

FORMATION D'ART-THÉRAPEUTE  
A.R.C.- CRÉAVIE  
2004-2007

MARIA TERESA AVILA P. VUILLEMIN

---

# INCIPIIT VITA NOVA

DE LA CRÉATION POUR LA RE-CRÉATION DE LA  
PERSONNE ÂGÉE EN INSTITUTION

MAI 2008

Mémoire final



FORMATION D'ART-THÉRAPEUTE

A.R.C. - CRÉAVIE—2004 -2007

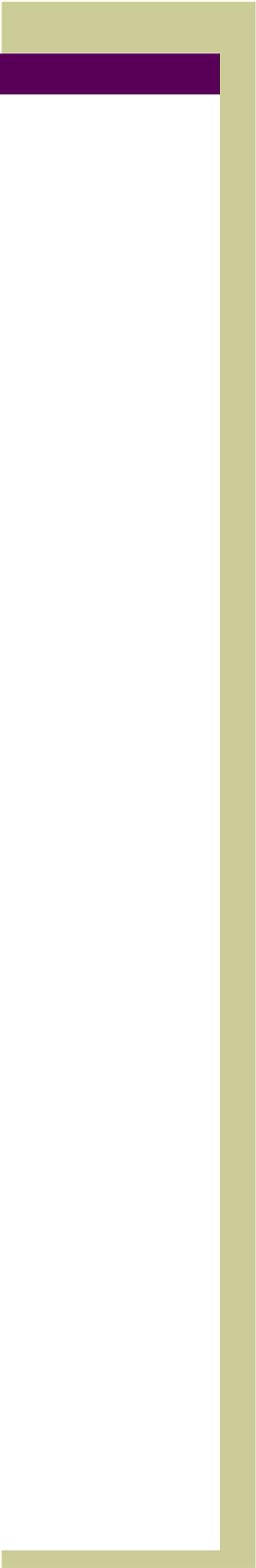
MÉMOIRE FINAL

# INCIPIIT VITA NOVA

DE LA CRÉATION POUR LA RE-CRÉATION DE LA PERSONNE ÂGÉE  
EN INSTITUTION

MARIA TERESA AVILA P. VUILLEMIN

MAI 2008



## RESUME

Le vieillissement est marqué par l'usure du corps qui perd de sa force et de sa vitalité. Cependant toute la richesse d'un être se trouve à l'intérieur de lui-même, grâce à la grande expérience de vie, qui l'a façonné et qui l'a grandi.

La personne âgée qui se trouve confrontée à un moment de sa vie à l'entrer en institution, doit traverser une épreuve difficile. Elle laisse derrière elle sa maison chargée de souvenirs, sa vie de personne jusqu'à présent autonome et indépendante. Elle doit s'adapter à un autre rythme, à d'autres personnes, à un autre espace.

Pour éviter ou tenter de réduire la dépression qu'un tel événement peut provoquer, un renouveau de sa vie est fondamental. Aider la personne âgée à reprendre une activité créative peut lui permettre d'explorer d'autres aspects d'elle-même qui l'aideront à se réinvestir dans la vie.

L'acte de créer est lié à l'existence, donc à la vie ; en effet, la création naît de la force vitale même de son créateur. Cet aspect est très important pour des personnes qui se trouvent dans leur dernière étape de vie. De plus, la créativité donne accès à l'imaginaire, au rêve, se nourrit de notre propre ressenti, de nos pensées, de notre histoire. Par nos œuvres, l'empreinte de nous-mêmes nous survit, et devient pour la personne âgée, en particulier une partie de l'héritage qu'elle peut transmettre.

Entrer à nouveau en contact avec sa propre intimité, sa vie intérieure, nécessite un investissement qui peut se construire avec l'aide d'une personne stimulante qui accompagne, qui encourage, et qui est à l'écoute de ce chemin. Ceci peut être le rôle de l'art-thérapeute.

Ce parcours pourra être réalisé à travers divers moyens offerts par l'art : la peinture, la céramique, l'écriture ou le théâtre. Chaque médium possède son propre langage, et communiquera avec la personne âgée selon des registres différents. Ils permettent d'amener la personne vers une redécouverte d'elle-même.

## TABLE DE MATIERES

|  |    |
|--|----|
| Remerciements  | 4  |
| Résumé   | 5  |
| Introduction   | 7  |
| 1. La vieillesse   | 9  |
| 1.1. Les deux volés de la vieillesse : Le corps, l'esprit        | 10 |
| 1.2. La vieillesse dans la société vue à travers les Marronniers | 12 |
| 1.3. Mon approche de la vieillesse                               | 15 |
| Cas N°1 : Le chemin de bleu                                      | 17 |
| 2. La Créativité   | 21 |
| 2.1. Bénéfice de la créativité pour les personnes âgées          | 22 |
| 2.2. La créativité face à la mort                                | 25 |
| 2.3. Domaines de la créativité                                   | 27 |
| Cas N°2 : Le crocodile devenu sac                                | 30 |
| 3. Quel chemin vers la transformation                            | 33 |
| 3.1. Les différentes étapes                                      | 34 |
| 3.2 Le but : se reconquérir soi-même                             | 36 |
| Cas N°3 : Vieillir vous avez dit vieillir?                       | 37 |
| 4. Relation Thérapeutique  | 43 |
| 4.1. Le lien comment le créer                                    | 44 |
| 4.2. Environnement réel et imaginaire                            | 47 |
| 4.3. Deux mediums spécifiques : Le mandala, le théâtre           | 49 |
| Conclusion   | 51 |
| Bibliographie  | 53 |
| Annexes  | 55 |

## INTRODUCTION

Je voudrais vous parler de la vieillesse, non de celle liée à la détérioration du corps, à la maladie, ou au renoncement de la vie, mais de celle qui se lance dans une nouvelle étape. Enrichir encore sa vie, la découvrir à nouveau, et la vivre pleinement sont les buts du projet que je cherche à réaliser en aidant activement par la création les personnes proches de la fin de leur vie, afin de les soutenir, de les encourager et de les accompagner.

Dans notre monde actuel, la personne âgée n'occupe plus la place qu'elle avait autrefois. La place où le vieillard était un être vers lequel nous pouvions nous tourner pour demander conseil et profiter de son expérience semble avoir disparu. La personne âgée au contraire est reléguée à un état de mise en retraite. La peur du vieillissement dans notre culture joue peut-être un rôle important. La glorification de la jeunesse et de la performance est partout présente: crèmes contre les rides, pilules pour se maintenir en forme, chirurgie esthétique, n'en sont que quelques exemples.

Nous désirons tous, pourtant, vieillir, riches des enseignements de la vie que nous avons accumulés. Adultes, nous pouvons observer que notre corps se transforme, que les intérêts de notre jeunesse changent ; cependant notre esprit, lui, peut rester intouché par le temps qui passe, et s'enrichir de connaissances. Malgré cela, nous n'arrivons pas à voir chez les personnes âgées cette même jeunesse d'âme, cette même envie de connaissance et de partage, alors nous les étiquetons d'inutiles, d'encombrants, ou de déments. Il est ainsi difficile pour celui qui devient vieux de se voir différemment de ce que notre société veut lui imposer. Je pense que cette altitude-là est en partie responsable de la façon dont nos aînés arrivent dans la vieillesse, envahis par la dépression ou réfugiés dans la démence.

Pour beaucoup de personnes âgées, l'entrée en institution conduit à un état dépressif. Confrontées au deuil que représente la perte de leur vie passée, elles renoncent, regardent tristement les aiguilles de l'horloge de leur existence tourner, comme envahies par les cendres de leur passé. Ma responsabilité est de les aider à retrouver cette dernière braise cachée au plus profond d'elles-mêmes et de la raviver, en stimulant leur esprit créatif.

D'autre part, si la personne âgée arrive à transformer ses propres certitudes sur elle-même, elle cesse de voir la réalité comme figée et décide d'oublier la dégénérescence de son corps pour entrer par le jeu en relation avec son imaginaire, elle entreprendra l'une des plus belles aventures de sa vie : découvrir son propre soi que l'âge a rendu profondément humain.

Il existe plusieurs façons d'accéder à une telle « renaissance ». Celle que je souhaite mettre au service des personnes âgées provient de mon expérience de la créativité ; celle-ci est un acte de vie, une énergie dynamique qui met en mouvement le corps et l'esprit. Tout participe de la création, non seulement la vie, mais aussi la mort. La prise de conscience de leur propre disparition contient un élément libérateur qui permettra à ces personnes de s'ouvrir complètement et de s'extraire pour quelques instants de leur monde qui se referme.

Pratiquement pour elles, pouvoir réaliser des œuvres concrètes, en céramique, peinture, écriture ou en jouant une pièce de théâtre, leur permet de sonder leur potentiel créateur. Une telle évidence de leurs potentialités encore vivantes agit alors comme un déclencheur qui les éveille à la vie qui les habite encore, et les projette dans une ouverture qui leur permet d'envisager plus clairement une qualité de vie qu'ils pensaient avoir oubliée.

Le sujet de ce mémoire est de montrer les bénéfices du travail créatif chez les personnes âgées, plus particulièrement chez celles vivant en Institution, qui sont coupées du monde actif extérieur.



# LA VIEILLESSE

## 1.1. LES DEUX VOILETS DE LA VIEILLESSE : LE CORPS ET L'ESPRIT

La vieillesse est la période ultime de la vie, où l'être, marqué par le temps qui passe, perd de sa force et de son efficacité. Le vieillissement implique une usure du métabolisme et des cellules qui modifie non seulement le fonctionnement interne de l'organisme, mais également l'apparence extérieure d'une personne, son image. Tous ces signes d'affaiblissement varient selon les individus : apparition des rides, perte de la tonicité musculaire, raccourcissement de la colonne vertébrale.

Sont également visibles de l'extérieur, un ralentissement des réflexes, une perte de coordination, une lenteur accrue de réaction, qui font que la personne âgée marche plus lentement et d'une démarche hésitante. Ceci peut être accompagné par des déficiences de la vue et de l'ouïe. Tous ces signes du vieillissement correspondent à un vieillissement normal, c'est-à-dire en absence de maladie.

Certainement, l'acceptation de notre déclin, est une épreuve difficile, mais peut également être un grand enseignement. Arriver au grand âge demande une grande faculté d'adaptation, intérieure et extérieure. Vieillir correspond aussi à avoir acquis beaucoup de qualités œuvré par le temps, comme un bon vin. Perdurer longtemps au cours d'époques différentes permet de porter en soi un grand bagage d'expériences, d'être imprégné de sagesse, d'autorité et d'humanité. Colette exprime une telle sérénité vis-à-vis de sa propre vieillesse : " Rien ne dépérit, c'est moi qui m'éloigne, rassurons-nous. Le large, mais non le désert. Découvrir qu'il n'y a pas de désert : c'est assez pour que je triomphe de ce qui m'assiège." (1)

A part le vieillissement du corps, il existe une autre vieillesse. Celle-ci est pleine de vie, celle du cœur et de l'esprit. Si le vieillard arrive à dépasser son image corporelle qui se dégrade, il pourra alors s'ouvrir à son imaginaire, à son esprit resté malgré tout empreint de jeunesse et d'espoir.

1. Cité dans, *Syndrome de Diogène*, R. Detambel Actes Sud, France 2008 pag.102

L'homme qui garde dans son âme le rêve, et l'espoir, possède en lui une force indestructible, car il se maintient en contact avec son identité profonde. Aller à la rencontre de cette intimité est fondamentale pour la personne âgée, car c'est le seul temps qui lui reste de sa vie pour se réconcilier avec elle-même et vivre pleinement chaque instant. Le travail de réaménagement de son identité devient pressant et incontournable. Quinodoz, (2) affirme : "Vieillir serait une dernière épreuve de réalité ou il faudrait *tout perdre sans se perdre*".

Au-delà de la dégénérescence corporelle, être âgé sans être un vieillard est surtout une question de conscience et de responsabilité dans la gestion de sa propre vieillesse, un acte intérieur de l'esprit, un ouvrage sagement maîtrisé, une création de l'imaginaire.

C'est sur cette dimension-là que mon travail se porte pour aider les personnes en fin de vie de façon à ce que leur vieillesse devienne leur alliée, enrichisse leur art de vivre et devienne leur œuvre ultime.

2. Cité dans, *La personne âgée en Art-thérapie, de l'expression au lien social*, L. Sudres et autres, L'Harmattan, 2004 pag. 163

## 1.2. LA VIEILLESSE DANS LA SOCIÉTÉ, VUE À TRAVERS LES MARRONNIERS

*"La vieillesse est un secret honteux et un sujet interdit"*

*Simone de Beauvoir\**

Anciennement, la personne âgée était respectée et protégée, comme dépositaire de la mémoire du temps et de la sagesse. La société moderne, au contraire, a développé une représentation négative et dévalorisante de la vieillesse. Par voie de conséquences, elle cherche, à l'heure actuelle, à la repousser le plus loin possible de son quotidien, à éliminer de sa conscience tout ce qui touche au vieillissement, au déclin de l'être et à la mort ; cette attitude condamne la personne âgée à rester confinée dans un monde réduit et clôturé vis-à-vis du monde extérieur. En effet, comme je l'ai souvent observé aux Marronniers, les personnes âgées développent de ce fait, une tendance réductrice et montrent une propension à s'isoler du monde qui les entoure, jouant alors, par elles-mêmes, le rôle que la communauté veut leur imposer, comme si elles endossaient un costume qui leur était déjà préparé.

J'ai observé plusieurs phénomènes dus à l'impact du regard de la société sur les personnes âgées des Marronniers.

Un résidant des Marronniers fut l'un des traducteurs au procès de Nüremberg. Doué de grandes connaissances en littérature, il parle de nombreuses langues : allemand, anglais et français. Pour lui la vieillesse est une période où il se sent exclu, car il ne participe plus aux événements de la société ; en réaction à cela, il se retire car de toute façon il ressent qu'il n'a que peu d'influence. . Néanmoins, il voudrait

\*. Cité dans, *Syndrome de Diogène*, R. Detambel Actes Sud, France 2008 pag.42

avoir plus d'activités, sinon naît en lui un sentiment d'exclusion. Surtout pour lui qui en a exercé beaucoup au cours de sa vie, pouvoir encore exercer une certaine responsabilité est très important. Riche d'une longue histoire, il souhaiterait également avoir des échanges avec la jeunesse pour transmettre son savoir acquis et son expérience de la vie. Presque reclus, mis à l'écart de la société, il est atteint maintenant d'une dépression sénile qui est le résultat de cette disgrâce. Cet homme est riche d'une connaissance historique qui se perd et qui serait un enseignement très profitable aux jeunes générations. Néanmoins, vu sa situation il n'a plus le courage de transmettre son histoire.

Une résidante était pendant une longue période de sa vie pédiatre. C'est une rescapée des camps de la mort nazis. Agée aujourd'hui de nonante ans, elle a bien sûr perdu beaucoup de sa force. Sportive, elle a mené une vie très active. Un jour je l'ai entendue dire : « Avant j'étais quelqu'un de valable, d'utile. Maintenant je ne sers plus à rien. Je dois seulement supporter, c'est comme ça. Je ne peux rien changer. » Il est dommage également dans ce cas qu'une personne chargée d'une telle histoire personnelle, pense alors maintenant uniquement en termes d'utilité, alors qu'elle représente une certaine mémoire de l'humanité.

En dehors de ces deux exemples marquants, beaucoup de résidants sont repliés sur eux-mêmes, montrant une attitude passive de renoncement. J'ai beaucoup de difficultés dans mon travail d'art-thérapeute ne serait-ce que pour les motiver à venir à l'atelier, comme si une peur les retenait de sortir de leur torpeur qui vraisemblablement les protège. Est-elle due au vieillissement ou à autre chose ?

Un fait nouveau est d'ailleurs en train d'apparaître : dû au fait de l'allongement de vie de la population en Suisse, une population nouvelle de personnes à très grand âge devient dépendante. Depuis plus de 60 ans en Suisse, la société s'organise pour répondre à ce genre de besoins et explore des moyens pour y arriver :

- Introduction de l'AVS en 1948
- Introduction de la LPP en 1984
- Maintien à domicile (Genève 1992)
- Loi sur les EMS (Genève 1998)

Un élément présent - et qui n'est certainement pas sans conséquences, est lié à la spécificité de la maison des Marronniers. Elle accueille les personnes âgées de confession juive. Toutes ces personnes ont été d'une manière ou d'autre des victimes de guerres : persécutions, déportations, fuites, déracinements, ou perte de leurs

familles. Dans mon approche humaine et professionnelle, cette composante est présente et demande beaucoup d'attention et de pudeur.

D'autre part, la culture juive compte pour beaucoup avec ses rites spécifiques, ses règles de vie établies par la religion ; elle englobe également toute une philosophie et une approche de l'existence qui lui est particulière. Tous ces éléments donnent un cadre particulier et différent des autres institutions pour personnes âgées. C'est dans cette spécificité particulière que s'instaure ma pratique art-thérapeutique.

AVS – assurance Vieillesse et Survivants

LPP – Loi fédérale de Prévoyance Professionnelle

EMS – Etablissement Médico-Sociale

### 1.3. MON APPROCHE DE LA VIEillesse ET MA MÉTHODOLOGIE

Pour moi, regarder une personne âgée en face, sans gêne, sans tourner le regard, la regarder vraiment, voir les marques laissées par la vie qui ne peuvent plus être cachées, correspond à ne plus porter de masque, à se dépouiller de toute fausse apparence. Ceci bien évidemment demande une disponibilité et un certain travail sur moi-même. Juste en premier lieu, écouter la mémoire d'un être humain, son histoire. Me rapprocher de lui, me rappelle mon humanité, entendre et respecter sa douleur, son désespoir ou sa peur, son abandon me met en connexion avec l'universalité de tout un chacun. Plus je me rapproche, plus un sentiment de douceur et de bienveillance s'éveille en moi. Je m'habitue à prendre le temps qu'il faut pour interagir avec lui, car son rythme est sans précipitation. Comme dans la vieillesse tout lendemain est incertain, le moment de la rencontre prend une importance accrue. Une forme de sagesse s'impose.

La nécessité d'une telle attitude me fait penser à la réflexion faite par C. Rogers sur l'importance de rester attentif à ne pas juger de manière à pouvoir comprendre la personne et ainsi pouvoir lui porter aide : *"Notre première réaction lorsque nous entendons parler quelqu'un est une évaluation immédiate, un jugement plutôt qu'un effort de compréhension."*(3)

C'est à partir d'une telle approche, empathique, douce et patiente que j'ai développé quelques principes essentiels d'interaction avec les personnes âgées, dirigés par le respect de leurs personnes.

3. C.R. Rogers, *Le développement de la personne*, InterEditions, Paris 2005 page.16

Une approche délicate de telles personnes, touchées par la période finale de leur vie, ne peut se faire d'un seul coup. Approches et retraites sont nécessaires, de façon à ne pas leur imposer quoi que ce soit, mais leur laisser le temps d'intégrer les petites découvertes qu'ils peuvent faire par eux-mêmes au cours de nos séances. L'environnement est également très important dans la mise en confiance qu'ils peuvent avoir en une personne somme toute étrangère. Il s'agit de ne pas les changer directement d'environnement mais de les approcher dans celui où ils se trouvent, soit au salon pour se reposer, soit à la salle à manger.

L'approche physique se fait à la hauteur des résidants. Beaucoup d'entre eux sont dans des chaises roulantes, tous en fait sont très rarement debout. Il s'agit d'être à leur hauteur et non plus haut. Souvent je m'agenouille à leurs côtés pour leur permettre de se sentir à l'aise. Dans cette position, les regards se trouvent à la même hauteur ce qui favorise une interaction visuelle proche, directe, et à vrai dire sans échappatoire de leur part ou de la mienne.

Le plus important est d'établir par ces règles simples une relation de confiance, de complicité, qui favorise leurs confidences, sans lesquelles aucune information ne me serait disponible sur leur état présent, leurs préoccupations. A un moment donné, plus tard peut-être, ils seront bien sûr amenés à parler de leur vie, ce qui est une action qui demande beaucoup de confidentialité, et de sécurité.

Lorsque cette interaction est établie, ce qui peut prendre des fois beaucoup de temps, je les invite à venir à mes ateliers. Ceci sera alors décrit dans la partie traitant de la relation art-thérapeutique.

## Cas NO 1 : Le chemin du bleu

L'histoire du "Chemin du bleu" de Monsieur « LeBleu » a commencé à l'atelier déjà quelques années en arrière, presque quatre ans. C'est un homme âgé, cette année il aura 98 ans, comme il a bien voulu me le faire savoir. Aujourd'hui il n'arrive plus à marcher, mais cela ne l'empêche pas d'être toujours souriant derrière ses lunettes et son crâne chauve.

Pendant longtemps il a bien voulu assister à l'atelier, mais seulement pour observer, regarder ce que font les autres, tout en me disant « Vous savez je suis vieux, maintenant je ne peux plus apprendre quelque chose, je ne peux pas le faire. » Ok d'accord, j'écoute et accepte sa décision. Alors pendant des semaines voire des mois, je guide son fauteuil roulant pour l'amener à l'atelier.

Un jour, je propose au groupe de colorier un mandala ; Monsieur LeBleu est là, il écoute. J'explique que "mandala" veut dire "centre", que cette forme concentrique représente l'univers et qu'on la retrouve dans toutes les cultures. En particulier dans la nature, on la trouve également partout, dans les fleurs, les cristaux de neige, le système solaire. Je mentionne aussi le sens spirituel symbolique qu'elle occupe dans la pratique bouddhique, où le travail sur le mandala met en relation l'homme avec son être intérieur. Chacun reçoit alors une grande feuille A3 où sont dessinés deux cercles, un très grand qui prend presque la totalité de la feuille, et un autre au centre qui fait plus au moins 10 cm de diamètre. Je mets à leur disposition des crayons de couleur, des gouaches, des pastels ; à chacun de choisir son médium. Je leur propose ensuite d'intervenir premièrement sur le grand cercle qui représente le corps, et ensuite sur le centre qui représente l'esprit, le cœur. A mon grand étonnement cette fois-ci monsieur Lebleu décide d'intervenir sur le dessin.

Sur sa feuille il voudrait colorier avec le bleu, car le bleu est sa couleur préférée, me dit-il. Cependant pour pouvoir le faire, il aurait besoin d'une règle, je la lui donne et observe comment il commence à travailler sur le dessin : il trace des lignes qui traversent les cercles, sans toucher le centre, les traits sont presque invisibles et espacés, chaque trait lui demande, semble-t-il une grande réflexion.

Monsieur LeBleu revient souvent à d'autres séances, parfois il dessine, parfois il regarde, parfois il préfère rester au salon et lire le journal. Petit à petit ses dessins

commencent à utiliser d'autres couleurs, même des couleurs qu'il n'aime pas, comme le vert : "il est beau dans la nature, les arbres, mais là sur la feuille, je ne sais pas pourquoi il est là", l'orange : "l'orange me fait penser aux oranges, j'aime le vert et l'orange ensemble, mais ma couleur préférée est le bleu." C'est ainsi qu'il s'exprime.

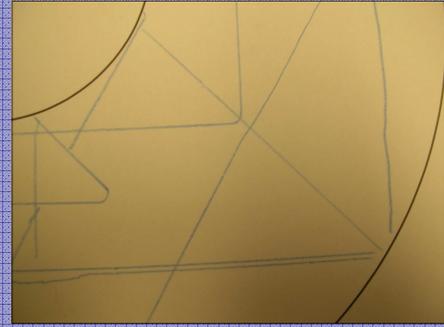
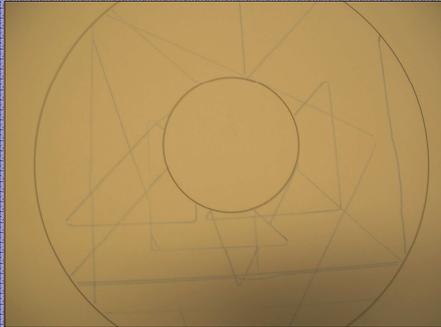
Un jour de cette année nous faisons une expérience avec la main. Je leur propose de poser leur main sur une feuille, de dessiner son contour, de la peindre et lui donner un environnement. Je leur parle aussi des couleurs primaires et secondaires, de quoi elles sont créées, et du rôle complémentaire qu'elles exercent. Monsieur LeBleu peint évidemment sa main dessinée sur la feuille avec le bleu, et après l'avoir terminée, il prend l'orange complémentaire du bleu pour en dessiner le contour, puis le rouge, et à nouveau l'orange. Il semblerait que sa main est en train de se chauffer, car il dira "avec l'orange c'est plus chaud".

Quelques semaines plus tard en utilisant une grande feuille de papier d'emballage comme support, monsieur LeBleu, prend un pastel sec de couleur bleu bien sûr, et commence à l'étaler sur toute la surface de la feuille. Comme c'est du pastel, je lui montre la façon de le diffuser en utilisant un mouchoir ou un doigt, et puis je le laisse continuer. Tout à coup vers la fin de notre séance, il lève ses mains, toutes les deux, et avec un grand étonnement et une grande émotion, il regarde ses mains qui sont devenues complètement bleues, et rit en disant, "je ne sais même pas comment ceci s'est passé". Avant de partir sans vouloir se laver ses mains.

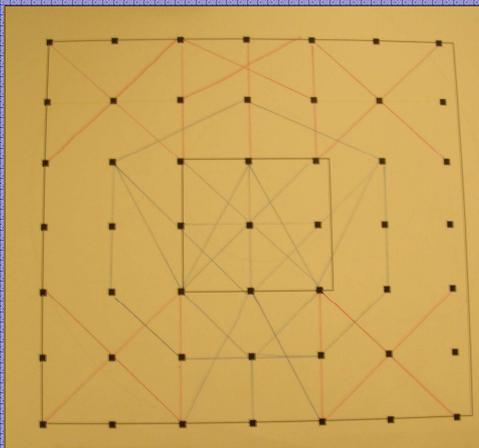
A notre dernière rencontre, nous avons parlé de la lumière, thème de la prochaine biennale, et du sens qu'elle a pour chacun. Monsieur LeBleu dit que pour lui "c'est comme une allumette entre les mains". Il voudrait donc pour cette biennale dessiner deux mains qu'enveloppe une flamme, comme pour le chabbat.

Le fait de travailler avec ces mandalas a permis à ce monsieur de devenir de plus en plus présent. A partir de là il a pu commencer à trouver une relation de chaleur avec lui-même, de par l'utilisation de couleurs chaudes. Au début son trait était presque invisible. A la fin ses mains étaient plongées dans la couleur. Il a donc pu passer d'une attitude attentiste, à une réalisation active qui lui a donné le sentiment de sa propre énergie – chaleur -, certainement avec joie.

## Les Madala de M. LeBleu



Première réalisation : Les traits sont légères et le centre n'est pas investi



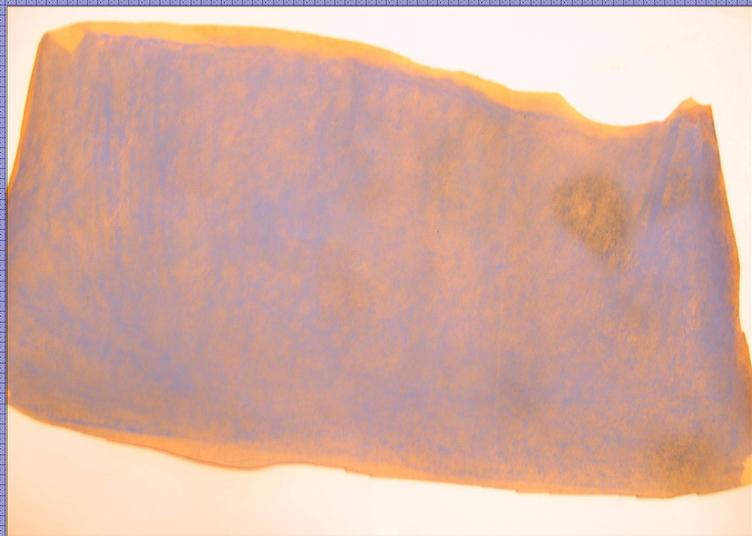
D'autres couleurs interviennent et le centre est habité

Le mandala a acquis beaucoup de présence, les formes et les couleurs sont plus variées et intenses.





La main en bleu est plus chaude grâce au contact de l'orange et du rouge. (paroles de M. Le Bleu)



Pour réaliser cette œuvre, en pastel sec, Monsieur LeBleu a utilisé ses mains, qui sont devenus complètement bleus. Il part en rigolant sans vouloir se laver les mains.



# LA CRÉATIVITÉ

## 2.1. BÉNÉFICE DE LA CRÉATIVITÉ POUR LES PERSONNES ÂGÉES

*"J'écris depuis ma faiblesse. J'écris depuis mon défi. J'écris parce que mon désespoir fondamental porte en lui le désir impérieux de se dépasser. Le geste créateur mêle à la fois timidité et assurance, évidence et incertitude, au rythme de la primauté oscillante qu'assument l'amour de soi ou bien le désespoir dans le cœur angoissé."*

Colette\*

La créativité s'exprime dans une action. Elle s'inscrit dans un processus. Elle comprend la naissance de quelque chose de neuf qui n'était pas encore visible au monde. C'est engendrer, imaginer, inventer, extraire du néant, et rendre visible et réel, notre pensée, notre image du monde, notre imaginaire intérieur. Ceci naît d'une envie, similaire à la création de la vie ; en ce sens c'est déjà un processus extraordinaire pour une personne en fin de vie. Même à ce stade, presque final de la vie, laisser jaillir le monde imaginaire que chaque être détient, l'exprimer et le partager avec les autres correspond à un processus dynamique par lequel l'individu crée son monde et sa réalité, le transforme, indépendamment des circonstances difficiles qu'il doit traverser.

Créer est aussi un événement féerique, joyeux, dans lequel même âgés nous pouvons nous plonger, proches de notre sensibilité, de notre « âme ». À la fois une relation au monde qui nous entoure et une manifestation de notre monde intérieur. Michel de Boucaud (4) par exemple, distingue deux principaux domaines de création

*Création extérieure*: vue comme expression, comme production, comme invention. Elle inclut une dimension relationnelle, car l'objet peut être vu, admiré par d'autres. Chacun alors peut en tirer une reconnaissance bénéfique.

\*. Cité dans, *Syndrome de Diogène*, R. Detambel Actes Sud, France 2008 page.299

4. J-C Reinhardt et A. Brun, *Vieillesse et création*, L'Harmattan, France, 2005 page. 54

*Création intérieure*: reliée à la construction de soi, au développement de sa personnalité, et au maintien et à la construction de l'image de soi-même.

Par sa longue expérience de vie, la personne âgée porte en elle une grande potentialité d'émotions qui se trouvent souvent enfermées et difficilement exprimées. Confrontée au spectre de la mort, elle habite une constante qui frappe son quotidien, la vie et la mort se côtoient dans tout ce qu'elles ont de contradictoire. Pour y faire face, on pourrait même dire qu'elle tue la vie pour ne pas vivre la mort.

L'acte créateur dans une telle situation appelle à l'espoir d'une union, d'une communion, entre la manifestation et son créateur, entre la trace visible qui restera et le ressenti, tout cela en vue d'une acceptation par autrui peut-être, d'une confiance finale à autrui certainement. C'est, en fait, une forme de langage qui concrétise la représentation d'une angoisse pour la dépasser.

La créativité a aussi une fonction ludique, une forme de jeu. Elle nécessite un pèlerinage et une introspection dans le monde physique, psychique et relationnel de l'individu. *"Le sujet qui crée, tout comme l'enfant qui joue, se comporte en poète en tant qu'il crée un monde à lui. Plus exactement, il transpose les choses du monde où il vit dans un ordre nouveau tout à sa convenance"* (Winnicott 1975) (5). La connexion de ce monde imaginaire et ludique avec sa situation vieillissante aide la personne âgée à se placer dans un autre concept par rapport à sa vie et sa mort.

La créativité occupe également une fonction cognitive. Elle reflète et éclaircit la pensée du sujet. L'acte en lui-même met la personne dans un état de totale concentration. Elle peut à ce moment, se détacher de ses soucis et de ses préoccupations pour vivre pleinement son présent, dans un accord profond avec elle-même. Etre créatif implique aussi de se confronter à sa propre confiance en

soi, elle demande également de l'audace par la prise de risque qu'elle comporte, un échec étant toujours difficile.

5. J-L Sudres et autres, *La personne âgée en art-thérapie, de l'expression au lien social*. L'Harmattan, France, 2004, page 167

En conséquence, toute expression est comprise comme un processus dynamique par lequel l'individu manifeste la façon dont il perçoit le monde et ressent la réalité (Lafargue, 1999)(6). Selon lui, ce processus remplit différentes fonctions:

- *Fonction ludique*- « Le jeu créateur est fondamentalement et essentiellement exploration et expérimentation du potentiel physique, psychique et relationnel des individus »
- *Fonction cognitive*- « Au travers du mouvement de l'expression et en particulier dans le cas de figure d'expression créative, le sujet est confrontée à la trace, aux effets, physiques, psychiques, et relationnels de son mouvement »
- *Fonction réverbérante et élucidante* – « L'expression est un moyen d'accéder à la perception de sa propre subjectivité »

6. SUDRES J. L. *La personne âgée en Art-thérapie / De l'expression au lien social*, L'Harmattan, France, 2004, page 101

## 2.2. LA CRÉATIVITÉ FACE À LA MORT

*"Demain comme tous les jours d'ici ou d'ailleurs sur ce versant ou sur l'autre, est désormais mon jour de naissance."*

Christiane Singer\*

Créer c'est faire surgir à la vie, donc mettre la mort en échec. Mettre au monde une création est laisser une trace de son passage de sa pensée, de sa vitalité ; c'est imprégner de sa propre énergie vitale la matière inerte, perpétuer son existence et l'enrober d'éternité. Selon Elisabeth De Franceschi (2000), Une grande force de vie est l'éros. La création artistique, forme parfaite de sublimation, est également la plus liée à l'éros. Pulsion de vie, elle est en connexion directe avec l'effervescence de l'éros, même à cet âge avancé. De ce fait l'acte créatif est également une manière de conjurer la mort en fortifiant le désir de vie, caché, oublié, mais néanmoins toujours présent quoique enfoui. Notamment Alain Brune dit à ce sujet : *" Devant l'angoisse intellectuelle et morale que suscitent partout la mort et les mort, l'érotisme serait une clé pour s'aventurer dans les mystères de la métaphysique."* (6) L'éros, en effet, est source de vie, expression de la vitalité. à ce titre l'acte créatif devient un exorcisme et une action salvatrice. L'œuvre, serait la source du pouvoir créateur de la personne, symbole de sa force encore vivante, en lutte avec l'issue inexorable de la mort. Celle-ci rappelle à la personne âgée que tant que la vie est présente, la mort est dans l'instant absente.

Faire revivre cette force de vie chez une personne âgée, même si elle est fragile, la revitalise et lui permet de se perpétuer par son œuvre au-delà du temps limité qui lui reste, de donner un héritage de ce qu'elle est maintenant et ce qui a été sa vie. Lorsqu'un objet est terminé, sa création finie, il existe alors par lui-même, détaché de son créateur. Son créateur doit le laisser exister par lui-même, il s'en détache. Ce

\*. C. Singer, *Derniers fragments d'un long voyage*, Albin Michel, Paris, 2007 pag.135  
6. J-C Reihnardt et A. Brun, *Vieillesse et création*, L'Harmattan, France, 2005 page. 19

processus est également intéressant dans l'esprit d'une personne âgée, processus qu'elle doit faire pour elle-même, la vie lui échappant comme cet objet fini lui échappe. Néanmoins cet objet perpétue sa création et va laisser, ailleurs peut-être, un indice de toute la vie que son créateur a mise en lui.

Surtout pour les personnes en fin de vie, toute création demande un grand effort, car tout objet se trouve chargé du ressenti de toute une longue vie. Pour certains même ceci représente un effort parmi les derniers possible, une dernière création avant la mort, un ultime dépassement.

Un exemple qui peut être cité ici est celui d'une femme, résidente des Marronniers et âgée de 98 ans qui est en train d'écrire sa Torah, (Bible hébraïque) recréant elle-même le Livre, son livre. A ce propos Michel De M'Uzan dit : *"Alors que les liens qui l'attachent aux autres sont sur le point de se défaire absolument, il est paradoxalement soulevé par un mouvement puissant, à un certains égard passionnel... comme s'il tentait de se mettre complètement au monde avant de disparaître."*(7)

7. De M'uzan M. *De l'art à la mort*, (2006) Gallimard, France page185

### 2.3. DOMAINES DE CRÉATIVITÉ

Les domaines de créativité que j'utilise le plus souvent sont ceux liés aux arts plastiques et aux arts de la scène tels que : le dessin, le collage, la céramique, le théâtre et l'écriture.

L'utilisation du dessin, du collage et de la couleur est pour un grand nombre de personnes âgées la façon la plus facile de se rapprocher de la créativité. Des formes géométriques simples peuvent permettre de développer différentes images. Le coloriage d'une feuille laisse une trace qui met en évidence notre passage, notre énergie, et, par là même, une partie de notre existence. Un simple jeu de couleurs peut évoquer beaucoup d'émotions et réveiller l'imaginaire. Le collage en revanche permet une évocation directe. L'effet d'un mot ou d'une phrase qui exprime ce que nous aimerions dire, l'image qu'éveille en nous un souvenir, une émotion, tout cela est mis en relation pour nous révéler des choses que nous n'imaginions pas. Méthode simple à appliquer, le collage permet aussi de ne pas se confronter à l'échec, de ne pas savoir faire. Il se révèle comme un bon allié, discret. Il protège également contre la perte de la capacité car une image, un mot peut être déchiré, mais un trait tremblant peut en revanche être plus difficilement vécu.

L'argile pour les personnes âgées n'est pas très facile à aborder. Elle demande un investissement technique, donc une plus grande attention. Mais l'effort de ce travail est énormément récompensé avec le regard émerveillé du créateur à la vue de son œuvre. Avec l'argile les personnes vont se confronter au toucher, à l'empreinte, au volume. Elle établit une relation entre la personne et son acte. Au premier abord, elle est froide et salit les mains. Cependant une fois cette première résistance dépassée, elle favorise très rapidement une relation intime entre soi-même et les sensations de son corps. Cette sensation de plaisir replace la personne dans un espace de jeu, comme celui présenté par Winnicott (8), celui où sont libérées les tensions entre la réalité extérieure et la réalité intérieure qu'il définit comme " *espace intermédiaire*

*d'existence*". De plus, avec l'argile il est possible de réaliser des objets qui vont prendre de la place, être utiles et solides. Il est, également, possible d'obtenir un résultat concret, une œuvre toute simple par exemple, ne comportant aucune difficulté technique, grâce à des interventions très faciles comme l'empreinte. Juste un mouvement peut transformer quelque chose qui semblait sans signification aucune, en quelque chose qui prend une fonction, et acquiert une signification. Cette transformation, surprenante, comme faite par un acte de magie va frapper la personne âgée et la conforter dans ses capacités encore alertes.

Dans l'Institution où je travaille, nous explorons les possibilités offertes également par le théâtre. Celui-ci met la personne en relation avec son propre ressenti, et lui permet d'utiliser son propre vécu comme un outil, un moyen, pour donner vie à son personnage. A travers le personnage qu'elle crée, la personne âgée pourra avoir accès à une autre image d'elle-même, et donner également une autre image d'elle-même aux autres. Le travail qui se construit en groupe l'aidera également à prendre une place, sa place. Cette prise d'espace demande son engagement et sa responsabilité. Le travail de théâtre est donc pour l'acteur un moyen qui favorise le processus de changement tant au niveau de l'expérience intérieure, de l'implication du corps, de la relation sociale et de la création. Il est évident que ce moyen demande beaucoup de travail, surtout lorsqu'il s'agit de personnes très âgées, à la gestuelle limitée et à la mémoire défaillante. Mais les résultats lorsque la pièce est présentée devant un public - souvent en fait la famille - sont extrêmement valorisants pour les personnes. Cela leur redonnant une grande confiance dans leurs capacités encore actives, et leur permettent de recevoir les félicitations, les applaudissements du public, donc de la reconnaissance. Le théâtre représente pour eux la plus grande opportunité de se dépasser eux-mêmes.

L'écriture est également un excellent outil de stimulation de la créativité. Il faut néanmoins signaler que seules quelques personnes âgées possèdent encore la possibilité d'écrire lisiblement. Pour les autres, je suis obligée de subvenir à leur manque en notant moi-même leurs dires. A partir de quelques mots exprimés parfois en relation avec une image, ou choisis au hasard, il est possible de faire émerger tout un monde imaginaire. Les faire jouer avec les mots donne parfois naissance à des poèmes, à des histoires. Ils racontent leurs rêves, leurs souvenirs. Ce jeu d'invention d'histoires permet l'évasion dans d'autres mondes imaginaires où ils peuvent vivre par imagination une autre réalité, un autre temps, une autre vie. L'écriture permet aussi de se raconter, de faire revivre ce qui a été, ou non, sa propre histoire ou de s'en inventer une autre, de relater les regrets de ce qui n'a pu se passer et donc peut-être de se

8. D.W. Winnicott, *Jeu et réalité*, Gallimard (1975), France page 47

réappropriier quelques aspects manquants de sa vie, ou des espoirs déçus. Jean Pierre Klein observe également que "*le dévoilement est souvent plus profond quand on peut se cacher à travers ce qui est issu de soi mais qui ne se présente pas comme soi.*"(9)

9. J.P. Klein, E. *Que sais-je? L'Art-thérapie*, Puf (2004 -4<sup>ème</sup> édition), France page 47

## Cas No 2 : Le crocodile devenu sac

Il y a quelques mois en arrière une grande dame aux cheveux blancs très courts, que j'appellerais Mme Claire, entre dans l'atelier, assise de façon inconfortable dans son fauteuil roulant. Ce n'est pas la première fois qu'elle vient, mais aujourd'hui quelque chose de particulier va arriver. Nous sommes en train de travailler avec l'argile, et elle a pris dans ses mains un tout petit morceau de terre, qu'elle tourne entre ses doigts. Elle l'observe, le manipule, le pétrit. Finalement une forme émerge, ce tout petit morceau de terre devient dans son esprit un crocodile. « Moche, vieux, inutile, sans dents, il dérange, le mieux pour lui serait de mourir, au moins avec sa peau quelque chose d'utile pourrait être fait », dit-elle. Je l'entends, c'est d'accord ! Nous décidons alors de préparer sa mise à mort. Comment la réaliser? Elle voudrait le poignarder, le noyer et puis le couper en morceaux. Une semaine plus tard le rituel est accompli, maintenant elle dispose de la peau.

A notre prochaine rencontre, une question se pose : que va-t-il devenir maintenant? Mme Claire a beaucoup de doutes, elle se dit qu'un porte-monnaie pourrait être apprécié par sa famille, car laisser de l'argent est toujours bien ; cependant un dentier pour remplacer l'ancien qui lui fait mal, n'est pas une mauvaise idée non plus, mais en fait pourquoi n'en ferait-elle pas un sac? J'attends sa décision, le temps passe, elle n'arrive pas à se décider, alors je lui demande : « Qu'est-ce qui est le plus important pour vous, quelle est la chose qui vous rendrait la plus heureuse? » Un long silence s'ensuit avant qu'elle me réponde : "un sac, pour mettre mes affaires. »

Au prochain rendez-vous, nous regardons plusieurs modèles, puis le choix est fait. Alors pendant que je lui prépare l'argile, son devoir est de mettre plusieurs feuilles de journal ensemble, de manière à créer le volume du sac. Les plaques d'argile seront appliquées sur ce volume de papier, mais la terre est lisse, la peau d'un crocodile ne l'est pas. Il faut donc choisir un tissu de dentelle qui servira à créer l'empreinte, et à donner l'impression que nous nous trouvons réellement en face de la peau d'un crocodile. Pour prendre l'empreinte je lui fournis un rouleau à pâtisserie et lui explique que c'est un peu comme rouler de la pâte à gâteau. Lentement ensuite je soulève le tissu et comme par magie la peau de crocodile apparaît. Maintenant il faut procéder à la découpe, une partie de la plaque compose le volume du sac, et deux morceaux servent à en refermer les côtés. Pour mettre tous ces morceaux ensemble, je lui explique comment faire des stries sur la terre pour relier les formes, et ajouter de la barbotine (argile sur forme boueuse) pour les coller. Petit à petit le sac prend forme, devient réel. Après tout cela, il faudra encore décider pour les poignées, où, comment, combien, la fermeture? Elle commence alors à intervenir sur les détails, les poignées sont comme

ceci, elles se tiennent comme ça, ensuite elle pose les boutons, décide de la couleur et peint son sac. Maintenant qu'il est finalement prêt, le dernier passage sera au four.

Le jour de sa sortie du four arrive après une longue attente. Je le lui présente, il est là ! Quand elle le découvre, ses yeux s'illuminent, avec un grand étonnement elle dit « C'est moi qui ait fait ça? Je n'aurais jamais imaginé qu'il deviendrait si beau! Je suis contente et fière. »

Le temps passe, puis un jour elle me dit : « Vous savez ? Toute la famille est en admiration, ils me disent, mais c'est toi qui as fait ça? Qu'est-ce qu'il est beau!, ils n'avaient jamais imaginé que je pouvais faire des choses comme ça ».

Maintenant le sac né de la peau du vieux crocodile est dans sa chambre, il trône sur la commode en face son lit, et sert de porte-documents. Il y brille de tout son éclat.

Il est évident de remarquer comment à travers sa création, l'image que Mme Claire avait d'elle-même s'est modifiée, améliorée, ainsi que l'image qu'elle donnait à sa famille, très surprise de voir une telle œuvre sortie de ses mains.



Le vieux crocodile qui est devenu un magnifique sac





# QUEL CHEMIN VERS LA TRANSFORMATION?

### 3.1. LES DIFFÉRENTES ÉTAPES

L'idée que les personnes âgées se font sur elles-mêmes est tellement ancrée dans leur conscience, et ce depuis si longtemps, qu'elles n'arrivent pas à concevoir une autre relation envers elles-mêmes et le monde qui les entoure. Pour accéder à leur vérité, il est nécessaire qu'elles entreprennent un retour sur elles-mêmes. C'est à partir de ce moment qu'elles vont entrer sur la voie de la transformation, qui va se développer par étapes.

Se dégager des multiples représentations qui modèlent notre identité, requiert la capacité d'abandonner les anciens chemins connus, et d'accepter l'écroulement de nos certitudes. Un tel retournement ne se fait généralement pas sans souffrance. La prise de conscience chez une personne âgée à la fois de sa vie passée, terminée, ainsi que de sa mort prochaine, de ses espoirs encore vivants, n'est pas un processus facile, si toutefois elle désire le traverser, si toutefois elle désire pouvoir retrouver une certaine liberté vis-à-vis des possibilités qui lui restent. Ce mouvement intérieur fait parti de ce que Jung définit comme le processus d'individuation.<sup>(10)</sup> Par cette démarche "*l'individu sort du cadre social, collectif, pour réaliser son destin propre, individuel*".

Cependant un tel ensemble de contradictions est difficile à intégrer, surtout pour des personnes aux capacités déjà fortement diminuées. Pourtant si aucun processus de connaissance de soi n'est abordé, si aucune réalisation nouvelle n'apparaît, la souffrance qui existe de toute façon se trouve alors augmentée par le désespoir, une fin de vie inéluctable et sans intérêt, comme s'il ne restait plus rien à faire. Le chemin de la transformation est en fait leur dernière lutte pour affirmer que la vie existe encore en eux.

Il est également probable que dans ce processus de désenclavement, émergent chez les personnes en fin de vie des aspects plus obscurs, une ébullition incontrôlée d'émotions contradictoires.

10. E. Perrot, *La voie de la transformation / D'après C. G. Jung et l'alchimie*, La Fontaine de Pierre (2000), France page 37

Les différentes étapes que j'ai observées dans mes entretiens sont :

- Appel à l'aide. Celui-ci peut être souvent exprimé de façon très indirecte et discrète
- Décision de venir à l'atelier. Ceci peut générer chez ces personnes une peur certaine, qu'elles doivent affronter et dépasser. Souvent cette peur donne lieu à des tentatives infructueuses, des allers et retours qui se succèdent.
- Approche timide d'une activité. Souvent ces personnes ne parlent pas au début et n'ont que des interactions très discrètes avec les autres, comme si elles avaient besoin à la fois d'être là sans y être vraiment.
- Acceptation de l'accueil des autres. Ceci est un élément de stimulation important.
- Etablissement du dialogue. Les échanges entre les personnes elles-mêmes, ainsi qu'avec l'art-thérapeute deviennent de plus en plus fréquents et naturels.
- Favoriser la concrétisation d'un projet. Il s'agit à ce point de formaliser, c'est-à-dire de donner une forme réelle, aux idées qui habitent cette personne. L'aider à exprimer son désir intérieur, des fois resté inconscient.
- Développer la confiance au cours du projet. Il s'agit de lui faire comprendre que tout ce qu'elle réalise lui appartient, est né de son imaginaire. Ce processus lui permet alors de se réapproprier son identité.
- Exposition du projet. De façon régulière des expositions sont organisées aux Marronniers pour montrer aux familles, aux gens de l'extérieur les réalisations conquises par les résidants. Ceci est la dernière étape, étape de valorisation du chemin parcouru, certifié par l'accrochage des œuvres. Pouvant alors voir son œuvre dans les yeux des autres, la personne âgée alors commence à croire vraiment à son changement et prend courage dans son processus de dernière transformation.

A partir de là, le processus de transformation qui s'a instauré, est lancé et continuera à se propager de façon dynamique.

### 3.2. Le BUT : SE RECONQUÉRIR SOI-MÊME.

*"Je ressuscite changé et identique"*

Carl G. Jung\*

*"En mon commencement est ma fin"*

T. S. Eliot\*

Je ne pense pas que le chemin vers soi puisse s'accomplir en un seul instant et qu'il soit possible de dire que le but est définitivement atteint. Tant qu'il y aura de la vie en chacun, existera une dynamique continue, même en fin de vie. Accéder au centre de l'homme, est se rapprocher d'un état de notre être non limité par l'espace et le temps. Ceci est surtout important pour des personnes âgées pour lesquelles l'espace tend à se refermer, et le temps se fait pressant.

Ce voyage intérieur de l'homme permet une ouverture, un but final, l'accès à son propre cœur, l'intégration de la vie présente, si fragile soit-elle, avec la mort future inévitable. Développer une conscience calme de cette situation permet aux personnes âgées d'affronter leur situation, sauvées par leur activité créatrice et la conscience de leur existence encore présente et plus investie. Par ailleurs, Frobenius(11) présente cet état comme étant proche de celui du saisissement ou d'inspiration *"un acte qui n'est pas seulement descriptif, mais organisateur, générateur d'un nouvel ordre qui constitue une acquisition...une expérience mythique du réel qui double pour ainsi dire la communication immédiate et silencieuse avec la réalité objective des choses."* Cet état de saisissement permettrait à la conscience d'entrer en relation avec ce qui est vital, mais également inéluctable.

\*. Cite dans, *La Voie de la transformation*, E. Perrot, La Fontaine de Pierre, France, 2000,p.159

\*.Item, page.93

De façon collective, chaque fois qu'un résidant arrive à cette nouvelle conscience, il dégage pour tous une force de vie qui encourage beaucoup les autres. Attirés par cette énergie, il leur est alors plus facile de venir à l'atelier, car ils peuvent en vérifier les bienfaits sur leurs contemporains. Je les adopte d'ailleurs en leur donnant un peu plus de responsabilités, ils deviennent les porte-paroles du processus et agissent comme des piliers soutenant les actions de tous. Une dynamique collective peut alors commencer à s'imposer petit à petit. L'Institution redevient alors un lieu de vie au lieu de n'être qu'un lieu d'attente de la mort.

Chaque étape de la vie constitue un défi, et un enseignement ; la vieillesse est le dernier à devoir être franchi. Si elle est vécue en pleine conscience elle peut favoriser un sentiment de liberté et de sérénité fondamental pour la personne âgée qui s'y retrouve confrontée. Elisabeth Kübler-Ross qui a longuement servi d'accompagnant de fin de vie, disait : "*La vie questionne chaque homme, et il ne peut répondre à la vie qu'en répondant à sa vie; on ne répond à la vie qu'en étant responsable*" (12)

11. M. De M'Uzan, *De l'art à la mort*, Gallimard, (1977) France, page 6

12. Kübler-Ross E, *La mort dernier étape de croissance*, Editions du Rocher, (1985) France, page 22

### Cas No 3 : Vigillir, vous avez dit vigillir?

Bientôt 99 ans et il semblerait que plus le temps passe, plus son esprit et même son corps deviennent jeunes.

Madame Laperle et moi avons fait un long chemin ensemble depuis déjà plus de six ans, année de son arrivée dans l'institution. Avant de la rencontrer, je savais qu'elle avait fait du théâtre yiddish dans sa jeunesse. Elle me racontera d'ailleurs que son frère était un grand acteur suédois ; dans sa chambre, devant son lit, trône un grand poster de lui dans le rôle du Roi Lear de Shakespeare. Lorsque le Directeur lui demande de jouer à nouveau avec nous dans la nouvelle pièce de théâtre, c'est très naturellement qu'elle accepte. Au cours de toute cette longue aventure, un fait particulier est survenu qu'elle me fera remarquer : dans les trois pièces que nous avons jouées ensemble, elle s'est toujours retrouvée être ma mère et moi sa fille.

Mais j'aimerais partager avec vous notre dernière aventure théâtrale, qui a débuté ainsi : nous sommes au milieu de l'automne de l'année dernière. Ce matin là, elle vient me voir à l'atelier en marchant lentement avec son déambulateur et ses grands yeux noirs pour me demander :

Elle : Quand ferons-nous la prochaine pièce de théâtre, Maïté? (*C'est ainsi qu'elle m'appelle*)

Moi : Vous savez pour le moment il y a d'autres projets à mettre en place, il faudra attendre un peu, mais si vous voulez je pourrais vous aider pour réaliser un monologue, est-ce que ça vous dirait?

Elle : Ah, c'est une idée ! Pourquoi pas, mais comme allons nous faire?

Moi : Eh bien il faudra chercher quelque chose qui vous parle, avez-vous une idée?

Elle : Je vais y réfléchir, je vais voir si je trouve quelque chose et je vous tiens au courant.

Moi : Mais attendez ! Maintenant je me souviens que l'autre jour vous nous aviez parlé de la vieillesse en citant une phrase du livre que vous étiez en train de lire, en disant combien vous le trouviez magnifique. Est-ce que ça vous dirait de l'utiliser comme sujet pour la représentation?

Elle : Je trouve l'idée très intéressante, alors si vous pourriez me faire des photocopies

du texte avec de grandes lettres, car vous savez je ne vois presque plus et la lecture sur un livre me fatigue beaucoup, je travaillerai sur le texte et après nous en parlerons.

Quelques jours plus tard elle viendra me rendre le texte avec certains passages soulignés. En les lisant, j'ai presque eu les larmes aux yeux, ce que devinais entre les lignes était pour moi l'incarnation même de ce que j'avais voulu transmettre tout au long de ces années en travaillant avec des personnes âgées. Je me suis sentie remplie de gratitude, car ce qui avait débuté comme une simple représentation prenait toute une autre dimension ; le texte n'était plus seulement un outil pour cette représentation, mais devenait également un message d'espoir. Madame Laperle représenterait son propre rôle sur scène. Elle parlerait de la vieillesse à des vieilles personnes en étant elle-même une d'entre-elles.

Pendant les fêtes de fin d'année, elle étudie son texte pour se l'approprier, et à mon retour en janvier, je vais dans sa chambre pour me rendre compte de son avancement et commencer à construire avec elle la mise en scène de sa représentation. Nous travaillons plus dans le sens d'exprimer l'émotion et pour cela je l'invite à réfléchir sur le sens profond de ce qu'elle lit. Je l'écoute alors et nous soulignons les passages, les mots, sur lesquels elle voudrait insister, ceux qu'elle trouve importants. Alors pour pouvoir leur donner plus intensité, je lui recommande de ne pas se précipiter dans sa lecture, de prendre son temps, et de laisser de la place pour le silence, de façon à ce que ses auditeurs puissent également en ressentir l'émotion.

Une semaine plus tard, nous faisons encore une répétition, elle m'attend dans sa chambre assise dans son fauteuil en ayant le texte sur ses genoux. Cette fois-ci je l'incite à aller encore plus loin, de parler avec ses tripes, de faire corps avec son texte. Je lui raconte que dernièrement j'ai vu un film dirigé par Sophie Marceau, dans lequel les acteurs disaient combien ils avaient apprécié le fait qu'elle les pousse toujours plus loin dans leur interprétation. Combien cela avait été important pour pouvoir investir le personnage. Nous faisons alors une nouvelle lecture.

Pour la dernière répétition, elle viendra à l'atelier où je mets en place une table, des lampes de lecture, et le texte. Tout est là comme pour le grand jour cette fois-ci, et je lui explique les détails pour la rassurer : je m'assiérai à ses côtés pour l'accompagner et l'assister. Elle s'inquiète pour la lumière, si elle n'a pas assez de lumière tout sera perdu, elle ne pourra pas lire son texte, elle m'a dit qu'elle en avait parlé avec le

responsable technique, je m'engage donc à suivre l'affaire, Je lui dis que pour le jour de la représentation, l'animatrice qui collabore avec nous, viendra dans sa chambre pour l'aider à s'habiller, à se maquiller, faire quelques exercices de détente et l'accompagner jusqu'au moment où nous l'appellerons pour descendre dans le salon. Nous sommes prêtes!

Une grande annonce est affichée : " Madame Laperle présente....." Le grand jour arrive, presque tous les résidents sont présents, ainsi que l'équipe d'animation, certains membres de l'équipe soignante et hôtelière, quelques visiteurs et le Directeur.

Madame Laperle arrive sur scène, comme une vedette, sous les riches applaudissements du public. Dès les premiers mots, un grand silence s'installe, les mots, le texte, interroge, parle à tous. La vieillesse, ils la vivent au quotidien, mais la vision qu'elle leur en présente, celle-là ils ne la connaissent pas. Celle-ci n'est pas remplie de douleur, de défaite, mais parle au contraire d'une âme qui chante la vie et la jeunesse, bien que vieillissante.

A la fin de la représentation, lors de l'échange qui suit, Madame Laperle dit à notre jeune stagiaire qui craint la vieillesse : « Ma petite ne craint pas la vieillesse, ce sera seulement en vieillissant que tu sauras comment vieillir sans devenir vieille. »



Mme LaPerle parle de la vieillesse



Ajustement de la lumière pour permettre la lecture



Accompagnement et soutien

La scène



Nouveau souffle



Le regard des autres



Le questionnement



# RELATION THÉRAPEUTIQUE

#### 4.1. Le bien, comment le créer

Pour pouvoir entrer en relation de confiance avec la personne âgée, je me suis rendue compte qu'une longue période de rapprochement, lente et patiente, est nécessaire.

Quand un nouveau résidant entre en institution, il se retrouve perdu et déstabilisé. Il est confronté à un nouvel environnement, avec des horaires, des contraintes, la perte de ses repères habituels, un personnel d'encadrement et des résidants qui lui sont forcément inconnus. Il a quitté sa maison, et la vie qu'il a gérée de manière indépendante jusqu'à maintenant s'écroule.

Venir à sa rencontre demande alors beaucoup de délicatesse et d'attention. Pratiquement je me présente à lui seulement après quelque jours, d'une part dû aux contraintes de mes horaires de travail, mais surtout parce que je pense qu'il est important de lui laisser quelque jours d'intimité avec sa nouvelle réalité. Je lui souhaite alors la bienvenue, me présente à lui, en précisant ma fonction. Par la suite, le premier contact établi, je lui demande comme il se sent, quel est son ressenti, et c'est à partir de ses paroles que je vais m'accorder à sa personnalité, et reconnaître ses difficultés présentes. Peu à peu la relation deviendra plus proche et amicale, aussi vais-je mieux connaître ses intérêts, son parcours, ses pensées, son histoire. Pour établir également des échanges partagés, je vais aussi lui découvrir certains aspects de ma vie.

Chaque relation est différente. Pour moi c'est un exercice important d'empathie et d'écoute pour aller à la rencontre de l'autre. Je dois fournir un effort d'abandon de mes propres idées préconçues, de toute précipitation, et de toute attente. Mon souhait

le plus profond étant de les aider à éviter la dépression, qui très souvent accompagne un placement en institution, je dois m'exercer à les rejoindre là où ils se trouvent et marcher à leur rythme. C'est seulement à ce moment-là que peut naître une vraie relation. Nous devons mutuellement apprendre à nous connaître et à trouver un langage commun, renouvelé et unique. Ce rapprochement se fait non seulement par la parole, je dirais même que, plus que les mots, la chaleur humaine, faite de regards, de toucher, de sourires, et de complicité, est plus essentielle. Du moment qu'une telle confiance est née, alors généralement les personnes manifestent le désir de venir participer à l'atelier.

Selon le Dr Cungi (13) trois dimensions doivent être examinées pour réussir à établir un bon rapport collaboratif. Je me suis aperçu que, cette attitude d'observation vigilante est très favorable à l'établissement d'une bonne relation thérapeutique. Elles sont :

1. Le thérapeute doit tenir compte de ses propres émotions, sentiments, cognitions et comportements.
2. Observation par le thérapeute de la relation qu'il établit avec la personne
3. Observer les comportements de la personne, comme la communication, le non verbal

Pour la personne âgée, c'est principalement une relation vraie, sincère et profonde qui est adéquate pour l'interpeller. De temps en temps, je l'inviterai à participer à un atelier, sans jamais la forcer, ni même exercer aucune pression sur elle. Je me suis rendue compte que l'investissement dans une activité créatrice est souvent difficilement entreprise, d'une part parce qu'elle se heurte à un processus qui peut être novateur pour eux ou trop abstrait, mais également parce qu'elle est considérée comme appartenant uniquement au monde des artistes. Ainsi C. Rogers précis : *"la psychothérapie se situe en ce lieu où deux aires de jeu se chevauchent, celle du patient et celle du psychothérapeute. Le travail du thérapeute vise à amener le patient d'un état où il n'est pas capable de jouer à un état où il est capable de le faire."*(14)

Mes outils dans ces occasions sont alors les réalisations des autres résidents que je leur montre et leur commente. Je leur dis : "Vous voyez ces peintures, ces pièces, ces livres, ces pièces théâtrales, elles ont été réalisées par d'autres personnes comme vous, âgées, en institution. Ces gens ne sont ni peintres, ni céramistes, ni acteurs, ni écrivains, ils ont simplement essayé de créer ce qui leur disait et exprimer leur envie."

13.C. Chungi, *La alliance thérapeutique*, Editions Retz, (2006) Paris, page 32

14. C. Rogers, . *Le développement de la personne*, InterEditions, (2006) France page 84

J'ai observé que j'arrive plus facilement à éveiller en eux l'envie et l'intention de se risquer à participer à l'atelier en utilisant comme exemples les réalisations des autres résidents. La raison en est que ne sont plus des mots dits par une jeune personne qui ne vit pas la vieillesse comme eux, mais qu'ils découvrent par eux-mêmes ce que d'autres ont osé dépasser, en vainquant leurs propres préjugés, leurs propres limites, leurs peurs, et se sont aventurés dans une nouvelle histoire, même à leur âge avancé. Par ailleurs Abele(1992) affirme que *"l'induction d'une émotion positive favoriserait la créativité"*(15)

D'autre part cette induction peut également se produire par l'enthousiasme, l'énergie, l'investissement et la confiance dans l'autre qui émane de l'art- thérapeute. Dans ce sens l'image transférentielle agit pour la personne âgée comme moteur d'interaction et favorise le changement.

15. T Lubart, *Psychologie de la créativité*, Armand Colin (2005) Paris, page 54

## 4.2 ENVIRONNEMENT RÉEL ET IMAGINAIRE

Bien que pour arriver à faire venir à l'atelier un nouveau résidant le temps nécessaire soit généralement assez long, je reste convaincue que cet espace séparé de la dynamique médicalisée de la maison est très favorable pour aider la personne à entrer dans une autre relation avec la réalité institutionnelle. En effet l'atelier se trouve dans une petite chambre au sous-sol de la maison. Sur ce même étage se trouvent les cuisines. Donc arriver à l'atelier est d'une certaine manière pour eux couper avec leur vie quotidienne, il constitue à mon avis l'espace potentiel winnicottien (16) ou il est possible de jouer. Dans cet espace les œuvres réalisées sont accrochées aux murs ; des matériaux pour la céramique, tels qu'engobes, tournettes, moules sont disposés sur des étagères. Il y a aussi des couleurs, gouache, pastels, du papier. Des photos des résidants précédents en train de travailler sont également affichées. Si l'envie leur en prend, de la musique est disponible. Tout cela est mis en place dans le but non seulement de les mettre à l'aise, mais également de favoriser une ambiance artistique propre à les rapprocher de leur imaginaire.

Mon expérience s'est principalement développée en groupe. C'est seulement dernièrement que quelques rencontres en individuel ont eu lieu. J'ai remarqué que pour un nouveau participant, le fait de se trouver entouré par d'autres résidants qui naturellement l'accueillent chaleureusement, l'aide à se détendre et à lâcher la pression. A ce propos Winnicott met en évidence que : *"Le comportement de l'environnement est parti prenante dans le développement personnel de l'individu et doit, en conséquence, être pris en considération."*(17)

16, *Dans cette aire de jeu, l'enfant rassemble des objets ou des phénomènes appartenant à la réalité extérieure et les utilise en les mettant au service de ce qu'il a pu prélever de la réalité interne ou personnelle.*

17. D. W. Winnicott, *Jeu et réalité*, Gallimard (2004) Paris, page 109

Jusqu'à aujourd'hui les ateliers se sont développés principalement avec le travail de l'argile, de la peinture, du collage et de l'écriture. Généralement il n'y a pas de programme prêt établi car chacun travaille selon ses souhaits et le cheminement parcouru se situe à des stades différents pour chacun. Il se peut que je les invite à choisir une image et à construire autour d'elle, mais aussi à dessiner un objet et ainsi entrer en relation avec la couleur. Je serai là pour les encourager, être à leur écoute et les soutenir. C'est en cours de leur réalisation que, par de brèves interventions, remarques ou explications, ils se dirigeront doucement vers l'exploration de leur propre créativité. Mon but est de mettre en évidence ce qui jusqu'à ce moment n'existait pas encore, tout en essayant de provoquer en eux la réflexion. Sans donner de réponses, je les renvoie à eux-mêmes, à leur propres pensées, leurs propres idées, leur imaginaire propre. De cette façon j'éveille en eux la conscience qu'ils ont de leur potentiel créatif. Par ailleurs cette attitude constitue l'un de principes de Winnicott pour qui: *"C'est le patient, et le patient seul qui détient les réponses. Nous pouvons ou non le rendre capable de cerner ce qui est connu ou en devenir conscient en l'acceptant."*(18)

18. D. W. Winnicott, *Jeu et réalité*, Gallimard (2004) Paris, page 54

### 4.3. DEUX MEDIUMS SPÉCIFIQUES : LE MANDALA ET LE THÉÂTRE

En plus des mediums utilisés décrits précédemment (écriture, céramique, peinture, collage, dessin, images), deux autres directions sont également approfondies dans le travail de création avec les personnes âgées : les mandalas et le théâtre.

Le mandala est une forme concentrique qui met en relation la personne avec son cœur. Mandala est un terme sanskrit qui se traduit généralement par centre, littéralement il signifie "association" ou "société". C'est-à-dire une relation entre notre centre ou cœur et la périphérie qui constitue la perception du monde qui nous entoure. L'intérêt principal d'utiliser les formes du mandala comme support réside dans la relation entre le centre, le cœur de la personne, et la périphérie, son ressenti vis-à-vis du monde et d'elle-même. Pour cela, il s'agit d'abord de mettre les personnes dans des dispositions de corps et d'esprit propices à ce rapprochement.

Il est intéressant de noter la description des neuf fonctions du mandala auxquelles Michèle Rodé (19) fait référence par rapport au concept de moi-peau élaborée par Didier Anzieu (1985). Elles sont :

- une *fonction de maintenance* du psychisme, avec l'identification à l'objet support (le mandala);
- une *fonction d'enveloppement* de l'appareil psychique permettant de lutter contre la dissolution de l'attention et l'excitation (contenance);
- une *fonction de protection* contre les phénomènes perturbants, extérieurs ou bien intérieurs ;(enveloppe)
- une *fonction d'individuation* ;(être unique)
- une *fonction d'aide à la prise de conscience de l'interdépendance* ;(lien psychique)

19.D. Le Mouel, *Le mandala et la personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer*, in J. L. Sudres, *La personne âgée en art-thérapie*, L'Harmattan (2004) France, page 176

- une *fonction de soutien à la libido*, maintien de l'éveil au niveau de la posture et du corps ; (présence narcissique)
- une *fonction de soutien de l'état d'éveil*, ou niveau psychologique et mental ; (présence consciente)
- une *fonction de projection* de son propre schéma corporel ; (pictogramme, trace corporel)
- une *fonction de dissolution* de la psyché dans le vide. (transcendance)

Par exemple, dans le travail pratique, il m'arrive de présenter à la personne seulement deux cercles concentriques. Préalablement, je lui demande de s'asseoir bien droite, de fermer les yeux et d'entrer en contact avec les messages qu'elle peut percevoir provenant de son corps, ceci en respirant profondément tout en portant son attention sur ses différentes parties : la tête, les jambes, le ventre, successivement pour augmenter son attention et sa focalisation sur elle-même. Ensuite je l'invite à ouvrir les yeux et à prendre de manière instinctive le premier matériau, tel que couleur, crayon, parmi ceux qu'elle avait préalablement choisis. Ceci n'est qu'un exemple d'approche, et la méthode suivie peut dépendre beaucoup de la sensibilité que j'ai de la personne. Cela dépend également si c'est moi qui propose à la personne de réaliser un mandala, ou si c'est un désir qu'elle exprime elle-même. Parmi les cas particuliers discutés dans la suite du mémoire, un cas est dédié à cette approche.

Le théâtre, lui, fait partie d'un atelier hors de la programmation régulière des autres ateliers. Sa mise en place et son développement sont différentes car son organisation fait partie d'un projet précis : la représentation de la pièce.

Dans les réflexions présentées dans mon précédent mémoire (« *Arrêt sur image* », *Ou réflexion sur le théâtre réalisé avec la personne âgée en institution, Maria Teresa Avila P. Vuillemin, Edition du Marron, Mai 2006*), j'ai décrit les éléments principaux de l'activité théâtrale avec des personnes âgées, que je rappelle ici brièvement :

- Stimulation de la mémoire
- Dynamique du groupe lors des répétitions et des représentations
- Capacité de donner vie à un personnage à partir de son vécu et avec sa gestuelle
- Etablissement d'un lien social à l'intérieur de l'institution, ceci dû aux nombres de participants, et avec l'extérieur représenté par le public
- Partage de l'espace scénique et gestion du temps

## CONCLUSION

Dès son entrée en institution il est important de développer de nouveaux centres d'intérêts qui stimulent la personne âgée et l'aident à empêcher la dépression qui peut se manifester chez elle. L'objectif principal en est de l'aider à se reconquérir et à vivre plus pleinement le temps de la vieillesse, tout en explorant son potentiel provenant d'une longue expérience de vie.

Le travail créatif a un effet bénéfique de stimulation de l'imaginaire, découverte des potentialités, développement de l'estime de soi, changement de l'image de soi perçue par la personne âgée, et aussi par son entourage. La redécouverte du jeu et d'une certaine légèreté de l'être est particulièrement favorisée par le travail créatif. A travers celui-ci elle peut à nouveau aller à la découverte de l'autre et trouver son expression propre qui devient une transmission valorisante de l'expérience acquise. La créativité lui permet de se raconter, d'exprimer son ressenti, de retrouver son passé et ainsi acquérir une nouvelle force de vie. Elle devient un outil pour entrer à nouveau en relations avec elle-même et se redécouvrir malgré la vie qui lui échappe de plus en plus.

En interagissant avec eux, j'apprends moi-même à approcher avec patience leur fragilité, à me pénétrer de leur humanité, sans attendre aucun résultat au-delà de leurs propres possibilités. L'instauration d'une relation suffisamment confiante et sécurisante est fondamentale pour créer ce champ où le jeu et l'imaginaire peuvent se déployer. Par mon expérience et mes acquis en art-thérapie, j'ai pris conscience du rôle que l'œuvre peut jouer pour son créateur. De ce fait, il est important qu'une connexion entre l'œuvre et son créateur soient vraiment engagée. C'est à partir de celle-ci que l'œuvre devient pour le créateur un moyen de connaissance, de dépassement, ou d'expression.

L'utilisation de tous les mediums possibles est d'une grande utilité, car ils permettent d'adapter le langage à leurs propres capacités, ou leur propre intérêt. Certains par l'écriture, d'autres par le théâtre ou la céramique, l'image, le dessin, ou les mandalas. Mon expérience de plusieurs cas m'a démontré que tous ces processus étaient très bénéfiques. J'ai effectivement pu observer la joie renaissante que ces activités leur procuraient. Ceci m'encourage à persévérer dans cette voie, même si parfois le chemin est difficile et se heurte à leurs réticences créées par leur peur du changement ou la perte de la foi en eux-mêmes.

En particulier les ouvertures procurées par le théâtre sont multiples, tant au niveau individuel que social. Cette composante sociale porte en elle le bénéfice de la reconnaissance vécue par d'autres personnes, notamment par leurs familles qui peuvent alors avoir la joie de voir leur grand-mère ou leur grand-père montrer encore un bonheur de vivre et s'investir dans sa vie.

Aujourd'hui j'ai un nouveau projet qui consiste à explorer un autre domaine du théâtre: les marionnettes. Il s'agit de créer une histoire à partir de leurs propres idées. Un personnage qui né de leur propre imaginaire et qui a une identité, lui donner corps, le faire vivre en la manipulant, et transmettre avec elles une histoire qui sera présentée au publique leur de la prochaine biennale.

En étudiant ce projet, je commence à apercevoir la dimension constructive qu'il contient. L'acteur ne se montre pas lui-même ; cette composante permet au marionnettiste de s'identifier à l'objet et donc transmettre à travers lui. Également il se distingue de l'objet ce qui lui permet de ne pas s'exposer directement. Dans ce cadre comme le précisent J. Rodriguez et G. Troll : *"La marionnette peut prendre une dimension humaine mais aussi surhumaine, les limites sont repoussées (par rapport au théâtre) d'où la possibilité de lui faire jouer le rôle de compensation, de réduction ou d'annulation du handicap ».*(21)

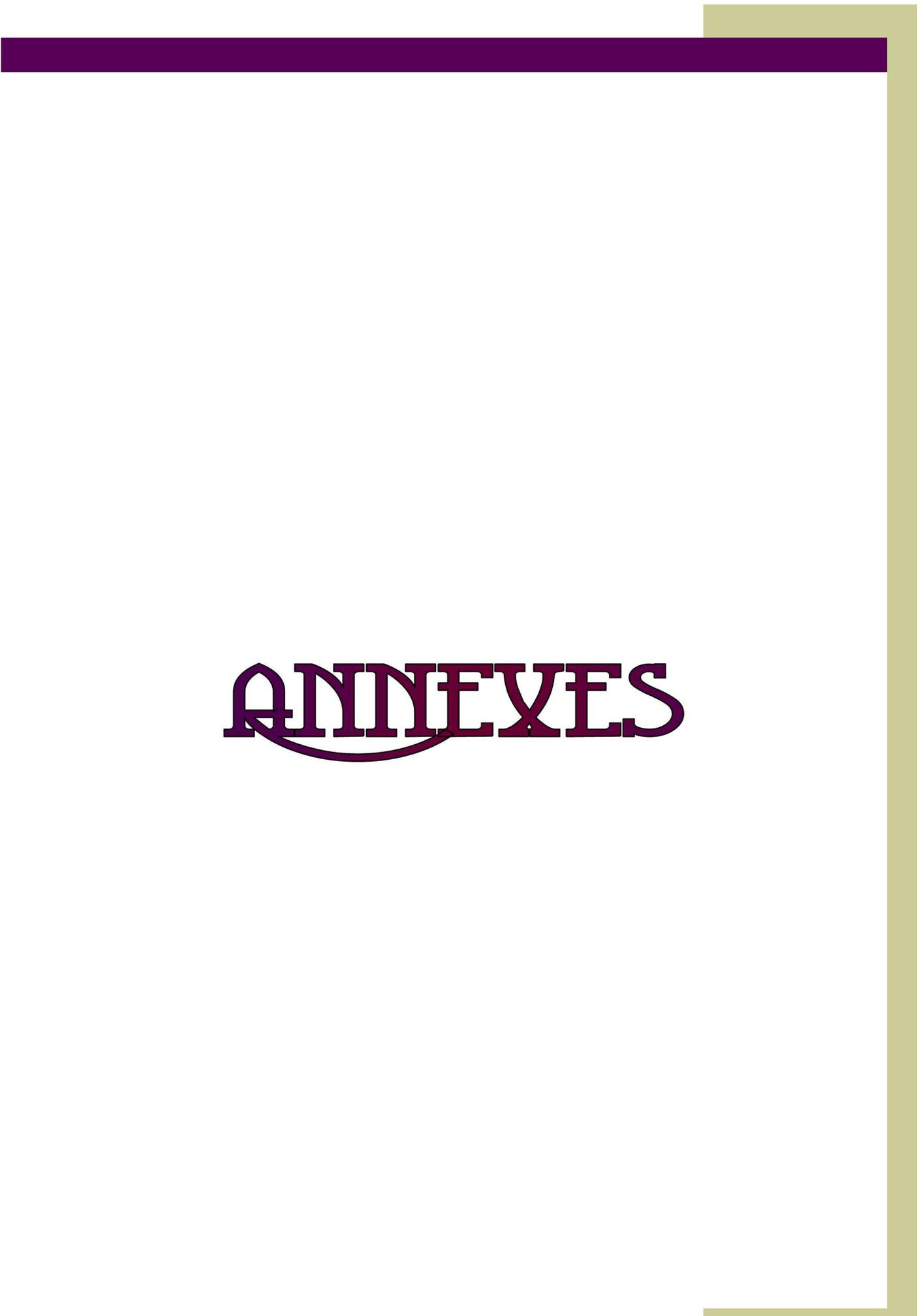
Avec des personnes âgées, continuellement renouveler leurs sources d'intérêt est important. Pour cela les diverses méthodes, divers domaines, de l'art-thérapie offrent un potentiel illimité. Mon travail futur sera d'en explorer et approfondir toutes les dimensions.

21. J. Rodriguez et G. Troll, *L'art-thérapie/ pratiques, techniques et concepts*, Ellébore, (2001), Paris, page 223

## BIBLIOGRAPHIE

1. AVILA M.T. Arrêt sur image / Ou réflexion sur le théâtre réalisé avec des personnes âgées en institution, (2006) Edition du Marron, Genève
2. BACHELARD G. La terre et les rêveries de la volonté, (2003) Les Massicotés, France
3. CUNGI C. L'alliance thérapeutique, (2006) Retz, France
4. DANON-BOILEAU. De la vieillesse à la mort / point de vue d'un usager, (2000) Hachette-littératures, Paris
5. DE FRANCESCHI E. Amoris artis: pulsion de mort, sublimation et création, (2000) L'Harmattan, France
6. DE M'UZAN M. De l'art à la mort, (2006) Gallimard, France
7. JUNG C. G. L'âme et la vie, (1963) Editions Bruchet /Chastel - Edition 07, France
8. FINCHER S. F. La voie du Mandala / Comment créer et interpréter vos propres mandala, (1996) Editions Danges, St-Jean-de-Braye
9. KANDINSKY W. Lo spirituale nell'arte, (1989) SE, Milano
10. KLEIN J-P., L'art-thérapie, (2004) Presse Universitaire de France, Paris
11. KÜBLER-ROSS E. La mort dernière étape de croissance, (2005) Editions du Rocher, France
12. LAFARGGUE G. Argile vivante / expression créatrice analytique, (2002) Cahiers de l'art cru N° 32, Bordeaux, France
13. LESNIEWSKA H. K. Alzheimer / Thérapie comportementale et Art-thérapie en institution, (2003) l'Harmattan, France
14. LUBART T. Psychologie de la créativité, (2005) Armand Colin, Cahors-France

15. MIAS L. Gérontologie en institution ou à domicile / Vieillesse  
physiologique ou sénescence, Disponible sur:[http://membres.lycos.fr/  
papidoc/580vieilliphysio.html](http://membres.lycos.fr/papidoc/580vieilliphysio.html) ( consulté le 04.04.08 )
16. MOACANIN R. C.G. Jung et la sagesse tibétaine, ( 2006 ) Le relié, France
17. PERROT E. La voie de la transformation / d'après C: G: Jung et l'alchimie,  
( 1980 ) La Fontaine de Pierre, Paris
18. REINHARDT J. C. et BRUN A. Vieillesse et création, ( 2005 ), L'Harmattan,  
France
19. RODRIGUEZ J. – TROLL G. L'art-thérapie / pratiques, techniques et  
concepts ( 2001 ) Ell bore, Paris
20. ROGERS C. G. Le Développement de la personne, ( 2006 ) InterEditions,  
Paris
21. SINGER C. Derniers fragments de un long voyage ( 2007 ) Albin Michel,  
France
22. SUDRES J. L. La personne âgée en Art-thérapie / De l'expression au lien  
social, ( 2004 ) L'Harmattan, France
23. TRUNGPA C. Mandala / Un chaos ordonné ( 1994 ) Editions du Seuil,  
France
24. VON FRANZ M-L Les mythes de création, ( 2004 ) La Fontaine de Pierre  
2 me édition, Paris
25. WINNICOTT D. W. Jeu et réalité, ( 1975 ) Gallimard, Paris
26. ZINKER J. La gestalt-thérapie, un processus créatif, ( 2006 )  
InterEditions, St-Jean-de-Braye



# ANNEXES

## Vieillir? Vous avez dit vieillir?

Texte présenté par Mme LaPerle

La vieillesse est un produit de l' "institution imaginaire de la société" avant d'être une donnée biologique.

Pourtant, si, après la cinquantaine, la vie bascule autour de son axe comme le veut la loi des saisons et que l'homme extérieur cède le pas à l'homme intérieur, alors le mûrissement dévoile ses richesses.

L'homme mûr doit désormais cesser de croître, d'ajouter à ce qu'il a, à ce qu'il est.

Un plancher après l'autre cesse de nous porter et cesse sous nos pieds, une représentation après l'autre, un dogme après l'autre.

Ce n'est ni une façon masquée d'être un peu mort ni un quelconque renoncement.

Qui ne sent pas en vérité que sa vie est de moins en moins communicable à quel' un d'autre, qu'elle ne correspond à rien d'exprimable, à rien de visible pour un tiers? Et qui plus est-à rien que nous puissions nous-mêmes saisir.

Pourtant cette vie que j'appelle ma vie garde un continuo secret. Ce chant continu qui la traverse est audible à moi seule.

C'est sans doute, ce que la tradition juive appelle le *nigoun* – ce chant singulier inhérent à chaque existence.

Dans l'avancée de la maturité et l'approche de la vieillesse, il est un autre phénomène qui frappe : le rajeunissement progressif du cœur et de l'âme.

J'aurais la tâche légère si je me plaignais de maux de dents : même si j'étais la seule à pouvoir vérifier mes dires, personne ne douterait de ce que j'avance. Mais si j'affirme que mon âme et mon cœur rajeunissent de jour en jour, je ne serais pas étonnée que certains n'y voient qu'une licence poétique. Ou un sujet d'agacement. Et pourtant !

Dans la jeunesse, l'âme n'est pas jeune. Elle est percluse du rhumatisme des modes, plie sous les idéologies, les normes en vigueur. L'Alzheimer juvénile la ronge : l'oubli de tout ce que l'enfant savait encore sur les sens profonds des choses.

"Il faut toute une vie, écrit Jean Sullivan, pour élargir son cœur, ses opinions, pour conquérir sa liberté spirituelle. "A soixante-treize ans, j'ai commencé à saisir la vraie nature des bêtes, des arbres, des herbes, des oiseaux. A quatre-vingt ans, j'aurai fait des progrès. A quatre-vingt-dix ans, j'aurai peut-être approché le secret des choses. A cent ans, j'aurai atteint un grade de perfection qui touchera. Et à cent dix ans, tout ce que je dessinerai, ne serait-ce qu'un point ou une ligne, sera vivant."

Ces mots d' Hokusai, le grand peintre japonais qu'on a comparé à Rembrandt et à Goya, décrivent à merveille la dynamique secrète de l'âge.

Tout geste se trouve ralenti, puis suspendu. Ainsi l'autre matin, en me penchant pour lacer mes bottines, des larmes ont jailli. Non pas sous l'effet d'une émotion.

Alors un livre s'est ouvert à la bonne page. Comme souvent. Et voilà ce qu'il m'a été donné de lire.

Un jeune élève interroge le maître :

"Rabbi, autrefois il est dit que les prophètes parlaient à Dieu face à face (*von Angesicht zu Angesicht*), de visage à visage. Pourquoi cela ne se produit-il plus?

-Parce que les hommes, mon fils, ne s'inclinent plus assez bas."

Voilà pour la bottine lacée.

Si l'âme et le cœur ont, avec les années, l'opportunité de rajeunir, on se doute bien que le corps répond à autre lois.

Mais le vieillissement du corps recèle plus de mystères que l'imagination peut en livrer. Car avec les années, le corps se métamorphose, s'affine, perçoit le monde à des registres autrefois inconnus, capte des multitudes de signaux et d'informations sur les choses et les êtres. La peau a cessé de le limiter. L'éros s'est dilaté.

Deux amies se sépareront à la croisée des chemins. "La femme avec un corps" et "La femme sans corps" se diront adieu.

*Nombreuses fois*

*Nombre des fois*

*L'homme s'endort*

*Son corps l'éveille*

*Puis une fois*

*Rien qu'une fois*

*L'homme s'endort*

*Et perd son corps.*

René Char

Souvent, tout au long de ma vie, j'ai imaginé cet instant là

"Vous croyez peut être que je suis vieux, aveugle et mendiant? Vous vous trompez..."

Ainsi commence le célèbre récit de Sept Mendiants de rabbi Nahman.

Il est temps pour finir d'écarter le rideau des apparences.

Vieillir? Vous avez dit vieillir?

"Vous ne savez pas à quel point vous ne savez pas ce que vous ne savez pas".

Texte extrait du livre de Christiane Singer, "N'oublie pas les chevaux écumants du passe", Albin Michel, Paris 2005