

## TÉMOIGNAGES

# L'APPEL DE L'ART QUAND LA PASSION PREND CORPS

**CRÉER, AVEC SES MAINS, SA VOIX,  
SON ÊTRE TOUT ENTIER... C'EST  
PARFOIS UN BESOIN QUI SURGIT  
AVEC UNE FORCE IMPÉRIEUSE. NOUS  
AVONS RENCONTRÉ CINQ FEMMES  
QUI ONT RÉPONDU À CET APPEL ET  
DONT LA VIE A CHANGÉ.**

Par Anne Ulpat et Bernadette Costa-Prades



Si nous sommes nombreuses à nous mettre aux pinceaux ou au saxo, ce n'est pas uniquement parce que du temps se libère : ces activités ne se résument pas à un simple loisir de dames désœuvrées, loin de là ! C'est Rachel, à qui le chant offre une autre façon de créer à partir de son corps, une autre forme d'enfantement. C'est Dominique, qui a enfin osé revenir à sa passion, remise au placard depuis des années, ou Monique, qui a repris sa vie en main en découvrant la sculpture.

Que nous disent ces artistes ? Quelles puisent dans leur activité des sensations physiques puissantes, un dialogue avec elles-mêmes et avec les autres qui se passe de mots. On entend des voix libres, des voix libérées, après avoir eu parfois le sentiment d'être sur des rails ou d'être passé à côté d'une dimension importante de la vie. Toutes parlent du plaisir sensuel qu'elles ont à créer, à pétrir la matière, à mixer les couleurs, à produire des sons avec son corps... Pour Julia Cameron <sup>(1)</sup>, qui enseigne l'art de la créativité depuis trente ans aux États-Unis, s'adonner à un art, c'est donner la priorité au cerveau artiste sur le cerveau

logique. La différence ? Le premier est un inventeur, notre enfant libre et joyeux, sensuel, excité par la nouveauté, tandis que le second, logique et froid, perçoit tout ce qui est inconnu comme un danger. Il n'est guère étonnant alors que Cécile nous parle d'une activité qui la déprogramme de ses croyances. Que Dominique constate que l'art ne la protège plus, comme a pu le faire son ancienne fonction sociale. Créer, c'est accepter de faire un grand saut excitant dans l'inconnu ! Même constat →

**« Quand on peint,  
on ne discourt pas  
pour ne rien dire, on est  
forcément profond.  
Quand je peins,  
j'ouvre les vannes ! »**  
Joëlle



**« J'étais sur des rails.  
Toutes ces années de  
maturation psychologique  
et de mosaïque  
m'ont appris à être libre »**  
Cécile



**« Je me fiche bien  
de vieillir, maintenant.  
L'essentiel c'est  
que mes mains soient  
toujours en état  
de sculpter jusqu'au bout »**  
Monique



**« Quand je chante,  
j'ai le sentiment  
de revenir  
à mes origines  
préhistoriques,  
comme si je retrouvais  
les premiers  
cris des hommes »**  
Rachel



**« j'avais besoin  
de faire quelque chose  
avec mon corps  
pour prendre  
conscience que j'étais  
en vie, pour comprendre  
qui j'étais »**  
Dominique





## TÉMOIGNAGES

... pour le psychiatre Jean Cottraux, auteur d'un livre joliment intitulé *À chacun sa créativité : Einstein, Mozart, Picasso... et nous* (2) : « La créativité, c'est sortir de la répétition par la grande porte pour réinventer sa vie ! »

Vous pensez que vous n'avez pas l'âme d'une artiste ? Chacune de nous, nos spécialistes l'affirment, abrite en elle un potentiel endormi, mais c'est souvent la peur qui nous fait reculer. Même celles qui en meurent d'envie trouvent mille excuses pour ne pas se lancer. « Nous préférons nous dire que nous nous y mettrons demain, quand nous serons à la retraite... Sauf que cette façon de repousser toujours l'échéance nous arrange bien : il est plus confortable de rester dans le rêve, de nous imaginer en train de faire notre première exposition plutôt que de nous confronter à la toile blanche. Mais pour créer, il faut perdre la maîtrise de soi, de ce que l'on sait ou croit savoir sur soi, une aventure qui en effraie plus d'un », constate la psychanalyste Sophie Cadalen. Beaucoup pensent encore à tort que, de toute façon, il est trop tard. À celles qui se désolent d'avoir peut-être laissé passer le train de la créativité, Julia Cameron répond : « Sais-tu quel âge j'aurai quand je saurai jouer du piano ? Le même âge que si je n'apprenais pas à en jouer ! » Aussi, commencez-maintenant. Pour vous aider, voici six conseils que donne Julia Cameron dans son cours sur la créativité.

**« Pour créer, il faut perdre la maîtrise de soi, de ce que l'on sait ou croit savoir sur soi, une aventure qui en effraie plus d'un »**  
Sophie Cadalen

### 1 Faites taire les moqueries de votre censeur

Le censeur peut faire écho à la voix des parents, qui se sont moqués de votre première poterie rapportée avec amour pour une Fête des mères. Qu'avez-vous entendu petite ? « Arrête un peu de rêver », « Tout le monde ne peut pas être artiste » ? L'éducation inhibe ou favorise la créativité. Il est temps maintenant de dépasser ces jugements, de devenir votre parent bienveillant.

### 2 Dépassez la position critique

Est-ce que vous vous contentez de regarder de haut ceux qui s'y mettent ? La jalousie est un bon indice de votre désir ! L'artiste bloqué murmure souvent en son for intérieur en parlant de celles qui créent : « Mais pour qui se prend-elle ? Je serais sûrement meilleure si je m'y mettais ! » Et bien, justement, lancez-vous... Pour être créatif, il faut être actif !

### 3 Repérez les ennemis de votre créativité

Les alibis pour ne pas vous lancer ne manquent pas. Mais au fait, qui vous empêche de vous y mettre ? L'argent ? Il existe une multitude d'ateliers gratuits dans les municipalités, il suffit de se renseigner. Votre entourage ? Vos amis ? Quels sont ceux qui vous font douter de vous, ceux qui croient en vous ? Qui voyez-vous le plus souvent ? Les premiers ? Pourquoi ?

### 4 Commencez par des petits pas

Libérer la créativité en sommeil se fait par étapes. Pour avoir une chance de devenir artiste, il faut accepter de faire mal avant de faire bien. Terminez la phrase : « Si je n'avais pas à le faire de façon parfaite, j'essaierais bien... » la peinture, la photo, la danse ?

### 5 Persistez !

Une fois que vous êtes lancée, ne faites pas demi-tour trop vite. L'art a besoin de temps, travaillez avec constance, régulièrement, l'inspiration ne va pas sans la transpiration !

### 6 Soyez discrète au départ

Ne montrez pas trop tôt votre production, au risque d'essuyer des critiques qui tueront toute velléité de poursuivre. Méfiez-vous des copines qui aimeraient bien devenir créatives mais n'osent pas : en leur montrant que c'est possible, vous les agacez.

Si certaines puisent dans la création une force, une énergie qui se répercute sur leur activité professionnelle, leur vie affective, d'autres transforment leur passion artistique en métier. Quelle que soit la route que vous allez emprunter, en vous mettant à l'écoute de votre créativité, votre existence va s'embellir. Comme le dit si joliment Cécile : en créant, elle a l'impression que sa vie ne fait que commencer...

1. Auteure de *Libérez votre créativité*, J'ai Lu.  
2. Éd. Odile Jacob.



MATHEU ZANZO / PASO POUR FEMME MAJUSCULE

## « Je suis obligée d'aller vers mon propre inconnu »

**DOMINIQUE, 54 ANS**

« J'étais arrivée au bout de quelque chose, je ne pouvais plus me découvrir... » C'est ainsi que Dominique parle du « coup de grisou » qui a secoué sa vie en 2007. À l'époque, elle fait un constat très simple : cela fait vingt-cinq ans qu'elle travaille dans le monde de l'entreprise où elle a enchaîné les postes de direction dans des secteurs très différents, la publicité, la santé, le recrutement... Sans rien renier de ce parcours, elle sent intimement qu'il arrive à son terme. « À 18 ans, j'avais hésité entre le droit et les Beaux-Arts. J'ai choisi le droit car ma famille ne venant pas d'un milieu artistique, je n'avais pas les clés du monde de l'art. » À 48 ans, elle ne les avait toujours pas mais la question ne se posait plus de la même façon. « Un peu naïvement, j'ai décidé de me tourner vers une activité artistique manuelle, en me disant qu'ainsi, j'aurais toujours du travail. » Dominique se forme alors au métier de peintre décoratrice, à Paris, où elle vit. « Travailler les enduits, les couleurs, ce fut une révélation ! » Aujourd'hui, elle peint des « murs tableaux », comme elle le dit joliment, chez des particu-

liers. Chaque œuvre est unique et donne son âme à un appartement, une maison, un hall d'immeuble... « Je suis artisan d'art pour des questions de statut juridique, mais mes clients me disent que je suis une artiste. Et en effet, je crois que c'est à cela que je désirais arriver, sans oser l'affirmer. » Ce faisant, Dominique donne beaucoup d'elle-même. « C'est un rapport très physique avec les murs, la matière, les couleurs, c'est épuisant. Mais j'avais besoin de faire quelque chose avec mon corps pour prendre conscience que j'étais en vie, pour comprendre qui j'étais. » Même si le monde de l'entreprise n'empêche pas la créativité, il est malgré tout facile de se réfugier derrière sa fonction. Impossible avec l'art et les couleurs. « Je suis obligée d'aller vers mon propre inconnu, de puiser au plus profond de moi-même pour réaliser ces murs. Aujourd'hui, je sais que pour exister, il faut faire quelque chose avec son corps parce qu'il est le support de nos émotions... Je suis obligée d'être créative, d'avancer, de me renouveler, et tout cela me porte ! »  
dominiquehorde.com



## TÉMOIGNAGES

Rachel est une graphiste plutôt épanouie professionnellement. Il y a quatre ans, alors que ses enfants ont 10 et 7 ans, elle prend pourtant conscience qu'elle a besoin d'une forme différente d'enrichissement personnel, et se réinscrit à des cours de chant. La musique a toujours fait partie de sa vie. Cours de piano quand elle est gamine, de saxo et de chant plus tard. Mais l'arrivée de ses deux enfants a mis un terme à ces activités. Quand elle recommence le chant, elle ressent très vite la nécessité d'apprendre la technique vocale auprès d'une professeure. « C'est ardu. Il faut travailler sa voix comme on travaille un instrument, mais c'est passionnant. » Rapidement, son enseignante lui propose d'apprendre le lyrique. « Je ne m'en sentais pas capable mais elle m'a beaucoup encouragée et épaulée ! » Cela fait trois ans que ça dure et Rachel n'est plus tout à fait la même femme. « Chanter, c'est quelque chose de très physique. On produit du son avec son corps. Un son qui à son tour crée de l'émotion. J'ai le sentiment de revenir

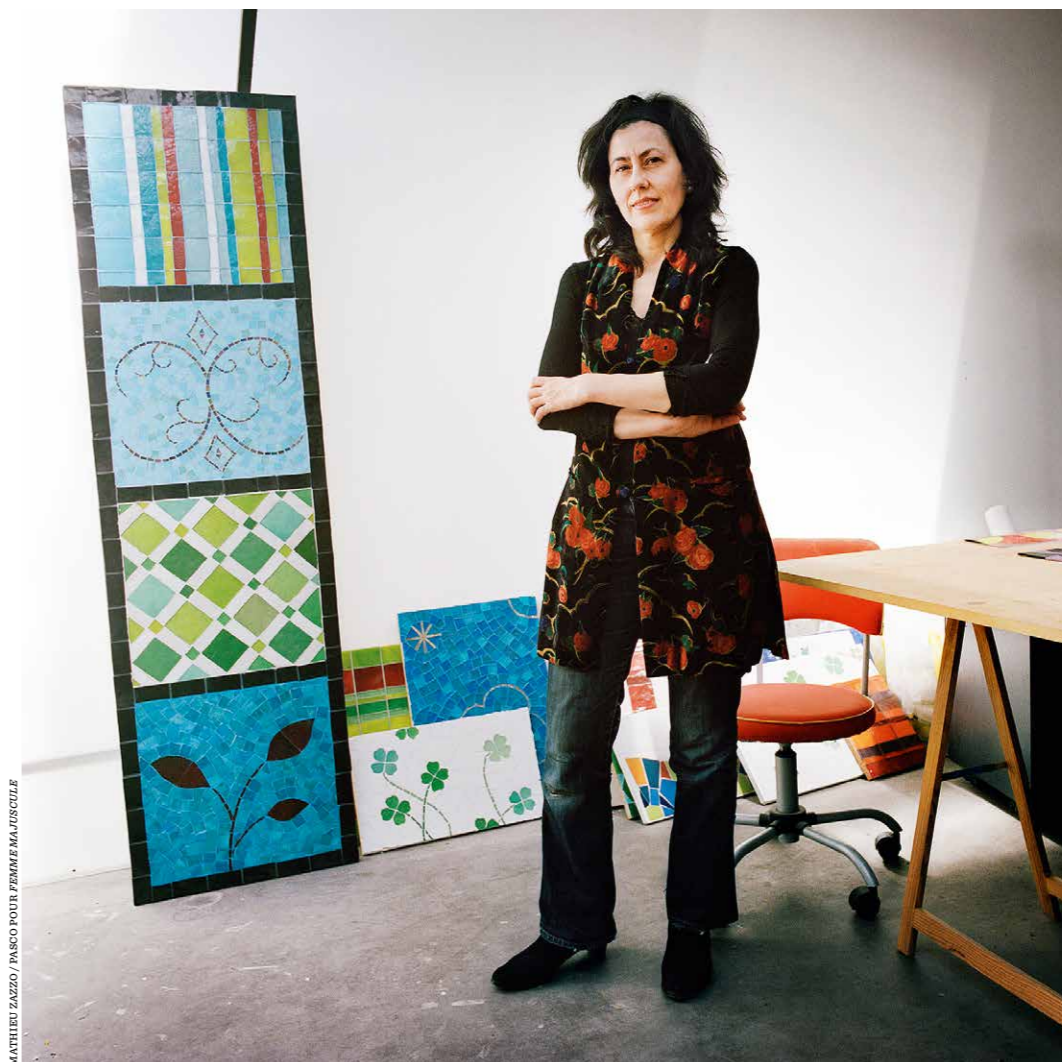
**« Enfin je fais quelque chose de mes émotions ! »**

**RACHEL, 48 ANS**

à mes origines préhistoriques, comme si je retrouvais les cris des premiers hommes ! C'est aussi donner quelque chose qui vient de l'intérieur de soi. C'est comme si je peignais avec mes mains, sans outil, en lien direct avec mon être. » Chanter est devenu une nécessité. « C'est une volupté totale. Il faut acquérir une technique très précise, mais il faut savoir la lâcher. S'engager et se relâcher. Une démarche passionnante qui unit le corps et l'esprit. » Avoir eu deux enfants lui a déjà appris que son corps pouvait créer. Et sans doute qu'à travers le chant, elle renoue avec ses capacités à donner de la vie... en donnant de la voix. Son corps est un instrument de musique. Et la voici accordée, cohérente avec elle-même grâce au chant. « Enfin je fais quelque chose de mes émotions ! Je les utilise pour créer alors qu'avant, elles m'encombraient. Enfin, j'ose dire que je suis fière de ce que je fais ! » Prochaine étape : se produire devant un public. « Chanter pour les autres, c'est communiquer au-delà des mots, une forme de partage extraordinaire. »



GUILAUME RIVIERE POUR FEMME MAJUSCULE



MATHIEU ZANZO / INSCO POUR FEMME MAJUSCULE

« J'ai fait des études très classiques : Sciences-Po Paris, maîtrise d'économie... j'ai fini admissible à l'ENA. Et puis, à 44 ans, j'ai passé un CAP de carrelage ! » Pendant toutes les années où elle exerce comme journaliste, Cécile sent que tout ne va pas pour le mieux dans le meilleur des mondes. Pas malheureuse, mais pas complètement là où elle voudrait être. Elle envisage plusieurs projets : créer une école à la pédagogie différente, devenir thérapeute... Mais ce n'est pas pour elle. La mosaïque est déjà un loisir qui lui procure un plaisir intense, elle en fait de plus en plus. Et puis, en 2003, elle est licenciée pour des raisons économiques. Il ne lui faut que quelques jours pour prendre sa décision : se former à la mosaïque de façon professionnelle. « Un peu avant, une amie m'avait invitée à exposer mes objets lors d'une vente privée et j'étais repartie avec plusieurs mois de commandes. Je savais donc que ce que je faisais plaisait... » Elle se lance : CAP, stage de longue durée auprès d'un mosaïste réputé, Pierre Mesguich. Pourquoi la mosaïque ? « C'est un art

**« Quand je crée, j'ai le sentiment de me nourrir »**

**CÉCILE, 51 ANS**

que l'on peut pratiquer sans formation artistique poussée. Très vite, il est possible de créer des choses simples et jolies, même s'il est ensuite intéressant d'aller vers des créations plus complexes. » Depuis le début de son aventure, une image s'impose à Cécile : celle d'une montagne qu'il lui faudra franchir, sans qu'elle sache comment. Il n'empêche, elle s'installe à son compte en 2006 en région parisienne. « La mosaïque calme le flux de mes pensées. Étant très sensible aux couleurs et aux matières, j'éprouve une sensation physique forte quand je crée, le sentiment d'avoir quelque chose de profond en moi qui me ressource et qui me nourrit... C'est aussi une activité qui me déprogramme de mes croyances et de mes valeurs. J'étais sur des rails. Toutes ces années de maturation psychologique et de mosaïque m'ont appris à être libre. » Cécile constate que cet art lui apporte la sensation que tout est ouvert, comme si la vie ne faisait que commencer...

cecile-barbara.fr





## TÉMOIGNAGES



XANDIA GONZALEZ / TRANSIT POUR FEMME MAJUSCULE

Avant de devenir artiste, Monique vivait une mort lente, une sorte d'agonie consentie. « *Je me suis mariée à 18 ans. Mon mari était clerc de notaire, il a créé une agence immobilière... et j'y ai travaillé pendant vingt-cinq ans. C'était ennuyeux à mourir.* » Pendant toutes ces années, Monique subit sa vie. « *Tous les matins, je faisais mes abdos, je me pesais et lorsque je dépassais 49 kilos, j'étais dans tous mes états. Je vivais ainsi, malheureuse et passive, attendant que je ne sais quoi ou je ne sais qui me réveille de ma torpeur.* » Vers 36 ans, elle découvre la sculpture et en fait un passe-temps, en autodidacte. « *C'était le seul moment où j'étais vraiment en vie* », se souvient-elle. Et puis le réveil survient, brutalement. « *J'ai 45 ans et ma gynécologue m'annonce que je suis ménopausée. Là, je réalise enfin que je n'ai plus 18 ans, que le temps m'est compté. Je me dis : je vais mourir sans avoir fait ce que je voulais !* » Monique entame une thérapie, se sépare de son mari et s'investit dans la sculpture à plein-temps, en Ardèche, où elle vit aujourd'hui. « *J'ai lu aussi*

### « Sculpter est devenu vital »

**MONIQUE, 58 ANS**

Femmes qui courent avec les loups, de Clarissa Pinkola Estés, au sujet de ces femmes qui acquièrent leur liberté en écoutant la part sauvage qui est en elles. » Monique parle de révélation. « *Enfin, je vis. J'aime la sculpture car j'ai les mains dans la matière. Je transpire, c'est difficile, ça fait mal, surtout quand je travaille sans gants avec du grillage ! Mais j'aime cet effort, cette saleté, je suis une sorcière et je vis en haillons. Je me fiche bien de vieillir, maintenant. L'essentiel c'est que mes mains soient toujours en état de sculpter jusqu'au bout... Et j'ai appris toute seule, c'est jubilatoire, comme un combat !* » Quand elle sculpte, Monique y met tout son être, sans bien savoir d'où viennent cette force et cette hargne qui l'habitent : « *Quand je crée, j'évacue plein de colère. C'est devenu vital. Je ne sais pas pourquoi je sculpte un chat ou une vieille voiture. Je me lève le matin et c'est une évidence. Il faut que je le fasse. Quand je suis apaisée, je suis presque moins inspirée !* » ballian.arts-sud.com

Depuis toujours, Joëlle est en recherche... À 18 ans, elle s'interroge sur le sens de la vie et tombe sur un ouvrage du gourou indien Sri Aurobindo qui encourage à chercher le divin non pas à l'extérieur, mais à l'intérieur de soi. Elle continue de chercher, de s'interroger. Très douée pour le dessin, elle fait deux années d'une école d'art. Mais la décoration, vers laquelle elle envisage un temps de se tourner, lui semble bien frivole au regard de cette quête spirituelle qui l'habite en permanence. Elle entame un travail psychanalytique pour calmer son anxiété, se forme à la sophrologie mais aussi à la méditation active à travers le bouddhisme... Elle se passionne pour son métier de sophrologue et accompagne des personnes en souffrance pendant des années. Installée à Paris, Joëlle est aussi propriétaire d'une maison en Bourgogne. C'est là qu'elle reprend les Beaux-Arts, plusieurs fois par semaine, aux alentours de la quarantaine. « *J'aimais mon métier, mais je ne voulais pas oublier le dessin. Chaque fois que je dessinais, je ressentais*

*un bonheur total.* » Et puis elle finit par considérer son métier comme une limite, un empêchement... « *Cette quête personnelle, cette pulsion de vie qui était en moi, il fallait que je l'exprime, explique-t-elle. Or, c'était impossible en restant thérapeute, sauf à devenir gourou, ce que je ne voulais pas...* » Et Joëlle se lance. Elle peint à plein temps depuis 2006. « *Je me sens libre de nouveau. J'ai retrouvé ma spontanéité. La peinture est devenue une sorte d'évidence et de nécessité. Quand on peint, on dit finalement plus de choses, même si on se tait. On ne discourt pas pour ne rien dire, on est forcément profond. Quand je peins, j'ouvre les vannes !* » Pour Joëlle, peindre est une forme de méditation au quotidien. Aujourd'hui, elle expose à

New York, à Londres, en Italie, une de ses toiles est même à Pékin. Elle aime cette notion de partage, même si elle se met à nu. Avec la peinture, dit-elle, elle donne à voir cette pulsion de vie, ce sentiment de joie profonde. Mieux : cette « *ouverture du cœur* »... ♦ la-lila.com

### « Je me sens libre de nouveau »

**JOËLLE, 58 ANS**



MATHEU ZAZZO / PASCO POUR FEMME MAJUSCULE