

Thérapie initiatique et dessin méditatif

Marie-Aleth Lagente

1) Thérapeutique pragmatique et thérapeutique initiatique.

Le sens de toute thérapeutique, c'est la vie.

La vie signifie trois choses pour l'homme : la vie physique, la vie spirituelle et la vie psychique : la vie vécue intérieurement.

Le thérapeute doit donc considérer l'homme dans sa totalité.

Notre thérapeutique se propose de libérer l'homme de la souffrance. Il y a deux sortes de souffrance : celle de ne pouvoir remplir telle ou telle fonction dans le monde et celle de ne pouvoir trouver l'union avec soi-même, c'est-à-dire de ne pouvoir être complètement celui que l'on est en réalité ; dans ce cas, ce manque relève de ce qu'on "est" réellement au fond de son être essentiel et qu'en vérité on ne se sent pas encore être. C'est pourquoi des personnes parfaitement adaptées à leur milieu et leur entourage, dans une situation de réussite, peuvent ressentir un vide et chercher "autre chose".

Il y a donc deux formes de thérapeutiques :

- d'une part la thérapeutique pragmatique dont font partie diverses psychothérapies et techniques de développement personnel
- d'autre part la thérapeutique initiatique.

Le mot latin "initiare" veut dire ouvrir la porte menant à ce qui est secret, à ce qu'est l'Homme dans son essence, dans son être essentiel.

C'est à travers l'expérience initiatique que se manifeste le dynamisme de l'Être essentiel qui transforme en profondeur l'existence. La vie à ce moment-là prend une profondeur insoupçonnée et un relief inhabituel.

2) Le dessin méditatif, une thérapeutique initiatique.

Le dessin méditatif est une thérapeutique initiatique qui s'adresse à tous ceux qui sont en recherche, et particulièrement à ceux qui se trouvent à un moment charnière de leur vie, où à ceux qui, répondant à un appel spirituel, éprouvent le besoin profond de réorganiser leur existence.

Le dessin méditatif se dit en allemand : "das Geführte Zeichnen", *le dessin dirigé (de l'intérieur de soi)*.

Le dessin méditatif a été développé par Maria Hippus épouse de K. G. Dürckheim en tant que l'une des méthodes de la thérapeutique initiatique. Maria Hippus était psychologue et graphologue et a soutenu sa thèse sur le thème "expression graphique des sensations".

À partir de son expérience de graphologue, Maria Hippus s'est rendu compte que le travail graphologique se transformait peu à peu en thérapie.

Elle demandait à ses patients de faire des exercices d'écriture afin de les stimuler dans leur expression personnelle. Ces exercices d'écriture devinrent peu à peu des exercices de dessins pendant lesquels les formes originelles de l'écriture étaient expérimentées.

Dans l'écriture latine, toutes les formes originelles sont présentes :

- Les formes premières, rondes et féminines, (O, Q, C, ...)
le cercle, la coupe, l'arc, la vague, la lemniscate, la spirale.
- Les formes premières, droites et masculines (M, N, A, X, Y,...)
la verticale, l'horizontale, la croix, le carré, le triangle, la spirale angulaire.

En dessinant ces formes originelles de manière répétitive et méditative, il est possible de s'approcher à travers elles de l'expérience du fond originel de l'Être. Si c'est le cas le dessinateur se sent traversé par des "vibrations du divin". Dans son corps, il peut faire l'expérience d'un flux d'énergie très subtil; une force nouvelle le remplit et lui procure une expérience et une confiance nouvelles.

3) Le dessin méditatif comme chemin d'individuation

Cette méthode s'appuie sur la psychologie des profondeurs développée par C. G. Jung. Elle se base sur la propre expérience de chacun et elle les accompagne vers ce qu'il y a de plus profond en lui : vers le noyau de son Être, vers son centre.

Tout ce chemin, ce processus de "devenir soi", C. G. Jung l'appelle "chemin d'individuation"

Ce chemin qui est un processus individuel conduit à des prises de conscience qui peuvent amener à des changements d'attitude dans la vie de tous les jours.

Les découvertes qui peuvent se faire sont nombreuses et se situent sur différents plans.

Voici quelques exemples de ce qui peut advenir :

- Une prise de conscience des obstacles qui sont en nous et nous empêchent de vivre pleinement.
- La découverte de la façon dont nous pourrions mieux vivre en accord avec nous-mêmes.
- Une intériorisation permettant la rencontre avec notre part de divin.
- L'accueil de toutes nos parties différentes y compris de nos parts d'ombre.

Toutes ces phases, reconnues et acceptées, amènent la personne vers une réelle transformation; elle pourra élargir son horizon personnel, accueillir et s'ouvrir à l'autre, et vivre en meilleure harmonie avec elle-même. L'homme qui fait l'expérience de son centre y trouve l'accès à une dimension de profondeur de son être, il y trouve sa "vibration du divin": on trouve là, la dimension de la vie spirituelle.

La pratique du dessin méditatif débouche ainsi sur un réel "chemin de transformation".

Le processus de dessin devient alors un processus d'incorporation.

4) Une séance de dessin méditatif

Comment se passe une séance de dessin méditatif ?

Une séance est placée sous la responsabilité d'une personne formée à la thérapie initiatique et qui a une bonne expérience du dessin méditatif.

La séance peut se tenir en individuel ou en groupe et comporte 3 phases.

- **La préparation**

Le dessinateur est assis devant une table et il y fixe une grande feuille de papier.

Il a à sa disposition 2 craies car il aura le choix de dessiner avec une main ou avec les deux.

Il ferme les yeux et entend l'accompagnant le guider et l'amener (grâce à des prises de conscience de lieux dans le corps, de sa respiration, de ses tensions,...) à relâcher le mental.

Il commence à toucher la feuille, à l'explorer, à en sentir les limites et peut prendre conscience de ses mouvements intérieurs. Il peut également se mettre debout s'il pense que de cette façon, il est plus en accord avec son ressenti.

- **Le dessin**

Le dessinateur prend la ou les craies et commence à déposer ce qu'il ressent en lui en tenant compte des propositions de l'accompagnant, il peut alors s'abandonner au processus qui émerge.

Pas à pas, il peut ainsi écouter ce qui est là en lui, dans sa profondeur, déposer sur la feuille ce qu'il ressent avec l'énergie qui accompagne ces mouvements intérieurs, et cela jusqu'à ce qu'il ait la sensation de n'avoir plus rien à exprimer.

Il n'est pas rare que le dessinateur ait besoin de plusieurs feuilles pour aller au bout de son processus et pour arriver à être vraiment en contact avec son noyau "essentiel", et à l'expérimenter.

Ensuite il ouvre les yeux et découvre souvent avec surprise, émerveillement et émotion ce qui a pris forme à partir de sa profondeur d'Être.

- **Le partage**

Le dialogue avec l'accompagnant est une partie très importante qui complète la séance.

Ensemble, ils regardent les traits, les images qui sont là; le dessinateur peut évoquer les émotions ressenties, les relier à des moments importants de sa biographie.

Le rôle de l'accompagnant est d'aider le dessinateur à regarder vraiment son dessin au-delà de ses aspects esthétiques; regarder ensemble la qualité du trait, la disposition dans l'espace de la feuille, les énergies qui y sont liées (par ex. : en termes d'énergies masculines ou féminines) et ensemble, ils peuvent trouver des orientations nouvelles, de nouvelles démarches à entreprendre, des pistes pour l'aider à vivre pleinement, pour devenir celui qu'il est réellement dans sa profondeur.

L'Homme est prédisposé à l'expérience de l'Être, non parce qu'il est chrétien ou bouddhiste mais parce qu'il est un Homme. C'est en cette qualité qu'il a part à l'Être surnaturel par son Être essentiel.

Le chemin de transformation que je propose ne concerne pas tel ou tel aspect de l'individu, il s'adresse à l'Homme entier. Tant à celui pour qui Dieu au sens chrétien existe, qu'à celui qui a grandi dans une famille incroyante. Pour l'un comme pour l'autre pourra s'accomplir la vraie transformation, celle qui conduit à la conscience absolue, à la sérénité et à l'harmonie intérieure.

K. G. Dürckheim

Je remercie Hildegard Wiedemann qui a mis à ma disposition ses travaux sur le dessin méditatif pour écrire ce texte.

Informations

Marie-Aleth Lagente est thérapeute, formée à la thérapie initiatique :

- spécialement formée au dessin méditatif par A. E. Flory (collaboratrice de K. G. Dürckheim)
- et formée à la thérapie par les contes par Hildegard Wiedemann (collaboratrice de K. G. Dürckheim).

Pendant plus de vingt ans elle a été animatrice au centre Assise en accompagnement individuel et collectif. Actuellement elle ne propose plus que des accompagnements individuels en thérapie initiatique à St Germain en Laye.

Prendre contact : 01 30 61 08 99 – marie.lagente@orange.fr

D'autres propositions de thérapie initiatique ont lieu au centre Assise.

Prochaines sessions à Saint-Gervais :

- [Sur le Chemin de l'Unité](#) (3-4 mars et 9-10 juin 2018) : **Anna Ladyguina** propose un travail initiatique avec l'histoire biblique de Jonas à travers les expressions corporelles, le dessin méditatif et le dessin couleur ; **Christiane Bourget** anime le travail de l'argile ; **Jean Louis Vidal** introduit à la lecture de l'Évangile et à la pratique de zazen (méditation assise).
- [Oser naître, oser faire fleurir les possibles de son être](#) (1er juin 19h30 au 6 juin 2018 17h) : avec **Bénédicte de Nazelle** (cf. "[Le Champ d'argile, chemin de transformation](#)" par **Bénédicte de Nazelle, suivi de témoignages**). Ce travail d'accueil et de naissance à soi-même se fera principalement à travers la méditation, le travail avec la boule d'argile, le dessin méditatif et le Champ d'Argile®.
- [Travail initiatique avec le mythe de Persée et La Gorgone Méduse](#) (19 mai 19h 30 au 21 mai 16 h 2018) par **Anna Ladyguina**, docteur en psychologie clinique, psychothérapeute et conférencière (*Cabinet libéral à Mulhouse, 69 r. des Grains, Tel : 0033-6-09-71-69-12* annaladyguina@yahoo.fr), plus de détails sur <http://www.centre-assise.org/anna-ladyguina-2/>

En 2018-2019, au 40 rue Quincampoix, Paris : séances mensuelles ou bi-mensuelles, avec **Valérie de Vincelles** (valerie.devincelles@gmail.com).

- [Dessin & Contes](#) 2ème et 4ème mardi de 19h30 à 22h
- [Danse & dessins](#) 1er jeudi du mois (sauf en mars) de 19h à 22h
(*le dessin proposé dans ces ateliers qui se pratique les yeux ouverts et avec les couleurs, n'est pas du dessin méditatif tel que décrit plus haut*)

À noter des sessions passées qui reprendront probablement en 2018-2019.

- **Hildegard Wiedemann** (cf. bibliographie) a proposé du 17 au 19 novembre 2017 un week-end sur le mythe d'Edipe. Disciple de K.G Dürckheim, formée à la thérapie initiatique et co-fondateur de IMMA : <http://www.maerchenmythen.de/hildegard-wiedemann.html>.
- **Stephan Wiedemann** a proposé deux sessions de travail (en octobre 2017 et en janvier 2018) avec le sabre dans la voie de K.G. Dürckheim est psycho-analyste jungien et disciple de K.G. Dürckheim.

Bibliographie

- "Le dessin dirigé dans la psychothérapie initiatique", Hildegard Wiedemann dans *Karlfried Graf Dürckheim. Textes et témoignages inédits*. QUESTION DE n° 81 (Albin Michel 1990) réédité en septembre 2012 aux éditions [LE RELIÉ](#)
- "Le dessin dirigé", Hildegard Wiedemann (Documentation sur le thème de l'amour dans son aspect spirituel)
- *Exercices initiatiques dans la psychothérapie*, K. Graf Dürckheim, Courrier Du Livre, 4è édition 2012, 124 pages.