

racontant leurs histoires personnelles pleines de contenu émotionnel – leurs tragédies, confusion, peur et dilemmes. Comme animateurs, nous étions très compétents pour refléter leurs sentiments et maintenir l'espace de sécurité pendant ces moments très personnels. Nous savions aussi comment faciliter les confrontations que les gens avaient entre eux.

Cependant, parce que je suis une personne tellement kinesthésique, je devenais très agitée et je pensais «comment pouvons-nous ainsi rester assis trois heures le matin, trois heures l'après-midi et trois heures dans la soirée?» Alors, finalement, j'ai dit: «J'ai un studio avec du matériel d'art, et quiconque aurait envie de trouver d'autres moyens pour explorer ces questions personnelles peut venir et se joindre à moi. Nous expérimenterons avec des moyens non verbaux pour parler de toutes les histoires que nous partagerons et nous utiliserons le mouvement, l'art visuel, le son et l'art dramatique pour l'autoexploration».

J'avais plusieurs collègues qui étaient intéressés à explorer cela avec moi<sup>4</sup>. Nous avons créé des temps de jeu qui eurent une signification profonde pour les gens. Nous avons très peu de points de repères. Nous nous contentions d'apprendre sans cesse à partir de ce que nous faisons. La manière de devenir un bon facilitateur est de recueillir constamment des évaluations et des feed-back des participants et de se demander: «Qu'est-ce qu'on est en train d'apprendre? Qu'est-ce qui marche et qu'est-ce qui ne marche pas?» Nous avons trouvé que notre capacité à jouer, à utiliser des costumes, du jeu théâtral, des jeux de rôle et à utiliser aussi bien du matériel artistique, tout cela, en fait, avait beaucoup de sens pour les gens.

Ce que j'appelle maintenant la «Creative Connection» a évolué. Nous avons découvert qu'utiliser le mouvement, l'art visuel, le son, l'écriture, tout ça à la suite avec très peu de verbalisation nous aidait à accéder à notre persona inconsciente et archétypale et menait à des prises de conscience de nos problématiques personnelles. Comme facilitateurs, nous suggérions des possibilités pour ces expérimentations, mais avec une manière très centrée sur la personne (C. R. Rogers, 1970, pp. 43-59), nous faisons toujours le point avec la personne impliquée. Le client ou le membre du groupe pouvait choisir de participer ou pas et nous suivions sa volonté. Nous créions un environnement sécurisant, sans jugement, en donnant aux gens stimulus et permission d'ôter leurs masques sociaux pour explorer leurs vérités intérieures. Après une heure ou plus de ce processus créatif engageant, nous

<sup>4</sup> Jared Kass et Maria Bowen.

parlions de ce que nous avons appris à travers notre art. C'était un moment pour une écoute profonde et empathique. Nous n'interprétions jamais l'art de quelqu'un. Je suis farouchement opposée à l'art-thérapie analytique, comme Carl l'était à la psychothérapie analytique (Barton, 1974).

Les expérimentations ou les expériences qui impliquent l'individu dans une expression artistique donnent à cette personne l'opportunité de s'engager dans la magie du processus créatif et d'apprendre en faisant (N. Rogers, 1993). C'est là que je sens que mon travail a été une expansion du travail de Carl. Pendant un certain temps j'ai été un peu rebelle à prendre son travail et à créer des exercices qui stimuleraient les gens à utiliser l'art et le mouvement, le son et l'écriture pour l'expression de soi. J'avais travaillé avec mon père pendant de nombreuses années et suivi des classes avec lui, et je connaissais très bien sa philosophie et ses méthodes. Je les avais incorporées dans ma propre manière d'être. Alors, faire quelque chose d'un peu différent était un processus difficile pour moi au début. Ensuite j'ai réalisé qu'en fait j'étais en train de vivifier sa théorie de la créativité.

Une chose encore: utiliser l'expression artistique fournit aux gens un lieu sécurisant pour explorer leur côté ombre. Dans mon livre «The Creative Connection» (1993), je consacre un chapitre à parler de cette question: accepter l'ombre, embrasser la lumière. L'ombre est la part que nous avons réprimée dans nos vies (Zweig, 1991). Certaines personnes ont dénié leur colère ou leur rage pendant une vie entière, d'autres ont caché ou dénié leur capacité à aimer ou à être en compassion. Utiliser le mouvement, le son, la couleur, le jeu offre des opportunités de devenir pour la première fois conscient de son ombre et ensuite de l'explorer pleinement à travers beaucoup de médias. La peur et le chagrin sont aussi souvent plus facilement exprimés dans la peinture ou le mouvement que par les mots. La rage peut être étalée sur de larges feuilles de papier jusqu'à ce qu'un peu de l'énergie ait été relâchée et transformée.

La plupart d'entre nous qui connaissions Carl avons réalisé qu'il avait des difficultés à reconnaître ou exprimer personnellement sa colère (il pouvait le faire à l'occasion par lettre). Cela ne devrait surprendre personne, par conséquent, que j'aie été avide de créer un environnement centré sur la personne où les gens pourraient plonger dans ces sentiments de rage ou de peur, ou honte, dans des formes à la fois verbales et non verbales.

Avec l'humanité dans un tel état volatile de rage, de violence, de deuil, de chagrin et de confusion, couplé avec des débordements de générosité, de compassion et d'amour, je sens que l'art-thérapie centré sur la personne a une place dans l'actualité.