

## **Art-thérapie et Tui Shou.**

Aujourd'hui, Josette me parle.

Elle me dit son bouleversement quand Joseph Vidal est mort. « Après son père, sa mère, lui ... il ne reste plus personne » – me semble-t-il comprendre, car elle articule bien peu et sa voix est faible.

Elle est recroquevillée, paralysée dans son fauteuil-coque, mais avec une énorme envie de communiquer.

Elle est faible aujourd'hui, elle peint bien mais relativement peu.

Je l'écoute, la suis... des petits gestes.

Cette attention me fatigue. Aussi je me surprends parfois à décrocher, planer, avoir du mal à être présente. Je m'évade pour quelques secondes quand ça devient trop dur.

Elle dit qu'elle nous attend. Elle est heureuse de nous voir. Elle veut participer, c'est la seule activité qu'elle pratique.

Elle est volontaire, de cela, j'en suis sûre.

Alors, c'est moi qui m'occupe d'elle : on choisit un thème, je dessine. C'est elle qui va peindre. Ses gestes ne sont que des micro-gestes de la main droite, du poignet et du coude : descendre, tourner légèrement vers la droite ou la gauche.

Ce n'est pas possible, pensai-je lors des premières séances.

Mais l'activité lui fait vraiment plaisir, je n'ai aucun doute là-dessus : il faut la voir écartier les trois premiers doigts de sa main pour saisir le pinceau. Elle ne peut monter seule le bras. Je lui soutiens donc la main.

Dans un souci productiviste du résultat, je vais trop vite, j'abaisse la feuille, et c'est moi qui fais glisser le pinceau. J'ai des crispations dans le bras et le dos : je ressens le malheur de la situation.

Et puis, lors de la quatrième séance, après un temps nécessaire « d'accordage », une association d'idée m'envahit : Tui-Shou, « mains collantes » ou poussée des mains. Il s'agit d'être en contact avec le partenaire, l'autre différent, pour, sans parole, sentir sa force, coller, suivre, grâce à un contact sans rupture, sans vide ni excès, un contact suffisamment bon, suffisamment suffisant.

Je lâche alors sa main, je l'aide juste en lui présentant le pinceau que ses doigts pincent ; je soulève son poignet juste suffisamment, mais je veille à ne pas lever son bras à sa place. Je ne l'empêche pas de descendre à son rythme déposer la peinture par un glissement du pinceau.

Je ne presse pas le mouvement.

J'accepte la lenteur d'un rythme qui n'est pas le mien.

Je lâche, je soutiens, je laisse aller.

Elle respire, elle lève le bras, l'abaisse très lentement.

Et, surprise, je la vois rire.

Puis, fatiguée de peindre, elle chante. - Moment émouvant, rare, d'une rencontre.

Une rencontre à suivre...

### **Conclusion :**

La pratique du Tai-Chi-Chuan m'a dès le début correspondu : cette pratique, par sa forme lente, souple, imagée m'apaise.

Elle me dynamise aussi : je ressens le bien-être intérieur, la mobilisation toute en douceur de mes articulations, de mes muscles.

J'arrive à faire suffisamment le vide, à laisser de côté mes préoccupations quotidiennes pour ressentir la circulation d'énergie positive. Je trouve même un côté ludique à répéter les mouvements : une répétition qui libère.

Mais avec le Tui-Shou, jusque-là, c'était autre chose, et je ne saisis pas l'intérêt de ses exercices. Cette répétition-là ne me paraissait pas du tout ludique : je m'ennuyais, je ne ressentais rien.

Puis, peu à peu, j'intègre les mouvements, je corrige des positions, des directions, des distances.

« Très concrètement d'ailleurs la pratique conjointe de la forme et du Tui Shou implique d'incessants transferts d'expérience d'un domaine à l'autre, ce qui a pour résultat d'enrichir l'ensemble. Ainsi, par exemple, la qualité de légèreté et de douceur trouvée à caresser l'air dans la forme peut se transférer dans le Tui Shou et prendre une nouvelle dimension au contact de la peau et des bras d'un partenaire. »

(« La douceur du vivant retrouvée » Vincent Béja - Hélène Broucas)

C'est cette expérience de transfert que j'ai retrouvée me semble-t-il au contact peau à peau avec Josette. Ce fut pour moi une surprise, alors que c'était là ou plutôt cela se préparait lors de mes séances de Tui-Shou.

La juste poussée des mains, la douceur, la tendresse et se faire plaisir, mutuellement, jusqu'au bout. Ce n'est certes pas martial, mais là, j'ai retrouvé du Tui Shou.

Monique BONET