

**Consortium arts et tradithérapies 10-12 mai 2024, Brouilla, Pyrénées Orientales,**  
**organisé par l'association Pierre, Eos & K'Inn**

Cet événement sur 2 jours et demi a permis 18 heures de pratiques, d'échanges et théories avec divers professionnels puisant leurs expériences et connaissances dans diverses pratiques telles que la médecine chinoise, la rituélie druidique, la médecine ayurvédique, la tradithérapie africaine, le shamanisme amérindien. Mantras, voyage au tambour, conte, alimentation, danse, création de grigri, cercle rituel, clown, jeu.



1. Art-thérapie et Animisme Africain, Adaem, p.2
2. L'art-terrestre et la rituélie ancestrale druidique européenne, Martine et David, p.6
3. Dramathérapeute et praticienne en énergétique traditionnelle chinoise, Elsa, p. 10
4. Expérience et impact sur les participants, p. 15.
5. Remerciements, p. 22.

**Attention, tout usage de contenu de ces articles doit citer sa source et le texte dans sa globalité dans les normes conventionnelles**

## **1 . Art thérapie et Animisme Africain**

**Adaem - Art thérapeute et Artiste plasticienne adaemsk@gmail.com**



Mon parcours en Casamance (Sénégal) a débuté par du théâtre de sensibilisation à la paix, inspiré des thérapies sociales avec une troupe de théâtre locale. Durant ce premier projet, un sculpteur avec lequel je suis en relation pour la réalisation de marionnettes tombe gravement malade et son accompagnement me plonge au centre d'une prise en soin coopérative avec les médecines autochtones. Suite à cette expérience et souhaitant connaître davantage cette approche thérapeutique traditionnelle, j'installe mon domicile et mon atelier d'artiste chez un tradipraticien Diola. Par ailleurs, je crée des ateliers d'art thérapie au centre psychiatrique de Ziguinchor afin d'éprouver les limites de l'art thérapie au contact d'une autre culture. Je rencontre ensuite de nombreux praticiens locaux et m'intéresse de près à la culture de la région dans laquelle s'inscrit la médecine traditionnelle. Au bout de plusieurs années, je propose au centre psychiatrique de Ziguinchor d'intégrer d'un thérapeute traditionnel Diola, Bakary Diatta aux ateliers que j'y anime déjà. Dès lors et avec ce dernier, nous créons et co-animons l'atelier Art-thérapie et tradithérapie.

Cette expérience à l'hôpital a permis de mettre en évidence les dégâts psychiques causés par les multiples phénomènes d'acculturation forcés : colonisation, conversions religieuses...et ceux, plus actuels liés à la domination économique, et avec elle, l'imposition de modèles culturels importés qui écrasent inexorablement les micro-cultures traditionnelles.

Sur le plan professionnel, ce parcours m'a permis de créer des ponts entre les théories et pratiques thérapeutiques occidentales et africaines, de soupeser l'impact de la culture sur le concept de soin et dans la relation thérapeute/patient.

Sur un plan personnel, il m'a permis de suivre les enseignements spirituels d'une médecine animiste qui aspire à harmoniser l'homme avec sa société, ses ancêtres, la nature et ses esprits. Parmi ses différents aspects, j'ai choisi d'investir deux axes plus particulièrement : 1/ son approche du rêve comme un espace de transformation de soi, de magie active sur le monde qui nous entoure, d'accès à d'autres plans de conscience, de communication entre les mondes et les êtres qui les peuplent, de transmission de connaissances entre les générations,...2/ le gri-gri : qui empruntent des mécanismes du rituel et de l'objet de soin symbolique propres à l'art thérapie. Ce sont les deux axes que j'ai choisi de développer durant les deux heures d'intervention qui m'ont été imparties durant le consortium Arts et thérapies traditionnelles.

En préparation de ce consortium, Kathleen nous a soumis le questionnaire préparatoire que voici, pour lequel j'ai apporté mes réponses :

**Quelle est l'intervention des éléments naturels dans le soin ? Quels liens constitution nature-humain ?**

L'humain s'inscrit dans son environnement naturel. Les divers lieux de cultes sont aménagés au cœur des forêts, souvent aux pieds d'arbres multicentenaires : les « bois sacrés » où se passent les initiations pour les hommes, le bois sacré des femmes, celui où les femmes accouchent (aujourd'hui abandonné au profit d'une maternité moderne), des arbres sacrés qui abrite des génies, des fétiches, et encore d'autres lieux de prières. (Pour la fertilité, pour de gros soucis tels que sécheresse, épidémie...)

Le naturel abrite les esprits sacrés. Il est donc essentiel d'en prendre soin et de le respecter. Les familles ont également des animaux totems et donc un rapport particulier avec certains animaux. Les humains vivent majoritairement de leurs ressources naturelles locales (bois des forêts pour cuisiner et construire leurs outils, leurs charpentes, terre pour construire leurs maisons, sel des marigots, riz des rizières, fruits des vergers et forêts, petit maraîchage...) Les gens utilisent encore beaucoup les plantes pour se soigner même si la médecine occidentale importée tient lieu de médecine officielle dans les organismes d'état. (Tels que les hôpitaux, centre de soins,...)

**Comment le thérapeute travaille le soin de l'humain par la nature ?**

En grande partie par les plantes locales, mais aussi par des cérémonies qui honorent/apaissent les esprits abrités dans les lieux sacrés. Les connaissances sont transmises par la voix des rêves. On suppose que cela provient des ancêtres, parfois de certains esprits/génies de la forêt. Mais la modification du milieu naturel, l'arrivée ou la disparition de certaines plantes entraîne la fabrication de nouveaux médicaments.

**Quel lien entre art et nature dans vos pratiques ?**

Ma création et ma pratique de thérapeute sont directement inspirée de l'animisme. Pendant de longues années, tandis que j'ai installé mon atelier d'artiste chez un tradipraticien, j'investis les enseignements qu'il me transmet dans le cadre de ma création. J'ai quêté les rêves à travers ces expériences (créer sur un lieu en forêt en hommage à l'esprit du lieu et passer la nuit sur place...). J'ai également mis certains principes de création des objets de pouvoir dans certaines de mes œuvres. Les buts étaient de vérifier leurs potentiels à transformer quelque chose en moi-même. J'ai donc psychologiquement et spirituellement cheminé au travers de ma création et de l'animisme. Mes créations ont souvent eu pour destination de s'inscrire dans l'univers forestier (in situ), soit en y trouvant la matière première, soit en cherchant l'inspiration auprès des petits peuples qui habitent les arbres et les éléments naturels (eau, rocher...).

Sur le plan thérapeutique, j'interviens essentiellement dans le cadre de stages, en France et en Casamance. Ils ont lieu dans des lieux proches de la forêt, et mes propositions art- thérapeutiques intègrent toujours un lien avec elle. Soit que la proposition invite à y travailler directement pour des œuvres in-situ et/ou que ses esprits (Animaux totems, quatre directions, éléments/élémentaux, Elfes/fées, arbres, ancêtres...) soient directement conviés à participer aux intentions thérapeutiques.

#### **Origine des connaissances. Comment l'humain a t'il formalisé cette science, comment se transmet-elle, évolue t'elle ?**

Cette connaissance remonte à la nuit des temps... On retrouve la source des médecines traditionnelles Africaines en Égypte antique, selon Cheikh Anta Diop, historien Sénégalais. Elle se transmet par les rêves et par tradition orale.

Elle meurt petit à petit, noyée dans la culture occidentalo-américaine importée un peu partout dans le monde. La culture traditionnelle étant dévalorisé, les autochtones s'en détourne, y compris de la médecine traditionnelle, ils deviennent dépendants de l'étranger, d'un système de soin occidental à la fois peu adapté et mal outillé. Les structures de soin et les publics sont trop pauvre pour avoir réalisés des examens suffisamment poussés pour établir des diagnostics valables. La santé des autochtones se dégrade.

Conjointement, le sucre et tous les produits industriels modernes et nocifs se propagent. Le diabète, les problèmes dentaires, et globalement tous les problèmes de santé associés à cette mauvaise hygiène de vie explosent. Par ailleurs, aucune information de prévention autour de ces nouveaux produits n'est délivrée dans les villages par les « distributeurs de nourritures toxiques ».

#### **Quelle est la place de l'art dans cette thérapie traditionnelle ?**

Les arts traditionnels sont prioritairement utilisés dans un cadre sacré. Pour orner les vêtements/bijoux de cérémonies, les masques de cérémonies traditionnelles, les objets de pouvoirs (Par exemple, les gri-gris, les armes ou objets de pouvoir des tradithérapeutes, les poupées et bâtons de protection des femmes Kagnalène, les boucliers de protection des initiés...)

## **Rituels traditionnels et rituels art-thérapeutiques**

### **Comment s'est amorcé pour vous l'intégration de ces deux pratiques, soin traditionnel et art ?**

Je l'ai exploré sur un plan personnel/ personnel/psychologique au travers de ma création. Également, par la mise en pratique des enseignements sur le rêve. Mais l'intégration dans ma pratique de thérapeute s'est véritablement réalisée grâce à un travail en Binôme avec un praticien traditionnel au centre psychiatrique de Ziguinchor, comme expliqué en introduction.

### **Comment pratiquez vous pour vous même et comment accompagnez vous au travers de ces deux cadres ?**

Je suis animiste, dans le sens où j'honore la terre et ses esprits et continue d'utiliser les outils transmis sur le plan personnel. Je retrouve progressivement la trace d'enseignements similaire dans le chamanisme amérindien dont j'ai reçu quelques initiations. Mais progressivement, je recherche les formes d'animisme issus de ma propre culture et qui vont donc utiliser les codes culturels de mes ancêtres, qui me correspondent mieux.

La question de la culture s'est énormément posée sur mon parcours. Elle fait partie des thèmes essentiels développés dans le livre que j'ai écrit autour de cette expérience d'art-thérapie et tradithérapie avec un praticien traditionnel au centre psychiatrique.

Ainsi, s'il est vrai que j'introduis aujourd'hui bien des principes et enseignements issus de l'animisme africain dans ma pratique, ils sont adaptés, sur le plan de la forme symbolique à l'inconscient culturel des participants.

### **Quelle est la place de l'esthétique ?**

Étant art thérapeute, je travaille quand même toujours avec l'art donc avec une forme d'esthétique. En Art-thérapie notre attention se concentre sur la personne, pas du tout sur des apprentissages techniques et un rendu esthétique de la création. Pourtant, le soin de la personne, autant que l'art sont en recherche d'harmonie. C'est une forme d'esthétisme. Bien qu'il y ait des canons culturels. L'harmonie est une beauté assez universelle qui peut comprendre l'authenticité, l'alignement,...Et assez curieusement, je constate souvent que lorsqu'un participant produit quelque chose qui lui permet de se ré-aligné, cela dégage quelque chose de juste, d'harmonieux même si la personne ne possède aucune expérience/compétence de la technique artistique qui lui est proposée.

Faire beau peut-être une manière d'apporter de l'attention à quelque chose, de décorer, d'honorer, de faire une offrande à une partie de soi-même ou un esprit de la nature.

### **Spiritualité- Quel est le rapport au non visible/non tangible dans vos pratiques ?**

Le non visible et non tangible sont admis comme relevant de la sensibilité personnelle, et ne peuvent s'imposer à l'autre comme une vérité absolue. Suivant les principes animistes, tout ce qui est vivant (ou qui l'a été) est doté d'un esprit, il est donc possible d'établir un lien sensible avec un arbre, un animal, un ange, une étoile, un ancêtre,...Les perceptions internes qui découlent de ces rituels de connexion, mis en place durant le processus art-thérapeutique à l'atelier, sont souvent guidantes, inspirantes et participent positivement au projet de création et de transformation de soi. Que ces perceptions soient le produit d'une communication subtile ou liées à un procédé d'induction reste l'affaire de croyances, et donc de foi.

La médecine traditionnelle Diola ainsi que la plupart des médecines mystico-religieuses ou chamaniques s'appuient effectivement sur la foi. Elles incluent dans leurs processus de guérison les interventions de Dieu (du grand Tout, de l'univers...), de Djinns, d'ancêtres, ou encore d'autres esprits aux pouvoirs illimités et pour qui tout est possible. A la lumière d'une telle perspective, le circuit conscient/inconscient de la relation patient/thérapeute peut paraître un peu limité, refermé sur lui-même. Dans le cadre que je propose, ce qui se passe au cœur de l'atelier ou au cœur de la relation facilitateur/participant est symboliquement relié, par des rituels, au reste du monde et aux énergies de la nature.

La prière était souvent présente à l'atelier d'art-thérapie et tradithérapie au Sénégal, amenée et demandée par les patients eux-mêmes. La foi en quelque chose d'originel ou de plus fort et de plus grand que soi, a peut-être vocation à nous faire dépasser nos limites et espérer au-delà de ce que notre mental croît possible, bousculer la stabilité de la dyade thérapeute/patient, et produire des résultats surprenants, confinant quelquefois au miracle.

### **Quelles sont les intentions/limites dans l'accompagnement des personnes que vous accompagnez ?**

J'accompagne les personnes sensibles à cette approche, sur leur demande, en individuel et en groupe. Les intentions thérapeutiques sont formulées par la personne. Je ne pratique pas de soin pour/sur la personne mais accompagne celle-ci dans son propre cheminement intérieur, dans un cadre sécurisé, adapté. Je met à sa disposition à la fois des outils artistiques et des protocoles issus/inspirés de l'animisme que la personne s'approprie dans sa propre recherche. En règle générale les problématiques visées sont d'ordre psycho-émotionnelles ; travailler sur des peurs, des colères ou autres émotions/sentiments, faire évoluer une situation de vie ou une relation, porter un autre regard sur soi-même, faire émerger ses potentiels enfouis...Mais toute démarche à l'initiative du client peut-être valable, puisque même la douleur et la maladie sont de toute façon reliées à des contenus inconscients.

### **Quelle est la place de l'art dans cette dimension spirituelle ?**

Comme exprimé un peu plus haut, décorer, embellir est une manière de porter de l'attention et d'honorer. Je peux parfois proposer de l'utiliser comme une offrande à un arbre, un lieu naturel, un esprit. Ensuite, la création artistique permet d'atteindre un état de conscience modifié. C'est une forme de rêve éveillé qui favorise l'expression des contenus inconscients, ou la réception des messages venus des énergies naturelles. Prendre du recul, ré-intervenir symboliquement sur la création permet d'engager un dialogue avec l'inconscient, mettre en lumière et nettoyer les programmations. La créativité s'exprime à travers les médias artistiques proposés (voix, expression corporelle, modelage de l'argile, art-plastiques...) mais aussi dans les actes rituels. Ce sont des actes symboliques qui répondent généralement aux contenus inconscients qui se manifestent durant la séance, et qui, pour être efficaces, sont toujours uniques et authentiquement créés en fonction de la situation vécue.

## **2. L'art-terrestre et la rituelie ancestrale druidique européenne**

**Martine - Cerfreya : Art-thérapeute et praticienne en hypnose quantique et thérapeutique**

**David - Dawen an torc : Druide, géobiologue, Gardien des traditions celtes et Gardien de la terre , univercelte@orange.fr**



Les objectifs de cet atelier expérimental mené par Martine et David (art-thérapeute, et géobiologue/Druide) étaient de donner un aperçu des pratiques ancestrales druidiques et néo-druidiques à travers la construction d'un cromlech et la pratique rituelle saisonnière de Beltaine.

**Quelques notions sur l'art-terrestre...**

En vieux gallois «Crom» signifie pierre plate et «Llech» courbé ou en cercle.

Cromlech désigne donc : des pierres plates placées en courbe ou en cercle.

Les Cromlech sont des constructions qui se rattachent à l'époque dite mégalithique et plus généralement à la période du néolithique. Même si leurs fonctions restent "floues", et bien plus complexes que cela peut paraître de prime abord, nous savons que pour les Celtes, ils représentaient des lieux dits "sacrés" où les ancêtres de nos druides célébraient certaines fêtes religieuses et spirituelles et où le vivant et la reliance avec l'univers étaient à l'honneur.

Ces constructions, au-delà de leurs fonctions pressenties, s'apparentent aussi à un art-terrestre ancestral.

### **Quelques notions sur le rituel...**

Les rituels druidiques sont très variés, parfois très différents, mais ils marquent tous, un temps d'arrêt, une démarcation entre "l'avant" et "l'après". Leur but est de faire les choses ensemble, puissamment et plus efficacement que seul.

La racine étymologique du mot rite provient du sanskrit "Rita" qui signifie : "ce qui est semblable à l'Univers". Le rituel a donc pour fonction première de donner des repères dans l'espace et dans le temps. Il est un élément structurant de la vie, car il rythme non seulement les saisons, ce que nous avons expérimenté collectivement à l'occasion de cet atelier, mais aussi les différents âges de la vie en donnant de la profondeur et de l'importance aux moments charnières, tels que la naissance, la puberté, le mariage, les funérailles, les fêtes saisonnières etc.

Dans ses nombreuses formes, la dénomination commune des rituels sera de susciter de l'émotion. C'est ce qui va donner de la puissance au rite, car il opère autant pour la canaliser voire la calmer que pour la susciter et l'exacerber lorsque la vie le demande. Le rituel intègre toujours beaucoup de symboliques druidiques. Cela favorise l'expression d'une large palette d'émotions permettant ainsi la circulation du souffle de vie au sein du groupe.

Par ailleurs Nuinn, qui est un bard de XX ème siècle, disait du rituel qu'il était "de la poésie en acte". Le rituel peut donc aussi être appréhendé comme, une poésie, une mise en scène, un balet cosmique, une danse et un dialogue joyeux entre les dimensions matérielles et immatérielles propres à l'Humain.

Le rituel druidique parle de vie, de mort et de renaissance, d'ombre et de lumière, de cycles saisonniers, d'éléments fondamentaux et d'ancestralité.

L'individu n'est plus seul face à un monde parfois incompréhensible, il n'est plus seul face à des changements qui s'opèrent en lui et autour de lui, mais il est debout face à une nature sacrée, vivante et respectée par les participants.

Les rituels saisonniers, plus communément appelés "la roue des saisons", sont au nombre de 8 et correspondent à des cycles. Ils rythment l'année, où réalités, symboles et prières destinées au divin s'entremêlent.

Les rituels se pratiquent au sein d'un espace dit "sacré" : le cercle. Celui-ci sacrifie un espace dit "profane" et s'inscrit lui-même dans un carré représentant les 4 directions cardinales et les 4 éléments. Cet espace que nous avons matérialisé par des pierres représente la reconstitution symbolique du monde, et devient un espace sacré dans lequel peut s'opérer la magie rituelle.

Les 4 directions, les points de lever et coucher du soleil et de lune... sont matérialisés autour de l'axe central représenté par le bâton, qui amène une 5ème direction plus verticale reliant les mondes, et font de cet espace un espace vivant et dynamique non confiné. Cet axe devient symboliquement l'arbre primordial qui assure les échanges cosmo-telluriques.

Le rituel satisfait le besoin inné de traduire en gestes, en paroles et en actes les rapports que l'Homme entretient avec un mythe constitutif donnant sens à son existence, et de se connecter au divin. En effet, il confère un caractère sacré à l'existence humaine en l'accordant à l'ordre qui s'exprime dans les mouvements du cosmos et de la Vie. Il propose une aventure, une co-création et une quête de sens. Il porte l'espoir, et indirectement il est un facteur de guérison de l'Âme.

C'est un savant mélange d'esthétisme, de symbolisme, de spiritualité et d'énergétique mêlant et diffusant une énergie guérissante ancestrale.

### **Lorsque le rituel rencontre l'art-thérapie et vice-versa...**

Au fil du temps notre pratique artistique, et art thérapeutique, a glissé vers l'art éphémère. Les ateliers proposés relevaient souvent du land-art, ou de l'art-terrestre mégalithique. Cette appétence particulière pour cet art terrestre, au delà de son aspect thérapeutique et créatif pour le land-art et ancestral pour l'art mégalithique, est en accord avec nous et nos idées. Il épouse parfaitement les principes de saisonnalité et de respect de l'environnement (zéro déchet, zéro carbone) tout en permettant aussi une belle cohésion de groupe autour d'un projet commun.

Au fil du temps nous avons rapprochés et mêlés nos différentes pratiques art-thérapeutiques et rituelles dans lesquelles les médiums utilisés pouvaient être la nature, le corps, et l'espace. Cette rencontre entre le rituel et la thérapie s'opère ainsi dans un contexte où sacré, co-création, créativité, expression, introspection etc. se conjuguent avec spiritualité et quête de soi.

La rituelle druidique nous a donné l'occasion d'expérimenter une autre approche du soin, complémentaire aux autres thérapies. En effet les puissances ancestrales convoquées lors de ces rituels diffusent des énergies guérissantes que le cercle, de part sa forme, sa position géographique et son aspect cosmotellurique, va canaliser et amplifier. Les participants, de part leurs pratiques, leurs connaissances et leurs formations, vont les contenir et les répartir.

Ces énergies ancestrales nous relient de façon consciente et inconsciente aux notions d'intemporalité et d'universalité, laissant aussi une place importante à la simplicité du moment vécu, à l'authenticité et la spontanéité.

L'espace sacré- qui mêle temps et espace, et d'où des puissances bénéfiques sont susceptibles de s'y dégager (y compris des énergies de guérison)- rend accessible l'interconnexion plus profonde qui relie les uns aux autres et qui relie à d'autres royaumes, à d'autres êtres, à d'autres forces.

### **3. Clown alchimique, Dramathérapie et Tao.**

**Elsa Commergnat, dramathérapeute et praticienne en énergétique traditionnelle chinoise,**  
**[elsacommergnat@gmail.com](mailto:elsacommergnat@gmail.com)**



Je suis art-thérapeute dans différentes institutions depuis 2013. Diplômée d'un DU et Master en art thérapie (ParisV), j'étudie également la médecine chinoise traditionnelle depuis 2016, dans une école où l'art est au cœur de la guérison. Initiée à certains rituels chamaniques, ma rencontre avec les traditions ancestrales semblait être une continuité évidente dans mon parcours, ouvrant des portes infinies dans mes recherches artistiques et thérapeutiques. Co-fondatrice des ateliers Clown Alchimique®, une méthode portant sur l'art du clown et les thérapies traditionnelles, je continue à mettre en pratique ce laboratoire d'expériences intimes et universelles.

### **Quelle est l'intervention des éléments naturels dans le soin ? Quels liens constituent nature-humain ?**

Dans la médecine chinoise traditionnelle, les éléments naturels sont les piliers de l'équilibre et de l'harmonie entre toutes choses, ils sont associés au corps et à l'esprit humain (organes, viscères, psychisme...)

Les cinq Royaumes Mutants (Eau, Bois, Feu, Terre, Métal) sont les éléments de la nature qui en témoignent et sur lesquels reposent les fondements de la médecine chinoise traditionnelle.

Dans de nombreuses traditions du monde, la nature est au cœur du soin, du lien entre nos corps matériels et immatériels mais aussi de notre propre capacité à nous guérir et à nous régénérer. La nature et l'art sont des vecteurs de soin depuis la nuit des temps.

Les Royaumes Mutants trouvent leurs correspondances dans le corps et le psychisme - exemple : Eau = reins/vessie (organe/viscères) = peur/responsabilité (psychisme) – Les informations contenues dans ces Royaumes peuvent nous servir consciemment dans la création artistique.

Texte du clown Yoyette qui se costume et maquille devant le public (clown et Tao) :

« Noir : Je suis le Nord, les ancêtres, l'hiver. Je suis flexible, adaptable, je contourne les obstacles. Je n'ai pas de forme dans l'absolu. Je suis une goutte de pluie, un océan. Je suis salée. Je suis la peur et la volonté à la fois. Je porte la responsabilité du mouvement continu de la vie, impalpable, polymorphe, je suis l'identité et l'origine de tout. Je suis l'Eau, la mer de tous les enfants et j'engendre...le Bois.

Vert : L'adolescence en pleine expansion, l'Est, acidulé je suis en colère et je créé, je crée, je créé car je suis la beauté, la nature, la souplesse et la force du roseau, la fragile petite fleur du printemps et le chêne en devenir. Je suis le Bois et je nourris la flamme.

Rouge : Le Feu de l'amour, au sud je brûle de tristesse amère. Ma vie d'adulte s'embrase et mon cœur bat la chamane... (Tambour) et je donne naissance à Gaïa.

Jaune : Je suis le centre, la Terre nourricière, le sucre doux et généreux de ma grand-mère. Je suis la réflexion et les épis de blés qui vous nourrissent. Je ne veux plus penser...Assez ! J'accouche !

Blanc : Je n'ai pas d'âge, je suis à la fois un minéral millénaire à la fois une petite feuille morte d'automne qui vole avant de se poser dans un ruisseau, je suis la mélancolie et le souvenir du futur, je suis à l'Ouest ! Je suis piquante, je ne fais pas de différence entre les morts et les vivants, je suis le Métal, la quintessence d'un nouveau cycle infini. »

### **Comment le thérapeute travaille le soin de l'humain par la nature ?**

Le thérapeute va utiliser l'équilibre entre tous ces éléments pour retrouver la syntonie de l'être. L'Alchimie opère alors sur trois niveaux : célestes, humain, terrestre.

En médecine traditionnelle chinoise, les trois feux intérieurs, les trois Jiao matérialisés dans le corps vont alimenter ces trois niveaux (respiration, amour, alimentation).

Le thérapeute peut aider à ré harmoniser les Royaumes Mutants pour fortifier la santé par l'acupuncture, les massages, l'acupression, par des conseils alimentaires mais surtout par l'intention et l'humanisme (la philosophie).

L'art-thérapeute peut amener à découvrir cette Alchimie interne sur le plan énergétique et donner des clefs pour récupérer notre « conscience d'immortalité ».

L'instant présent du jeu, l'authenticité et la présence du clown, l'acceptation du voyage incertain que représente la vie.

### **Quel lien entre art et nature dans vos pratiques ?**

L'Alchimie du clown opère avec la pleine Lune (calendrier oraculaire), les hexagrammes (cf. Yi Jing) peuvent servir de rythme ou de thèmes. Ils sont une grande source d'inspiration dans cette recherche.

Cette Alchimie est aussi reliée aux cinq Royaumes Mutants (des exercices de Qi gong ou d'automassages vont amener les participants à entrer dans un autre niveau de conscience avant même de mettre le nez rouge).

De plus, chaque résonateur de lumière (points d'acupuncture) possède un nom chinois et une phrase alchimique (proposée par le maître de l'école Neijing) qui nous rappelle la poésie de la philosophie taoïste et a une action thérapeutique métaphorique.

Dans l'art du clown, l'authenticité recherchée nous rapproche de la nature car nous sommes cet environnement dont nous faisons partis. Nous sommes profondément ancrés dans l'instant présent ce qui nous relie au temps universel.

Les éléments naturels sont inhérents à la pratique de la médecine chinoise traditionnelle et leur présence nous rappelle le cycle continu de la vie afin de récupérer notre « conscience d'immortalité » : « Notre vie est comme une scène de théâtre éclairée l'espace d'un instant, mais nous continuons à exister avant et après notre passage sur scène. » Ecole Neijing

### **Origine des connaissances. Comment l'humain a t'il formalisé cette science, comment se transmet-elle, évolue t'elle ?**

Dans la tradition orientale il existe une philosophie ancestrale, c'est la philosophie taoïste. Le Tao te king, est un ouvrage classique chinois qui, selon la tradition, fût enseigné autour de et transmis par Lao Tseu, le sage fondateur du taoïsme. Dans le Yi King (« le livre des mutations et des transformations ») sur lequel repose les fondements de la médecine chinoise traditionnelle et dont l'enseignement oral se fit avant l'existence même de l'écriture, il y a plus de 5000 ans. On doit cette transmission à Confucius au travers de l'empereur Fuxi, un personnage de la mythologie chinoise dont l'origine remonte à l'antiquité. Héros civilisateur, chef du peuple, fondateur de la médecine traditionnelle chinoise, créateur de caractères chinois, il est à l'origine de l'octogramme de fuxi (huit trigrammes) qui porte son nom et sur lequel les 64 hexagrammes représentent toutes les combinaisons possibles (des trigrammes avec des traits yin et traits yang qui déterminent son énergie) toujours en lien avec les éléments de la nature – Le Lac, la Montagne, le Tonnerre, le Ciel...- L'octogramme de Fuxi est un concept primordial de la médecine traditionnelle chinoise avec toutes les clefs concernant cet enseignement :



### **Quelle est la place de l'art dans cette thérapie traditionnelle ?**

Dans la tradition orientale, l'art, la recherche de beauté, comme la nature, sont omniprésents. Dans de nombreuses traditions, l'art a une valeur thérapeutique en elle-même : les chants, la musique, les danses, les tissus colorés, chaque geste (notamment dans les massages, qi gong, acupuncture) ou la beauté d'un repas, participent à notre guérison. Dans l'école de recherche et d'application en médecine chinoise traditionnelle dont je fais partie, il existe de nombreux séminaires où l'art et l'artisanat sont au cœur du soin : « flamenco guérissant », « tambour guérissant », « théâtre guérissant », « couture alchimique », « cuisine alchimique »...

Pour les taoïstes, l'art et la beauté sont partout. Dans la nature autour de nous, dans nos idées et nos mots, nos mouvements, nos pensées, dans ce que l'on mange, ce que l'on respire, ce que l'on écoute, ce que l'on contemple, ce que l'on touche.

Dans toutes les thérapies traditionnelles, l'art occupe une très grande place et devient un vecteur de guérison.

### **Comment s'est amorcée pour vous l'intégration de ces deux pratiques, soin traditionnel et art ?**

Après des années de recherche et de pratique de l'art-thérapie j'ai rapidement été intéressée par les pratiques ancestrales, notamment par la présence de l'art dans des cérémonies chamaniques. J'ai assisté il y a plus de quinze ans à un rituel du coton hautement symbolique initié par une délégation de Kogis de la Sierra Nevada et d'Arhuaco – peuples de Colombie- où les chants, les danses et la musique faisaient parties de la cérémonie. C'est la rencontre avec une femme, Angela Varela, elle-même, colombienne, descendante des traditions Embera -Panama-, qui m'a amenée à un intérêt pour les traditions ancestrales. Cette rencontre s'est faite à l'université durant deux carrières en art-thérapie – Diplômes Universitaire puis Masters –. J'ai choisi un module de médecine chinoise traditionnelle au cours de mon master en dramathérapie car la formation demandait l'étude d'une autre pratique thérapeutique. C'est ainsi que je suis entrée à l'école Neijing pour étudier la médecine chinoise traditionnelle en 2015, que je n'ai cessé de pratiquer depuis.

C'est la dimension spirituelle des traditions ancestrales qui m'a attirée. La vision énergétique que je pouvais déjà percevoir en art-thérapie.

Dans les rituels traditionnels, l'art est partout comme nous l'avons déjà dit et nous permet d'accéder à une plus grande connivence, à une union avec le Tout.

En créant l'outil « Clown Alchimie de l'être », que, j'ai plus tard appelé « Clown Alchimique », nous avons cherché, avec mes collègues Angela Varela et Cécilia Lucero, à trouver des ponts entre le taoïsme, les traditions amérindiennes et l'art-thérapie, dans l'univers du clown.

C'est aussi à ce moment qu'il y a eu une vraie bascule dans mon intérêt pour l'art thérapie et les traditions ancestrales. Aujourd'hui les ateliers « Clown Alchimique » continuent de façon hebdomadaire et mensuelle. Mes différentes pratiques me semblaient fastidieuses à expliquer mais les choses se sont faites sur plusieurs années et très naturellement passant du statut de comédienne et art-thérapeute au statut d'art-thérapeute et énergéticienne.

### **Quelle est la place de l'esthétique ?**

Dans l'art du clown, l'esthétique prend une dimension poétique, minimaliste et universelle qui n'a plus grand-chose à voir avec la beauté telle que nous l'entendons.

C'est la singularité de chaque clown avec ses propres caractéristiques qui amène de la beauté, c'est la fragilité du clown qui nous bouleverse et nous émeut.

### **Spiritualité- Quel est le rapport au non visible/non tangible dans vos pratiques ?**

Le clown « substitue la fiction d'un monde de son invention. (...) Il n'y avait en piste, pourtant aucun accessoire qui pût rappeler la réalité. Pas une parole n'était prononcée. Par la seule grâce de la mimique, le clown parvenait au plus haut degré d'évocation que les mimes étaient capables d'atteindre (...) Le clown en est resté à ce sujet aux balbutiements du théâtre primitif. Et c'est très bien ainsi, car l'art du clown repose sur la schématique. ». Rémy T., *Les clowns*, (Paris, Editions Bernard Grasset 2002 ; 1945)

Ainsi, le clown est avant tout un mime, il peut représenter l'invisible et c'est au travers du corps et dans l'imaginaire qu'il puise ses ressources infinies.

Le chaman lui aussi n'a-t-il pas cette faculté de voir ce qui est invisible ?

« Nul autre acteur n'a autant qu'eux la liberté et le pouvoir de disposer du spectateur comme ils l'entendent. » Rémy T., *Les clowns*, (Paris, Editions Bernard Grasset 2002 ; 1945)

Dans l'art du clown nous cherchons à rendre visible l'intangible. Par son authenticité et sa simplicité le clown va nous permettre d'adhérer à son émotion. C'est grâce à sa croyance et sa conviction qu'il va pouvoir alors tout exprimer, sans limites – au-delà de toute réalité matérielle - et avec la validation constante du public avec lequel il interagit.

### **Conclusion**

L'art et la spiritualité sont donc intimement liés. L'art permet d'accéder à la spiritualité. La musique, la danse, la peinture, le théâtre, les jeux nous permettent d'accéder à une forme de transe. Et cette recherche de transformation et de transcendance sont toutes deux en liens avec l'art-thérapie et la spiritualité.

Cela nous amène à une plus grande conscience de notre état intérieur, de nos ressentis, de nos pensées, de nos actes. L'art et la spiritualité nous rapprochent de notre fonction dans cette vie, de notre chemin, notre voie d'être humain qui avance entre Ciel et Terre.

#### **4. Arts, Ayurvédha et Guérison Holistique : Une fusion ancienne entre les approches douces de la Santé, le bien-être et la spiritualité.**

Dans les civilisations anciennes, l'art était intrinsèquement lié à la médecine et à la spiritualité comme forme de guérison. Le shamanisme en est un exemple où, selon Claude Lévi-Strauss : « Il fallait que l'esprit de la maladie ait fait un présent à sa victime, sous forme d'un nouveau rythme de tambour, d'une danse ou d'un chant. » (1956). Des traces de musique, peinture, danse, masques et contes préhistoriques attestent de leur rôle curatif et symbolique pour le processus de guérison générale (physique, mentale, émotionnelle, spirituelle).

En Grèce Antique, l'Asclépiéion, construit autour de 420 av. J.-C., était un « centre thérapeutique multidisciplinaire » dédié à Asclépios, le dieu de la médecine. Ce sanctuaire servait à la guérison des malades, intégrant des aspects rituels et des soins médicaux.

En ce qui concerne la société contemporaine, spécialement dans les pays où la laïcité est prédominante, les pratiques de fond spirituel vont souvent s'appuyer sur la méditation de pleine conscience, le yoga et/ou des pratiques de « présence » corporelle, et de conscience intégrale « corps-esprit-âme ». Des principes philosophiques de spiritualité peuvent persister tout en étant ancrés dans l'ancestralité de l'homme sur la Terre. Par exemple, ces principes peuvent avoir la Nature souvent perçue comme une force cosmique, comme si « Elle » avait un pouvoir divin et « l'humain » aussi, vu qu'il est une partie de la Nature.

Ceci dit, nous ne pouvons oublier que les textes anciens de la médecine ayurvédique affirment qu'elle a été décryptée par un groupe de médecins pratiquant la méditation, que ses enseignements et pratiques ont été reçus du cosmos par ces personnes, au moments de leurs pratiques méditatives, et que pour l'Ayurveda le remède à tous les maux se trouve dans la Nature. Ainsi, non seulement les plantes guérissent, mais la Nature elle-même finit par devenir une divinité pour l'homme, une intelligence supérieure. Sachant que l'homme est une partie de la Nature, il est, en soi, aussi constitué d'une goutte de cette intelligence. L'effort de maintenir l'équilibre nous revient et de collaborer à l'évolution d'un tout au sens large du terme, aussi.

Bref, nous nous accrochons à l'Ayurveda, puisque c'est une médecine basée sur la création du monde et des éléments de la Nature (feu, eau, terre, air et éther), et qui prend en compte non seulement l'homme et son corps physique constitué par la combinaison chimique de ces éléments, mais aussi son corps subtil et énergétique, son esprit et son âme, l'humanité, ses relations, la Nature, les changements environnementaux et tout le cosmos.



Lorsque l'Occident découvre l'Ayurveda, cette Médecine holistique qui considère l'homme dans son intégralité et comme partie de la Nature, il s'accroche à la simplicité et à la complexité d'une approche qui guide l'être humain à découvrir en soi sa propre sagesse, pour enfin mieux vivre dans ce monde de dualité constante, de jeu du positif et négatif, du bien et du mal. Ainsi, l'auto-observation et la conscience de la loi naturelle d'action-réaction deviennent de plus en plus importantes à pratiquer pour que la conquête d'une vie saine soit possible. Investir dans la découverte d'un chemin « entre-deux » est la clé de voûte de ce parcours, où moins de souffrance et plus de plaisir et joie seraient possibles. Mais, mettre tout cela en pratique est une autre paire de manches ! Cependant, pour certains, cela vaut la peine et fait sens. Nous allons présenter quelques notes pour susciter la curiosité.

**Définition et Ancienneté :** L'Ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde, la « science de la vie, ou de la longévité », existant depuis plus de 5000 ans. Elle est considérée comme « la science de guérison la plus ancienne qui existe, constituant le fondement de toutes les autres » (Swami Sadashiva Tirtha, 2007).

**Philosophie Fondamentale :** « Ayur » signifie « vie » et « Veda » signifie « science », donc on étudie et on pratique la « science de la vie », autrement dit la « science de soi », car la vie habite en nous. L'Ayurveda promeut la responsabilisation individuelle face à sa propre vie et santé.

**Dhanwantari et Susrutha :** Dhanwantari est le médecin des dieux et le dieu de la médecine ayurvédique, souvent représenté avec des attributs de soins. Un roi historique du même nom (Devānāmpriya ou Divodasa Dhanvantari) est considéré comme l'ancêtre de la chirurgie réparatrice et plastique, l'ayant enseignée à Susrutha, l'auteur du traité médical Susrutha Samhita (écrit entre le IVème et le Vème siècle avant J.-C.), qui décrit « 300 interventions chirurgicales ». De plus, dans

certaines traditions, Dhanvantari est aussi considéré comme une incarnation divine (avatar) de Vishnu, ce qui renforce sa place prééminente dans la tradition médicale indienne.

**Charak Samhita** : L'un des plus anciens traités médicaux complets au monde. Le traité médical classique de l'Ayurveda principal pour la médecine interne (Kāyachikitsā) et daté du 1er siècle après J.-C. C'est l'un des trois grands textes fondateurs de l'Ayurveda, avec : Sushruta Samhita (chirurgie) et Ashtanga Hridaya (synthèse médicale plus tardive, écrite au VIIIème siècle après J.-C. ).

Charak Samhita est écrit en sanskrit, souvent en vers (slokas) pour favoriser la mémorisation orale, en style dialogique entre Atreya (le maître) et ses disciples. Ce traité a huit parties principales :

1. **Sutra Sthana** – Principes fondamentaux de l'Ayurveda
2. **Nidana Sthana** – Causes et diagnostics des maladies
3. **Vimana Sthana** – Méthodologie, mesures, alimentation, etc.
4. **Sharira Sthana** – Anatomie, embryologie, et développement
5. **Indriya Sthana** – Signes avant-coureurs de la mort
6. **Chikitsa Sthana** – Thérapeutique (traitements)
7. **Kalpa Sthana** – Remèdes, élixirs, et poisons
8. **Siddhi Sthana** – Réussite des traitements, procédures spéciales

**Concept clés :**

**Pancha-Mahabhutas** : L'Ayurveda est basée sur la théorie des Pancha-Mahabhutas ou les cinq grands éléments (terre, eau, feu, air, éther). Ces éléments sont les « structures de l'univers », et l'homme est considéré comme un « microcosme de l'univers », partageant la même composition structurelle et fonctionnelle. La constitution physique de chaque personne et son biotype est définie par les doshas : Vata, Pitta, Kapha et/ou une combinaison entre eux (Vata-Pitta, Vata-Kapha, Kapha-Pitta ou Tri-dosha : Vata-Pitta-Kapha). \*Vata (air-éther), \*Pitta (feu-eau) et \*Kapha (terre-eau).

**Théorie des doshas** : Vata, Pitta, Kapha — énergies vitales qui gouvernent le corps.

**Agni** : Le feu digestif, essentiel à la santé.

**Dhatus** : Les tissus fondamentaux du corps (plasma, sang, muscle, graisse, etc.)

**Ojas** : L'énergie vitale, essence de l'immunité.

**Prévention** autant que traitement : alimentation, hygiène, mode de vie.

**Ahimsa (Non-Violence)** : C'est le principe fondamental de l'Ayurveda. Toute pratique thérapeutique se doit d'être douce et progressive, respectueuse de la personne et de sa culture. La santé et le bien-être proviennent d'un état d'esprit et d'une hygiène de vie ne causant aucun tort aux autres créatures et à la Nature.

**Les Cinq Sens** : L'Ayurveda souligne l'importance de ce que nous « absorbons par nos sens », car cela affecte notre santé et équilibre. Les odeurs, images, sons, touchers et goûts ont un impact sur le bien-être, d'où l'importance de la « nutrition des 5 sens ».

**Dinacharya (Routine Quotidienne)** : Une pratique ayurvédique essentielle pour maintenir l'équilibre et la santé : nettoyage et massage du corps, pratique de yoga, etc...

**Auto-Guérison et Réalisation de Soi** : L'Ayurveda vise à permettre à l'individu de se guérir et de réaliser son potentiel.

#### **L'Influence du Sāmkhya et du Yoga sur l'Ayurveda :**

**Philosophie Sāmkhya** : Le Sāmkhya est une philosophie indienne qui analyse rationnellement la réalité pour atteindre la libération du cycle des renaissances (Saṃsāra). Il décrit la création du monde concret et matériel (Prakṛti) à partir de l'union du divin, invisible et spirituel (Puruṣa). Connaissance qui guide le parcours du yogui ayurvédique.

**Influence sur le Yoga** : Le Sāmkhya a inspiré la pratique du yoga en ce qui concerne le yogui auto-observateur. Patañjali, dans ses Yogasūtra, donne au yoga une base métaphysique inspirée de cette théorie. Le yoga est une forme de traitement ayurvédique. « Yoga Chitta Vṛtti Nirodhah » : Le Yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. C'est écrit dans le Yoga Sutras de Patanjali, le texte majeur du yoga. Le praticien de médecine ayurvédique peut prescrire le style de yoga selon les doshas du patient. Cette pratique a pour but de calmer les vagues du mental, ralentir le flux des pensées, et aider la personne à accéder à une perception plus fine de la réalité.

**Les Gunas** : Les trois guna ou qualités mentales sont appelées sattva, rajas et tamas, qui tissent le monde et influencent l'expérience (agréable, désagréable, déprimant, bien, mal, passionné, etc.).

**Corps Subtil (Sūkṣmaśarīra) et Karma** : Le Sāmkhya explique comment le corps subtil transmigre de mort en naissance et comment le Karma organise l'expérience et la délivrance.

#### **La Santé Mentale par le Corps :**

**Yoga/Massage/Nutrition comme traitement** : Ils sont présentés comme une forme de traitement de la santé mentale (en premier) par le corps. L'équilibre des doshas Vata, Pitta et Kapha dans le corps contribuent à l'équilibre de qualité mentale (gunas) : sattva, rajas, tamas. La pratique du yoga, les massages et l'ingestion d'une diète saine et naturelle pour les doshas permettent de purifier le corps et de générer PRANA, TEJAS, OJAS, de faire circuler de manière équilibrée l'énergie vitale. Le processus des pratiques ayurvédiques renforce la vitalité et collabore aussi à une revitalisation intégrale de l'être humain si nécessaire.

## **La pratique thérapeutique ayurvédique :**

**Les méthodes d'analyse et diagnostic (vérification de la constitution ayurvédique (prakriti) et des états des déséquilibres actuels (vikriti)) pour la clinique** : l'anamnèse, l'examen de la langue, des ongles, des yeux, des selles, des urines, de la transpiration, des cheveux, de la voix, du pouls, de la digestion (Agni), les questionnaires sur les fonctions digestives et les organes, sur les choix alimentaires, sur l'énergie (volonté) et l'état d'esprit, sur la pratique religieuse ou de méditation (exemple : chants, mantras ou prières), e c.

**Les thérapies ayurvédiques variées** : Nutrition ayurvédique (Conseils de nutrition individualisés selon la problématique ou la maladie. Thérapie Shamana. Thérapie Panchakarma (plus profonde)), phytothérapie (ou compléments alimentaires à base de plantes), Dinacharya (Routine Quotidienne et saisonnières), Massothérapie (avec l'huile spécifique pour traiter le déséquilibre des doshas et différentes techniques de massage), aromathérapie, musicothérapie (normalement mantras ou chant), Yoga, Pranayama (pratiques respiratoires), utilisation des couleurs, différentes méthodes de méditations, lectures de textes, lithothérapie ou cristallothérapie.

**Thérapie par la couleur** : Les couleurs agissent **davantage sur l'esprit que sur le corps**, aidant à équilibrer les causes psychologiques de la maladie. (Tableau en anglais).

**En Ayurveda, les arts sont utilisés dans une approche holistique de la guérison.** Ils ne sont pas seulement vus comme une forme d'expression, mais aussi comme **un outil thérapeutique pour rétablir l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme**. Les arts en Ayurveda incluent des pratiques telles que la musique, la danse, les arts visuels et même les rituels, qui favorisent la guérison et le bien-être.

**La Musicothérapie (Nada Yoga)** : La **musique** est considérée comme un outil puissant en Ayurveda. On pense que différents sons et rythmes peuvent affecter les doshas (Vata, Pitta, Kapha) et influencer l'humeur, les émotions et la santé. Par exemple, la musique apaisante peut calmer un esprit agité (déséquilibre de Pitta), tandis que des percussions rythmiques peuvent ancrer une personne nerveuse (déséquilibre de Vata).

**Danse et Mouvement (Kinesis)** : La danse et les mouvements corporels sont également utilisés pour rétablir l'équilibre. La **danse rituelle** ou certains mouvements peuvent aider à libérer les tensions émotionnelles, améliorer la circulation et apporter une clarté mentale. Ces pratiques sont souvent intégrées dans les thérapies ayurvédiques pour aligner les états physiques et émotionnels.

**Art et Visualisation (Sankalpa)** : L'**expression artistique** est utilisée pour exprimer et libérer les émotions bloquées ou les états mentaux non résolus. Les arts visuels, comme le dessin ou la peinture, peuvent aider au processus de guérison en permettant aux individus de canaliser leurs émotions et de se concentrer sur leur esprit. Visualiser des images ou des symboles de guérison est également courant dans la pratique ayurvédique.

**Rituels Ayurvédiques (Puja)** : Les **rituels et mantras** jouent un rôle clé dans la guérison ayurvédique. Ces rituels sont considérés non seulement comme une pratique spirituelle, mais aussi comme un

moyen d'harmoniser l'esprit et le corps. Les sons des chants, les visualisations spécifiques et les mouvements lors de ces rituels peuvent profondément affecter le processus de guérison.

**Définition de la Santé par l'OMS - Cette définition holistique résonne avec l'approche ayurvédique :**  
La santé est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

**Le Théâtre comme expérience holistique et spirituelle, hormis l'Ayurveda :**

**Théâtre Indien** : Créé par les Dieux (Brahma), il implique l'incarnation de divinités par le maquillage, soulignant le lien entre l'art, le divin et la transformation.

**Théâtre Laboratoire de Grotowski** : Cette approche se caractérise par le partage de l'espace entre acteurs et spectateurs, l'acteur étant au centre, la dialectique entre l'artificiel et l'organique, et une approche sacrée, ritualisée, qui dépassent les clivages entre théâtre, danse, chant, rituels, disciplines spirituelles, expression ou méditation.

**Conclusion** : Ce document nous convie à **réfléchir sur la vision du bien-être** et de la guérison qui transcende les séparations modernes entre **art, science et spiritualité**. **L'Ayurveda**, en particulier, incarne une **science de soi** qui invite à une responsabilisation individuelle et holistique, reconnaissant l'**interconnexion de l'être humain avec l'univers et l'importance de l'équilibre à tous les niveaux – physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel**. Femmes et hommes existent à la fois comme créatures, à la fois en tant que créateurs et créatrices. Les **pratiques naturelles, artistiques et méditatives**, ainsi que **philosophiques anciennes** sont présentées comme des **chemins intégratifs et complémentaires** pour atteindre l'**état de bien-être total de soi et de la société**.

**Bibliographie fondamentale** : - *Swami Sadashiva Tirtha, The Ayurveda Encyclopedia. Natural Secrets to Healing, Prevention, & Longevity (The Authoritative Guide to Ayurvedic Medicine)*, 2007, AHC press (Ayurveda Holistic Center Press), USA. Contact : rubiapiao@gmail.com | Thérapeute, certifiée 2012, Artiste-professeure, diplômée, master 2005.

## 5. Expérience et impact sur les participants

Les participants ont été interrogés à 2 reprises pendant 30 minutes au cours de l'événement afin d'extraire des pensées et ouvertures pour le futur. Voilà leurs réponses dans une petite réorganisation.

**1. Dans ces pratiques issues de diverses origines, qu'avez vous perçu comme similitudes ou spécificités ?**

**2. Quels sont les procédés que vous avez repérés dans ces pratiques qui nous permettent de trouver un équilibre, un soulagement de notre état?**

Codes, organisation

- Le bosquet sacré (druide)/la forêt sacrée (Casamance)
- Les 3 couleurs, trichromie ancestrale (rouge noir blanc), couleurs qui reviennent, saveurs, directions même si codes différents
- L'image code avec son langage la pensée dans un sens concret
- Cercle et la roue
- Dans la mise en situation, il y a eu une progression, chaque intervenant nous a mis dans une situation inhabituelle pour ensuite faire ensemble, un rite pour nous y amener
- Les connaissances intuitives comme les rêves, les contes, les mantras, les traditions sont transmises par l'oralité, la danse. C'est une culture noble autant que les livres. C'est une transmission de l'expression de soi, du faire ensemble, de sagesse

Collectif

- Etre ensemble par les danses, le cercle, les voix
- Chanter ensemble, les énergies nous traversent et on les exprime par le corps
- Connexion avec le groupe
- Energie groupale, on n'est pas 1 + 1 + 1, on devient une énergie
- L'énergie est activée par le groupe; si quelqu'un a du mal à activer, ça fait monter l'aïoli
- Co-créer et remise en mouvement de toutes les parts de soi par la présence
- On est frères, la terre est une grande communauté
- Il y a une générosité dans le cadre, quelque soit la forme où je me prête, je suis essentiel mais pas indispensable

Rythme

- Cyclique, les répétitions, des rythmes

- Le cycle, le cercle, prendre le temps de respirer, se focaliser sur ces sensations basiques et essentielles
- Vibration et énergie qui permet le mouvement et la connexion de tous
- Aller lentement dans un rythme saccadé, on réapprend après être déboussolé, découvrir à se centrer d'une autre manière
- Sortir d'une temporalité linéaire, se termine et garde une trace de nous comme un souvenir
- C'est une invitation à la connexion, au ralentissement, au beau grâce à la contemplation du subtil comme du terrien

### Sens en Parallèle

- Evasion de soi même, se connecter avec l'univers « je n'étais plus là, je suis partie ailleurs »
- Attention différente d'une « vie classique » et mise en mouvement du corps, décalage par rapport à ce qu'on vit tous les jours, on va décaler l'expérience
- Paroles du côté de la métaphore, de l'imaginaire, parole plus incarnée qui apporte des images pour trouver d'autres états, dans un autre paysage
- Revenir à la pensée magique, à l'enfant, pensée occidentale où on range les choses, là on part d'un postulat de l'imaginaire, le socle est de nous reconnecter à notre potentiel imaginaire
- Découvrir d'autres codes que ceux où on est enfermés, autre réalité
- Parole symbolique qui touche notre inconscient, on parle au plus profond de nous mêmes
- Amené dans un regard qui élargit, chaque chose proposée met de la distance qui met du jeu pour plus de place au « je »
- Tentative d'expliquer une part du mystère de l'existence, approche vers ce qu'on ne comprend pas, qui échappe

### Expression et écoute

- Possibilité expression d'une manière différente à chaque fois
- On passe de ressentir une impression à l'expression
- Invitation à s'appuyer sur nos vulnérabilités, sans les vivre cachées au collectif, ça devient une force

### Ecoute

- Bienveillance et accompagnement, l'amour passe à travers ces pratiques
- Dialogue subtil entre l'individu et le groupe, la qualité d'écoute et d'échange, la nécessité de comprendre ces histoires qu'on se raconte, chantées, dansées, ou en mot, nécessité de donner du sens à notre présence avec les histoires
- ça ouvre le cœur, c'est un processus d'amour inconditionnel à son pays, ses enfants, les origines de nous mêmes
- Les intervenants sont des guides bienveillants, qui transmettent quelque chose qui a fonctionné pour eux, c'est une transmission

### Corps

- Concentration avec le corps
- Liberté d'exister, de ressentir
- Médecine qui devient un art quand elle est incarnée
- On se concentre au corps et à ceux des autres, on se trouve ici et maintenant et au-delà du temps mythique

### Jeu

- Oser avec nos coeurs d'enfant qui ne se pose pas de question contrairement à l'adulte
- Il y a une perte de maîtrise par rapport à l'habitude où l'homme a l'impression d'être responsable de tout, cela permet un apaisement, on se replace à sa juste place, cela amenuise l'anxiété, le besoin de contrôler

### Centrage

- Reconnexion à la source, au corps par les éléments, à la vérité
- On est ramenés à l'attention à nous mêmes, aux autres, à l'environnement, cela ramène à l'équilibre
- Reconnection individuelle d'abord puis accueillir le groupe
- Principe d'ancrage, de verticalité, le cercle, les mantras, célébrer au dessus, en dessous

- Rester attentif, retrouver son centre à l'intérieur
- Energie augmentée en la mobilisant même immobile

### Spirituel

- Cérémonial qui va chercher du divin
- - Evoque les sorcières
- Mystique pas si mystique finalement, dans notre corps, notre réalité, dans les derniers 200-300 ans ça s'est couvert c'est pour cela que c'est mystique, couvert avec religion, consommation, éducation de tout

### Cadre

- Cadre qui va permettre le lâcher être, qui amène à la joie en étant dans la spiritualité
- Méthode, rythme, chronologie, dialogue en individuel et le groupe, créer ensemble
- Rituel, il y a des gestes ou des actions qui ont fait sens, se sentir connectés, dans le grand et le petit

### Expérience personnelle

- Passage de la dynamique de l'artisan à l'artiste, être artisan de sa proposition, apprendre la musique et le cycle, connaissance pour arriver à art et art thérapie
- Mettre quelque chose de soi, pas une technique, quelqu'un avec son histoire sa spiritualité
- Expérimentation sur soi, de son expérience on passe l'art, porteur d'un message

### Reliance

- Relier aux énergies, ça englobe tout, le vivant, holistique
- Nous sommes interreliés au monde animal, végétal ; il n'y a plus de frontières, il y a partout ce commun qui est la nature
- Quelque soit la pratique on est dans l'entretien de la mémoire humaine depuis l'origine, la conscientisation de ce que nous sommes, partie d'un tout ; on transmet, on accroche un maillon à un autre maillon, on crée la chaîne de mémoire et on y participe

- On est en lien les uns avec les autres, en reliance entre nous, avec les lieux et environnement
- On n'a pas entendu « c'est bien ou pas bien », on a fait, on est acteur, on pratique, on est dans du ressenti, quand j'entends « comprendre », ça me fait bizarre, on a besoin de ressentir
- On fait partie d'un tout, on est tous reliés aux uns et aux autres et à en haut

#### Créateur

- Eveille la conscience, on a tous en nous ce côté artistique, nous reconnecte à l'expression créatrice
- Cela stimule notre imagination harmonise, fait appel à notre créativité, notre imaginaire comme co-créateur
- Il y a transformation par un processus vivant, tous ensemble quelque chose se passe

#### **2. Comment peut on inscrire ces différentes pratiques dans notre cadre de vie? Comme peut-on s'approprier ces processus dans nos vies quotidiennes et l'accompagnement que nous offrons ?**

#### Partages et rencontres

- On est entrain de partager différentes pratiques de différentes traditions exprimées par des peuples différents, heureuse qu'on se retrouve, se regroupe, se reconnaissse
- On imagine pouvoir proposer au collectif un rassemblement en cercle sans table avec une posture qui oblige à se regarder soi et les autres autrement
- Faire ce que je dis et dire ce que je fais
- *Retrouver la communauté, Simone Weil*

#### Se reconnecter

- On prend conscience d'avoir le choix au quotidien d'être connecté, être là à traverser cette expérience
- Remercier nos ancêtres, la terre, la mer
- On est dans la dialectique entre être et avoir, si on avance dans ses techniques énergétiques, on va trouver l'être
- Retrouver le collectif d'une manière authentique et reconnecter avec

pour aller au-delà de l'ego

- La source qui est l 'oeuvre de la communauté locale n'a pas de profit

### Ouvrir au sacré

- Cela permet d'oser ouvrir au sacré en commençant par la contemplation sans forcément poser ces mots

- Les rencontres nous nourrissent, on s'aperçoit qu'on est incarnés, on transmet des choses différentes, on remet du sacré et on le diffuse, le « je suis »

- La spiritualité nous transforme et rayonne, c'est un processus qui se fait naturellement comme on est inter-reliés

- - La déstabilisation par la joie, l'amour et le sacré

### Diffuser

- On imprime pour exprimer, se rencontrer permet de se rendre compte de ce qu'on est capable pour l'exprimer plus au quotidien

- On amène plus de jeu

- On s'ouvre à comment s'offrir à soi et aux autres des moments suspendus. On peut commencer par petit, un moment suspendu et ensuite ouvrir à des fêtes de plus en plus grandes

- Les cultures peuvent se mélanger, voyager partager, et répondre aux grandes questions

- Quand j'incarne un cheminement vibratoire, les gens reviennent

### Voir le précieux de chacun

- On prend le temps de regarder, de voir que chaque personne a une petite pépite, un diamant, quelque chose de spécial à partager

- Nous sommes une amphore, chaque pièce est une partie à remettre à sa place si on veut garder cette identité

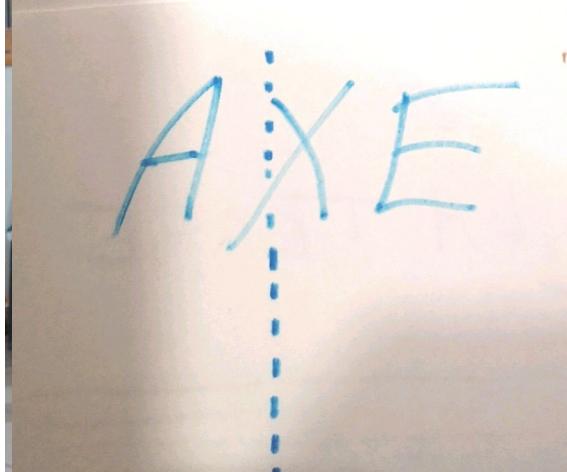
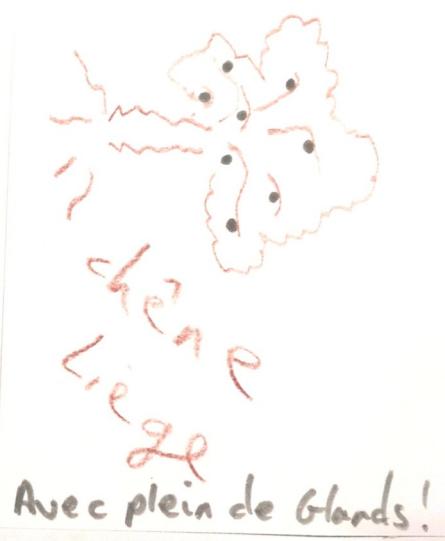
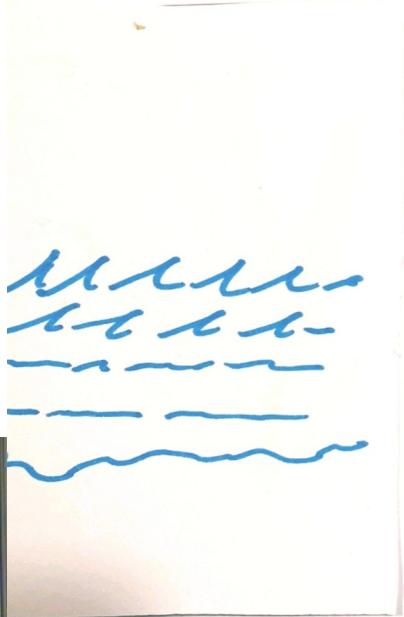
- Chacun a sa couleur et sa forme, on a tous une essence à apporter au monde

- On est assez évolués pour cette conscience, on a chacun une goutte à apporter avec l'ouverture du cœur

## Inventer

- Construire un Kromlech avec plusieurs visions, créer un espace universel, on y pose les 4 directions, lune, astres en action, roue 4 symboles, les âges de la vie, oser d'autres traditions, les poser dans un même cercle « Dans le Kromlech je suis allée faire mes prières, j'aimerais faire une transe à l'intérieur »

- Oeuvre
- Etre accepté



5. Remerciements à tous les intervenants Claudine Fuya, Dimitra Stavrou, Lise Joquel, Annie Bendayan, Jayanta Clément Petillault , Audrey Avarello, Sofie Garbit, Carol Carayon, Pénélope Alvarez, Anne Claire Giscard, Prisca Martial Llaveria, Valer Egouy, Rubia Paiao et bien sûr tous les participants !

