

Peindre : une authentique expression de l'être. 1.0

En 2016, Sarah Dell'Ava et Carole Beylier fondent l'Espace Oriri, un lieu dédié à l'expression spontanée. Entrevue sur leur projet et plus particulièrement sur le « Jeu de peindre », une approche particulière d'ateliers de peinture pour tous. Méthode développée par Arno Stern, elle occupe le centre de leurs activités.

**Vous proposez donc des cours de peinture?
Quelles techniques enseignez-vous?**

Nous offrons des ateliers de créativité. Ce ne sont pas des cours, nous n'enseignons aucune technique artistique. Ce que nous proposons ici est un espace de créativité alternatif. Un espace atypique où l'on va apprendre à déployer son expression personnelle de façon spontanée. Où l'on retrouve le plaisir, l'intensité et l'engagement du « jeu ». Où on vient se connecter à son intériorité.

Peindre serait donc un jeu ?

Oui! Le jeu – exaltant, intense, exigeant – est la base de l'approche du *Jeu de peindre*. On (re)découvre le jeu, on (ré)apprend à jouer.

Jouer par pur plaisir, jouer en investissant tout son être. On joue avec les couleurs, les pinceaux, et on partage ce moment particulier avec des camarades de jeu. On rencontre le plaisir de tracer pour soi-même et celui d'être dynamisé par la présence des autres. C'est un espace à la fois collectif et individuel. Chacun peint sur sa propre feuille qui devient alors son espace de création.

Il faut dire aussi qu'il s'agit d'un jeu où il n'y a rien à perdre ni rien à gagner, où il n'y a ni perdant ni gagnant. Ici, il n'y a pas d'attentes qui viennent de l'extérieur de soi. Il n'y a pas de « il faut que tu fasses ceci ou que tu fasses cela ». Ni thème, ni exercice, aucune indication du « quoi peindre ». On ne peut alors pas rater ou mal faire. Seul le jeu importe et la qualité d'investissement de chacun dans le jeu auquel il décide de s'adonner complètement. Dans *le Jeu de peindre*, on vient être soi-même parmi les autres, à travers le geste de peindre. C'est un espace sans jugement.

Et comme dans n'importe quel jeu, il y a des règles du jeu. Des règles strictes, qui peuvent être parfois frustrantes mais qui, en réalité, facilitent l'émergence de la « liberté » d'être soi. Les règles du jeu apportent un cadre sécurisant, structurant, sur lequel on peut s'appuyer pour se laisser aller à sa véritable créativité.

On pourrait dire autrement : c'est un *Jeu* où l'on vient redécouvrir son *Je*.

Pouvez-vous nous parler de ces « règles du jeu » ?

Les deux principales règles concernent les punaises et le fait que

les dessins ne sont jamais soumis au regard extérieur. On y reviendra plus tard.

Il y en a aussi deux autres qui sont plutôt des règles d'utilisation, des *modus operandi*. D'une part, comment tremper le pinceau : on le trempe dans l'eau puis dans la peinture, avec délicatesse et mesure. On ne « gosse » pas le pinceau dans la couleur. On le trempe avec modération. Il est arrivé qu'une « joueuse » inverse systématiquement les étapes. Elle mettait d'abord la peinture, puis l'eau. Après quelques temps, nous avons compris qu'elle souhaitait faire de l'aquarelle avec la gouache. Mais la gouache n'est pas de l'aquarelle ! Elle ne voulait pas laisser sa peinture avoir l'opacité, la matière, la densité que la gouache propose et qui exige un geste franc où la peinture s'étale. Peu à peu, à mesure qu'elle relâchait son désir de contrôler son dessin, elle a retrouvé l'ordre de la règle : d'abord l'eau, puis la peinture. Pour cela, elle a dû entrer dans son propre « geste » plutôt que d'être menée par « l'effet » que devait produire le tableau. Un autre *modus operandi* consiste à tenir le pinceau au milieu du manche. Cela n'est pas évident pour tout le monde.

Pourquoi est-ce important de tenir ainsi le pinceau?

Lorsqu'on tient le pinceau très proche des poils, le contrôle du geste est total. Lorsqu'on tient le pinceau à l'autre extrémité, on s'abandonne complètement au bon vouloir du pinceau et du hasard. Or, au *Jeu de peindre*, on cherche à combiner ces deux pôles : contrôle et abandon, désir et hasard, volonté et détente. À ce propos, une autre « joueuse » exprimait combien elle sentait

son désir de dessiner une forme particulière, simultanément au fait de ne pas du tout savoir ce qui allait émerger une fois le pinceau en mouvement sur la feuille. Pendant les séances, elle sentait profondément cette balançoire entre « désir de » et « abandon à », entre conscient et inconscient, entre rêve et réalité. En tenant le pinceau au milieu du manche, on sent « physiquement » l'alliage des opposés.

Le Jeu de peindre est donc très « corporel », dans une certaine mesure ?

Bien sûr. Il est aujourd'hui bien rare que l'on passe 1h30 de temps debout, concentré intensivement et intensément sur une seule activité. Après le premier atelier, il n'est pas rare que certaines personnes se plaignent d'avoir mal au bras, au dos ou simplement de se sentir épuisé. En tant que « guides » du *Jeu de peindre*, nous sommes particulièrement attentives à la tenue du corps de chacun. Les pieds bien posés au sol, le pinceau à l'horizontale, la colonne vertébrale dans son axe. Avec l'intensité du jeu, toutes les petites « manies » corporelles que nous avons pour nous détourner de l'axe ressortent : main sur la hanche, dans la poche, bras croisé sur le ventre, tête penchée, pieds croisés, bassin torsadé... C'est une activité qui demande un vrai ancrage dans le corps. Le geste de peindre jaillit bel et bien de là : du fond de notre corps !

Pourquoi peindre dans un groupe ? Et, qui plus est, un groupe où tous les âges sont mélangés ?

Au sein du *Jeu de peindre* se forme une petite communauté qui se retrouve de semaine en semaine. On y apprend la patience, le respect, le partage, le non-jugement. Un groupe où on se sent en sécurité, où on a l'habitude de ne pas être jugé. Puisque tout le monde est soumis aux mêmes règles du jeu en même temps, il y a un accord collectif tacite : on plonge tous ensemble dans une expérience d'abandon, de laisser aller, de concentration.

Le groupe offre ainsi des bases solides et dynamiques pour la vie en société. On y apprend à côtoyer des gens de tous les âges, avec leurs différences et leur vitalité. Les petits peuvent s'inspirer des grands pour le calme, la concentration...et les grands peuvent s'inspirer des petits pour la spontanéité, le jeu, l'autodérision...

Est-ce que je peux venir faire une séance pour essayer?

Ce n'est pas idéal. C'est seulement en s'engageant dans une pratique régulière que le « joueur » peut toucher, expérimenter, incarner son expression spontanée. En effet, avant d'atteindre cette capacité à s'exprimer librement, il faut passer certains seuils. Le seuil de devoir, le seuil du savoir, le seuil du prévoir, le seuil du vouloir. Cet abandon à l'écoute du corps, à l'écoute de la nécessité intérieure, peut prendre de nombreuses séances pour émerger. Il faut que les résistances relâchent, que les protections tombent.

C'est, finalement, se mettre à l'écoute de son intuition ?

Absolument! Se connecter à son intuition, à sa petite voix

intérieure. Il s'agit en fait de laisser émerger le besoin qui arrive. C'est par exemple, ressentir le besoin de mettre du jaune sur sa feuille « sans vraiment comprendre pourquoi ». C'est juste la nécessité qui s'exprime et se déploie dans l'instant présent. Cette nécessité qui viendra en soutenir une autre quelques instants plus tard et qui peut être finira par faire du sens, dans ce que je suis en train de tracer sur ma feuille. Un jour, un « joueur » a exprimé cela : il s'est mis à tracer « sans raison » du jaune autour d'une figure qu'il avait tracé en bleu. Cela lui semblait vraiment illogique, invraisemblable. Pourquoi un pourtour de jaune ? Et, quelques minutes plus tard, son pinceau peignait un immense poussin jaune derrière sa première figure ! Il était hilare, totalement surpris par le cours des choses.

Le *Jeu de peindre* c'est se laisser surprendre. C'est aussi s'autoriser à découvrir que, si l'intuition se met à me parler et que j'apprends à l'écouter... et bien...cela donne de belles choses, des choses plus belles que ce que mon mental est capable d'imaginer. Quand on accepte de plonger à l'intérieur de soi, on peut découvrir tout l'éventail de ses possibilités. Il émerge des choses inattendues, des choses de soi dont on ne savait rien jusque là. Il faut parfois descendre sous le seuil du « raisonné », du « raisonnable », pour créer.

Donc se laisser...créer ?

Oui ! Et même, d'avantage qu'un acte de *création*, on pourrait presque dire qu'il s'agit d'un acte de *révélation* : non pas invention de forme, mais révélation des tracés, images et gestes qui sont en

nous et qui se révèlent au fur et à mesure qu'on les invoque par la pratique. Car c'est bien par la pratique – hebdomadaire – que le mouvement de l'être émerge, que l'expression spontanée jaillit de plus en plus librement.

Que veut dire expression spontanée ?

Qu'a-t-elle de différent avec l'expression «tout court» ?

Le dictionnaire nous aide. Le mot « spontané » induit toutes ces idées : « qui se fait de soi-même », « qui croît naturellement », « qui va par son propre mouvement », « qui se laisse aller à son impulsion naturelle sans se laisser freiner ou entraver par les blocages du conformisme , de la raison, de la réflexion, de la volonté », « libre et non déterminé », « sans contrainte, instinctif, naturel, intuitif », « qui échappe aux règles établies, aux prévisions calculées »....Tout un programme dont nos être ont soif. Nous avons soif de vivre un mouvement vital vivant, non entravé ! L'expression spontanée émerge donc lorsqu'il n'y a ni plan, ni objectif, ni public à atteindre, ni exercice, ni compétition, ni violence, ni entrave, ni chaos.

C'est pour cela qu'au *Jeu de Peindre*, on va (ré)apprendre à être à l'écoute de son intuition. À se laisser aller, à faire confiance au processus, à faire confiance à ses capacités intérieures, à l'intelligence de son corps, au mouvement. Il faut être prêt à lâcher-prise, à s'ouvrir à l'inconnu et à la découverte. Tout l'être peut alors s'engager dans une expression authentique, hors de tout conditionnement, hors de tout jugement. L'espace abrité qu'est le Closlieu favorise grandement l'émergence de cette trace libre.

Si les bienfaits du *Jeu de peindre* sont comme vous dites, quelle est, alors, la différence avec l'art-thérapie?

Le *Closlieu* est avant tout un espace de jeu. Par ailleurs, aucune interprétation et aucune analyse ne sont tirés des tableaux. Aucun commentaire, aucun jugement ne sera jamais émis par le guide du *Jeu de peindre*, ni par les participants.

Ceci dit, le processus du *Jeu de peindre* comporte son lot d'apprentissage sur soi, de réflexion, de conscientisation, d'épreuves et de dépassements. On peut dire, bien entendu, qu'il s'agit d'un espace de développement personnel, d'un espace de ressourcement ou d'un espace méditatif, appelez-cela comme vous voudrez. Un espace pour le « soi ». Comme dans tout espace de création sans-jugement : « en créant je me crée ».

C'est donc le « geste » qui importe avant tout ?

Oui, les « joueurs » sont conduits à découvrir le « geste » de peindre plutôt que de chercher un résultat X ou Y.

C'est le « jeu du geste », quoi !

Tout à fait ! Un exemple illustre tout à fait cette idée : un jeune « joueur » peignait ce qu'il appelait son « cochon ». Il prend le gros pinceau rose, il le trempe dans l'eau, puis dans la peinture, il va à

sa feuille et il trace le « cochon ». Il passe ensuite au pinceau noir, le trempe dans l'eau, dans la peinture, va à sa feuille et trace deux yeux. Accidentellement, un des yeux laisse tomber une longue goutte noire sur le papier, laissant alors une grosse traînée noire sur ce cochon tout rose. Cela aurait pu être une catastrophe ! Et non, l'enfant, heureux de jouer et d'être avec le réel qui se présente à lui, s'écrie : « Sarah goutte! Il pleure, mon cochon!!! ». Et tout le monde se met à rire, car par le jeu, l'accident trouve un nouveau jour. L'humour a beaucoup de place au *Jeu de peindre*. On fait quelque chose de très sérieux sans se prendre au sérieux. On apprend à vivre avec l'imprévu, avec l'accident, avec ce qui n'avait pas été prévu... Avec tout ce qui advient dans le « jeu du geste », comme vous dites !

S'il n'y a ni thérapie ni art qui est fait au *Jeu de peindre*, quel est alors le rôle des « accueillantes », comme vous dites joliment ?

Nous nous mettons au service du jeu. Arno Stern parle même de « servant » du *Jeu de peindre*. Nous sommes là pour accompagner chacun à prendre son courage à deux mains pour sauter dans cet espace d'Expression. Nous savons reconnaître la *Formulation* lorsqu'elle apparaît et nous encourageons chacun à faire confiance à ce geste qui peut presque paraître, parfois, irraisonné, puisqu'au-delà de tout ce qu'on a pu apprendre. Si le servant ne fait aucun commentaire sur ce qui est produit (pas de beau, de laid, ni de « fait comme ceci ou comme cela »), il est aussi le gage d'une présence attentive. Secrètement il dit : « je suis là, je te vois, tu peux exister tel que tu es ». Nous sommes les garantes du temps qui passe et

des règles du jeu. Parlons de la règle des punaises : les joueurs ne peignent jamais sur les punaises qui servent à accrocher les feuilles au mur. Lorsque quelqu'un a besoin de peindre à l'endroit où il y a une punaise, il/elle crie « Sarah, Punaise! » ou « Carole, Punaise! », et nous accourons pour l'ôter et la déplacer.

Comme c'est étrange ! Pourquoi cela ? Pourquoi la personne ne pourrait-elle pas le faire elle-même ? Vous parlez d'autonomie, non ?

Cette règle est importante car elle permet de garder un lien vivant entre l'accueillante et les joueurs. Chacun, adulte ou enfant, doit (ré)apprendre à être dans ce type de relation sécurisante. Par le fait que seul le servant touche les punaises, le plaisir d'être interdépendant tout en étant autonome, émerge. C'est aussi une affirmation de soi que de dire haut et fort « Punaise! » sans être dans l'exigence, le cri ou à l'inverse, le chuchotement inaudible. Assumer sa voix dans l'espace, c'est aussi s'affirmer dans le groupe et prendre sa place. Tout ce jeu autour des punaises permet de maintenir une relation d'échange, un dialogue entre l'accueillante et les joueurs, qui ne touche jamais, et en aucun cas, au jugement des dessins.

Tous vos ateliers allient ainsi intériorité et relation ?

Oui. L'espace aussi se divise en deux parties dans un espace tantôt fermé, tantôt ouvert. Une partie est dédiée au *Jeu de peindre*, avec des parois amovibles qui permettent de créer un espace clos où la

lumière est inchangée à toute heure du jour ou de la nuit. Lorsque la cloison est ouverte, l'espace s'agrandit pour permettre aux ateliers de *Mouvement Authentique* de se déployer... qu'on pourrait aussi appeler *Jeu de danser!* Chacun de ces « jeux » est une invitation à se déposer en soi, parmi les autres, et à se mettre à l'écoute de la nécessité intérieure du geste. Geste de peindre, geste de danser, tous deux font appel au corps, à la sensation, à l'intuition. Ces jeux se pratiquent en groupe : par la cohabitation avec les autres, on est dynamisés, bousculés, confrontés, réconfortés. La quête de soi ne se fait pas de façon isolée, mais se fait en convivialité. Pinceau à la main pour peindre ou yeux fermés pour danser, chacun apprend à être soi dans le respect de sa différence, dans sa force d'exister et dans son intelligence créatrice au milieu des autres.

Tout le monde est le bienvenu ?

Absolument ! Tout le monde est bienvenu, peu importe sa condition physique ou son âge. Le *Jeu de peindre* se pratique dès 3 ans. Le *Mouvement Authentique*, dès 11 ans. Dans la société actuelle qui a tendance à isoler les aînés, à diviser les jeunes par tranches d'âges scolaire, à formater des esprits qui catégorisent la vie, la philosophie de l'Espace Oriri s'applique à permettre l'échange entre toutes les générations pour favoriser un être-ensemble

Peindre : une authentique expression de l'être. 2.0

Carole, Sarah : rebonjour ! Pouvez-vous aujourd'hui nous dire un mot sur vos parcours respectifs ?

Sarah Dell'Ava : je m'intéresse à toutes les formes d'éducation par la créativité. Mes recherches artistiques ont toujours été orientées par cette phrase de Georges Haldas : « Il s'agit moins de faire une œuvre que de retrouver la Source ». Habitée par cette quête de l'origine, j'ai été happée par la formation auprès d'Arno Stern et par des stages d'approfondissement en Mouvement Authentique. En 2016, l'Espace Oriri devient le cœur de mes activités. Je continue également peindre et à œuvrer comme chorégraphe et médiatrice dans le milieu de la danse contemporaine.

Carole Beylier : Je suis psychologue de formation et mon activité principale est la psychothérapie. Je suis par ailleurs, praticienne en préparation affective à la naissance. J'ai toujours peint et dansé, et la découverte la formation au Servant du Jeu de peindre m'a parue une nécessité dans mon parcours. Suite à ces premiers mois à l'Espace Oriri, je réalise combien l'approche Stern est étonnante et complémentaire à mes deux autres activités.

Vos approches encouragent l'apprentissage autonome. Vous souhaitez proposer un cadre pour que la créativité naturelle

de l'être puisse se déployer, s'exprimer.

Tout à fait.

Que veut dire Espace Oriri ?

« Oriri », racine latine du mot « origine » signifie *naître, se lever, et s'élaner hors de*. Cette trajectoire de transformation est au cœur de notre philosophie. L'Espace Oriri contient le seul Closlieu à Montréal !

***Closlieu* ? Quel nom étrange! Qu'est-ce que le *Closlieu* ?**

C'est l'espace dédié au *Jeu de peindre*. Le Closlieu (c'est à dire le « lieu qui est clos ») est un cocon, à l'abri du monde extérieur et de ses distractions, un lieu de concentration très coloré et très accueillant. Il favorise l'émergence de l'expression spontanée. Comme les règles du jeu, il offre un cadre contenant et rassurant, un cadre connu où on vient se retrouver et se déposer chaque semaine. Dans cet abri se libère l'expression authentique de la trace, sous la forme de la « Formulation ».

***La Formulation*, encore un mot étrange! On dirait que vous parlez une autre langue !**

Ce sont les mots établis par Arno Stern pour parler de cette trace particulière, libre de tout conditionnement. D'après Arno Stern, *La Formulation* est un code programmé, qui suit un cours naturel et

évolutif. Elle viendrait de notre *Mémoire Organique*. Par *Mémoire organique*, il sous-entend une mémoire cellulaire connectée à la formation et au développement de notre organisme. Cette mémoire, qui est en chacun de nous, est une chambre forte abritant un irremplaçable trésor. En traçant librement, l'être touche à cette mémoire et les traces déposées sur le papier puisent dans ce réservoir d'une richesse inouïe. C'est cela la *Formulation*.

Il y aurait donc un réservoir commun de l'expression ?

Oui. À travers ses voyages et ses 60 ans d'expérience au *Closlieu*, Arno Stern a étudié ce phénomène. Il a découvert que lorsque l'être humain trace spontanément (donc dénués de tout conditionnement, d'attente ou de tentative de communication), il formule invariablement certains tracés. Ces tracés sont les mêmes, sans équivoque, chez un enfant du désert afghan, chez un enfant québécois, chez un enfant amérindien, etc.

Il a ainsi répertorié une Sémiologie de l'Expression, soit 72 éléments qui définissent la *Formulation*. On retrouve par exemple le *girouli*, ce que les adultes ont tendance à appeler négativement « gribouillis ». On retrouve aussi *la figure rayonnante* (par exemple notre cher « soleil »), *le contenant*, *l'arche*, *l'arbre-espace* ou *l'espace de lumière...* Arno Stern a défini trois catégories, trois phases de la *Formulation* : les Figures Primaires (girouli, punctilli, cercle, carré, etc), les Objets-Images (l'arbre, la fleur, l'immeuble...), et les Formes Essentielles (un rythme gestuel et son expansion dans l'espace).

Tracer s'avère donc être une nécessité universelle qui appartient à notre histoire « d'Homo Sapiens ». Depuis la nuit des temps, les hommes ont produit des tracés, des images, des symboles. L'Homo Sapiens a besoin de tracer pour se connaître, se découvrir, se parcourir, se dire. C'est ainsi qu'au *Jeu de Peindre*, on vient expérimenter notre individualité, nos différences mais aussi le fait que ce qui émerge ici sont des tracés universels qui appartiennent à l'histoire de l'humanité. Car depuis les grottes préhistoriques jusqu'à l'écriture, en passant par les icônes ou par des peintres qui se sont laissés emporter par le geste de peindre : la *Formulation apparaît !* C'est probablement pour cela qu'Arno Stern dit que « l'art de peindre appartient aux artistes mais que le jeu de peindre à tout le monde ». Nul besoin de savoir peindre pour venir participer aux ateliers. Il suffit de pouvoir tenir un pinceau. Ici, nous ne formons pas des artistes-peintres. Nous permettons un cadre où chacun peut s'explorer *intérieurement*, grâce au geste de peindre.

Mais à quoi ça sert exactement de "Formuler" ?

« Formuler », comme vous dites, permet d'une certaine façon de se faire naître. De se faire naître sur le papier. Peindre dans cet espace va nous permettre de rentrer en contact avec cette part intuitive de nous-mêmes, cette part sacrée, cette part qui « sait » par le corps, par le cœur.

Magnifique... Vous pensez qu'on pourrait alors parler de peinture spirituelle ?

Oh ! Gardons-nous bien des « boîtes » ! Mais on pourrait dire, oui, que la peinture ainsi pratiquée – une peinture processuelle, gestuelle, intuitive, expérientielle – peut nous mener à ressentir et témoigner du monde imaginal.

Le monde imaginaire ?

Non, le monde imaginal. Ce monde que les soufis appellent « imaginal », qui se situe entre le monde matériel et le monde spirituel, entre la terre et le ciel. Ce serait le lieu de communication entre les mondes, donc le lieu des images, des symboles, des archétypes. Le *Jeu de peindre* nous mène en contact avec les archétypes sacrés, oui absolument !

Pouvez-vous nous dire alors pourquoi nous ne pouvons pas repartir avec nos dessins ? Car ce sont les nôtres, non ?

Vous avez raison. Mais en réalité, c'est l'expérience qui compte, par les résultats. Vous savez, on pourrait dire que c'est un peu comme un rêve. Vous rêvez d'un archétype puissant. Vous vous lever le matin, et vous ressentez cette présence en vous-même. Vous ne le voyez pas dans la matière, vous ne le possédez pas ! Alors vous restez sensible, dans le vécu, dans l'expérience de cette présence. C'est un peu la même chose avec les peintures. Il y a toute une expérience... et on repart sans la peinture, parce que ce qui compte, c'est ce qu'il s'est passé intérieurement.

Ces tracés ne sont donc pas communicants, ils ne disent rien à

autrui. C'est la personne qui trace qui reçoit le message, intérieurement. Le fait de ne pas repartir avec les dessins permet aussi de se libérer de cet éternel besoin d'approbation et de reconnaissance extérieure.

On peut au moins les photographier ?

Non plus ! Profitons-en pour dire que dans le *Closlieu*, aucun commentaire, aucune critique, bonne ou mauvaise, ne sont émis. Libérés de cette pression extérieure, du besoin d'être reconnu ou de la peur d'être jugé, les participants peignent entièrement selon leurs propres désirs et impulsions, et non dans le but de plaire aux autres. En revanche, à la fin de chaque séance, il y a souvent un moment où les « joueurs » prennent le temps de regarder et de savourer silencieusement, les dessins qui ont émergé... Et cela les remplit de joie car on peut sentir le jaillissement, le mouvement, la vie dans ces tracés !

Revenons aux bienfaits. Quels sont les buts et les bienfaits d'une telle approche?

Tout d'abord, chaque personne trouve un but différent à sa pratique, chacun vient y chercher ce qu'il veut. La *Formulation* n'est pas forcément un but à atteindre.

Ensuite, il faut dire que dans la société actuelle, cet espace offre un oasis pour se libérer du jugement, de l'attente extérieure, du besoin d'approbation, de la peur de faire bien ou mal, beau ou laid.

Les bienfaits sont donc aussi le développement de la confiance en soi, à la valorisation de l'estime de soi, au développement de l'autonomie. Chacun est encouragé là où il est et est invité à être lui-même, à oser faire ses choix, à les affirmer, à les vivre.

C'est aussi un bel espace pour travailler la traversée des obstacles et des difficultés. Car parfois, le geste ne nous mène pas du tout où nous avons voulu aller, et alors il nous faut rester ouverts à l'imprévu, ouverts à la rencontre avec la difficulté. Nous accompagnons les joueurs pour qu'ils ne se « braquent » pas devant l'adversité, mais qu'il restent curieux et inventifs lorsque la peinture (la vie) n'est pas « comme ils avaient prévu » ! C'est là que se font les plus grands apprentissages, et que la plus grande créativité fleurit, se déploie.

Il y a aussi le caractère dynamique du groupe, le plaisir d'être avec des gens de tous les âges et de s'adonner ensemble, pendant 1h30 par semaine, à un jeu exaltant, coloré et enivrant. Retrouver la *Formulation* procure une joyeuse ivresse, n'en doutez pas !

Pouvez-vous dire un mot sur le Mouvement Authentique ?

Le Mouvement Authentique s'ancre dans la danse expressive, dans l'« imagination active » de Jung et dans la pensée orientale qui voit le corps comme une source d'inspiration. Cette approche invite à renouer avec une énergie primaire de création, à rétablir le dialogue avec son propre corps. En se mettant à l'écoute des tissus du corps, chacun chemine à son rythme à travers les impulsions qui émergent : les instincts, les sensations, les pensées, les

souvenirs, les rêves, les images...

La pratique se fait toujours en silence (sans musique) et en présence d'un témoin. Les « bougeurs » dansent la plupart du temps les yeux fermés. Le ou les témoins, qui regardent les « bougeurs », s'engagent dans un regard empathique, libre de tout jugement. Ils n'analysent, n'interprètent ni ne s'approprient le mouvement de l'autre. Suite à chaque période de mouvement, un temps de récolte de l'expérience a lieu. Chacun dessine, peint, écrit, médite... Puis, un temps partage commun a lieu. Chacun est invité à décrire en mots et en gestes un moment vécu pendant la période de mouvement. Le partage permet de conscientiser sa propre expérience en la nommant, en l'incarnant les yeux ouverts. Il permet également d'élargir la perception de la pratique en découvrant l'expérience d'autrui, tout en cheminant vers une communication authentique sans projection.

Par la permission d'expression qu'il offre, le Mouvement Authentique stimule la capacité d'être soi dans son être incarné, tout en raffinant une présence emphatique envers soi-même et envers les autres.

Donc la peinture et la danse comme chemins vers l'Être ?

Vous avez raison ! Oui c'est ce chemin vers l'être, ce chemin d'individuation que nous soutenons par les activités proposées à l'Espace Oriri. Il ne s'agit pas d'un repli égocentrique mais plutôt d'une permission d'être soi, en convivialité avec les autres, et en lien avec l'expérience numineuse (l'expérience affective du sacré).