du corps avec le sol, le regard (point de repère à un mètre au sol ou face à soi) et le souffle qui est aussi un point d'appui.

Cette posture apaisante exige d'être à la fois centré sur soi et ouvert sur le monde. Elle favorise l'ouverture d'esprit et la concentration donc l'apprentissage. Elle calme l'enfant agité et stimule l'enfant apathique ; enfin la posture de l'arbre développe la perception de grandir physiquement et psychiquement.

Temps d'explication de la consigne à partir de l'arbre de vie de Niki de Saint Phalle (1930-2002), Vive l'Amour, 1992 :

Je demande à un enfant de bien vouloir rappeler les règles et consignes de l'atelier ou j'explique la consigne donnée pour l'atelier :

« Vous êtes complètement libres de coller ce que vous voulez sur votre feuille, de vous inspirer ou pas de l'arbre de vie de Niki de Saint Phalle, il y a seulement trois contraintes à respecter ici :

- se respecter, c'est à dire « faire ce qui est bon est juste pour soi », ici nous ne sommes pas à l'école et je ne vais pas vous évaluer ou vous noter .

- respecter les autres – évitez de couper la parole aux autres quand ils s’expriment devant le groupe et je vous invite à prendre la boule de parole si vous voulez intervenir ou rajouter, compléter ce que vous avez à dire. Vous pouvez demander poliment à votre voisin une paire de ciseaux ou un magazine pour découper et il a le droit de vous dire oui ou de vous dire non, dans ce cas ce sera dit avec gentillesse car c’est plus amusant de s’entraider.

- respecter l’environnement de la médiathèque qui nous accueille et le matériel que nous irons laver ensemble pour la « grande vaisselle » à la fin de l’atelier. Et respecter la nature qui nous entoure. Durant l’été 2016 Beyrouth dut faire face au grave problème des poubelles dans les rues avant que chaque quartier puisse s’organiser pour le ramassage. Les enfants à partir de cette période savaient ce que signifiait le recyclage pour diminuer et faciliter l’élimination des déchets qui s’accumulaient en formant une montagne de plus en plus haute qui surplombait la mer à Bourj Hammoud.

Brève introduction sur l’artiste présentée :

Niki de Saint Phalle est une artiste franco-américaine née en 1930 et morte en 2002. A 3 ans elle part avec ses parents pour New York, elle devient peintre, sculpteur et réalisatrice de films.

Elle assemble et recycle des objets usagés avec son époux, l’artiste Jean Tinguely.

Elle fabrique aussi des sculptures féminines aux rondeurs épanouies, comme les « Nanas » qui sont des sculptures d’extérieur aux couleurs vives et brillantes (et là je leur demande s’il connaissait Paris, et la fontaine Igor Stravinsky situé à côté du Centre George Pompidou)

Les enfants à l’aide d’un rouleau commencent à recouvrir de couleur l’entièreté de leur papier format raisin, et ce pour éviter l’angoisse de la « page blanche » qui peut survenir.

Puis, durant le temps de séchage je les invite à se présenter, en se nommant et en exprimant ce qu’ils ressentent quand ils regardent ce dessin qui est affiché sur les rayonnages de la bibliothèque, dans la section Histoire de l’art.



Images issues d'un des ateliers bénévoles réalisés à Mansion House¹⁹, collectif d'artistes à Beyrouth, entre 2013 et 2017

Temps de production : 30 à 35 mn

Il s'agit de la phase durant laquelle les enfants expérimentent la médiation proprement dite, le temps de création et d'expression.

Le collage est une médiation basée sur le principe de découpage d'éléments en papier journaux, papiers de couleurs, de textures diverses, d'images récupérées et de composer à partir de ces différents éléments.

Le collage, qui était appelée « montage » par J. Prévert, n'est finalement rien d'autre qu'une association d'images, un travail de mise en relation d'éléments hétéroclites, voire hétérogènes dont la composition finale ouvre sur une représentation originale.

Lors d'une séance de collage, on utilise la plupart du temps des journaux et des papiers divers disposés sur une table dans lesquels les participants peuvent découper des éléments qui les interpellent et qu'ils vont ensuite coller, froisser, découper, déchirer à leur guise sur une feuille A3 prévue à cet effet. En résulte une composition qui fait miroir à l'état psychique de la personne l'ayant créée. On peut aussi utiliser des mots découpés dans des journaux ou écrire ce que l'on ressent dans la langue que l'enfant choisit (arabe, français, arménien et parfois anglais).

¹⁹ <http://mansion-blatt.blogspot.com/p/residents.html>

Temps d'échange autour des productions : 10 à 15 mn (selon le nombre de participants).

Il s'agit d'un temps où chacun est invité à s'exprimer sur ce qu'il a créé durant la phase de production et/ou ce qu'il a vécu. Chaque enfant est toujours libre de garder le silence mais il doit formuler ce souhait dans la langue qui est la sienne pour se sentir pleinement intégré au groupe. Les différents participants sont invités à donner un titre à leur œuvre et peuvent s'exprimer sur les productions des uns et des autres, permettant de faire émerger un sens, dans la bienveillance et sans émettre de jugement sur les autres œuvres.



Temps de rangement/nettoyage : 10 mn

L'artiste médiateur gère les temps de parole et veille au respect entre les participants, et aide à mettre des mots sur les affects exprimés durant la séance. Il aide les participants à s'exprimer mais n'est pas censé interpréter les productions devant les participants. Ce temps d'échange très riche en fin de séance permet aux associations d'idées d'émerger. En fin d'atelier, je demande à chaque enfant de me dire dans quel état il se trouve en quittant l'atelier, s'il est serein et/ou joyeux ou s'il souhaite partager autre chose, je prends le temps dont il a besoin pour l'écouter.



Il n'existe pas d'objectif particulier dans la créativité, et quand nous sommes créatifs, comme les enfants, nous sommes totalement absorbés par notre activité ; à chaque fois que nous sommes parfaitement concentrés à ce que nous faisons, sans être menés par notre petit ego ou tendus vers le but de notre action, alors nous sommes dans un état de yoga.

De façon générale, le ou les animateurs d'un atelier d'art thérapie ont plusieurs rôles à jouer :

- Être les garants du cadre de l'atelier : respect entre les participants et des différentes règles de l'atelier, respect des différents temps, respect du matériel... etc.
- Accompagner les participants dans leur processus de création.
- Repérer les différents processus psychiques à l'œuvre dans l'atelier (processus individuels et processus transférentiels). Ceci se fera en fonction de la formation de l'animateur et de ses capacités à repérer de tels processus.

La différence avec un atelier de création artistique ou de pédagogie est l'importance du cadre et du déroulement de la séance, la présence du temps de parole et l'accent porté sur l'aspect symbolique des productions. Les œuvres créées par les enfants sont ensuite matière à échanges, associations d'idées.

L'art thérapeute et l'artiste médiateur croient aux effets intrinsèques de l'art et du potentiel de l'activité artistique. Sa connaissance de l'activité artistique lui permet d'adapter son activité et de choisir la technique artistique proposée en fonction de

la sensibilité et des besoins des enfants participants. L'artiste médiateur accompagne alors le groupe d'enfants dans le cheminement artistique, de la contemplation d'œuvres d'art à la pratique, dans le plaisir d'une activité qui n'est pas à but seulement esthétique.

La séance préliminaire de yoga permet de se préparer à cette qualité de présence à Soi pour créer des liens, du sens, afin que l'enfant trouve sa place au sein du groupe.

Steve Jobs disait : « Créer c'est relier les choses entre elles, c'est tout ».

L'essentiel du travail du collage est donc ce travail de mise en lien : liens entre les images dans la composition, liens entre images et vécus, imaginaires et affects, reconnaissance de son inscription dans son histoire.

« Toutes les œuvres d'art, et l'art en général sont des énigmes. Le fait que les œuvres disent quelque chose et en même temps le cachent, place le caractère énigmatique sous l'aspect du langage. (...) L'exemple de la musique est typique (...) c'est à la fois énigme et chose très évidente. Il n'y a pas à résoudre, il s'agit seulement de déchiffrer sa structure.”²⁰

²⁰ T. Adorno, *Théorie esthétique*, Paris, 1989, p. 159.

3) Evolution de deux enfants

Témoignage : Cas de Ziad 8 ANS, Institut Français de Beyrouth

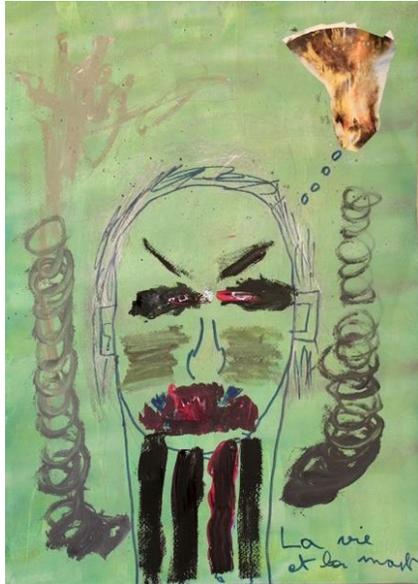


Ziad était bien trop jeune pour avoir vécu la guerre du Liban, il était pourtant méfiant, sans cesse en mouvement avec des difficultés de concentration durant les séances de yoga. Quand arrivait le moment de peindre, il exécutait alors sa peinture beaucoup plus rapidement que les autres enfants en exprimant clairement sa colère, voir son sentiment d'égarement.

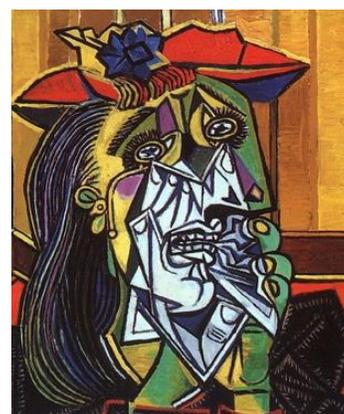
Cet enfant est venu très régulièrement durant trois ans à l'atelier, et j'ai sélectionné ici quelques unes de ses productions significatives.

Les collages de Ziad m'ont très vite interpellée car lors d'une des premières séances consacrées à Modigliani (ci-dessous l'œuvre de Ziad est volontairement plus grande que les autres peintures), il donne comme titre à son œuvre « la vie et la mort » et symbolise son agressivité par l'image du feu et de la fumée qui sortait de sa tête.

Atelier : Amedeo Modigliani (1884-1920) « portrait de Jeanne Hébuterne » 1919



Atelier : Pablo Picasso (1881-1973) « la femme qui pleure » 1937 et « portrait de Marie-Thérèse Walter » 1937





Par la suite, quand nous avons abordé Picasso, après une séance de yoga avec de nombreuses postures au sol facilitant l'ancrage, j'ai demandé aux enfants de choisir une des deux images et de représenter une femme qu'ils aimaient très fort ou une qu'ils n'aimaient pas du tout.

Ziad, après avoir fait rire tout le monde avec son titre « la femme qui fait pipi », est alors venu à la fin de la séance en me demandant si son collage était beau. Il était plus agité que d'habitude et après l'avoir rassuré, il me confia : « je n'aime pas mon dessin car j'aime beaucoup ma grand-mère, celle qui vit près de nous à la montagne ».

Atelier : Paul Gauguin (1848-1903), inspiré du tableau « Arearea » 1892

C'est lors de la séance suivante, une semaine plus tard avec Paul Gauguin (1848-1903), inspiré du tableau Arearea, 1892 que Ziad quitta précipitamment l'atelier en disant qu'il voulait mettre son dessin à la poubelle.

La proposition était la suivante: « racontez-moi un secret comme ces deux amies qui se confient des cachoteries sous un arbre ».

A ma grande surprise et avec une grande concentration le collage de Ziad s'intitulait « le secret de la pagaille » et symbolisait un bombardement.



Les parents de Ziad, très à l'écoute de leur enfant, l'accompagnaient et venaient toujours le chercher en fin de séance.

Face à une série d'interrogations et une forme d'impuissance momentanée à l'égard de cet enfant en souffrance (car les séances étaient toujours données pour des groupes entre dix et vingt enfants), j'ai dépassé mes propres appréhensions en montrant le dessin à sa mère. Cette dernière m'écouta avec attention et me confia que Ziad dessinait souvent ces derniers temps des images d'une rare violence pour son âge, ce qui l'inquiétait beaucoup. Quelques semaines plus tard, j'observais que le comportement de Ziad avait changé, notamment pendant les séances de yoga où il était plus concentré et essayait de vivre les postures dans le calme, voire même dans la sérénité.

J'appris alors que la maman l'avait emmené en consultation chez un thérapeute à qui Ziad avait enfin raconté ce qu'il avait entendu chez sa grand-mère. Dans la salle de bains, sa « téta » (grand-mère) avait raconté (sans savoir que l'enfant écoutait) à sa petite fille partie vivre à l'étranger ce qu'elle avait vécu avec sa famille lors des événements de la guerre civile libanaise à Hamra (quartier du centre de Beyrouth).



Ci-dessus d'autres dessins d'enfant sur la séance de Gauguin dont les titres sont : « les deux dames qui cachent un secret » et « le secret perdu ».

« Être créatif (...) c'est refuser de se couler dans le moule des habitudes héritées. Expérimenter un rapport inédit à soi, aux autres, au divin. (...) Pour ceux qui le pratiquent, le yoga a un aspect ludique et il propose une gamme infinie d'exercices corporels. Parce qu'il initie à la fraîcheur des sensations, incline au lâcher-prise, ouvre l'espace intérieur, il permet que se déploient l'imaginaire et le symbolique »²¹.

« Tout symbole se veut une interprétation du monde et révèle quelque chose au monde. Il est en fait une projection de l'âme sur le monde et permet de comprendre l'âme »²².

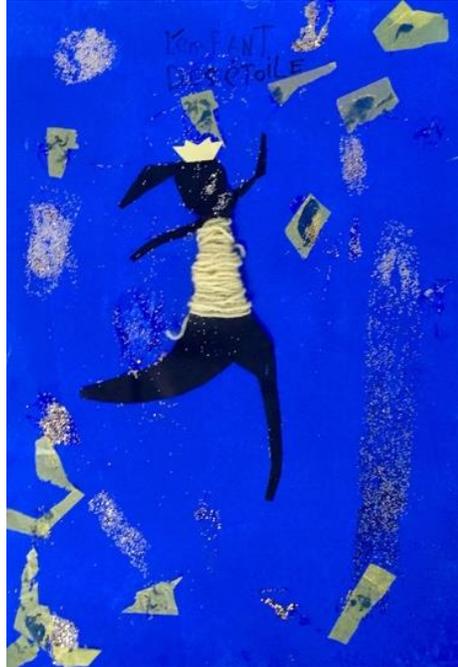
Témoignage : Cas de Sarah 9 ANS, Ecole Européenne d'Uccle à Bruxelles

Depuis mon retour de Beyrouth il y a deux ans, j'anime en périscolaire des ateliers de yoga et créativité pour les classes primaires. Dans cette école les enfants parlent plusieurs langues tout comme au Liban et, dans le cas de Sarah sa langue maternelle était le hongrois et elle maîtrisait aussi le français et l'anglais.

Sarah me témoignait beaucoup de gestes d'affection (elle me demandait souvent de la prendre dans mes bras et courait me rejoindre dans la cours de récréation pour se blottir contre moi). Elle avait toutefois un comportement singulier, et seuls les exercices de respiration ou de visualisation semblaient lui accorder un répit. Sinon elle perturbait beaucoup le groupe de douze enfants que j'accompagnais durant toute l'année scolaire.

²¹ Carnet du yoga n° 345, mars 2016, J.P. Laffez, « Vu d'ici, vu d'ailleurs, écho d'un colloque », p.4.

²² J. Hatem, *La quête poétique de Nadia Tuéni*, éd Dar An-Nahar, 1987, p.108.



Lors de l'atelier sur Henri Matisse (1869-1954) et La chute d'Icare, issu de la série Jazz, 1947, elle passa un temps très long à enrouler avec une grande précision et patience, de la laine autour de son personnage, qu'elle colla ensuite comme tous les autres enfants sur le fond bleu (illustration ci-dessus).

Cette petite fille qui volait, la représentait, et d'ailleurs elle lui avait mis une couronne car « elle était une princesse », me dit-elle.



Atelier René Magritte (1898-1967), L'oiseau de ciel, 1966



Pour la séance sur René Magritte (1898-1967), L'oiseau de ciel, 1966, le collage de Sarah est en haut à gauche. D'autres enfants avaient utilisé du ruban adhésif pour coller des plumes essentiellement pour la queue de l'oiseau, mais pas du tout dans les mêmes proportions.

Par la suite, je remarquais qu'elle réalisait toujours dans ses dessins ou ses découpages des « pansements » avec de la laine, du coton ou encore des morceaux de papier comme dans sa maison idéale représentée ci-dessous.

Atelier Juan Miro (1863-1983), le village de Prades, 1917



La thématique avec Juan Miro (1863-1983), le village de Prades, 1917 était la maison : « dessinez-moi votre maison, celle où vous vous sentez bien ».

C'était le retour des vacances de Noël et les enfants originaires de différents pays européens étaient pour la plupart « rentrés chez eux », dans leur maison de famille.

Sarah devenant agressive avec ses camarades en classe et ayant sali les murs de la classe d'empreintes de ses mains de couleur rouge, j'en parlais avec l'administration, qui a un contact permanent avec les enseignants de la section hongroise.

Il s'avéra que les parents de Sarah étaient en procédure de divorce tout en cohabitant dans la même maison à Bruxelles. La séparation semblait insurmontable pour cette enfant unique et la maison de ses grands-parents en Hongrie symbolisait son seul refuge, où il régnait le calme sans les cris des disputes répétés de ses parents.

« La pratique posturale amène un tel mouvement de flexibilité des processus mentaux, que leur souplesse s'affranchit des rigidités habituelles. Le travail corporel fait fléchir les résistances, et quelque chose d'inattendu survient»²³. Dans ces exemples nous avons tenter de démontrer que le travail créatif associé au yoga permet à l'enfant d'inscrire d'une autre manière, dans la matière, cet espace neuf et libre qui sommeille en lui.

C'est là où, avec très peu de mots et avec douceur, intervient le yoga, discipline qui amène le lâcher-prise et puis la créativité. Ceci aide l'enfant à matérialiser ces prises de conscience et sa marge de progression.

III. Transmission d'un héritage :

Ethique et qualités pédagogiques d'un enseignant

« Rien ne se perd, rien ne se crée tout se transforme » dit la maxime d'Antoine Lavoisier.

L'observation montre que les êtres humains n'ont pas la capacité d'imaginer quoi que ce soit d'étranger à leur univers. Par exemple, les personnages et paysages de science-fiction laissent apparaître des extraterrestres et des paysages lointains qui sont des humanoïdes ou des animaux enlaidis ou embellis, des paysages connus transformés. Tout n'est que transformation.

Il existe d'ailleurs un consensus des experts en créativité, qui ont montré que la créativité "ex-nihilo" (à partir de rien) n'existe pas. La créativité fait toujours référence à au moins un élément connu. L'histoire des grandes découvertes et des œuvres d'art montre comment les créateurs ont utilisé l'existant à leur disposition pour créer quelque chose de nouveau.

²³ « *Le corps médiateur* », Revue Française de Yoga, n°33/ janvier 2006, FNEY, p. 45.

1) Qu'est-ce que l'accompagnement ?

Pour Michel Couade, la rencontre est une condition *sine qua non* à l'accompagnement.

« Accompagnement » et « compagnonnage » sont deux mots qui ont la même racine (...) « entre un ancien et un débutant, un expert et un novice, et qui peut s'appliquer à toute sorte d'expérience humaine ».²⁴

L'accompagnement peut se définir en musique comme un soutien harmonique et rythmique : « en remplaçant soutien harmonique par soutien harmonieux, cette définition me convient, dit M. Couade²⁵ car il travaille avec des enfants en difficulté en tant que psychothérapeute.

« Ce n'est pas un accompagnement où l'on « aide » la personne mais où, à travers la rencontre, cette personne peut se permettre d'être ce qu'elle est ».

La rencontre est avant tout une interaction car « l'accompagnement soutient l'autre dans la perception du processus dans lequel il est, l'acceptation, la confirmation de ce qu'il est et on peut espérer qu'il puisse alors se détacher d'une position figée de l'existence, qu'est peut-être la pathologie dans laquelle il se trouve ».

Les différentes formes d'accompagnement se situent dans une perspective de continuité et de patience.

Le professeur aura une attitude d'écoute active, de tolérance et de patience envers son élève. Il se doit d'être vigilant et veiller à la simplicité et l'humilité dans sa démarche d'enseignant car, il a « un rôle actif » et l'élève peut avoir « un rôle passif ». Ceci implique une forme de toute puissance d'un côté et une dépendance de l'autre car la relation entre accompagnant et accompagné est soumise aux pièges du pouvoir. Or « le yoga accompagne la personne en plaçant de la lumière sur son chemin mais ne prend pas la personne par la main afin de la guider sur son chemin », disait souvent lors de notre formation Carla Moukarzel.

²⁴ Y. Tardan Masquelier, *Pour une pédagogie du yoga vivante et créative*, séminaire des Formateurs de la FNEY (30 avril-2 mai 2004) « *Accompagner, être accompagné* », Préface, le Yoga une pratique de l'accompagnement, p. 9.

²⁵ M. Couade, *Pour une pédagogie du yoga vivante et créative*, séminaire des Formateurs de la FNEY (30 avril-2 mai 2004), « *Accompagner, être accompagné* », « *De la psychothérapie à l'accompagnement* », p.108.

Et dans le coaching créatif ce serait amener un enfant ou une personne à découvrir son potentiel créatif pour le mener vers plus d'autonomie. Coacher une personne, c'est donc ouvrir en lui un espace du possible en clarifiant avec lui ses objectifs personnels.

« Chacun a un rôle à jouer, chacun est lui même, le regard extérieur du professeur est précieux, l'intelligence de l'élève est un enseignement ! ²⁶».

2) Risques et enjeux de la transmission

L'acte de transmettre est complexe. « Le questionnement le rend vivant »²⁷ et tout à la fois le professeur se doit de respecter l'héritage reçu d'un maître ou d'une école de yoga.

« La difficulté est de tenir ensemble deux mouvements : celui d'une passivité réceptrice qui accepte de se laisser imprégner par l'enseignement transmis ; celui d'une liberté créatrice qui suit l'élan de son être propre ». Pendant notre formation Gisèle Siguier-Sauné nous a souvent sensibilisés à ce sujet lors de ses cours théoriques sur les textes sacrés.

Bien que le professeur prépare et structure son cours, personne ne peut savoir de manière précise comment se déroulera le cours car le professeur répond et s'adapte en permanence à la demande et à l'énergie du groupe d'élèves avec qui il interagit. C'est le professeur qui a la connaissance et qui doit donc se mettre au niveau de compréhension des élèves et pas l'inverse, le tout dans une démarche positive, empathique et respectueuse vis à vis du groupe et de soi-même.

A ce sujet, j'apprécie la métaphore de Béatrice Gaucet²⁸ qui aborde l'enseignement du chant avec un élève, et que nous souhaitons transposer à l'enseignement du yoga et de la créativité :

²⁶ « Transmettre », revue Française de Yoga, n°31, janvier 2005, FNEY, *l'autorité dans la relation pédagogique. Questions*, P. Delhumeau, p.120.

²⁷ Op. Cit. p.6.

²⁸ B. Gaucet, *Pour une pédagogie du yoga vivante et créative*, séminaire des Formateurs de la FNEY (30 avril-2 mai 2004), « *La relation pédagogique dans l'enseignement du chant* », p. 158.

Imaginez que vous découvriez un très jeune arbre, vous commencez par l'observer et vous essayez de l'identifier avec les critères que vous connaissez. Puis, si on vous demande de prendre soin de cet arbre, vous allez faire votre possible pour lui permettre de se développer au mieux selon son ensoleillement, son arrosage, un air sain, les engrais à apporter... Vous allez faire de votre mieux pour l'aider à devenir le plus bel exemplaire de l'espèce que vous avez cru reconnaître. Mais si par malheur vous n'avez pas bien jugé ce petit arbre, « vous risquez alors par exemple de demander à un cèdre du Liban de pousser comme un tilleul ».

L'enseignement demande avant tout une grande humilité car chaque être humain, aussi petit soit-il, est unique. En respectant le rythme d'évolution de l'enfant, en lui offrant les conditions favorables à sa croissance, alors « vous vous rendrez peut-être compte que vous êtes en face d'un arbre magnifique, d'une espèce que vous ne connaissez pas et vous aurez beaucoup de satisfaction d'avoir aidé ce développement unique ».

Parfois afin de stimuler les élèves, le professeur peut faire part de son expérience, voire même si le contexte s'y prête, créer avec les élèves une œuvre moins aboutie. Celle-ci permettra de faire entrer dans un mouvement créateur certains enfants qui sont parfois, au départ, inquiets face à la page blanche après la séance de yoga.

On ne peut enseigner que ce que l'on connaît, « à l'image de l'alpiniste qui ne guide que sur les chemins qu'il a lui-même expérimentés et arpentés plusieurs fois », afin d'orienter au mieux les recherches de l'élève et de répondre le plus objectivement possible à ces questions.

Dans le travail de transmission avec les enfants, un des grands risques est le « maternage », qui implique une forme de dépendance de l'élève vis à vis du professeur. Car, dans ce cas le professeur attend, inconsciemment en retour, l'affection de l'élève.

Or certains enfants insécurisés, surtout à partir de l'âge de 10 ans, viennent souvent vers moi me demander :

- Est-ce que j'ai bien fait ? Est-ce que mon dessin est beau ?

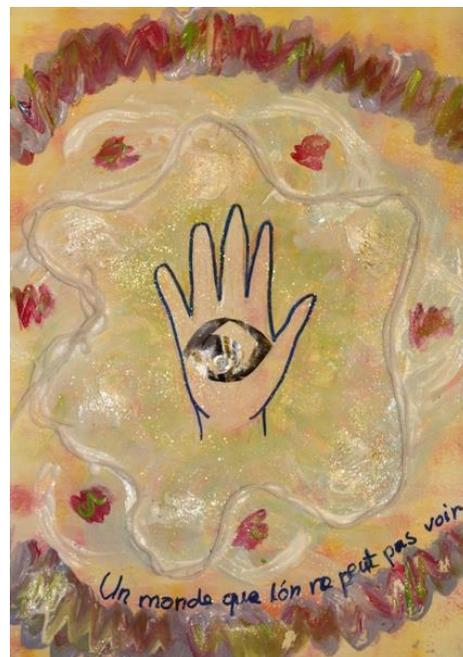
Ce à quoi je réponds toujours :

- Ton dessin est beau s'il vient du cœur et si tu as fait de ton mieux. Et fais-toi confiance, tu as tes propres réponses.

Si l'enfant insiste encore, j'essaye alors de le mettre en contact avec son ressenti en lui posant des questions ouvertes (questions qui ne commencent pas par un verbe et ne nécessitent pas une réponse par oui ou non). Généralement l'enfant reprend alors confiance en lui. Le plus souvent je demande alors le point de vue du groupe.

Ainsi il est essentiel de se poser sans cesse des questions, se remettre en question quant à la manière de transmettre au mieux aux enfants, et s'enrichir à travers d'autres pédagogies comme celle du théâtre ou du chant, à l'image des stages suivis entre autres avec Bernard Avron et Anne Granger.

3) Documentaire vidéo de 2,5 mn sur Khalil Gibran (1883-1931) et le Monde Divin avec les enfants de l'Institut Français à Beyrouth en 2017





C'est grâce à la créativité, à la curiosité et à la participation des enfants de 6 à 12 ans aux ateliers que je propose depuis de nombreuses années en milieu scolaire et institutionnel, que le sujet et la conception de ce mémoire ont surgi spontanément.

Que ces enfants en soient ici tous remerciés.



CONCLUSION

Les enfants sont des vecteurs d'énergie, de transformation et d'un formidable optimisme. Il serait souhaitable que les adultes de ce monde en aient davantage conscience.

Les enfants sont comme une toile sur laquelle peinture et couleurs adhèrent aisément ; ils s'inspirent et apprennent des influences qu'ils subissent, tout en assimilant les connaissances transmises par leurs parents, professeurs, amis et environnement.

Toute manifestation émotionnelle de l'enfant s'extériorise dans ses dessins, ses attitudes et ses comportements. Dans les postures de yoga, le geste exécuté librement est accompagné consciemment par le souffle. Quand un enfant peut dessiner dans un cadre libre et sécurisant, le fait de l'accompagner par les bienfaits du yoga permet de faciliter et d'augmenter sa faculté d'accès à son espace intérieur, à son imaginaire, voire à l'émergence d'une conscience nouvelle. Dans le contexte libanais, ceci leur permet également de renforcer leur résilience aux contraintes et tensions du monde extérieur.

Quand un climat de confiance, de sécurité et de bienveillance est installé entre l'élève et l'accompagnant, le maître ou encore le professeur, le yoga associé à la créativité deviennent des catalyseurs idéaux pour leur évolution harmonieuse dans la vie.

La confiance que l'enfant donne à l'enseignant est une grande responsabilité. Or « le présent est la perpétuelle transformation du futur en passé » (d'après Isabelle Morin Larbey). Dès lors, soumettons continuellement notre métier d'enseignant au questionnement. Cette attitude d'écoute nous rend curieux, vivant et c'est une manière appropriée de se réinventer tout en cultivant et enrichissant la transmission envers la génération à venir.

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux horizons mais à avoir de nouveaux yeux » citation de Marcel Proust.

BIBLIOGRAPHIE

- L. Coudron, *Yoga-Thérapie*, éd Odile Jacob, Paris, 2010
- « *Le corps médiateur* », Revue Française de Yoga, FNEY, n°33, janvier 2006
- B. Edwards, *Dessiner grâce au cerveau droit*, Liège, 9ème éd Mardaga, 1979
- *20 clés pour comprendre le Bouddhisme*, le Monde des religions, éd Albin Michel, 2013 « la méditation, un chemin intérieur », Eric Rommeluère
- B. Gaucet, *Pour une pédagogie du yoga vivante et créative*, séminaire des Formateurs de la FNEY (30 avril-2 mai 2004), *la relation pédagogique dans l'enseignement du chant*
- Y. Tardan Masquelier, *Pour une pédagogie du yoga vivante et créative*, séminaire des Formateurs de la FNEY (30 avril-2 mai 2004) « *Accompagner, être accompagné* », Préface, « *le Yoga une pratique de l'accompagnement* »
- M. Couade, « *De la psychothérapie à l'accompagnement* »
- B. Gaucet, « *La relation pédagogique dans l'enseignement du chant* »
- D.W. Winnicott, *Jeux et réalité*. Paris, Gallimard, 1975
- S. Freud, cité par Maud Mannoni, *La théorie comme fiction*, Paris, Seuil, 1979
- Jean Pierre Klein « Que sais-je » *L'art-thérapie*, PUF, 1997
- Carnet du yoga n° 345, mars 2016, J.P. Laffez, « *Vu d'ici, vu d'ailleurs, écho d'un colloque* »
- J. Hatem, *La quête poétique de Nadia Tuéni*, éd Dar An-Nahar, 1987
- « *Transmettre* », revue Française de Yoga, n°31, janvier 2005, FNEY, *l'autorité dans la relation pédagogique. Questions*, P. Delhumeau
- Préface d'I. Tardan Masquelier

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Art-thérapie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Art-th%C3%A9rapie) (site des animations de la médiathèque de l'Institut Français de Beyrouth)
- Maurice Merleau-Ponty, *L'œil et l'esprit*, Editions Gallimard, 1985, Paris
- France Brécard et Laurie Hawkes, *Le grand livre de l'analyse transactionnelle*, Collection Le grand livre, 2014