

# « ÇA ME FAIT DU BIEN. »

## *Entrevue avec des participants à un atelier d'expression artistique*

GILLES NADEAU, D. TH. P.

Accompagnateur spirituel

Maison Michel-Sarrazin

n.gilles@videotron.ca

À la suite de l'entrevue avec Mme Lorenzato, j'ai voulu recueillir le témoignage de quelques participants à un atelier d'expression artistique, une activité offerte aux « invités » du centre de jour de la Maison Michel-Sarrazin, le centre Bonenfant-Dionne.

Accueilli dans le groupe pendant une séance de travail, j'y ai rencontré quatre personnes : Thérèse, Françoise, Guy, ainsi que Marcia, responsable de l'atelier\*.

Concentrées sur ce qui faisait l'objet de leur travail en atelier ce jour-là, toutes attentives à leur peinture, leur dessin ou autre médium d'expression, les personnes échangeaient librement sur les quelques pistes proposées. J'ai plutôt participé à une conversation qu'animé une entrevue formelle.

J'entends encore dans les moments de silence les crayons glisser sur le papier. Je vois les participants se lever pour aller choisir des tubes de peinture ou nettoyer un pinceau. Je revois la responsable déambuler discrètement dans le local, attentive à leur travail, prête à les aider.

Les propos ont été enregistrés. Un relevé a été fait. Pour des fins de clarté, je n'ai pas conservé ce qui pouvait alourdir la lecture, sans sacrifier quoi que ce soit du contenu.

Sans vouloir à tout prix trouver un titre, un fil conducteur s'est rapidement imposé à moi. J'ai entendu à plusieurs reprises la phrase suivante : « Ça fait du bien ». Cette affirmation ouvre déjà des pistes sur la pertinence d'une telle démarche.

Bienvenue à l'atelier.

---

\* Les participants ont donné leur accord pour que le contenu de leurs propos soit publié. Par contre, par respect de la confidentialité, les prénoms par lesquels ils sont identifiés sont fictifs, sauf celui de la responsable. L'utilisation du prénom explique le ton familier de l'entrevue.

*Merci beaucoup de m'accueillir dans l'intimité de votre groupe et, par le fait même, accueillir tous ceux qui liront le contenu de cette entrevue. Je viens de vous présenter le pourquoi de ma demande. La parole est maintenant à vous.*

- **Guy**

J'ai plein d'affaires à vous raconter. Je vais commencer par le début.

Je suis ici depuis presque un an. Au premier atelier, Marcia, comme elle fait la première fois, ce que je l'ai vu faire par après avec de nouvelles personnes, elle dit à peu près ça : « Choisissez-vous des couleurs, trois couleurs qui vous animent, des couleurs qui vous font plaisir, des couleurs qui vous attirent, des couleurs qui vous parlent, puis amusez-vous. »

Par la suite, elle les prend sous son aile et leur dit : « Comment vous êtes-vous sentis pendant que vous faisiez ça ? Avez-vous eu du plaisir à faire ça ? Comment vous avez réagi ? » « Parlez-nous de votre dessin, parlez-nous de votre travail, de votre peinture. »

Elle accompagne les gens là où ils sont rendus. Elle est capable de s'ajuster, de s'adapter à qui on est au moment où on est là, d'intervenir, de nous encourager, de nous pousser dans le dos, un petit peu, pas trop. J'ai vu ici des gens ici qui n'avaient jamais tenu un pinceau de leur vie.

Je suis donc arrivé ici et elle me dit ça : « Prenez trois couleurs. » Moi, je n'étais pas habitué de me faire parler comme ça ! Pourquoi je ne prendrais pas toutes les couleurs ?

« Non, vous allez faire n'importe quoi avec toutes les couleurs. Choisissez trois couleurs. »

C'était la première fois que je venais au centre de jour de la Maison Sarrazin. J'étais chargé de colère, de peurs, de ressentiment, de solitude. J'ai tout mis ça dans un volcan. J'ai dessiné un volcan avec du rouge, du noir et du jaune.

Marcia m'a fait parler du jaune. « Il y a quand même du jaune. Le jaune, c'est la lumière, le soleil. Il y a quand même du soleil dans votre dessin. »

Bref... j'ai pleuré comme une vache cette journée-là, à cause des personnes qui m'ont si bien accueilli. Je me suis déchargé d'un très lourd fardeau que je ne savais même pas que je portais. J'étais lourd.

J'ai fait ça pendant des semaines, des semaines, des semaines...

Puis, à un moment donné, Marcia a regroupé mes dessins et me les a montrés. Il y en avait dix. Elle a dit : « Regardez. » Elle voyait l'évolution. Moi aussi, je sentais l'évolution de ce qui se passait à l'intérieur.

Je dessinais comment je me sentais. Il n'y a pas de consignes de dessins. Je dessinais mes émotions du moment, comment je me sentais aujourd'hui, comment ma semaine s'était passée, avec des hauts et des bas, des diagnostics, des examens, des angoisses.

Tranquillement, je me sentais beaucoup mieux. Puis je ne savais plus trop quoi faire. Il y a quelques mois déjà, Marcia me dit : « Vous pourriez illustrer votre livre », parce que je suis en train d'écrire un livre.

Jamais de la vie ! J'ai assez de l'écrire. J'ai une amie qui va faire ça pour moi. Elle m'a montré son style de dessins. Puis, ça me va. Je ne suis plus trop capable, non plus. Ma main droite est moins mobile, moins précise.

Elle me laisse avec ça. Je pars avec ça dans ma tête : Je pourrais illustrer mon livre ! Si elle pense ça, peut-être... Elle me redit : « Vous allez illustrer ça, vous êtes capable. » J'ai commencé. Je me sens redevenir capable. Ma main s'est améliorée. J'ai commencé à dessiner chez-nous. Je dessine beaucoup.

Là, je suis dans l'aquarelle par-dessus la tête et j'adore ça. C'est ce qui m'intéresse. C'est beau l'aquarelle pour un enfant. Le sujet de mon livre est un enfant.

Mais je ne connais pas ça l'aquarelle. Je n'ai jamais fait ça dans ma vie. Je suis un dessinateur, je ne suis pas un peintre. Je ne pense pas le devenir. Je fais des formes avec les crayons feutre, pas avec des pincesaux qui sont mous, avec de l'eau qui s'en va partout. Je ne connais pas ça. Mais j'ai toujours aimé l'aquarelle. Et là, je commence.

Marcia m'a branché. Elle me prête des cartons, me sort des pinceaux, des couleurs. Aujourd'hui, quelques mois plus tard, je suis passionné. J'ai acheté des livres. J'ai acheté des cartons.

Il y a deux semaines, j'ai frappé un mou. J'essayais de faire des nuages. J'étais bloqué, pas capable. Ça ne marchait pas. Marcia me laisse aller une heure, une heure et demie, tout seul, sans un mot. Elle vient me voir à la toute fin. Elle dit : « Comment vous vous sentez aujourd'hui ? Vous ne vous sentez pas bien ? » Non, je ne me sens pas bien. J'ai tout raté. Je ne suis pas capable de faire des nuages.

« Peut-être que vous devriez faire des choses que vous allez réussir, parce que là, vous vivez un échec. Ce n'est pas bien. Ce n'est pas drôle. Mais si vous vous attardiez à quelque chose que vous êtes capable de faire... »

Oui, je pourrais dessiner des roches. Ça, je serais capable, avec de la peinture. Ça, ça me sécuriserait et je réussis là-dedans. Je me vois dessiner des maisons. Des maisons, je suis capable aussi. Alors, j'ai fait ça. Ça fait deux semaines que je fais des roches chez nous et ça marche. Je suis *crinqué*. Je suis *speedé*. Ça fait deux semaines. J'ai peint des roches. J'ai plein de dessins. Je capote.

- **Marcia**

C'est vous qui êtes capable, moi je donne la présence.

- **Guy**

J'ai quelqu'un à qui montrer mes affaires. J'ai un *coach*. Je sais que je peux lui dire : « Venez voir ce que j'ai fait. » Il y a quelqu'un que ça intéresse. Je lui montre ce que j'ai fait. J'ai quelqu'un qui est témoin de mes efforts, de ce que je fais. »

- **Marcia**

Vous travaillez très fort. Mais le cadre est important. Moi je suis le maître de cadre, mais c'est vous qui travaillez fort.

- **Françoise**

Moi, quand je suis arrivée, en 2017, je ne dessinais pas un bonhomme. Comme je me disais, je n'avais pas de passion. De toute façon, quand on arrive ici, on est toujours enragé un peu contre un diagnostic de maladie. Alors il faut passer cette colère quelque part pour pouvoir évoluer.

C'est par un pur hasard que... On dit : OK on va essayer. Or, tout ça, moi, c'est venu me chercher. Suite à ça, j'ai découvert une passion. Assez que je me suis acheté du matériel pour pouvoir continuer à la maison. J'essaie tout, dans le fond : l'aquarelle, le pastel, l'art chinois. J'en ai passé plusieurs. De ce temps-ci, je prends le fusain. J'explore. Je vais vérifier. Je vais voir.

Effectivement, ça donne un peu d'échappatoire, quelque chose où on ne pense plus à rien. On oublie la maladie dans ça. On oublie nos bobos. On se concentre sur ce qu'on fait.

Aussi, on échange. On crée des amitiés. Ça fait du bien. C'est ça. Ça fait du bien.

Je me guide avec des photos. Maintenant, je m'amuse. Je continue. J'en fais régulièrement à la maison, puis ici. On dira ce qu'on voudra, c'est vraiment un travail intérieur aussi. Mais des fois on dit : « Ça vient d'où, ça ? Ma main m'a conduit où ? » Je n'aurais pas cru être capable de faire quelque chose comme ça. Ça vient du cœur, je pense, à se laisser aller, se faire confiance.

Des fois, je me dis : « Je ne suis pas sûre que je vais faire ça. » Puis je me dis : « On va commencer, puis on verra bien ce que ça donne. » C'est comme la vie, ça nous dirige. On se laisse aller un peu plus. On fait confiance.

- **Marcia**

Françoise, qu'est-ce que vous faites avec vos tableaux ?

- **Françoise**

Il y en a plusieurs qui sont inspirés pour mon petit-fils, mon grand garçon, ma fille, ma mère... Des fois je les offre à des personnes qui me demandent. J'aime beaucoup les oiseaux. J'aime peindre des oiseaux, des fleurs, la nature. Au niveau du portrait, non, parce que c'est plus difficile. J'essaie, mais ce n'est pas ma tasse de thé. C'est difficile les visages, très difficile.

Oui, J'en offre à mes proches, à mes amis. Ils m'en demandent tous. J'ai dit: «J'en ai plusieurs. Je vais vous faire une exposition et vous prendrez ce que vous voulez»

Oui, j'aime beaucoup ça. Ça me fait du bien. J'avais hâte de recommencer en *présentiel*. C'est sûr qu'on le faisait pareil en zoom pendant la pandémie. On échangeait quand même.

***Vous dites: « On est ici et on échange » « Mes tableaux, je les donne. » « Il y a quelqu'un qui nous aide. » Votre démarche, forcément personnelle, devient possible parce qu'il y a des personnes autour de vous qui vous accompagnent à leur façon et contribuent à ce qu'elle ait du sens.***

- **Françoise**

Oui, parce que bien souvent on était seuls là-dedans.

- **Thérèse**

Aujourd'hui, c'est spécial. J'ai juste un petit projet pour mes petits enfants. Je fais des petits coquillages. Je suis allée en vacances avec mes deux petits-fils. Ils m'ont demandé d'avoir des souvenirs de la Gaspésie. Je marque leur nom dessus. Je fais des petits souvenirs parce qu'ils me l'ont demandé, en souvenir de vacances et pour penser à moi aussi.

- **Marcia**

Thérèse, le tableau qui est au fond, c'est à vous?

- **Thérèse**

Oui, le cœur. Vu que j'avais comme de l'amour, je voulais faire... C'est comme une continuité..., proche de ma famille.

Moi, au début, c'était le syndrome de la page blanche. Qu'est-ce que je vais faire avec cette page-là? Tu n'as pas d'idées puis, un coup qu'on est parti, on dirait que les idées viennent. On se laisse aller.

J'ai tout le temps aimé créer avec mes mains, mais je n'ai jamais touché à la peinture. C'est un nouveau départ.

Marcia m'a dit: « Vous pouvez aller avec des images. » Ça m'a donné le goût d'aller vers ça. C'est un collage.

C'est elle qui m'a donné l'idée de continuer le cœur comme à côté. Ça manquait de vie. Elle me disait: « Plus de mouvement! » Avec ses conseils on découvre des choses puis on se laisse aller.

- **Françoise**

Ton vert qui vole... Il illumine.

- **Thérèse**

Je ne m'en suis pas rendu compte. Je l'ai fait. Puis après ça, on regarde. C'est moi ça! Je ne pensais pas être capable de faire des choses comme ça. C'est mon quatrième atelier.

***Vous êtes intéressés au travail des autres membres de l'atelier.***

- **Thérèse**

Ca aussi..., de voir le travail des autres par le dessin. On voit un côté de la personne qu'on ne connaît pas, même que la personne elle-même souvent ne connaît pas. On découvre cette personne-là. Ça fait du bien, moi en tout cas, ça me fait du bien.

***Vous dites que pendant l'atelier vous parlez entre vous. De quoi parlez-vous ?***

- **Thérèse**

On parle de comment on se sent, de n'importe quoi.

- **Françoise**

On parle de nos petits-enfants. On parle des choses qui nous accrochent, ce qui nous fait vivre, qui nous fait vibrer, ce qui nous aide à vivre, dans le fond.

Quand ça va moins bien, on a moins le goût de parler dans ce temps-là. Des fois rien que d'écouter les autres, ça fait du bien, d'entendre les histoires des autres. T'es pas sur la phase « parler », tu es sur la phase « écoute ». Ça fait du bien pareil.

- **Thérèse**

Mais des fois, rien que d'écouter, ça fait autant de bien que parler. Ça te supporte. Tu te sens moins seule.

***Se peut-il que dans la vie ordinaire, ailleurs qu'ici, vous vous seriez rencontrés et il n'y aurait pas eu cette complicité ?***

- **Françoise**

C'est sûr.

- **Thérèse**

Moi je ne suis pas quelqu'un qui fait les premiers pas. Ici, ça sort naturel. Je me sens à l'aise. Je me sens comprise. Il n'y a pas de jugement.

***Quand vous parlez de ça à l'extérieur, à d'autres, comment réagissent-ils ?***

- **Françoise**

Ils comprennent dans le sens que, autour de moi, mes amis, savent que le mardi, c'est Michel-Sarrazin. Oui, c'est le rendez-vous de la semaine.

- **Thérèse**

Oui, j'ai des amis à qui je vais en parler. Ils vont s'informer : « C'est quoi que tu vas chercher ? » Je leur dis que ça me fait du bien.

Mon *chum* me dit : « C'est quoi que tu aimes en allant là-bas ? » Il me l'a demandé. Je disais que c'était quelque chose qui me fait du bien, car j'étais capable de parler à d'autres membres en-dehors de ma famille. Des fois, de le dire à d'autre monde, c'est plus facile après d'en parler à sa famille. Des choses que tu n'es pas capable de le dire, ça devient plus facile à dire. Tu n'apprends pas toujours des bonnes nouvelles Tu as des mauvaises nouvelles aussi. Pour ma part, ça aide. Ça donne confiance. Je suis supportée là-dedans.

- **Françoise**

Moi, mon conjoint est toujours venu avec moi. Mon conjoint est ici au centre de jour. Il comprend que j'aime ça. Il ne vient pas en art thérapie. Lui aussi, il a développé à travers tout ça beaucoup d'amitiés au niveau des bénévoles, d'autres conjoints, d'invités aussi.

Quand je suis venue à Michel-Sarrazin, je trouvais une place, en pensant à mon conjoint, où il pouvait le sentir, le développer et pouvoir en parler, se libérer, parce qu'avec moi il avait de la difficulté. Moi je savais que je n'avais pas trop de difficultés. Je pouvais aller voir un psychologue ou des choses comme ça. Je me suis fait attraper. Je savais que j'aimerais ça. Mais je me suis fait attraper à mon propre jeu.

Tous les deux, on est très assidus. Ce n'est pas une charge pour lui non plus de venir. Je suis contente qu'il ait trouvé. Moi je peux vivre mon art puis faire ce que j'aime.

On fait notre journée puis tout le monde est content.

***Vous avez la préoccupation d'accompagner votre conjoint ?***

- **Françoise**

Oui, de trouver quelque chose pour qu'il puisse vivre ma maladie, lui aussi, parce que, veux-veux pas, nos proches sont affectés à travers tout ça aussi. Je voulais qu'on puisse vivre autre chose. Mais être capables d'en parler du moins.

Entre nous, ici, on se comprend à quelque part. Les autres, la famille, on peut leur en parler. Mais eux autres, ils ne peuvent pas comprendre autant que la personne qui est ici, qui passe le même cheminement, qui a des traitements de chimio. En écoutant les autres, on dit: «Mais oui, moi aussi, j'ai vécu ça. Je pensais... ou bien je n'avais pas pensé à ça, tel traitement, tel médicament. On s'entraide à travers tout ça.

C'est qu'il y a au centre de jour le groupe de soutien qui aide aussi. On va au groupe de soutien avant l'atelier d'expression artistique. On dirait que ça continue ici.

***Parlez-vous de la maladie entre vous ?***

- **Thérèse**

On sent moins l'obligation de ça. Si on a à dire, c'est parce que ça vient, parce qu'on a le goût d'en parler.

- **Françoise**

On en parle mais seulement avec un grain de sel. Moi, je n'en parle pas beaucoup. Mais quand j'en parle c'est avec plus de légèreté. Il y a des journées, c'est comme si elle n'était pas là justement. On ne vient pas ici pour parler de rien que ça.

On rit aussi beaucoup. Ça fait du bien. On a toutes sortes de folies.

***Vous ne parlez pas tout le temps de la maladie. Elle est là, mais elle ne prend pas toute la place. De plus vous vous écoutez entre vous.***

- **Guy**

Moi je suis arrivé avec un diagnostic. J'avais passé des examens. Je sentais le besoin de dessiner mon squelette puis de *spotter* les zones de cancer qu'on m'avait dites à l'hôpital.

J'ai dit: «J'ai tellement peur de cette image-là. Je ne l'ai pas vue à l'hôpital. Je vais la dessiner.» J'ai fait mon sternum. J'ai noté les points de rouge, puis de cancer. J'ai fait ça ici. On peut faire ça ici, si on veut. Si on veut, il y a de la place pour faire ça.

***Ça vous a fait du bien ?***

- **Guy**

Mais oui, mais oui. Une fois que tu l'as visualisé, tu l'as dans la face. C'est moins pire que quand tu l'as dans ta tête et que tu continues à imaginer le pire. Je l'ai illustré sur une grande feuille J'ai dessiné les *spots* de cancer. Après ça, j'ai dit à tout le monde: «Regarde. Je sors de l'hôpital. Il est arrivé ci. Il est arrivé ça. Voici de quoi j'ai l'air à l'intérieur de moi.» Ça m'a fait du bien. Je ne pensais pas que je pouvais faire ça. Mais oui, ça m'a fait du bien.

***Est-ce que ces ateliers vous fatiguent physiquement ?***

- **Françoise**

Ça demande beaucoup d'énergie On est quand même deux heures à faire ça. Des fois, après ça, on est fatigué.

Moi je suis en forme. Ce n'est quand même pas si pire, mais après deux heures d'art, moi, je suis fatiguée. Je ne sais pas pour les autres.

- **Thérèse**

Ça demande de la concentration. C'est sûr qu'on s'évade là-dedans, mais en même temps... L'autre jour, je suis arrivée chez nous. J'ai dormi en arrivant. Pourtant, ce n'est pas aussi fatiguant que ça. C'est éprouvant, parce que ça fait remonter des

choses à la surface. C'est fatiguant dans le sens que ça nous fait vivre des choses. On ne pensait pas...

J'arrive chez-nous, mais je suis contente parce que j'ai vu comme un côté de moi que j'avais comme oublié, que je n'avais pas vu. Moi, à toutes les fois, je découvre des choses dans mes dessins.

***Si vous aviez à dire l'essentiel du pourquoi vous êtes assidus et ce que ces exercices vous apportent, que diriez vous ?***

- **Thérèse**

Mais quand je suis ici, c'est comme un moment de détente, un moment que je m'accorde. Pendant que je travaille là-dessus, moi j'oublie tout. C'est vraiment un moment que je m'accorde, pour moi, à moi. Moi, ça me fait vraiment du bien, je ne veux pas parler pour les autres. Je pense que c'est pareil. C'est du temps à moi, pour moi. Ce n'est pas pour les autres que je le fais. Je me sens en sécurité. C'est surtout pour le bien-être intérieur que ça me fait.

Moi, les émotions on les passe ici dans toutes les sphères de la vie, dans le fond. Quand on entre ici, moi j'ai eu des moments où j'étais plus triste, où la maladie, des fois, est plus forte. On en arrache.

Moi, c'est comme de la thérapie depuis que je viens ici. Il me semble qu'il y a beaucoup d'émotions qui sortent. Ça fait du bien. Il y a un trop plein.

Ça me fait découvrir plein de dimensions.

- **Françoise**

Je pense que c'est pareil. Si on vient à toutes les semaines, c'est que... quelque part...

Le but, c'est qu'on soit bien à travers ce qu'on vit.

- **Guy**

Moi, je suis arrivé ici, j'étais proche de la mort, bien plus proche de la mort que de la vie. J'ai été remis sur un projet de vie qui m'anime, qui me fait vivre. Regarde mon dessin: il y a plein de couleurs. On est encore vivant. Le temps qu'on est encore vivant, on vit.

***Diriez-vous que les ateliers vous permettent de découvrir que, vous aussi, vous êtes des artistes ?***

- **Guy**

Oui

- **Thérèse**

On a tous un artiste en nous qu'on n'ose pas affirmer, parce qu'on ne sait pas comment dessiner.

- **Françoise**

Moi, je pense qu'on l'est tous. Je suis d'accord avec ça. Il faut le chercher. Il faut le découvrir.

- **Marcia**

Vous êtes de magnifiques personnes qui parlent d'une façon belle de vous autres, de votre démarche. On voit la beauté au-delà de la peinture. Je suis touchée par ce que j'entends.

***Merci infiniment de m'avoir accueilli, ainsi que nos lecteurs, dans l'intimité de votre groupe. Merci de votre ouverture à parler avec humilité de vous, de votre maladie et de vos apprentissages comme « artistes ».***