

L'écriture qui soigne

Psychologue et art-thérapeute, Olivia Lempen a soutenu une thèse en psychologie sur les processus et les fonctions psychiques de l'écriture. Une recherche menée dans des ateliers d'écriture en institution et auprès d'auteurs lausannois.

Cynthia Khattar

Ecrire fait-il forcément du bien ? Coucher ses pensées sur le papier permet-il de prendre de la distance face à certaines difficultés rencontrées ? Et si oui, à quelles conditions ? Ce sont quelques-unes des questions qui ont servi de point de départ à la thèse d'Olivia Lempen et qui l'ont menée à s'interroger sur les processus et fonctions psychiques de la création littéraire. Dans sa recherche, elle a mis en perspective l'expérience vécue par des auteurs lausannois de fiction et celle de participants à un groupe d'écriture thérapeutique que la psychologue anime elle-même à Genève au sein d'une association fréquentée par des personnes au bénéfice de l'AI. Une étude menée durant un an sur le terrain.

« En psychanalyse, on part du principe que tout le monde a vécu des expériences psychiquement traumatiques, ce sont des expériences dans la rencontre avec le monde qui,

pour une raison ou une autre, n'ont pas pu être intégrées », explique Olivia Lempen. D'où l'expression artistique comme un recours possible pour explorer ces instants marquants, quand une thérapie classique peut s'avérer difficile à entreprendre, honteuse ou même menaçante, suivant le vécu de chacun. « Les personnes peuvent développer des moyens d'expression d'une souffrance qu'ils ne contrôlent pas et qui leur nuit dans le rapport avec leurs proches, parfois de manière violente. En s'appuyant sur l'expression artistique, on peut travailler tout autant sur la souffrance que sur les richesses intérieures. »

Distance créative

Dans les groupes d'écriture, il ne s'agit pas de chercher à connaître la biographie des participants. Ces derniers sont en fait invités à s'exprimer par le biais de la fiction, l'utilisation de personnages, de rimes, de contes, d'une liste de mots, d'un thème. Pas de nécessité

de se mettre à nu. Sans forcément analyser le contenu, c'est dès lors « la forme elle-même qui permet de transmettre quelque chose à travers le style, le rythme, les sonorités », indique la psychologue, qui a par ailleurs suivi une formation en art-thérapie orientée vers les arts de la scène. Danse, théâtre, musique, clown ou encore marionnettes : autant de moyens artistiques qui permettent de mettre en scène son histoire personnelle avec une certaine distance créative.

« Même si certains se trouvent une vocation, l'objectif n'est pas forcément de voir éclore des artistes ou écrivains. » Contrairement à des ateliers d'écriture classiques où l'on cherche particulièrement à développer la maîtrise rédactionnelle. Il y a toutefois nécessité à vouloir s'exprimer par l'écriture littéraire, qui n'est pas l'écriture de tous les jours. « On a tendance à opposer la danse, en tant qu'expression corporelle, et l'écriture, comme cérébrale. Mais toutes deux témoignent de sensations. » C'est cette double appartenance qui fait la particularité de l'écriture comme langage artistique. Car si elle constitue un langage courant partagé par tous, elle est aussi chargée d'une histoire personnelle. La forme littéraire permet de s'émanciper de l'expression de ces vécus premiers dans une forme d'écriture brute.

Dans les ateliers d'art-thérapie, on se concentre précisément sur cette mise en forme littéraire. Mais sans jugement de valeur esthétique. « Dans les groupes, nous travaillons surtout le partage de l'expérience. Essayer de sentir ce qui nous touche, ce qui vient du monde intérieur et comment cela rencontre les expériences des autres dans le groupe. Le beau émerge lorsque l'on arrive à déceler ce qui témoigne d'un langage personnel. »

Passage clé

Car si noircir des pages dans son coin constitue un acte important en soi, le moment où l'on décide de partager ses écrits avec autrui représente un passage décisif. Avec un paradoxe : « La peur de se retrouver mis à nu, d'être vu, et en même temps l'envie de pouvoir dire et montrer. Qu'est-ce que je cache ? Qu'est-ce que je révèle ? »

ART-THÉRAPIE ET ÉCRITURE : PAR QUI, POUR QUI ?

Si les bienfaits de l'écriture sont généralement reconnus, les groupes précisément dédiés à la pratique dans un contexte de thérapie sont encore peu répandus. « Beaucoup de professionnels des milieux de soin vont encourager les patients à écrire, mais il existe encore peu de dispositifs cadrés permettant d'inscrire l'écriture dans un processus thérapeutique », explique Olivia Lempen.

Pour devenir art-thérapeute, un diplôme d'une profession dans un des deux champs concernés (les arts ou la relation d'aide) est un prérequis nécessaire et il faut pouvoir « avoir éprouvé soi-même la technique artistique choisie », explique Olivia Lempen, qui commencera à enseigner en janvier comme responsable de formation au sein de l'un des trois instituts romands de formation en art-thérapie, L'Atelier à Genève, dirigé par Jacques Stitelmann, lui-même aussi psychologue et art-thérapeute. « Une partie du cursus est consacrée à la recherche artistique et l'expression personnelle. » La psychologue avait elle-même d'abord choisi de s'orienter vers la danse-thérapie, avant d'opter pour l'écriture.

Depuis cet automne, Olivia Lempen propose des ateliers d'écriture en groupe dans un cabinet lausannois, ainsi qu'un groupe de partage, proposé aux proches de personnes en souffrance psychique, et un groupe d'expression à l'aide de marionnettes pour les enfants. A Genève, elle anime par ailleurs un atelier de slam-poésie. Aucune compétence en rédaction ou en orthographe n'est nécessaire. A noter, pour les plus réservés, que l'écriture thérapeutique peut également être pratiquée en séance individuelle.

L'écriture qui soigne

Psychologue et art-thérapeute, Olivia Lempen a soutenu une thèse en psychologie sur les processus et les fonctions psychiques de l'écriture. Une recherche menée dans des ateliers d'écriture en institution et auprès d'auteurs lausannois.

Cynthia Khattar

Ecrire fait-il forcément du bien ? Coucher ses pensées sur le papier permet-il de prendre de la distance face à certaines difficultés rencontrées ? Et si oui, à quelles conditions ? Ce sont quelques-unes des questions qui ont servi de point de départ à la thèse d'Olivia Lempen et qui l'ont menée à s'interroger sur les processus et fonctions psychiques de la création littéraire. Dans sa recherche, elle a mis en perspective l'expérience vécue par des auteurs lausannois de fiction et celle de participants à un groupe d'écriture thérapeutique que la psychologue anime elle-même à Genève au sein d'une association fréquentée par des personnes au bénéfice de l'AI. Une étude menée durant un an sur le terrain.

« En psychanalyse, on part du principe que tout le monde a vécu des expériences psychiquement traumatiques, ce sont des expériences dans la rencontre avec le monde qui,

pour une raison ou une autre, n'ont pas pu être intégrées », explique Olivia Lempen. D'où l'expression artistique comme un recours possible pour explorer ces instants marquants, quand une thérapie classique peut s'avérer difficile à entreprendre, honteuse ou même menaçante, suivant le vécu de chacun. « Les personnes peuvent développer des moyens d'expression d'une souffrance qu'ils ne contrôlent pas et qui leur nuit dans le rapport avec leurs proches, parfois de manière violente. En s'appuyant sur l'expression artistique, on peut travailler tout autant sur la souffrance que sur les richesses intérieures. »

Distance créative

Dans les groupes d'écriture, il ne s'agit pas de chercher à connaître la biographie des participants. Ces derniers sont en fait invités à s'exprimer par le biais de la fiction, l'utilisation de personnages, de rimes, de contes, d'une liste de mots, d'un thème. Pas de nécessité

de se mettre à nu. Sans forcément analyser le contenu, c'est dès lors « la forme elle-même qui permet de transmettre quelque chose à travers le style, le rythme, les sonorités », indique la psychologue, qui a par ailleurs suivi une formation en art-thérapie orientée vers les arts de la scène. Danse, théâtre, musique, clown ou encore marionnettes : autant de moyens artistiques qui permettent de mettre en scène son histoire personnelle avec une certaine distance créative.

« Même si certains se trouvent une vocation, l'objectif n'est pas forcément de voir éclore des artistes ou écrivains. » Contrairement à des ateliers d'écriture classiques où l'on cherche particulièrement à développer la maîtrise rédactionnelle. Il y a toutefois nécessité à vouloir s'exprimer par l'écriture littéraire, qui n'est pas l'écriture de tous les jours. « On a tendance à opposer la danse, en tant qu'expression corporelle, et l'écriture, comme cérébrale. Mais toutes deux témoignent de sensations. » C'est cette double appartenance qui fait la particularité de l'écriture comme langage artistique. Car si elle constitue un langage courant partagé par tous, elle est aussi chargée d'une histoire personnelle. La forme littéraire permet de s'émanciper de l'expression de ces vécus premiers dans une forme d'écriture brute.

Dans les ateliers d'art-thérapie, on se concentre précisément sur cette mise en forme littéraire. Mais sans jugement de valeur esthétique. « Dans les groupes, nous travaillons surtout le partage de l'expérience. Essayer de sentir ce qui nous touche, ce qui vient du monde intérieur et comment cela rencontre les expériences des autres dans le groupe. Le beau émerge lorsque l'on arrive à déceler ce qui témoigne d'un langage personnel. »

Passage clé

Car si noircir des pages dans son coin constitue un acte important en soi, le moment où l'on décide de partager ses écrits avec autrui représente un passage décisif. Avec un paradoxe : « La peur de se retrouver mis à nu, d'être vu, et en même temps l'envie de pouvoir dire et montrer. Qu'est-ce que je cache ? Qu'est-ce que je révèle ? »

ART-THÉRAPIE ET ÉCRITURE : PAR QUI, POUR QUI ?

Si les bienfaits de l'écriture sont généralement reconnus, les groupes précisément dédiés à la pratique dans un contexte de thérapie sont encore peu répandus. « Beaucoup de professionnels des milieux de soin vont encourager les patients à écrire, mais il existe encore peu de dispositifs cadrés permettant d'inscrire l'écriture dans un processus thérapeutique », explique Olivia Lempen.

Pour devenir art-thérapeute, un diplôme d'une profession dans un des deux champs concernés (les arts ou la relation d'aide) est un prérequis nécessaire et il faut pouvoir « avoir éprouvé soi-même la technique artistique choisie », explique Olivia Lempen, qui commencera à enseigner en janvier comme responsable de formation au sein de l'un des trois instituts romands de formation en art-thérapie, L'Atelier à Genève, dirigé par Jacques Stitelmann, lui-même aussi psychologue et art-thérapeute. « Une partie du cursus est consacrée à la recherche artistique et l'expression personnelle. » La psychologue avait elle-même d'abord choisi de s'orienter vers la danse-thérapie, avant d'opter pour l'écriture.

Depuis cet automne, Olivia Lempen propose des ateliers d'écriture en groupe dans un cabinet lausannois, ainsi qu'un groupe de partage, proposé aux proches de personnes en souffrance psychique, et un groupe d'expression à l'aide de marionnettes pour les enfants. A Genève, elle anime par ailleurs un atelier de slam-poésie. Aucune compétence en rédaction ou en orthographe n'est nécessaire. A noter, pour les plus réservés, que l'écriture thérapeutique peut également être pratiquée en séance individuelle.



Dans le cadre de sa thèse, Olivia Lempen a interrogé des écrivains lausannois.
F.imhof@UNIL

C'est cette notion même de partage qu'Olivia Lempen a voulu approfondir dans sa thèse. Outre les observations menées au sein des groupes qu'elle anime, la psychologue a souhaité interroger des écrivains à ce sujet. Pour ce faire, elle a choisi de délimiter ses recherches à des auteurs de fiction et poètes lausannois, qui ont été nombreux à lui répondre. Elle en a finalement sélectionné six aléatoirement, avec qui elle s'est entretenue durant deux heures individuellement, en leur demandant de raconter le processus de création lié à l'une de leurs œuvres en particulier. Quelle impulsion à l'écriture d'un texte ? Quelles stratégies employer pour se dire sans révéler toute son intimité ? Comment perçoivent-ils leurs lecteurs ? « Les propos que j'ai pu recueillir étaient une matière de recherche inespérée », confie Olivia Lempen, qui a ensuite relu les textes des écrivains à la lumière de ce qu'ils lui avaient raconté. Avec l'hypothèse en fil rouge que la création n'est pas forcément thérapeutique.

En effet, le partage de son texte avec un public constitue une prise de risque qui peut parfois être mal vécue. « Certains auteurs ont témoigné que les retours des lecteurs pouvaient être très douloureux. » En cause une incompréhension face au texte. L'un des écrivains explique ainsi avoir ressenti un profond malaise face à un critique qui jugeait son texte « trop en surface », alors que c'était précisément ce qu'il souhaitait transmettre de son expérience du monde. D'où une sensation de ne pas être compris encore une fois, « comme s'ils ne pouvaient pas exprimer une certaine souffrance sans qu'elle vienne à se répéter en retour ».

Une incompréhension qu'Olivia Lempen a également observée au sein des groupes. Elle se souvient notamment d'un homme « à qui on ne cessait de faire des compliments sur sa maîtrise de l'écriture, mais cela masquait la douleur qui s'exprimait dans le texte et pour laquelle il ne

recevait aucun écho ». Le travail de la psychologue consiste à repérer ce type de situations et à permettre au participant de transmettre quelque chose de sa souffrance sans pour autant perdre ce qui constitue son identité dans le groupe avec la maîtrise de la langue.

Dans tous les cas, partager son texte est une expérience très forte. « Certaines personnes évoquent des choses dont elles n'avaient absolument jamais parlé avant. » En cela se joue le processus thérapeutique, lorsqu'il permet de dénouer des éléments enfouis.

Dans le cadre de l'un des ateliers qu'elle anime à Genève, le partage va même encore plus loin. Pour « ouvrir la rencontre par l'écriture au-delà des murs de l'association », un recueil est édité chaque année, dont le vernissage a lieu ce mois de novembre.



Dans le cadre de sa thèse, Olivia Lempen a interrogé des écrivains lausannois.
F.imhof@UNIL

C'est cette notion même de partage qu'Olivia Lempen a voulu approfondir dans sa thèse. Outre les observations menées au sein des groupes qu'elle anime, la psychologue a souhaité interroger des écrivains à ce sujet. Pour ce faire, elle a choisi de délimiter ses recherches à des auteurs de fiction et poètes lausannois, qui ont été nombreux à lui répondre. Elle en a finalement sélectionné six aléatoirement, avec qui elle s'est entretenue durant deux heures individuellement, en leur demandant de raconter le processus de création lié à l'une de leurs œuvres en particulier. Quelle impulsion à l'écriture d'un texte ? Quelles stratégies employer pour se dire sans révéler toute son intimité ? Comment perçoivent-ils leurs lecteurs ? « Les propos que j'ai pu recueillir étaient une matière de recherche inespérée », confie Olivia Lempen, qui a ensuite relu les textes des écrivains à la lumière de ce qu'ils lui avaient raconté. Avec l'hypothèse en fil rouge que la création n'est pas forcément thérapeutique.

En effet, le partage de son texte avec un public constitue une prise de risque qui peut parfois être mal vécue. « Certains auteurs ont témoigné que les retours des lecteurs pouvaient être très douloureux. » En cause une incompréhension face au texte. L'un des écrivains explique ainsi avoir ressenti un profond malaise face à un critique qui jugeait son texte « trop en surface », alors que c'était précisément ce qu'il souhaitait transmettre de son expérience du monde. D'où une sensation de ne pas être compris encore une fois, « comme s'ils ne pouvaient pas exprimer une certaine souffrance sans qu'elle vienne à se répéter en retour ».

Une incompréhension qu'Olivia Lempen a également observée au sein des groupes. Elle se souvient notamment d'un homme « à qui on ne cessait de faire des compliments sur sa maîtrise de l'écriture, mais cela masquait la douleur qui s'exprimait dans le texte et pour laquelle il ne

recevait aucun écho ». Le travail de la psychologue consiste à repérer ce type de situations et à permettre au participant de transmettre quelque chose de sa souffrance sans pour autant perdre ce qui constitue son identité dans le groupe avec la maîtrise de la langue.

Dans tous les cas, partager son texte est une expérience très forte. « Certaines personnes évoquent des choses dont elles n'avaient absolument jamais parlé avant. » En cela se joue le processus thérapeutique, lorsqu'il permet de dénouer des éléments enfouis.

Dans le cadre de l'un des ateliers qu'elle anime à Genève, le partage va même encore plus loin. Pour « ouvrir la rencontre par l'écriture au-delà des murs de l'association », un recueil est édité chaque année, dont le vernissage a lieu ce mois de novembre.