Bernard Klein, Développement personnel : l'Art-thérapie : La peinture-thérapie, la théâtrothérapie, la musicothérapie, la danse-thérapie, le Trans-art de Dioptaz, La Vie naturelle (hors série), 1994 (ISSN : 0243-2250) , p.21, p.26-29, p.66

L'art-thérapie

21 — Entre art et thérapie
22 — Les processus thérapeutiques
22 — La peinture-thérapie
24 — La théâtro-thérapie
24 — La musicothérapie
26 — La danse-thérapie
26 — Le trans-art de Dioptaz

la vie H.S. 30 naturelle

(Pour + d'infos) :
Web: www.dioptaz.com

l'instrument pour ... es). Enfin, plus récemm... qui empruntait largeme... traditions oriental... chants harmoniques, mantras, bhajans ou kirtans, et accédait par la même occasion à la sphère transpersonnelle. Il ne faudrait cependant pas croire que la musicothérapie par la voix se borne à produire des états modifiés de conscience. Comme toute art-thérapie, elle sait gérer les différentes problématiques : états émotionnels forts, déblocages spectaculaires (qui vont parfois du rire aux pleurs), etc.
Une des techniques les plus prometteuses (et des plus demandées) est actuellement le chant harmonique, traditionnellement utilisé par les Mongols, les Tibétains et les Hindous pour entrer en méditation, et que la musicothérapie a aujourd'hui réadapté à ses structures.

La danse-thérapie

Curieusement, c'est peut-être avec la danse, discipline pourtant particulièrement corporelle, que l'art-thérapie entre le plus résolument dans le transpersonnel. Il faut dire que la Tradition allait déjà dans ce sens, puisque, depuis les rites de possession primitifs jusqu'au Bharata-natyam de l'Hindouisme, la danse a toujours conservé un **caractère sacré**, qui devait probablement prédisposer les danses-thérapeutes modernes à adopter un relatif discours traditionnaliste.

...ès proche du ...érapie : mais ... de toute évi- ... du Tai Chi, ...transe. ...méthodes ...uels de transe ...rance Schott- ...otamment la ...uite en France ...s par la danse, ...erte de cons- ...cience, puisque le thérapeute ménage toujours des modèles organisateurs, des archétypes, comme dans la perspective chamanique. Il s'agit là d'une transe contrôlée, canalisée, stylisée. Alors que dans les thérapies par la transe, on se base surtout sur l'improvisation.
Ceci étant, une séance de danse-thérapie n'est pas non plus un cours de danse. Interviennent naturellement l'analyse et les phénomènes de transfert. Bref : c'est une thérapie !

Le trans-art de Dioptaz

Si, au sein de la relative pléthore de techniques d'art-thérapie, nous choisissons de développer plus particulièrement le Trans-Art, c'est que non seulement le discours tenu par Michel-Laurent Dioptaz, créateur de cette méthode, nous est apparu sans faille, intégrant sainement, intelligemment et avec sensibilité ces quatre points cardinaux que sont, en la matière, l'art, la thérapie, le développement personnel, et le transpersonnel ; mais c'est, qu'en plus, il semblerait que la pratique corresponde au discours.

* **L'art**, M-L. Dioptaz ne l'a pas rencontré par distraction, ni par souci de se divertir, mais, au contraire, par nécessité de comprendre les processus de la vie. A 17 ans, parallèlement à des études d'architecture, il s'invente une écriture idéographique lui permettant de rapporter de l'information de ces strates de réalité où les mots n'ont plus cours. De multiples activités de créateur devaient suivre : il fut architecte, maître orfèvre, sculpteur, peintre... Il exposa

dans le monde entier ; et, à l'âge de 21 ans, entrait dans l'encyclopédie «QUID» en tant que l'un des pères du style Design en Europe.
Finalement, ces activités tous azimuts l'ont vite classé parmi les «instables» ou parmi les artistes ne s'étant pas encore trouvés et s'essayant ici et là. Evidemment, il n'en était rien, et sa recherche ontologique, bien qu'entreprise sous différents angles, avec différents langages et différents outils, restait toujours la même.
Mais Dioptaz, comme la plupart des artistes en quête de leur Soi, n'admettait pas que le système lui impose une hyper-spécialisation et un rabâchage ad nauseam du même message.
Il déplorait que le marché de l'art ait ainsi besoin de classifier, d'étiqueter, et d'emprisonner par conséquent l'artiste dans la nécessité d'être reconnaissable, éventuellement par l'accumulation obsessionnelle d'un fantasme qui, dès lors, serait perçu comme un style, comme une griffe. Le public, lui-même, désireux de rendre un culte à la personnalité, souhaite que l'artiste «se trouve» et qu'il demeure dès lors inchangé, afin de devenir un jalon, un repère culturel fixe et, en tant que tel, une valeur objectivement monnayable.
Heureusement pour Dioptaz, la réussite sociale au risque de ne plus oser évoluer, de rester immuable comme une signature, comme un artiste mort, ne l'intéressait nullement. Alors, au lieu de se focaliser, il a préféré se défocaliser, c'est-à-dire ouvrir son champ de conscience. Et nous retrouvons ici cette discrimination, essentielle dans tout chemin spirituel, entre dhâranâ (concentration, focalisation) et dhyâna (méditation, défocalisation), qui, en thérapie nous fait passer du personnel au transpersonnel, et ici, de l'art... au Trans-Art.

* **La thérapie** ne résistera pas plus au regard iconoclaste de Laurent Dioptaz qui regrette haut et fort que l'on consacre une place aussi importante aux sciences de la pathologie, alors que les «sciences de l'homme sain» demeurent tout simplement inexistantes.
En effet, et malheureusement, les sciences humaines se sont très souvent développées à partir du pathologique. Et les cartographies de la psyché n'ont guère été dressées que sous l'aspect clinique, ce qui a entraîné une généralisation du maladif à l'ensemble de l'humanité, ou, tout au moins, une appréciation de l'humain à travers la grille de lecture du maladif. Une humanité réputée saine devenant dès lors le résultat du savant équilibrage des tendances morbides antagonistes révélées par ce type de cartographie.
Pourtant, insiste Dioptaz, lorsqu'on engage un guide de montagne, on ne choisit pas un maladroit qui tombera dans le premier précipice, se prendra les pieds dans la première racine, de telle sorte qu'il n'indiquerait, finalement, que les lieux de danger (comme c'est précisément le cas dans la cartographie de l'exploration de l'humain par le pathologique).
Pourquoi donc ne pas engager, dans le domaine de la santé, des guides sûrs, connaissant d'expérience les parcours sains, et capables de dresser des cartes qui donnent envie de vivre ?...
Partir en guerre contre le pathologique devait donc entraîner Dioptaz à penser une science de l'homme sain, pouvant ouvrir sur une évolution (l'état de santé cessant d'être une fin, et devenant un début).
Une science qui répondrait à la question : que faire de sa santé, ou -serais-je tenté de dire- comment passer de l'homme sain à l'Homme Saint, comment réaliser le «Tchong Jen» des taoïstes, l'homme au Ki optimal ?...

L'être humain étant fondamentalement animé par une seule énergie, Dioptaz s'étonne de voir la plupart des thérapeutes placer cette énergie là où ça fait mal, croyant ainsi toucher à l'essentiel dès lors qu'ils déclenchent cris et pleurs chez le patient. Pourquoi alimenter en énergie ces endroits douloureux ? Alors que l'on peut découvrir, chez les êtres, des endroits du corps et de l'âme qui ne demandent qu'à fleurir !
En conséquence, les «sciences de l'homme sain» imaginées par Dioptaz s'attachent naturellement à favoriser ce type de floraison, à amener l'énergie dans les endroits où l'humain a envie de vivre. Ce

faisant, l'être devient vivant, et n'envoie plus que très peu d'énergie aux endroits où il était en train de se saborder, de se nouer, de se scléroser, de somatiser... Et lorsque l'énergie est tarie aux lieux du pathologique, tous les anciens problèmes tombent comme des fruits secs. Voilà comment les sciences de l'homme sain peuvent agir en tant que thérapie, bien que ce ne soit pas leur fonction première. Et j'ai été surpris de retrouver, dans cet a priori qui consiste à ne pas éclairer la maladie, et à vouloir se débarrasser au plus vite de la thérapie, tout ce qui faisait le bon sens des théories de Grof, comme de l'approche ericksonienne, des approches bien sûr tout à fait modernes - et peut-être même post-modernes - mais surtout parfaitement traditionnelles.

* **Le développement personnel** est évidemment fondamentalement présent dans le Trans-Art, mais, en quelque sorte, par la grâce d'un médiateur élevé au rang de Maître. Ce Maître, qui offre la moindre résistance à l'évolution des élèves, cette forme sans forme qui est le juste écho attendu par le pratiquant, c'est la terre, l'argile qui s'abandonne à l'action créatrice des mains, et donne une juste réponse à leurs impulsions.

Dans le Trans-Art, la forme qui apparaît dans l'argile est un reflet du geste, lui-même reflet de l'esprit. Ainsi, par un simple geste, probablement aussi vieux que l'histoire de l'homme, l'esprit se matérialise. Par un simple geste, l'élève peut placer sa conscience dans le juste instant où matière et esprit deviennent une seule et même réalité, dans cet instant où les mains réunissent ce que le mental ne cesse habituellement de séparer.

L'élève, en séance, se retrouve les yeux bandés, car, dans notre civilisation de l'image, nous dit Dioptaz, les yeux sont collés au mental, et le chemin, le passage, l'accès à l'humain par l'oeil est infiniment trop protégé. Par conséquent, mieux vaut mettre un bandeau, ne serait-ce que pour éviter à la personne d'être gênée par ce que va produire son voisin.

Seule la main (qui oppose moins de résistance à la conscience), va donc voir. Et ce qu'elle va voir se manifestera sous forme d'un étonnant feedback : à l'expir, la personne donne une forme à l'argile, et à l'inspir, elle caresse la forme qu'elle vient de créer. Le mouvement a amené la forme, et la forme donne le mouvement. Le modeleur glisse sa respiration dans le pétrissage, laisse venir la forme, se laisse surprendre par l'empreinte du geste, et finit par ne plus savoir si c'est l'esprit qui se matérialise ou la matière qui se spiritualise. En fait, le modeleur ne modèle plus : quelque chose de vivant se modèle, se servant de ses mains pour exister. L'argile s'étire et s'aplatit, le sympathique et l'antipathique se forment et se déforment, se combinent et s'engendrent mutuellement en une danse qui tourne et s'enroule... Tout à la fois créatif et réceptif, l'élève matérialise des formes qui s'ouvrent sur lui-même.

La méthode présente deux avantages : respirer consciemment (et tout ce que cela implique), et ressentir extérieurement une forme élaborée intérieurement. Le pratiquant, chevauchant ce feedback, ne peut plus aborder le phénomène avec son mental, celui-ci étant courcircuité par l'impossibilité de gérer la simultanéité des productions intérieure et extérieure. Cette technique permet donc d'explorer les structures sous-jacentes qui charpentent notre réalité, les états d'être qui sous-tendent notre existence. Mais, elle dépasse aussi -on l'aura compris- le simple stade du développement personnel.

* **Le transpersonnel** est au coeur même des préoccupations de Michel-Laurent Dioptaz qui se veut, avant tout, éveilleur. Pour lui, toute technique d'éveil, et même toute méthode de développement personnel, n'est qu'une «ruse» du praticien au profit du pratiquant, une ruse malgré tout indispensable pour amener une personne à l'essence de son être, sans se heurter à son armure ou à ses obstacles ; ceci nécessitant la recherche de certains accès privilégiés, de certaines «lignes de moindre résistance du mental» (puisque c'est de déposer les mécanismes du mental dont il s'agit !).

(Pour + d'infos) :
Web: www.dioptaz.com

Dans le Trans-Art proprement dit, il est évidemment plutôt question d'explorer et de résorber les pathologies du mental. Mais, «derrière» des méthodes auto-enseignantes et un peu «chamaniques» telles que le Trans-Art, pour aller plus directement à l'essentiel, M-L. Dioptaz propose des techniques «Trans-Paradoxales», beaucoup plus proches du Koan Zen, et où il est alors question de résoudre ces distorsions de l'unité que sont les paradoxes. Ainsi, l'éveil trans-paradoxal est-il un processus de lâcher-prise de l'outil mental, et un accompagnement dans la mise en pratique de l'outil conscience, pendant lequel on va faire glisser le «curseur d'attention» le long des lignes de moindre résistance du mental, et par la même occasion suivre les lignes d'ouverture de la Conscience.

Grâce à l'exercice du déplacement du «curseur d'attention», le mental est considérablement assoupli, l'égomanie décrispée, et il devient surtout facile de vivre plusieurs «vérités» antagonistes au même moment. On entre alors dans l'expérience des strates multidimensionnelles de la conscience. Mais sans doute sortons-nous, ici, du domaine de l'art-thérapie proprement dit...