

Expression artistique

et santé

Expression et créativité



EDUCATION PERMANENTE



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

*et c'est moi peut
pourrait être
briser so deir
re*



*C'est un simple atelier créatif, ce sont des tables dressées
pour un moment créateur qui surviendra peut-être,
c'est un lieu dont l'ambiance (le cadre, l'environnement) a valeur d'invitation,
c'est un moment privilégié.*

François-Emmanuel Tirtiaux

Réalisation Question Santé asbl, Service Education permanente
Texte Alain Cherbonnier/Question Santé
Interviews Sandrine Pequet, Alain Cherbonnier/Question Santé
Graphisme Carine Simon/Question Santé
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, Direction générale de la Culture
Editeur responsable Patrick Trefois, 72 rue du Viaduc, 1050 Bruxelles
D/2012/3543/10

Parlant de santé, nous ne faisons évidemment pas allusion à la maladie – l'art n'est certes pas un remède ou un traitement contre la souffrance que l'on prescrirait sur ordonnance. C'est bien de santé, au sens positif du terme, qu'il s'agit ici : ce qui fait du bien, ce qui aide à vivre, ce qui donne envie d'aller de l'avant, qui ravive l'image de soi et le désir d'aller vers l'autre.

Quant à l'art, le mot implique presque la majuscule; il renvoie à la création (avec majuscule aussi), aux grands artistes : Victor Hugo, Michel-Ange, Mozart, Shakespeare... Il évoque les Beaux-Arts, les musées, les galeries de peinture, les théâtres, l'opéra. Il intimide. C'est pourquoi nous avons choisi de parler d'expression artistique. Nous avons d'ailleurs rencontré, non des artistes professionnels, renommés ou non, mais des personnes « comme vous et moi » qui participent à des ateliers créatifs ou pratiquent une discipline artistique dans un cadre plus académique.

En quoi l'expression artistique peut-elle avoir un lien avec ma santé,
mon bien-être, mon développement personnel, ma créativité dans la vie ?
C'est la question que pose cette brochure.

L'art est-il accessible à tout le monde ?

Vaste question ! Elle se pose déjà pour ce qui est de l'accès à la production artistique : la peinture, la danse, la musique contemporaines, par exemple, semblent souvent réservées à une élite (si on est impressionné) ou aux snobs (si on est sarcastique). Et les œuvres plus classiques, si elles sont peut-être moins hermétiques, peuvent nous paraître imposantes, ennuyeuses ou démodées. Souvent, au lieu de nous familiariser avec elles, l'école nous en a détournés. Alors, de là à s'y mettre soi-même...

D'autant plus qu'il y a la technique. Avant de pouvoir s'exprimer, de pouvoir créer, ne faut-il pas apprendre, parfois longuement, à maîtriser des outils, des règles, des codes, un langage ? Il existe cependant plus d'une voie pour apprivoiser une pratique artistique.

La Fédération Wallonie-Bruxelles agréée 162 centres d'expression et de créativité qui, avec plus de 500 artistes-animateurs, organisent des ateliers dans diverses disciplines, accueillant plus de 17.000 personnes, enfants, jeunes, adultes, seniors, valides ou handicapés¹. De leur côté, les académies et écoles des beaux-arts offrent un enseignement artistique aux jeunes et aux adultes, en horaire de plein exercice ou décalé. En outre, un certain nombre d'ateliers créatifs sont proposés, le plus souvent dans un cadre privé ou associatif, parfois dans un cadre public (par exemple sous l'égide d'un service ou centre culturel communal).

Et puis, quand on parle de pratiques artistiques, on n'est pas obligé de ne penser qu'aux beaux-arts, au sens classique du terme : peinture, sculpture, musique, danse, poésie, théâtre... Il y a aussi le dessin, la fresque murale, le mime, la photo, la vidéo, la peinture sur soie, la danse orientale, le rap, le collage, le slam, le chant choral, l'écriture, la musique folk, le théâtre de rue, la création à partir d'objets de récupération – à quoi certains n'hésiteront pas à ajouter l'art culinaire, l'art floral, le jardin à la japonaise... Bref, tout ce qui se cultive, permet d'exprimer sa créativité et s'offre au goût des autres.

Les ateliers d'expression-créativité ne sont pas là pour « occuper » les gens et éviter qu'ils s'ennuient. Il s'agit de leur permettre de découvrir ce qu'ils sont capables de faire et que, souvent, ils ignoraient. Jamel Debbouze raconte qu'étant à l'école, il avait été viré d'un cours en raison de son comportement et qu'on l'avait poussé vers un atelier d'improvisation. Sans avoir le temps de comprendre comment, il s'était retrouvé en train de jouer une petite fille : la honte pour un jeune macho de banlieue ! Mais « ça a changé ma vie », affirme-t-il...*

Une pratique artistique est-elle un gage de santé ?

Oui et non. A priori, création artistique et santé ne vont pas forcément de pair. Nombreux sont les grands artistes qui ont connu la maladie mentale ou se sont même suicidés : citons par exemple Guy de Maupassant, Gérard de Nerval, Vincent Van Gogh ou Ernest Hemingway. L'activité artistique elle-même ne fait pas toujours du bien sur le plan personnel, rappelle le psychanalyste Jean Florence : elle peut déclencher de l'angoisse, un sentiment d'impuissance, d'échec². L'artiste doit souvent affronter la peur du jugement d'autrui, le doute (ce que je fais a-t-il de la valeur ?), l'anxiété (suis-je encore capable de créer ?)...

Pour Philippe Vandenberg, peintre et plasticien, « l'art est lié au manque ou au désir. Braque a dit : la peinture, c'est transformer la blessure en lumière... On se console et on tâche de se guérir, mais c'est illusoire : l'art aide mais ne guérit pas. L'artiste peint ce qui lui fait peur ou horreur, comme Goya ou Bacon. Même Renoir, à travers ses jolies femmes potelées, peignait son désir, son manque. »³

* À Rebecca Manzoni, dans l'émission EclectiK, sur France-Inter, le 26 février 2012.

Ce n'est évidemment pas parce que l'on est artiste que l'on ne souffre pas. Ni d'ailleurs, contrairement au mythe romantique, grâce à la souffrance que l'on devient créateur. Mais créer peut aider à vivre. Créer peut apaiser la souffrance, l'alléger ne serait-ce que momentanément.

Plus positivement, on peut aussi soutenir que « l'art contribue au mieux-être de la personne. Il crée un lien de confiance, permet de s'exprimer et de se faire entendre, de partager des émotions, d'entrer en relation avec soi-même et avec les autres. Il aide à découvrir et à développer les capacités, l'imaginaire, la créativité de chacun, et procure du plaisir tout simplement. Il peut aussi aider à prendre conscience des réalités, à être acteur de sa vie, à espérer, à se battre, à vivre ! »⁴ C'est cette piste-là que nous allons suivre.

Que cherche-t-on, que trouve-t-on dans l'expression artistique ?

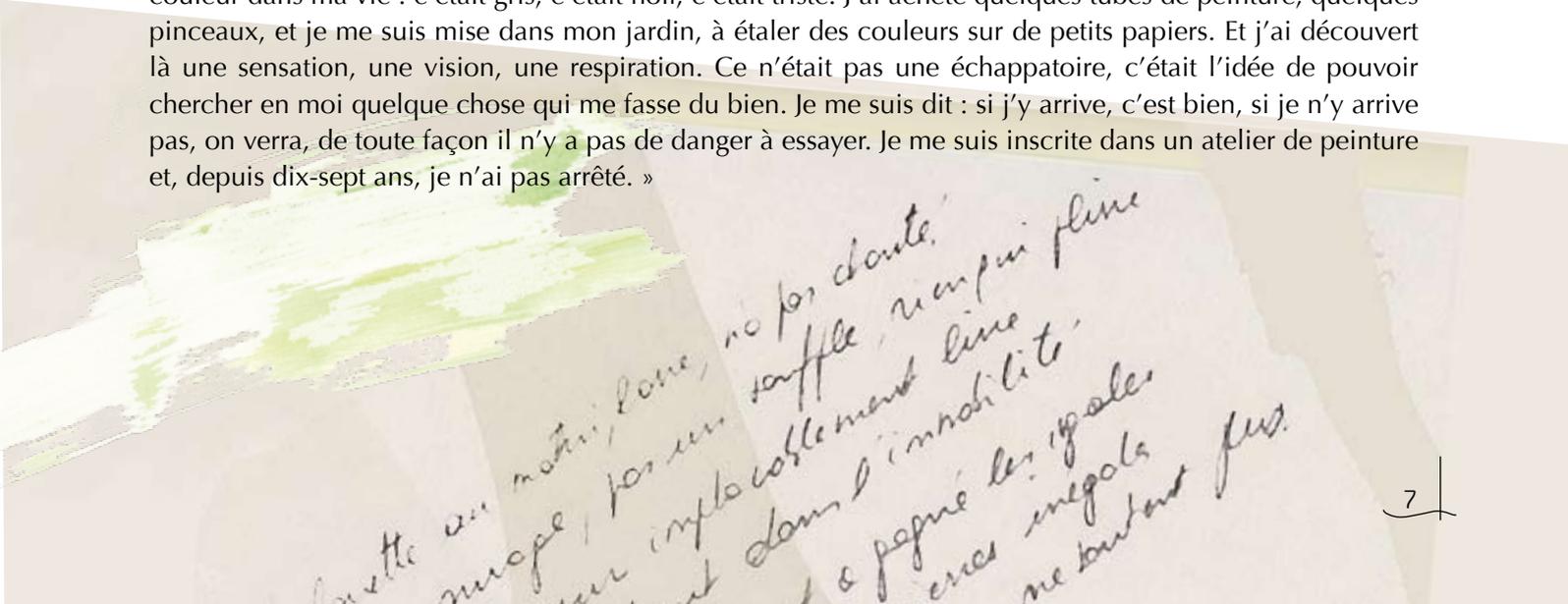
Bien entendu, l'expérience de la création, l'intérêt voire la passion pour une discipline artistique viennent en tête. Mais d'autres motivations sont présentes également, parmi lesquelles la recherche de contacts humains. Exemple : Marco a travaillé toute sa vie dans le bâtiment et la décoration. Il a fait des humanités techniques dans une école où il a suivi des cours de dessin ; il était également inscrit à l'académie. Il a ainsi appris diverses techniques picturales et s'est particulièrement branché sur la peinture à l'huile. À l'âge de la retraite, il est retourné à l'académie : « C'était surtout une façon de rester en contact avec d'autres et de faire d'autres rencontres. Je ne voulais pas me retrouver tout seul. » Après quatre ans de cours, il ressent le besoin de peindre chez lui mais s'inscrit à un atelier de poterie : « C'est moins une passion, une drogue que la peinture, mais c'est une bonne façon de garder une activité et des contacts. »



Quand Sophie s'est installée à Bruxelles pour travailler, elle a pris des cours à l'académie pendant deux ans, qui la mettaient en contact avec des gens de tous horizons alors qu'elle ne connaissait pas grand monde en ville. Mais ces cours ne lui offraient pas assez de liberté créative. Après avoir suivi un stage d'été intensif d'une semaine, elle considère le dessin comme un moyen d'expression et une façon de se libérer de la tension du travail et de décompresser grâce au changement d'environnement.

Apprenant qu'un atelier d'écriture était proposé près de chez elle, Yvette a eu simplement envie de venir voir ce que c'était : « Je me suis dit : tiens, pourquoi pas ? En gros, j'y trouve deux choses. D'abord, comme je n'avais jamais participé à un atelier d'écriture, comme je n'avais jamais écrit sauf quand j'étais obligée de faire une dissertation à l'école, ça a été une découverte de ce que j'ai en moi. Et la deuxième chose, c'est qu'on soit en groupe et qu'il y ait la découverte des autres. Des liens se créent avec les personnes qui sont là et qui viennent régulièrement. La régularité est importante : on arrive alors à tisser des liens, d'autant plus qu'entendre ce que les gens ont écrit c'est vraiment découvrir d'emblée quelque chose de très personnel. »

Parfois, c'est un événement qui enclenche la démarche, comme chez Jacqueline : « À une époque douloureuse et après avoir discuté avec un peintre, je me suis rendu compte que j'avais besoin de mettre de la couleur dans ma vie : c'était gris, c'était noir, c'était triste. J'ai acheté quelques tubes de peinture, quelques pinceaux, et je me suis mise dans mon jardin, à étaler des couleurs sur de petits papiers. Et j'ai découvert là une sensation, une vision, une respiration. Ce n'était pas une échappatoire, c'était l'idée de pouvoir chercher en moi quelque chose qui me fasse du bien. Je me suis dit : si j'y arrive, c'est bien, si je n'y arrive pas, on verra, de toute façon il n'y a pas de danger à essayer. Je me suis inscrite dans un atelier de peinture et, depuis dix-sept ans, je n'ai pas arrêté. »



Mettre au motif, l'âme, no pas doute,
nuage, pas un souffle, rien qui pline
sur inflo coblement line
dans l'immobilité,
& peigné les égales
crues inégales
ne tant plus.

The background of the page features a large, faint image of musical notation on a staff, with notes and stems visible. The page is divided into sections by a large, light-colored, irregular shape that resembles a musical note or a stylized 'C' shape.

Créer, quel effet ça fait ?

Faut pas croire : c'est du travail. Mais c'est aussi – et d'abord – du plaisir. Un plaisir qui est évidemment lié à la discipline pratiquée : il n'est pas le même selon qu'on peint, écrit, danse, chante... Ou que l'on joue de la musique. Marc (violon et piano) : « Il y a un côté corporel dans la musique : le contact avec l'instrument, les gestes que l'on fait, le plaisir des sons. Même dans l'écriture on doit ressentir cela : le toucher du papier, le geste de la main... Le plaisir de la musique est pour moi très corporel, sensoriel, émotionnel. Pour d'autres, il est peut-être plus intellectuel ou analytique : comprendre une structure, percevoir une forme. Je comprends cela, mais j'ai d'abord besoin d'être touché. »

Christelle a participé à un atelier musical (percussions). Deux mois plus tard, elle en garde un souvenir presque extatique : « Je suis arrivée sans connaître les objectifs. On m'a guidée, je me suis trouvée propulsée dans un groupe et j'ai tout de suite senti qu'il allait se passer quelque chose d'assez exceptionnel. C'était magique... C'est notamment dû à l'animateur, qui avait visiblement l'expérience de ce type d'animation et qui était très chouette. Il avait ce souci de faire s'exprimer les gens de manière collective et sans a priori. Qu'est-ce que c'était bien !... »⁵

D'autres évoquent la "bulle" de la création. Musicien (guitare et harmonica), Patrick participe aussi à un atelier d'écriture : « Parfois c'est plus facile pour moi de m'exprimer sur un instrument de musique qu'avec des mots, mais il y a quelque chose qui se rejoint : quand on fait une activité artistique, quelle qu'elle soit, on est à part, on est dans un autre monde. Quand on est vraiment plongé dans son texte et que l'animateur nous rappelle à l'heure, c'est comme être réveillé, on est vraiment dans son monde. »

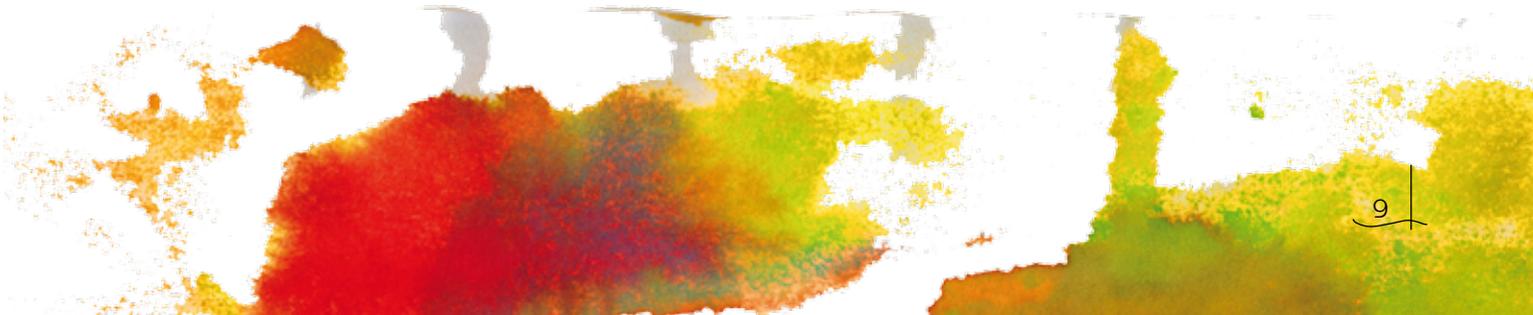
Cela ne signifie pas que l'expérience soit aisée. Jacqueline a mis du temps avant de la vivre avec l'écriture : « Au début, je trouvais que j'écrivais de manière simpliste, un peu puérile. Quand je me relisais, je me disais : ah ! le vocabulaire !... Enfin c'était du premier jet. Mais au fil des sessions, ça a évolué. J'ai vécu le



dernier atelier de manière très riche. J'avais déjà un peu senti cela précédemment mais, vendredi, c'était l'état de grâce... Je suis entrée dans une septième dimension, je suis entrée dans les mots. Je me suis envolée, je ne sentais pas le temps qui passe. Je m'étais assise face à un mur, je m'étais bien isolée et, quand le moment est venu de lire, je n'arrivais presque pas à revenir, j'étais là, un peu comme ivre : saoule de mots. »

Pour vivre ces expériences, estiment certains, il ne faut pas seulement maîtriser une technique, il faut aussi pouvoir lâcher prise, ne pas vouloir tout contrôler. « Quand j'écris, c'est comme quand j'improvise : je pars, j'abats toutes les barrières, je n'ai plus aucun interdit et j'ose tout », dit Patrick. Et Jacqueline : « C'est comme avec un pinceau : un geste vient, la toile vous parle et on est en écho. On ne pense pas « je vais peindre pour la galerie ». Quand j'écris, j'oublie qu'ensuite il faudra le lire : ça me bloquerait. C'est vrai que si quelqu'un me dit "c'est vraiment chouette ce que tu fais" ou "ça me touche" ou "c'est intéressant", ça fait du bien. Mais ce n'est pas le but. »

Michel, par contre, n'est pas dans une attitude de lâcher prise car, pour lui, c'est par le travail, en évoluant et en se fixant des objectifs d'amélioration que l'on entretient une image positive par rapport à la société : « l'inspiration ne vient pas comme ça ; pour ça, il faut travailler ». Il pense également que « quand on peint, même si on n'en est pas conscient, on pense aussi toujours aux autres, c'est comme quand on s'habille ! » (...) Malgré sa volonté de garder un certain contrôle, il semble que la nuit, lorsque personne n'est présent pour le voir, il s'autorise un peu plus à lâcher prise. Enfin, il avoue que c'est surtout quand il est fatigué qu'il a l'impression de faire les meilleures choses et que c'est à ce moment qu'il est le plus spontané.⁶



Qu'apporte le groupe dans l'expression artistique ?

Un groupe, ce n'est pas seulement une juxtaposition d'individus. C'est aussi ce que les échanges, les regards croisés apportent, ce sont les liens qui se tissent. Patrick : « La cohésion du groupe, c'est quelque chose qui m'a fait vraiment plaisir. Il y a sans doute des groupes où ça peut mal se passer, mais ici ça a pris très vite ; il y a des gens qui ont eu un peu plus de mal à entrer dedans, mais maintenant ils commencent à oser se lâcher, comme on dit (je n'aime pas trop ce mot-là, mais ça dit bien ce que ça veut dire). C'est très intéressant, et il y a des moments où c'est même très fort ce qui se passe entre nous. »

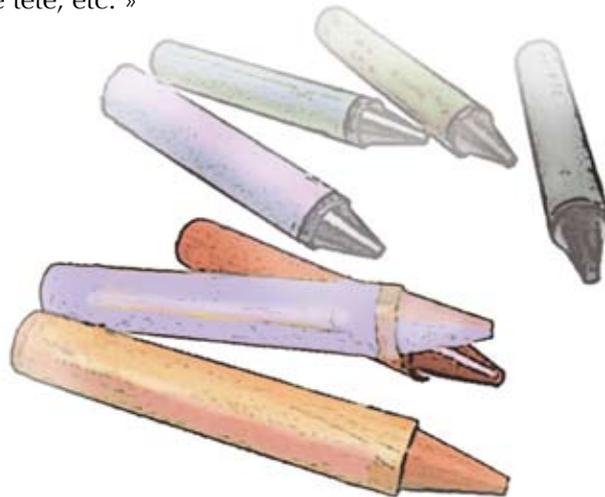
Il est évident que le climat qu'installe l'animateur/trice joue un rôle fondamental dans la dynamique du groupe, comme on le voit dans le témoignage d'Anne-Thérèse : « J'ai été enthousiasmée par la chorale. Je n'avais chanté auparavant que des chants de Taizé, des chants religieux que je trouve très beaux. Cette fois, c'étaient des chants profanes, de la musique africaine, peut-être un peu de blues. Et la prof était très chouette, elle nous mettait en valeur. J'ai été étonnée de l'atmosphère qu'elle installait, ouverte, chaleureuse. Cette ouverture a fait que je n'ai pas eu une seule pensée négative de toute la journée ! On n'a pas parlé de santé mais c'était très sain d'arriver à cela : pouvoir s'ouvrir à l'autre. »

Inversement, Nathalie a été refroidie par les débuts d'un atelier de théâtre : « Pour moi, un atelier d'expression, ça ne rime pas avec stress ou crispation mais avec plaisir, détente, bien-être. Au niveau technique, il y a des choses qui m'ont tout à fait déplu, comme les exercices de toucher en introduction ou la consigne de dire le quolibet dont on était affublé à l'école. On n'a pas forcément envie de revivre une humiliation devant des inconnus ! L'animatrice n'a pas dit, au départ : si quelque chose vous gêne, on en parle. Les consignes de jeu étaient imposées et les participants n'osaient pas vraiment dire : je n'ai pas envie de faire ça. L'animatrice poussait les participants dans leurs retranchements. J'ai vu des gens mal à l'aise ou les larmes aux yeux. »

*Par un nuage
Ce rictus est pour moi dans
le silence tout d'un coup
changement à peine les yeux
de pierres inégales
me tenant fus.*

Alain anime un atelier d'écriture : « Pour moi, le côté **jeu** est très important. On n'est pas dans la recherche de la performance, de l'excellence. On est plutôt dans "essais et erreurs", comme quand on était gosse. On apprend qu'il y a des règles et qu'on peut jouer avec ce cadre ; si le résultat n'est pas terrible, c'est pas grave ! Ce sera mieux la prochaine fois... Ce qui compte, c'est d'y trouver du **plaisir** – ce qui n'exclut pas le travail, bien au contraire. Le plaisir de créer et de partager avec les autres. Et ça c'est la troisième base : **le groupe**. Même si la création n'est pas collective, les autres sont un soutien et, plus encore, un ressort : non seulement ce qui t'empêche d'aller en arrière mais ce qui te pousse en avant. Tu as le trac de montrer ce que tu as fait et, en même temps, ça te stimule. »

Dans un atelier musical, la dimension collective est toujours présente, rappelle Marc : « Ce qui m'apporte de la satisfaction, c'est évidemment de découvrir, de travailler et de jouer des oeuvres qui me plaisent, mais c'est aussi la dynamique d'un groupe ; en fait, on n'a pas besoin d'un public pour jouer ensemble et y trouver du plaisir. C'est une occasion de passer un bon moment ensemble. Ce que la musique de chambre, en petit groupe de quatre ou cinq, offre de plus précieux, c'est toute la communication non verbale : je sens que les autres réagissent et s'adaptent à ce que je fais, ils ont compris ce que je veux faire et je comprends qu'ils ont compris ! Cela se passe tout simplement au niveau de l'oreille, même s'il peut aussi y avoir des sourires, des signes de tête, etc. »



L'expression artistique a-t-elle des effets au quotidien ?

Même si le but d'un atelier est la création, des effets directs ou indirects peuvent se marquer dans la vie sociale.

Ainsi Yvette : « À chaque fois, je m'autorise un peu plus des choses que je ne faisais pas au début. En entendant ce que font les autres, je vois qu'il y a moyen de suggérer, de faire rêver, de dire des choses très visuelles, rien qu'en évoquant, et qu'éventuellement on n'a pas besoin de faire des phrases bien construites grammaticalement... J'ose plus de choses comme ça, et je pense que ça a un impact sur ma vie aussi, je vois que je peux sortir du cadre que je m'étais donné, qui vient de tout mon background. Au point de vue socialisation, au début j'étais un peu sur la réserve, je regardais les autres. Maintenant je me détends, ça va beaucoup mieux. Il y a des gens, rien que quand je vois leur physionomie, je me dis "celui-là, il a l'air renfermé" et quand je vois ce que cette personne écrit, c'est tout autre chose ! »

Et cela fait tache d'huile : « Ça me fait remettre en question mon jugement d'emblée sur des gens que je ne connais pas, que je verrais dans le tram. Quand je suis dans une file ou à la caisse, je me retourne et j'ai un autre regard, souvent on se met à me parler : j'ai sûrement un air moins fermé. Ce n'est pas énorme, ça ne change pas ma vie complètement, mais je suis plus à l'aise avec des gens que je ne connais pas. »

Sophie affirme qu'une des choses qu'elle a le plus apprises en prenant des cours de dessin est le sens de l'observation. « Ça évite de rester dans le superficiel et ça permet d'exprimer quelque chose de vrai dans le temps présent. » Elle a tiré de cela une leçon pour sa vie de tous les jours, pour ses contacts avec les autres. Elle prend maintenant plus de temps pour observer les diverses situations auxquelles elle se trouve confrontée et recherche des relations humaines plus naturelles et plus vraies. De plus, prendre le temps d'observer lui permet de mieux savoir ce qu'elle veut exprimer et donc d'agir avec plus de calme et de tact.

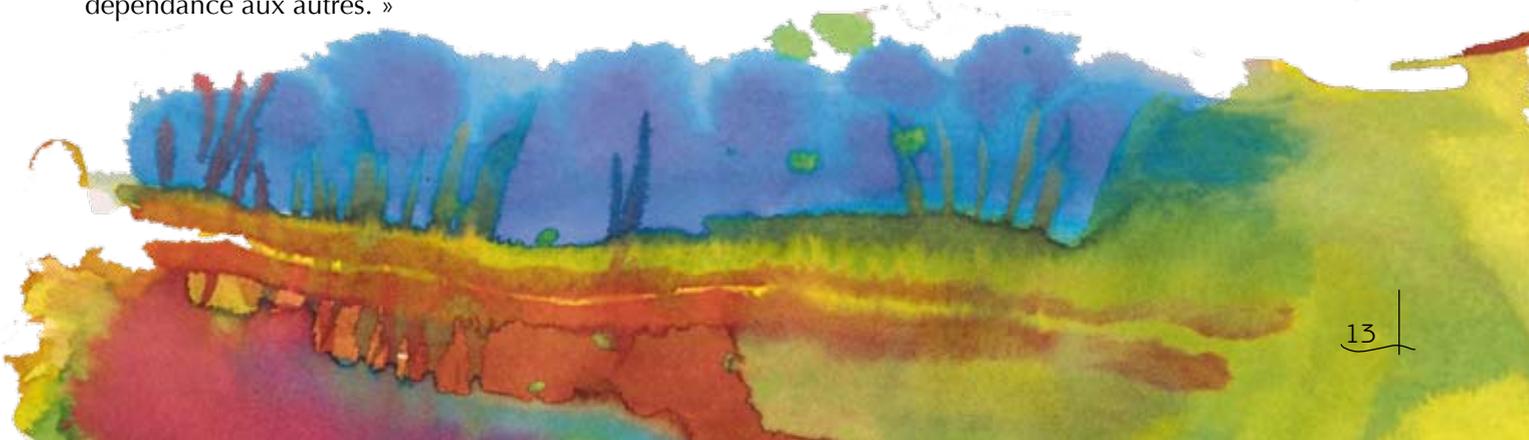
En ce qui concerne Marco, la pratique artistique a également modifié sa façon de percevoir le monde autour de lui. Petit à petit, cette façon d'observer plus attentivement le monde s'est élargie au domaine des relations humaines. Il recherche maintenant plus de vérité dans ses contacts, « contrairement à la tendance générale de la société où les gens sont égocentriques et ont des rapports très superficiels ».⁷

Retour à la question de départ

Expression artistique et santé : quels liens ? Peut-être vous en êtes-vous fait une idée. Voici ce qu'en pensent trois de nos interlocuteurs.

Laurence : « C'est important de faciliter l'accès à des ateliers artistiques : dans notre société, on consomme passivement, on n'est pas acteur, créateur. Retrouver le plaisir de créer va de pair avec la confiance en soi, la découverte de soi. Cela aide à se sentir bien dans sa peau et à définir sa place dans le monde par rapport aux autres. Mais cela doit s'inscrire dans la durée et dans un cadre bien structuré, qui donne une grande place à la mise en confiance, qui permet de se sentir à l'aise dans le processus de création. »

Jacqueline : « Tout le monde ou presque tout le monde peut tendre à la créativité, chacun a quelque chose en soi, une richesse à laquelle il peut chercher à se connecter. Quand on arrive à se connecter à sa créativité – et le résultat ne doit pas être mirobolant –, c'est une garantie de bien-être, d'équilibre, de moins grande dépendance aux autres. »





Et Patrick, pour le mot de la fin : « Je suis persuadé qu'exercer une activité artistique, quelle qu'elle soit, il n'y a rien de tel pour la santé. Je donne des cours de musique et beaucoup d'élèves sont des gens qui travaillent, ils me disent : vous ne pouvez pas imaginer le bien que ça me fait. Si ! Je peux parfaitement imaginer le bien que leur fait la musique ! Tout comme la peinture, l'écriture, la sculpture : tout ce qui est artistique. Je pense que ça ouvre l'esprit à s'intéresser à autre chose que la vie qu'on a et qu'on n'a pas toujours choisie... Je crois que l'être humain est là pour créer, qu'un des buts qu'on doit avoir dans la vie c'est de créer. »

-
1. Voir www.fpcec.be.
 2. Notes prises lors de son intervention à une matinée du réseau Art & Santé à la Maison de la Bellone, Bruxelles, 1er décembre 2009.
 3. Notes prises lors de son intervention à la journée "Expérience et création" au Centre culturel Jacques Franck, Bruxelles, 1er février 2008 (Club Antonin Artaud / Intervalle / Art & Santé).
 4. Sabine Verhelst, dans *Le Journal de Culture et Démocratie* n° 16, 2006 (cité sur www.artetsante.be).
 5. Le témoignage de Christelle, comme par la suite ceux d'Anne-Thérèse, de Nathalie, de Laurence et de Jacqueline D, a été recueilli à la suite de deux journées sur la créativité organisées par le Centre local de promotion de la santé de Bruxelles en décembre 2005 : voir www.clps-bxl.org/pdf/conferences_locales_light.pdf.
 6. Extrait du travail de fin d'études de Sandrine Pequet, *Le changement de perception de soi par une pratique artistique*, Haute Ecole Galilée, IHECS, Bruxelles, juin 2007.
 7. Extrait du travail de Sandrine Pequet, *op. cit.*

La collection "Expression et créativité" cherche à mettre en avant les liens entre des projets qui développent l'expression et la créativité d'individus et la qualité de vie d'une collectivité, d'un groupe. Ont déjà paru dans cette collection :

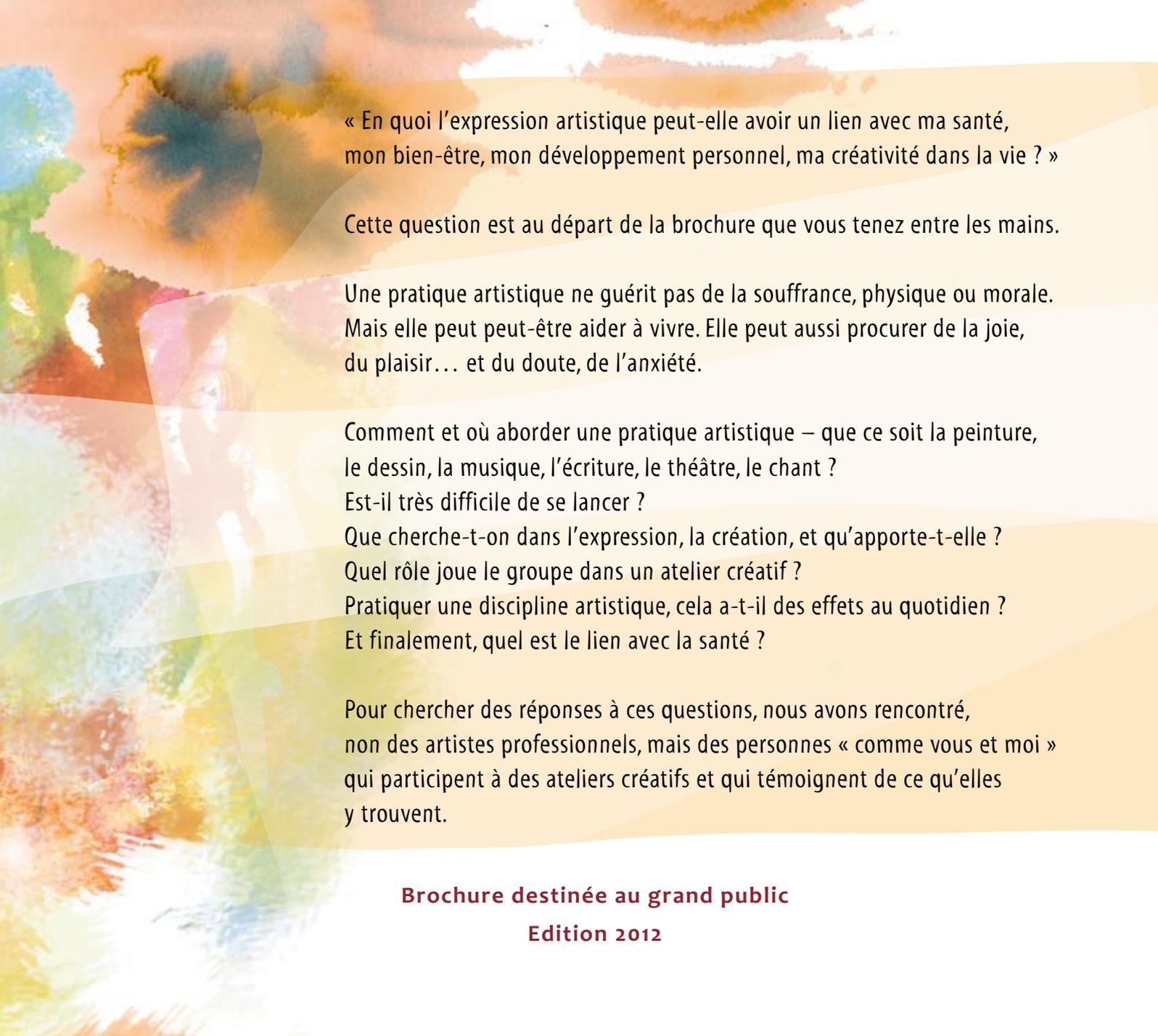
- *Est-ce que par hasard vous auriez vu un petit songe ? Mon quartier en noir et blanc* (livre, 2005, épuisé).
- *Keske tu veux de plus ! Jeunes et habitants du quartier Essegheem* (vidéo, 2005, disponible chez VIDep asbl, 02/221.10.50 ou info@cvb-videp.be).

Plus de détails sur www.questionsante.be/expression_creativite.html

Je travaille avec des personnes sans logis qui sont aussi sans papiers, avec lesquelles je fais de l'animation socioculturelle. Je suis convaincue que la santé d'un être humain passe par l'expression de sa créativité. Tous les moyens de s'exprimer sont à creuser. Mais je sais que cela va à contre-courant d'un discours qui dit : il faut d'abord leur donner à manger et un lieu pour dormir. Il n'est pas facile de passer à l'expression artistique : ils ont l'impression de perdre leur temps, ils sont dans la survie – se nourrir, trouver un abri pour la nuit... Ils n'ont pas toujours l'esprit assez libre, parfois ça ne donne rien. Mais quand ils se mettent au dessin, par exemple, ils font des choses incroyables ! En fait, je propose un renversement de perspective : ils trouveront bien un endroit pour dormir, mais où ont-ils la possibilité de s'exprimer ?... Si on parvient à toucher leur créativité, leur être profond, on peut vraiment les sauver !

C'est arrivé avec quelqu'un qui avait accepté d'accompagner un travailleur social qui cherchait à photographier Bruxelles sous un angle inhabituel. Il voulait bien l'accompagner mais pas prendre de photos. Et puis, un jour, sans doute le travailleur social était-il trop lent à son goût, il s'est emparé de l'appareil. Et il s'est mis à faire des photos. Petit à petit, cette personne est sortie de la rue, a retrouvé un chez-soi, la photographie est devenue une activité professionnelle...

(Jacqueline D, animatrice bénévole)



« En quoi l'expression artistique peut-elle avoir un lien avec ma santé, mon bien-être, mon développement personnel, ma créativité dans la vie ? »

Cette question est au départ de la brochure que vous tenez entre les mains.

Une pratique artistique ne guérit pas de la souffrance, physique ou morale. Mais elle peut peut-être aider à vivre. Elle peut aussi procurer de la joie, du plaisir... et du doute, de l'anxiété.

Comment et où aborder une pratique artistique – que ce soit la peinture, le dessin, la musique, l'écriture, le théâtre, le chant ?

Est-il très difficile de se lancer ?

Que cherche-t-on dans l'expression, la création, et qu'apporte-t-elle ?

Quel rôle joue le groupe dans un atelier créatif ?

Pratiquer une discipline artistique, cela a-t-il des effets au quotidien ?

Et finalement, quel est le lien avec la santé ?

Pour chercher des réponses à ces questions, nous avons rencontré, non des artistes professionnels, mais des personnes « comme vous et moi » qui participent à des ateliers créatifs et qui témoignent de ce qu'elles y trouvent.

Brochure destinée au grand public

Edition 2012