

« Je peins pour trouver Dieu »

entretien avec

Brigitte Sénéca



Pour Brigitte Sénéca, l'acte créatif, qui sous-tend notre être, a une fonction d'éveil. C'est un épanouissement de l'âme qui sollicite l'être tout entier, par la clarification, le dévoilement, le creusement patients de soi-même, pour laisser émerger ce que l'homme recèle de plus haut. Cette ouverture à la beauté, qu'elle a elle-même vécue avec joie et émerveillement au cours de sa pratique de peintre, elle la propose aux autres par sa démarche d'art-thérapeute. Pour que chacun puisse prendre contact avec son intériorité, l'exprimer et par là même se transformer.



La peinture est pour vous à la fois une passion, un chemin et le support de votre pratique d'art thérapeute. Comment êtes-vous venue à l'art ?

J'ai baigné, enfant, dans une atmosphère où il y avait à la fois une très grande souffrance et une quête de Beauté. D'un côté ma mère, issue de la grande misère bretonne, qui avait été placée bonne à tout faire à sept ans, écoutait Bach. De l'autre mon frère, qui avait affirmé à quatre ans vouloir devenir peintre, peignait mais était incapable de vivre. Moi, je ne me croyais pas destinée à la création. J'aimais vivre, la pluie était belle, le soleil était beau et c'était, pour moi, une grande grâce de vivre. J'étais l'innocente de la famille. Mais tout au fond de mon cœur la souffrance de mes proches me bouleversait. Elle ne m'a jamais quittée. J'en ai fait un métier : tenter de réconcilier la joie de vivre et la souffrance.

Ce frère qui, très tôt, emplissait la maison de toiles me fascinait. J'avais une admiration sans borne pour son activité artistique. Quel mystère ! Il avait la clef d'un monde immense ! Je ne l'avais pas. Je n'étais pas née « génie »... C'est tard que j'y suis venue, avec beaucoup de détours. Pour simplifier, je suis passée de la poésie au théâtre, au théâtre de rue avec les *Bread and Puppets* puis aux marionnettes. Cependant, alors mère de deux petites filles, je n'avais pas le cœur de les mettre en pension pour courir de ville en ville. J'ai donc créé de tout petits théâtres de marionnettes pour jouer de maison en maison et c'est en peignant les décors que je me suis fixée à la peinture. Au début, ce

n'était que Joie, Émerveillement : j'avais tellement de bonheur à avoir accès à la couleur, aux formes... Je dessinais à cette époque à la plume. Chaque jaillissement était comme une photo d'espaces intérieurs jusque là inconnus. C'était l'éblouissement.

La souffrance est venue après... Quand il a fallu creuser, approfondir, bâtir une parole. Là, oui, j'ai souffert : « Je n'y arriverai jamais. Je me trompe, etc. » J'ai connu l'aridité, les doutes, le désespoir, des journées entières d'écroulement. Quelle solitude ! Et en même temps l'espoir, l'enthousiasme, des moments d'inspiration et une telle intensité !

Je suis longtemps passée d'un état à un autre jusqu'à – à force de pratique et de travail – comprendre que je n'avais pas de souci à me faire : la Beauté était là, disponible. Il suffisait que je travaille.

J'ai peint comme une folle pendant vingt ans, avec passion, avec ténacité, avec excès, comme pour arracher de moi-même un secret que j'avais oublié et sans doute, je l'ai compris plus tard, pour vivre à fond les mécanismes de la création et les permettre à d'autres.

Mais je n'ai jamais dissocié l'art et la spiritualité. Je me souviens avoir écrit à une amie : « Je peins pour trouver Dieu, pas pour faire une œuvre ». L'art fait vivre l'âme, il prend soin de son extrême sensibilité et l'âme épanouie conduit à l'esprit. C'est un chemin royal pour aller au cœur de nous-même. C'est un chemin, mais ce n'est pas la finalité, c'est un pont, un passage. Maintenant, je crée beaucoup moins, je n'en ai plus l'urgence car ce que l'art a ouvert en moi est installé. Et puis mon engagement n'est pas de faire une



œuvre. Cela a été tellement merveilleux d'avoir accès à la création que j'ai décidé – il y a maintenant presque trente ans – de permettre cette ouverture aux autres, à ceux qui, comme moi, ne croient pas cela possible.

Dans un premier temps, j'ai voulu le faire auprès des plus démunis : offrir la création à ceux que l'on appelle handicapés mentaux, aux grands brûlés, aux myopathes, à ceux que l'on met en hôpital psychiatrique, en prison, dans les maisons de vieux...

Vous êtes allée travailler avec ceux que vous appelez « les blessés de la vie ». Comment leur donne-t-on accès à la création ?

Cela peut paraître étrange, mais ce n'est pas difficile de travailler avec les « démunis ». On n'est jamais en danger avec eux. Ils ne nous jugent pas. Ils sont tellement heureux qu'on soit là, avec eux, dans le simple ! Et comme ils ne se sont pas bâti d'ego, la peinture est directe, vraie, sans détours. Ce sont eux qui enseignent ! Bien sûr, après, il y a les limites, l'absence de conscience dans le travail... Mais là n'est pas l'essentiel. Ces êtres-là vous rappellent la pureté de l'acte, le désintéressement. Il suffisait que je sois là avec ma foi en la couleur, ma foi en eux et ça se faisait – je dirais – sans labeur.

J'ai travaillé à l'hospice départemental de Mâcon pendant une quinzaine d'années, où je me rendais une fois par semaine. À cette époque, c'était la Cour des Miracles : des personnes enfermées là, depuis l'enfance parfois, des culs de jatte, des édentés, des gens qui ne savaient ni lire ni écrire, qui vivaient là entassés... Et, dans leur innocence, ils faisaient une peinture magnifique parce qu'ils n'avaient aucun principe, aucun cliché. Ils étaient neufs, vierges. Aujourd'hui on confond beaucoup l'art et la culture, mais pour eux, c'était pur instinct, pur amour. C'était la fête de travailler avec eux.

Vous venez d'évoquer la confusion entre culture et art. Qu'en est-il et qu'appelle-t-on art aujourd'hui ?

La culture, c'est quand on s'accapare les choses et qu'on décide de ce qui est beau et de ce qui ne l'est pas. On fige le Vivant. C'est ceux qui rient devant les toiles de Cézanne durant son vivant, parce qu'ils n'ont encore jamais vu cette façon de peindre et qu'ils se réfèrent au connu. L'art, c'est ce qui sort de l'Invu. C'est tout sauf des réponses, sauf du confort ; l'art est là pour nous sortir du sommeil. L'artiste est un guide, un éveilleur. Dans la culture, on a introduit un savoir

qui risque de rester au niveau de la tête et de ne pas descendre au cœur, aux cellules.

Depuis dix ans et jusqu'à aujourd'hui – tout au moins dans l'art officiel – peindre à partir de l'émotion créatrice et du sentiment a été jugé ringard. Il faut partir du concept et seulement du concept ! Ce qui a valu quelques artistes sincères et beaucoup d'égarement. Le jeune artiste ne vit pas un long mûrissement intérieur mais se demande ce qui n'a encore jamais été fait pour faire choc. Dernièrement, un artiste japonais a mangé un fœtus. C'était son œuvre ! Dieu merci, il y a beaucoup d'artistes qui ne se sont pas laissés prendre par ce courant qui fragmente l'humain. Dans mes groupes

« Il faut être bouleversé pour créer ».

d'art-thérapie, je connais plusieurs personnes qui ont fait les Beaux-Arts et qui ont tellement souffert de ne pas avoir le droit de fonctionner dans leur globalité. C'est la séparation qui fait souffrir.

Je suis très reliée à cette approche de la création des Aborigènes d'Australie (avant l'arrivée des Européens). Ils peignaient à même la Terre, ils dansaient et chantaient pour que la Terre soit heureuse. Les œuvres appartenaient à la Terre. L'art est là pour honorer la Vie, la glorifier, rendre grâce et ajouter de la joie à la Terre. C'est cela, l'art, c'est gratuit, c'est peindre comme on prie. Ce n'est pas plus que cela, mais pas moins non plus.

C'est ce qui vous a conduit à l'art-thérapie ?

Je crois que j'ai toujours travaillé dans ce sens, même si je ne le nommais pas ainsi. J'ai longtemps travaillé seule dans les ateliers et aussi beaucoup en tandem – peinture / danse, peinture / chant, peinture / massage, peinture / méditation, etc.

Dans la formation que je propose maintenant, il y a trois arts – peinture, voix, danse. Ce qui va s'ouvrir avec l'un des arts ne va pas s'ouvrir par l'autre et réciproquement.

Ainsi, nous multiplions les possibles d'accomplissement. Ces trois arts, alliés à la méditation – présence au corps, au souffle, à la Présence – sont complémentaires. Cette formation dure trois ans, (hélas seulement vingt-deux jours par an) et sur cette aussi courte période, il y a de petits miracles. Et de petit miracle en petit miracle, on rentre dans le cercle du Vivant.

Art-thérapie ne veut pas dire, pour moi, soigner quelque chose qui serait malade, mais plutôt faire émerger la partie saine en nous, en prendre soin. « Art » n'est donc pas un vain mot. Nous tentons de faire vivre cette expérience de la création avec toutes les étapes du processus. C'est plus qu'un jaillissement. La création demande de creuser, de traverser, d'entrer en silence, d'oser le vide. D'autre part, nous nous appuyons sur la chaîne des artistes, sur la lignée des Maîtres de l'art, sur les lois artistiques, sur un métier. Nous rentrons dans une tradition. Et « thérapie », ici, n'est pas à prendre dans un sens psychologique uniquement, même si on ne peut ignorer cet aspect. En anglais, « *healing* » signifie « unir ». C'est donc tenter d'unifier – se relier au cœur de nous-même, se relier à la Terre, au mystère, aux autres. Tout cet « apparent extérieur » va faire vibrer l'âme et la chair et ces vibrations vont s'incarner dans la matière picturale ou dans la voix ou dans le geste, par le travail artistique.

L'art est thérapeutique – si bien sûr nous choisissons l'évolution – dans le sens où toutes les étapes de son processus sont une invitation « aux noces », comme disent les soufis. Une invitation à deux mouvements : déposer le trop, le fabriqué, le lourd, le chaotique, etc. et laisser être cette part d'éternité. J'aime beaucoup cette phrase de Van Gogh à propos de Rembrandt : « Il faut être mort plusieurs fois pour faire une peinture pareille ». Et c'est vrai. Tant que nous sommes pleins de nous-même, que nous voulons ceci ou cela, la création ne se fait pas. Il





Quelques instants de la formation art-thérapie : chant, peinture, danse...

faut être complètement là et à la fois se retirer. C'est la volonté passive : il faut cette volonté en effet pour être là, pour y aller – car il faut y aller... - mais à un moment, il faut donner place à plus grand que nous. Et c'est ça le bonheur, la joie : on n'est plus là. Cœur, corps, âme se rassemblent et, dans un formidable élan, se laissent traverser, être renouvelés, vivifiés. C'est un baptême !

L'art est un cri de Foi ! Un acte de foi ! Oui, l'homme est beau et sacré.

Quelles sont les étapes du processus de création que vous venez d'évoquer ?

Chaque étape va toucher tous les plans de la personne – et ça, c'est passionnant – et va permettre ce double mouvement : lâcher, déposer, se dénuder, et se laisser ouvrir. Bien sûr ces étapes ne sont pas linéaires. Je les décrirai relativement brièvement car c'est une sacrée longue et belle histoire que cette création.

La première est ce que Kandinsky nomme « *la nécessité intérieure* ». Il faut avoir soif, soif d'un autre monde, soif d'un retour au Père. Là encore, cela se fait « sans nous », ça frappe à la porte du ventre, là où se loge l'énergie créatrice. Cela bouscule, trouble, vous tient, vous laisse un goût amoureux et là, le libre arbitre va jouer : répondre à cet appel ? Dire oui ? Oser ? Dire oui à ce qui vous cherche n'est pas une mince affaire. Mais cette poussée intérieure sera garante de l'aventure. Souvent, on me dit : « Je ne sais

pas ce qui se passe, mais j'ai besoin que cela sorte. » C'est la source qui cherche à jaillir.

La seconde étape est très liée à la première : c'est celle de *l'émotion créatrice*. Si nous contemplons le dessin des vagues sur le sable à partir du silence en nous, de cet espace vacant en nous, il va y avoir une rencontre entre l'émotion qui a créé les vagues et celle qui nous a créés : c'est un choc, une communion de mystère à mystère. C'est l'émotion de l'âme. L'existence de cette part profonde en nous devient palpable, tangible. C'est le deuxième appel : celui d'incarner cet état d'âme. Il va nous sortir de l'oubli. Il est la première fissure dans l'épaisseur de nos voiles. Instant d'extrême intensité qui donne la Joie à l'âme. L'Éternel a frappé aux parois de la grotte. C'est une invitation en règle au voyage intérieur. Passeport pour l'inconnu. Le maître soufi Pir Vilayat disait souvent : « Il faut être bouleversé pour créer ». C'est vrai. Être tellement renversé qu'on ne peut plus ne pas s'y mettre. C'est là qu'intervient *l'engagement*. Le « oui » va être le glissement lent et laborieux de l'ego. « J'y vais... Je n'y vais pas... Qu'est-ce qui m'arrive ? Je me prends pour un artiste ?, etc. » Il va se faire doucement. Il y aura un premier pas, un deuxième. S'engager va conduire au *travail* et initier le lent déroulement du fil d'Ariane – par l'acte. Entrer en travail, c'est entrer en silence, entrer dans un espace hors temps, et accepter les labours. Se laisser travailler par la couleur, par la matière, par la lumière... Le travail est un rituel, une prière, un acte d'humilité, une pro-



messe de bonheur. Car telle la mer avec les galets, il nous polit, il arrondit nos angles et ouvre à la douceur intérieure en unifiant lentement, et souvent laborieusement, les combats intérieurs. Il est un phare qui trace la route. Créer, c'est ne plus être seul, car dans ces moments, nous habitons nos terres et plus nous les habitons, plus elles s'ouvrent à la Présence.

Au cours du travail va se vivre *l'écoute de la vision intérieure* : si nous regardons quelqu'un chanter, il est magnifique car tout entier tendu vers... tendu vers quoi ? Vers cette part de mystère en nous qui nous cherche. Créer, c'est être tout entier – cœur, corps, imaginaire, intelligence, sens, sensibilité... tendu vers l'œuvre à naître. En réalité nous sommes tendus vers l'Être. Quand, au cœur d'un chaos qui tâtonne, qui cherche à s'ordonner, se montre soudainement une parcelle surgie de l'invisible, il y a cohérence entre ce qui se cherchait et ce qui se montre. C'est un moment très fort d'unité. C'est l'inspiration. Nous nous sommes laissés inspirer par la présence. Moment intense de Joie. C'est la jubilation de l'âme.

Toutes les étapes de ce processus contiennent la catharsis. L'art est par excellence un chemin d'élévation. Il va falloir se clarifier, s'ordonner pour aller à quelque chose qui dépasse notre histoire personnelle, nos conflits, nos frivolités... Se dépouiller des armures pour tenter la source. C'est la chimie de Dieu : alchimie.

La dernière étape est *le miroir de l'œuvre*. La peinture est commode pour cela car nous pouvons contem-

pler la toile autant que nous le voulons. Je dis toujours : « Ne laissez pas vos toiles derrière l'armoire en rentrant. Vivez avec, elles ont à vous apprendre ». Surgissant des profondeurs, elles nous orientent. De toile en toile, nous grandissons : la lumière de la toile nous éclaire, sa construction nous donne une colonne vertébrale, sa chair nourrit notre chair... Et puis il y a ce si grand étonnement : le propre de la création est de ne pas savoir où nous allons et pourtant, à un moment donné, nous reconnaissons la toile. Oui, elle est là et là aussi c'est un grand moment d'Unité. C'est comme une photographie de notre âme. Quelle Joie ! Témoins d'une étincelle de l'Immense, par la contemplation de cette étincelle, nous retournons consciemment au trésor. Nous étions en oubli du trésor et l'acte de peindre, de chanter, de danser, nous éveille à nouveau à l'Essence. C'est cela l'expérience de la Beauté à travers l'Art. Et c'est cela qui va être guérisseur. Se guérir de la séparation par cet acte unique donné à l'homme : créer.

Propos recueillis par Anne de Grossouvre

Pour aller plus loin :

Formation en art-thérapie, se renseigner à Terre du Ciel.
www.terre-du-ciel.fr — 03 85 60 40 33.