

Co-naissance de soi

# Le Dessin Guérisseur



Génération Tao ouvre son espace rédactionnel aux nouvelles thérapies. Aujourd'hui, entre rituel chamanique et art-thérapie, tradition et modernité, Marie-Odile Brêthes nous fait découvrir une méthode qu'elle a elle-même mise au point pour libérer les blocages psychologiques et émotionnels grâce au pouvoir transformateur du dessin.

par Marie-Odile Brêthes

## Des tankas à la psychologie humaniste

De tout temps, les lieux d'enseignement et de sagesse ont été décorés de tableaux, de sculptures, d'autels, d'objets symboliques et ritueliques évoquant les symboles d'archétypes "lumineux" qui encourageaient la psyché à s'élever vers le spirituel. Certains moines taoïstes pratiquaient des visualisations extrêmement codifiées par lesquelles leur esprit rejoignait sur certains plans de fortes énergies créatives. Ils faisaient appel à la puissance psychique des images et des symboles. Les bouddhistes ont également eu recours à la visualisation mentale pour appréhender des qualités représentées dans les tankas par des dieux ou des déesses symbolisant des archétypes d'amour, de sagesse et de compassion. Ils savaient que l'image et le symbole vitalisent notre psyché, alimentent nos pensées créatives et ouvrent notre cœur.

En élaborant ma méthode du dessin guérisseur, je suis partie du principe qu'en nous réside une sagesse que les psychologues humanistes nomment le Soi, qui nous envoie régulièrement des messages, nous appelant à nous transformer, à orienter nos énergies, notre conscience et notre personnalité, vers plus d'ouverture, plus d'amour, plus de collaboration dans ce monde. Notre Soi nous appelle à croître et à développer pleinement notre être afin d'incarner concrètement notre vie sur terre au travers de notre personnalité constituée de notre corps physique, de nos émotions, de nos désirs et de notre corps mental. Celui-ci va dévoiler le message de notre symptôme, de notre émotion ou de notre pensée limitative. Dessiner notre perception va ainsi permettre de mettre en image un ressenti flou, puis de poser des mots sur des symboles et des couleurs.

## La puissance symbolique du dessin

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour utiliser cette méthode. Le dessin met en lumière ce qui demande à être, soit guéri, soit élargi, illuminé ou accueilli. Il révèle des mémoires anciennes (énergies arrêtées qui demandent à être guéries, c'est-à-dire écoutées et soignées), des qualités inconscientes (qui appellent à être reconnues et vitalisées) pour qu'elles puissent croître et s'épanouir en nous et autour de nous. Je propose donc, à partir du dessin d'origine, de transformer le dessin afin qu'il exprime, une fois terminé, le rayonnement de l'énergie guérie et vitalisée. Quand un aspect du dessin évoque des émotions de souffrances, des symboles de limitation, des rigidités physiques ou mentales, nous les enlevons du dessin en les découpant et nous les brûlons; renvoyant ainsi à notre psyché un message de lâcher-prise et d'abandon de nos limitations. Guérir le dessin va consister à coller de nouveaux symboles, ceux-ci guérisseurs et bienfaisants, sur le dessin. Ils nous renvoient à notre polarité dynamisante et élévatrice. Ces symboles guérisseurs nous proposent toujours de nous centrer sur une qualité particulière qui révélera une force libératrice pour nous-même et notre environnement.

Cette méthode est en fait avant tout un outil de croissance. Elle révèle nos énergies bloquées (par nos émotions : colère, tristesse, peurs, soucis; nos croyances limitatives sur nous-même et les autres, nos désirs refoulés et jugés).

### Un dessin révèle la croyance du dessinateur, sa perception de la réalité.

Certains peuvent utiliser le dessin en support thérapeutique, d'autres psychologiques, d'autres encore comme une ouverture spirituelle. Le dessin fait office de miroir. Quand je dessine, je mets à plat un élément qui indique ma vision du monde. Je ne peux dessiner quelque chose qui n'existe pas dans ma psyché, comme je ne peux voir ou appréhender autre chose que ce que mon "filtre" peut accepter. Un dessin révèle la croyance du dessinateur, sa perception d'une réalité : la sienne. Je peux dessiner la perception de ma maladie, de mon symptôme physique, l'expression de mon émotion, mon projet ou mon rêve. Dessiner permet un recul nécessaire et une perception plus globale de l'information. Il est fondamental de regarder le dessin achevé comme s'il avait été fait par un autre. Il peut alors nous délivrer des clés de notre transformation. Si nous acceptons la remise en question, le dessin va nous permettre un regard détaché et posera le doigt sur ce qui appelle à être transformé. Le dessin révèle ainsi cette interaction perpétuelle entre corps, émotions, pensées et esprit. Mais quoi de plus explicite qu'une théorie soutenue par l'expérience. Au travers des exemples qui vous sont proposés, vous découvrirez que Noémie a accueilli son pouvoir créateur, qu'Ophélie a guéri sa souffrance mais il ne tient qu'à elles de continuer leur croissance grâce au dessin, à d'autres pratiques, et surtout, à d'autres actes, qui leur permettront de vivre de nouvelles expériences leur enseignant le courage et l'amour...

Dessin n°1 : En se penchant sur sa difficulté à réaliser un projet professionnel, Noémie dessine son attente à l'hôpital lors de son accouchement.



Dessin n° 2 : Le rouge de la colère qui prédomine empêche l'acte créateur de Noémie.



## Noémie Retrouver son pouvoir créateur

Noémie, âgée de 43 ans, aborde lors d'une séance sa difficulté à réaliser un projet professionnel. Quand je lui demande de dessiner comment elle se ressent en pensant à ce projet, elle se dessine allongée. Elle contacte alors un souvenir (une mémoire émotionnelle) de son attente à l'hôpital pour son accouchement (dessin n°1). Elle se sentait seule, oubliée. Son mari avait pensé que sa présence n'était pas nécessaire pour un deuxième accouchement. Observez le dessin, les traits rouges autour de son visage. Ses sourcils semblent exprimer sa colère. Elle donne l'impression d'être écartelée, comme arrêtée dans l'effort pour mettre au monde. Elle aurait eu à ce moment besoin que quelqu'un lui explique ce qui allait lui arriver et le mécanisme de son corps.

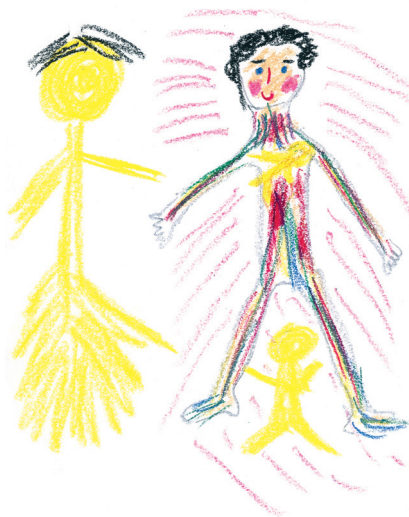
Dessin n° 2 : Elle dessine alors les émotions que son corps vit intensément. L'emplacement de la rate et du foie (soucis et colère selon l'énergétique Chinoise) est représenté par un magma rouge. Leur prédominance empêche l'acte créateur. Le cerveau droit coloré en violet (intuition, spiritualité, confiance) ne peut communiquer avec le cerveau gauche (raison, réflexion, discernement) indiqué par un trait marron. Les poumons montent à la gorge : la tristesse et la déception ne sont pas loin. Un cœur est subrepticement dessiné dans la zone des chakras (centre d'énergie) sexuel et coccygien : il évoque le bassin qui accueille la création. Le cœur demande donc à être vitalisé car il est placé dans les zones symboliques de la création.

Dans le dessin n°1, l'enfant, peint en jaune, qui symbolise son aspiration, n'est pas représenté dans le ventre mais dans le cœur; il révèle une des croyances de base de Noémie : "On est seule et isolée lors d'un processus créateur". A l'idée d'incarner un projet créateur professionnel, elle recontactait cette peur d'être seule face à elle-même et à son projet. Dans



## Co-naissance de soi

le dessin n°3, Noémie dessine alors, pour accompagner son personnage apeuré et contrarié, un être de "lumière" qui peut symboliser le médecin, le mari, le thérapeute, mais surtout la partie d'elle-même pleine de force et d'amour, son Soi, son guide intérieur. En ajoutant ainsi sur son dessin un symbole guérisseur et bienfaisant, elle s'est permise de dessiner un bébé en train de naître. La naissance fut ainsi accompagnée et Noémie a pu mettre en place son projet et le réaliser concrètement. Elle vivait mal son état de femme au foyer et ne se rendait pas compte à quel point l'éducation des enfants était une tâche belle et pleine. En reconnaissant dans la thérapie ses qualités féminines, ses capacités créatives et intuitives, Noémie s'est peu à peu réconciliée avec son énergie yin et a pu réaliser son projet professionnel en s'appuyant sur la confiance entre elle et son intuition.



Dessin n°3 :  
Noémie accompagne  
la naissance en ajoutant  
sur son dessin un être  
"lumineux" qui la sou-  
tient et la guide.

### Ophélie De la souffrance à l'amour

Ophélie, âgée de 55 ans, dessine une femme allongée dont le ventre est blessé. A côté de la femme, elle dessine le pied droit de son père qui a été blessé. Elle guérit le dessin (n°1) en colorant une grande main réconfortante sur le ventre (souffrance émotionnelle) permettant l'éclosion de fleurs. Elle remplace un blocage dessiné en noir sur le torse par un cœur rouge et rayonnant et transforme la terre noire sur laquelle était couchée la femme en une vague apaisante (réconciliation avec la mère et la vie). Elle illumine le pied qui symbolise le lien à la terre (terre mère ?) et à l'incarnation (vie). Ophélie représente dans le dessin n° 2 une femme debout, les pieds tournés vers l'avenir (vers la droite), avec dans le ventre un paysage de rêve, les mains en coupe au niveau du pubis. Son dessin révèle une réconciliation avec le féminin. Elle me dit elle-même qu'elle avait "pardonné" à sa mère pendant ce stage (transformation d'un lien de souffrances en lien d'amour).

La guérison de ce dessin aurait pu aller encore plus loin car il n'est en fait jamais véritablement terminé, il peut toujours être transformé et métamorphosé.

■ M-O.B.

#### Liens GTao

- GTao n°17 : La kinésiologie musicale P. 32  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



Auteur du livre, "Le dessin guérisseur", publié aux éditions Oriane, **Marie-Odile Brêthes** propose une formation au dessin guérisseur à Nantes et Saint-Malo, en week-ends (prochaine session en janvier). Si vous souhaitez la contacter : 02 40 77 34 20.



Dessin n°1 : Ophélie  
remplace un blocage  
dessiné en noir  
sur le torse par un  
cœur rouge.

Dessin n° 2 :  
Le dessin d'Ophélie  
(une femme debout,  
les pieds tournés vers  
l'avenir) révèle une  
réconciliation avec  
le féminin.

