

expression plastique

# La land art-thérapie, retour au plus près de l'essence du processus créatif

■ La nature et l'homme sont des créateurs indissociables ■ Depuis les temps immémoriaux, les hommes ont créé dans la nature pour s'exprimer, se soulager, se soigner et se transformer ■ En organisant les conditions pour retrouver cette voie d'expression créatrice authentique, la land art-thérapie offre la possibilité à toute personne, quelle que soit sa problématique (troubles psychosomatiques, pathologies psychiques, conduites addictives...) de libérer le corps bâillonné, de retrouver l'élan vital, de retisser un véritable lien entre le corps et le psychisme, et de redevenir pleinement sujet.

© 2020 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

**Mots clés** – catharsis ; élan vital ; land art-thérapie ; processus de création ; symbolisation ; trauma

**Land art therapy, a return to the essence of the creative process.** Nature and humans are inseparable creators. Since time immemorial, humans have created in nature to express themselves, unburden themselves, heal themselves and transform themselves. By providing the conditions for rediscovering this form of authentic creative expression, land art therapy enables anyone whatever their problem (psychosomatic disorders, psychological pathologies, addictive behaviour, etc.) to liberate their stifled body, to rediscover their vital force, to reconstruct a real link between the body and the mind and to become a subject again.

© 2020 Elsevier Masson SAS. All rights reserved

**Keywords** – catharsis; creation process; land art therapy; symbolisation; trauma; vital force

L'art-thérapie est aujourd'hui une discipline conceptualisée qui répond à de nombreux besoins. Comme toute thérapie, elle évolue, tant dans sa clinique que dans sa pratique, et fait l'objet de recherches. Elle est proposée en atelier, soit dans une institution ou au sein d'une association, soit dans un cabinet d'art-thérapeute en libéral ou dans celui d'un artiste lui-même art-thérapeute certifié.

Les séances se déroulent le plus souvent (trop souvent) dans les murs, dans des espaces confinés et aseptisés. Il y a bien des tubes de peinture, des feuilles de dessin, des créations collées aux murs ou encore des tables, des chaises, des fauteuils, mais les ateliers ont tendance à tous se ressembler. L'uniformisation prend ses aises – y compris dans le déroulement des séances –, et le vivant est de moins en moins présent dans ces lieux qui sont censés redonner du goût et réinsuffler de la vie. Comment s'en étonner alors que les normes, la standardisation et la rationalisation se retrouvent dans toutes les professions, et particulièrement dans le soin ?

## RÉINTRODUIRE DU VIVANT DANS LE PROCESSUS DE CRÉATION

Il y a donc nécessité à réintroduire du vivant dans l'expression créatrice, de la malléabilité, de l'impromptu et de la poésie. Or, quoi de mieux que la nature pour le faire ? Jouer et créer dans des parcs, des forêts, des champs, des prairies, des plages, des chemins côtiers ou encore en montagne représentent la meilleure façon de reprendre goût à la vie, de réveiller l'élan vital et de stimuler la créativité qui sommeille en nous.

Pendant introduire du vivant, c'est aussi emprunter des voies créatives élémentaires, particulièrement en œuvrant avec ses mains, en assemblant des éléments naturels hétéroclites, en laissant parler sa sensibilité et ses émotions. C'est ce que propose la land art-thérapie. Attention, il ne s'agit pas de conceptualiser ou d'œuvrer pour œuvrer, mais plutôt d'entrer en résonance avec les matériaux naturels et élaborer des correspondances. Une expression qui puise donc dans la pensée sauvage chère à Claude Lévi-Strauss [1], une

ALAIN DIKANN

Art-thérapeute certifié (arts plastiques, dramathérapie, land art et écriture), enseignant en art-thérapie et coresponsable pédagogique formation continue art-thérapie à l'université de Strasbourg, artiste plasticien et auteur documentaire

c/o Soins Psychiatrie,  
65 rue Camille-Desmoulins,  
92442 Issy-les-Moulineaux  
cedex, France

Adresse e-mail :  
contact@dikann.com  
(A. Dikann).

expression bricoleuse et poétique, simple et authentique.

Par rapport aux autres médiations proposées en art-thérapie – peinture, dessin, écriture, danse, musique, théâtre –, le land art consiste à créer sur un site naturel avec les composants trouvés sur place. Selon les matériaux présents, les conceptions sont très simples ou complexes. Cela peut être des agencements d'éléments naturels, des alignements, des empilements, des tracés ou des créations plus subtiles à partir de végétaux liés ou tressés. Le land art, quelle que soit sa forme, implique un engagement physique. Lorsqu'on crée dans un lieu naturel, on va se mouvoir de manière plus ou moins intense et devenir une partie intégrante de celui-ci pendant le temps de son travail. Ce territoire d'expression, aussi petit soit-il, se transforme en un champ d'action qui définit nos limites physiques et mentales.

### LA NATURE, UN IMMENSE ATELIER À CIEL OUVERT

Outre le fait que la land art-thérapie permette aux patients de créer hors les murs de l'institution, elle leur donne la possibilité d'entrer très facilement dans un processus de création protéiforme et pleinement authentique. Cette caractéristique majeure est à mettre sur le compte de la nature, médium des médiums qui a une incidence directe sur le corps et sur "l'être-au-monde". La nature agit au plus profond de l'individu et, selon les uns ou les autres, est synonyme de ressource, d'apaisement, de repos, de concentration, de détente, de relaxation, voire de méditation. Elle agit sur les perceptions, les sensations, les représentations. Elle stimule, éveille, et donne du sens à la vie. En réveillant les processus sensoriels et émotionnels, l'environnement naturel joue d'abord un rôle de facilitateur pour réintroduire la vie.

Dans le cas de personnes en souffrance, la nature va directement agir sur leur partie "saine" et leur donner de l'énergie qui va les aider à entrer dans un processus de création, avec elle ou en son sein. Nous retrouvons donc dans la land art-thérapie un soin à double détente :

- La nature, par tous les éléments qui la composent, donne la possibilité d'avoir accès aux composantes inhérentes à toutes expériences au monde, à savoir les composantes sensori-affectivo-motrices, imagées et verbales qui sont des éléments indissociables pour symboliser pleinement ses émotions. Les participants peuvent ainsi composer en touchant des éléments naturels, en observant, en parlant...

- Au contact de matériaux naturels, il est plus facile d'exprimer le corps vivant. Sur un autre plan, nous retrouvons notre condition première d'organisme vivant parmi d'autres. Immergés dans la nature, nous sommes l'un de ses éléments, au même titre qu'un arbre, une plante, un escargot... Nous revenons à l'essentiel (*encadré 1*).

### LA LAND ART-THÉRAPIE, À LA SOURCE D'UNE EXPRESSION PROTÉIFORME

La nature offre une profusion d'objets transitionnels qui, par leurs matières, leurs textures, leurs odeurs, leurs formes, leurs couleurs, vont développer les sens, donner envie de jouer, de créer et donc de s'exprimer. Lorsque nous nous immergeons dans la nature, nous sommes soumis aux lois naturelles qui nous obligent, qu'on le veuille ou non, à aller à l'essentiel. Ce phénomène est amplifié par le processus de création puisque les émotions, sentiments, affects et conflits qui émergent de cette rencontre entre la nature et soi, vont se traduire spontanément par des formes, des couleurs, des sons, des mouvements, des gestes, des paroles...

### Une expression sensorielle

Dans l'environnement naturel, quel qu'il soit, tous les sens sont sollicités à des degrés divers, plus particulièrement la vue, l'odorat, l'ouïe et le toucher. La nature émet toutes sortes de bruits, elle exhale d'innombrables odeurs et offre une multitude de couleurs, de formes et de textures extrêmement variées. John Burroughs, célèbre naturaliste et essayiste américain du XIX<sup>e</sup> siècle, surnommé *The Grand Old Man of Nature*, disait qu'il allait dans la nature pour se calmer, se guérir et retrouver l'harmonie de ses sens.

Pour certaines personnes qui se reconnectent avec la nature, la vue et l'odorat sont les sens les plus sollicités. Mais pour d'autres, l'ouïe l'est tout autant, car la nature regorge de sons très variés. Selon les sites, il peut même exister une sorte d'harmonie acoustique : le bruissement des feuilles sous l'effet du vent, les craquements des branches, les chants des oiseaux, le clapotis de la pluie... Selon la formule de Kenneth White [2], cette « *musique du paysage* » – musique qui n'annonce rien mais qui dit tout –, procure des émotions multiples chez celui ou celle qui sait l'écouter et la recevoir. Elle peut nous subjuguier, nous bercer, nous apaiser, comme elle nous angoisser, voire nous effrayer.

## L'art-thérapie dans tous ses états

ENCADRÉ 1

### Expression d'un vécu traumatique

M. Bleu a subi un traumatisme sévère lors d'un violent accident de voiture. Il était passager et a été grièvement blessé. L'ami qui était assis sur la banquette arrière a succombé à ses blessures. Souffrant d'un état de stress post-traumatique (ESPT), M. Bleu a suivi des séances de land art-thérapie en complément d'une psychothérapie.

Au sein de l'équipe soignante et avec son accord, plusieurs objectifs de soins ont été fixés. Très souvent, les psychotraumatisés font face à un "gel" de leurs émotions du fait de l'effet de sidération traumatique. C'est précisément le cas de M. Bleu. La nature et les éléments naturels stimulent *de facto* les sens et permettent ainsi de réactiver le processus émotionnel. Parfois, les *stimuli* créatifs en découlant vont entrer en résonance avec des moments vécus et/ou des situations en rapport avec l'expérience traumatique.

À l'instar de la plupart des psychotraumatisés, M. Bleu a beaucoup de difficulté à parler de son trauma. Il est dans l'évitement. Le fait d'exprimer ses émotions et de rentrer dans un processus de création va pouvoir l'aider potentiellement à accéder à des éléments de son vécu traumatique. Et qui dit y accéder dit les objectiver, les traiter, et les intégrer. De manière générale, ces patients vont aborder un petit aspect du trauma au cours d'une séance, puis une autre partie lors d'une séance suivante. Progressivement, tous les éléments fragmentés de leur vécu traumatique seront mis à jour et reliés comme les pièces d'un puzzle. D'une certaine façon, cette reconstruction trouve sa valeur thérapeutique dans un processus proche de la redécouverte de sa madeleine par le jeune Proust. Et là encore, la nature et ses composantes sont déterminantes.

Dans le cadre du traitement de l'ESPT, les psychotraumatisés doivent faire le deuil d'une expérience traumatique qu'elles portent en elle et qui ne cesse de se manifester. Elles doivent l'expulser pour la perdre et l'intégrer comme un souvenir faisant partie de leur expérience de vie. Or, les créations en land art-thérapie sont particulièrement éphémères et ne durent que le temps de la conception. À chaque fin de séance, les patients doivent se séparer de leur œuvre et, d'une certaine façon, en faire leur deuil. L'une des conséquences immédiates du traumatisme est la perte du sentiment de sécurité. La personne peut

se sentir en permanence en danger, et cet état est largement entretenu par la reviviscence du vécu traumatique. S'en suit un sentiment d'impuissance, mais également de défiance qui isole la personne. Or, la land art-thérapie est une technique groupale, qui permet aux patients de retisser, en créant au sein de la nature, des liens intra et intersubjectifs. Une fois par semaine, pendant six mois, M. Bleu a participé en petit comité à des séances de land art-thérapie sur différents sites : plage de sable, crique de galets et forêt. Les sept ou huit premières séances lui ont permis de redynamiser son processus sensoriel à travers divers types de dispositifs :

- création de formes à partir des éléments naturels trouvés sur place : quadrillages, damiers, spirales, triangles, carrés, cercles ;
- création de tableaux avec les éléments naturels (minéraux, végétaux ou mixtes) ;
- création de sculptures en assemblage avec des pierres, des galets, des végétaux, du bois... ;
- création de jardins miniatures à base de sable, de terre et de cailloux, ou alors uniquement avec des écorces, des feuilles et de la mousse...

Puis pendant une dizaine de séances, M. Bleu a créé autour de sa silhouette. D'abord sur la plage et après le détournement de sa silhouette dans différentes positions, il a élaboré, à plusieurs reprises, sa silhouette "traumatique", soit en bas-relief, soit en haut-relief en la remplissant et en lui donnant forme avec des coquillages, des algues, des bois flottés... Ensuite en forêt, il a réitéré l'expérience avec des branches, des feuilles, des fougères, de la mousse... Et même dans une crique de galets, à partir d'empilements.

Progressivement, M. Bleu a exprimé son vécu traumatique à travers ses différentes représentations de lui. Les séances lui ont permis de mettre des mots sur son expérience. Il a ensuite pu en parler de manière précise en séance de psychothérapie, ce qu'il ne pouvait pas faire auparavant. Enfin, M. Bleu a pris goût à créer en commun avec les autres membres du groupe. Il a trouvé sa place au sein de ce dernier, en participant, notamment, à la création collective de mandalas minéraux ou végétaux avec des branchages, des brindilles, des feuilles, des pétales, des baies...

### Une expression cathartique

La nature est génératrice d'émotions très variées : émerveillement, surprise, joie, mais aussi dégoût, tristesse... Par tout ce qu'elle donne à voir, entendre, sentir, toucher et goûter, elle réveille donc des émotions fondamentales qui représentent toute la saveur de la vie. Et lorsque nous évoluons dans la nature, le cerveau émotionnel prend très vite le pas sur le cerveau de la raison. Or, les émotions sont avant tout des informations qui, en premier lieu, nous renseignent sur nous-mêmes. Elles sont fonctions de nos croyances, de nos connaissances,

de notre éducation et de nos valeurs. Elles varient d'une personne à une autre. Dans ce sens, elles permettent de nous subjectiviser. Sur un autre plan, leur libération va nous remettre en mouvement et faciliter le processus de création.

### Une expression "ici et maintenant"

La nature est le siège de l'éphémère et de l'impermanence. Tous les éléments naturels sont soumis à ce cycle : naissance, croissance, reproduction, déclin et mort pour renaître ensuite sous une autre forme. Cette notion

### RÉFÉRENCES

- [1] Lévi-Strauss C. La pensée sauvage. Paris: Pocket; 1990.
- [2] White K. La maison des marées. Paris: Albin Michel; 2005.
- [3] Aristote. De l'âme. Paris: Gallimard; 2005.
- [4] Levinas E. En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger (1949). Paris: Vrin; 1979.



© C. Moreau/Elsevier Masson SAS

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- Abram D. Comment la terre s'est tue. Pour une écologie des sens. Paris: La Découverte; 2013.
- André J, Baudin M. La Vie sensorielle. La clinique à l'épreuve des sens. Paris: PUF; 2002.
- Crocq L (dir.). Traumatismes psychiques. Prise en charge psychologique des victimes. 2<sup>e</sup> ed. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson; 2014.
- Dikann A. La land art-thérapie, c'est parti ! Paris: Jouvence; 2017.
- Goldworthy A. Crée avec la nature. Montrouge: Anthèse; 1990.
- Shepard P. Nous n'avons qu'une seule terre. Paris: José Corti; 2013.

*Déclaration de liens d'intérêts*  
L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.

fondamentale d'éphémère touche les créations elles-mêmes, puisque celles-ci sont réalisées avec des éléments naturels. Ainsi, outre le processus de création qui, par définition, ne dure que le temps de notre présence sur le site et est donc transitoire, les œuvres artistiques en milieu naturel présentent cette particularité d'être soumises aux aléas climatiques, au passage du temps et du cycle de la vie qui caractérisent les éléments les constituant. Elles sont donc appelées à se transformer et à disparaître.

La création éphémère contribue fortement à l'efficacité de soin que la land art-thérapie peut apporter. L'œuvre retrouve ici son statut premier d'objet transitionnel qui n'a pas vocation d'être un objet d'art appelé à être conservé, mais plutôt un réceptacle des émotions, des affects et refoulements pendant l'instant présent. La notion d'éphémère facilite donc l'"ici et maintenant" dans lequel réside le pouvoir de transformation. Sur un autre plan, la temporalité d'une création génère un sentiment de fragilité, de vulnérabilité, d'absence, de présence, et renvoie au cycle de la vie. Enfin, à partir du moment où les patients savent que la conception d'une œuvre aboutie n'est pas un objectif, ils vont plus facilement lâcher prise et créer spontanément, sans avoir peur de l'échec.

#### Une expression empreinte d'animalité

Dans *De l'âme*, Aristote écrit que l'animal n'est constitué principalement que par la sensation [3]. Les processus sensoriels renvoient directement

à l'animalité qui se caractérise donc, d'abord et avant tout, par la vie sensitive. Se reconnecter avec la nature a une incidence directe sur le corps. Or, c'est par le corps en mouvement et le corps éprouvant que nous pouvons retrouver et exprimer notre animalité. Les éléments naturels stimulent tous nos sens qui, en retour, vont agir sur notre corps. Nous avons là une notion essentielle développée par le philosophe Emmanuel Levinas, à savoir que le corps et la corporéité de la conscience se situent et se produisent avant toute chose dans la sensation [4]. Dans la nature, au contact des éléments, nous avons une autre perception du corps qui devient le réceptacle de multiples sensations et d'énergies. Nous nous sentons vivre, et nous interagissons, par nos sens, avec l'environnement. À travers le processus de création, le corps éprouvant va alors s'exprimer pleinement et sans réserve.

#### Une expression métaphorique et symbolique

La nature est métaphorique par essence. Elle offre de nombreuses perspectives et regorge de symboles. Tous les différents types d'environnements – forêt, prairie, montagne, vallée, mer, lac, étang, désert, lande, marécage... – sont symboliques et appellent en chacun de nous des images, des sentiments, des affects. Les quatre éléments – l'eau, la terre, l'air et le feu –, mais aussi les végétaux, les animaux et les minéraux sont porteurs de symboles universels. La nature est le symbole des symboles. Médium artistique par excellence, elle favorise la plasticité du psychisme, ce qui nous offre de multiples possibilités d'expression pour aller vers soi et se transformer en profondeur.

#### CONCLUSION

En définitive, la land art-thérapie, en replaçant l'homme dans la nature et en lui proposant d'entrer dans un processus de création avec les éléments naturels, est une écothérapie qui donne la possibilité de sortir de tout type d'enfermement : physique, psychique et symbolique. Grâce à la nature – appréhendée comme un gigantesque terrain de jeu qui stimule l'imagination –, cette forme de thérapie favorise une réunification du corps et du psychisme, et permet à toute personne, quelle que soit sa problématique, de tendre vers une intégrité physique et mentale, de redevenir sujet et de se remettre en mouvement vers d'autres possibles. ■