Rapport de recherche #6 (Natascha Provoost)

Sommaire

Rapport de recherche #6 (Natascha Provoost)....1
RACCOr – rapport succinct des actions au SIS (service d'insertion sociale) du CPAS de Soumagne....2
Postulat de départ des interventions/hypothèse de recherche....2
Contexte de l'intervention....2
Démarrage de RACCOr : quelles transformations cela apporte-t-il à mon atelier ?....2
Résultats....3
Quels sont les apports positifs ?....3
Quels ont été les freins ?....3
Ce qui aurait pu être aidant :....4
Impact de la créativité sur la confiance en soi....4
Mon expérience....4
Ce que j'ai observé....4
Les conclusions que j'en tire....5
Limites ou points d'attention ?....6

Rapport succinct des actions au SIS (service d'insertion sociale) du CPAS de Soumagne

Postulat de départ des interventions/hypothèse de recherche

Vivre une activité d'expression artistique permet de nourrir l'estime de soi et la confiance en soi : En renforçant la valeur que j'ai à mes yeux et en prenant confiance en mes capacités artistiques, je vais pouvoir transposer ces ancrages pour avancer plus sereinement dans d'autres sphères de ma vie.

Contexte de l'intervention

J'accompagne un groupe au sein du SIS de Soumagne depuis novembre 2021, en tant qu'animatrice d'un atelier d'expression artistique. Lorsque la recherche RACCOr a démarré janvier 2023, j'ai vu le potentiel de cet atelier comme outil de transformation de soi au service de la transformation du monde.

Le groupe se compose d'une quinzaine de personnes. Elles viennent à l'atelier une fois par semaine, le mercredi matin, de 9h à 12h. Depuis le début de mon intervention, le groupe a légèrement évolué, au gré des départs et arrivées de certains membres. Elles participent généralement à d'autres ateliers en plus de celui que j'anime.

Démarrage de RACCOr : quelles transformations cela apporte-t-il à mon atelier ?

En démarrant la recherche-action, je veux observer l'impact de la dimension rituelle de l'atelier artistique, en ce qu'elle peut apporter de rassurant dans le quotidien parfois malmené des participant.e.s.

D'après Thierry Janssen[1], le rituel est ce qui permet de rendre l'élan concret, de poser des actes. Les rituels permettent de faire ensemble. Ils sont nécessaires pour amener du sens : ils donnent une direction et une signification aux choses. Parce qu'ils impliquent le passage par le corps, ils permettent d'incarner l'intention.

Je fais donc le postulat que la parenthèse de 3 heures qu'ils vivent le mercredi matin apporte de nombreux bienfaits :

- Réduction du stress
- Temps de pleine conscience
- Développement de la créativité
- Renforcement de l'estime de soi
- Ancrage de la confiance en soi et en ses capacités d'agir

J'espère également, en instaurant un rituel de « météo intérieure », inviter le groupe à une meilleure écoute de son intériorité et une attention à l'impact que chacun peut

[1] Thierry Janssen, Inventer des rituels contemporains pour vivre dans un monde incertain, éd. Trédaniel La Maisnie, 2023.

avoir sur les individus qui composent un groupe, dans l'accueil ou non des ressentis de chacun.e.

Mon objectif étant de changer la manière dont chacun.e se vit dans le collectif, et de renforcer le sentiment « qu'ensemble, on a plus de force pour agir », premier pas pour une transformation culturelle dans un monde où l'individu et la responsabilité individuelle sont prônée dans presque toutes les sphères de la vie.

Résultats

Quels sont les apports positifs ?

À la fin du parcours, ce que je peux dégager comme apports positifs de cette expérimentation :

- Les participants disent avoir vécu des moments de « déconnexion » avec leur quotidien durant les séances d'atelier (levier : harmonie mental, émotionnel, corporel, spirituel)
- Certains participants expriment se sentir plus en confiance face à leurs capacités créatives (levier : empuissancement individuel) ;
- Le groupe a été un lieu d'échanges riches et respectueux sur de nombreux sujets de société : dérèglements climatiques, domination masculine systémique, politique, économie, …– ces sujets étant abordés de manière informelle, durant l'activité artistique (levier : sortir de la pensée unique).

J'ajouterai à ces apports un apport essentiel : le plaisir, l'émerveillement, la joie, qui est un levier essentiel pour avoir envie de se mettre en action ! Les participants ont de manière quasi unanime exprimé ce plaisir durant les ateliers d'expression artistique.

Quels ont été les freins ?

- Un écart entre mes envies et les aspirations du groupe : lors de la présentation du projet, je sens que le groupe ne saisit pas où je souhaite l'emmener. Sa demande est simplement de vivre un « cours de dessin » avec une artiste, où il va pouvoir découvrir et expérimenter des techniques diverses ;
- La demande de départ du service ne comprend pas de notion de changement culturel. Leur volonté est de restaurer la confiance en soi, renforcer le lien social et permettre aux participant.e.s de retrouver un lieu où ils peuvent se réinsérer socialement à travers des activités porteuses de sens. Le travail de transformation société le ne fait pas partie de leurs priorités ;
- L'expérimentation de « météos intérieures »[2] ne fait pas sens pour les participants. Ils ont l'impression de perdre leur temps, et ne voient pas de bénéfices à démarrer et terminer l'activité par un temps consacré à leurs ressentis ;

[2] Météo intérieure : moment d'accueil durant lequel chaque participant peut exprimer au groupe son état émotionnel à l'arrivée dans le groupe. Au sein de l'atelier, les participants étaient invités à représenter la couleur de leur émotion sur une feuille partagée, et à en dire quelques mots s'ils le souhaitaient.

- Le fonctionnement de l'atelier, les obligations familiales de certains participants – qui doivent quitter à des moments différents – ne facilite pas l'instauration de rituels d'entrée et de sortie de l'activité.

Ce qui aurait pu être aidant :

- Construire à plusieurs le cadre d'intervention, en collaboration avec l'équipe du SIS et le groupe (mais il n'y avait pas de temps déterminé pour cette co-construction) ;
- Avoir plus de temps pour mettre en place les propositions : pouvoir conserver les 3 heures dédiées à l'activité artistique, et ajouter du temps de création collective du dispositif.

Impact de la créativité sur la confiance en soi

Mon expérience

Depuis plus de 12 ans, j'organise des activités d'expression artistique auprès de différents publics – petite enfance, enfance, adultes.

Petite enfance[3]

Dans le cadre d'ateliers psychomotricité, jeux et créativité, organisés notamment en consultation ONE, avec l'objectif de permettre aux tout-petits de s'exprimer, sous le regard bienveillant des animateurs de l'activité, et aux parents, d'apprendre à se mettre en activité avec leur bébé et à avoir confiance en ses capacités.

Enfance

Lors de stages d'expression artistique, land-art et nature. Avec comme premier objectif de permettre l'expression de soi, et le développement du plaisir de mettre les mains dans la matière.

Adultes

Dans le cadre d'ateliers d'expression artistique auprès de publics précaires, de mamans isolées, ou de personnes recherchant un espace pour développer leur créativité. Dans les deux premiers cas, les objectifs sont de redonner de la confiance en ses capacités, de créer du lien social et d'oser dépasser ses peurs. Dans le troisième cas, il s'agit surtout d'expérimenter des techniques nouvelles, ou d'offrir un endroit favorable pour permettre à chacun la réalisation de projets personnels.

Dans le cadre de formations à la facilitation visuelle, avec comme objectif de découvrir une autre manière de prendre des notes, pour soi ou pour un projet collectif. Une méthode qui favorise l'attention et la mémorisation et facilite l'engagement et la participation d'un collectif.

[3] Petite enfance : moins de 3 ans

Ce que j’ai observé

La chose la plus importante que je remarque, et qui est une constante dans tous les ateliers, c’est le silence qui accompagne l’activité créative. Ce silence est un indicateur puissant du degré de concentration sur l’activité des participants. Une fois qu’ils entrent dans l’activité artistique, ils sont comme plongés dans une bulle, qui les extrait du monde extérieur. Une sorte d’état de grâce. Ce que les participants adultes en disent, c’est qu’ils ont oubliés leurs soucis, et qu’ils repartent avec plus d’énergie qu’en arrivant.

Une autre chose significative à observer, lorsque l’activité se déroule sur un temps plus long, avec un certain nombre de séances, c’est l’augmentation progressive de la confiance en soi. En quelques séances (variables selon la personne), je remarque une évolution significative chez certains qui doutaient au départ de leur compétences : moins de questions sur le « comment faire », une autonomie qui se développe, une plus grande satisfaction quant au résultat… sont autant de signes de cette prise de confiance en soi. Bien évidemment, cela n’est pas linéaire, il arrive que le chemin soit sinueux et que la confiance vacille, mais la constance de la participation réduit cet écueil.

En ce qui concerne les formations en facilitation visuelle, ce que j’observe spécifiquement, c’est le plaisir des participants. Ils disent souvent que la formation est comme une respiration dans leur quotidien, que ça fait du bien, une formation où on est dans l’action, plutôt que d’écouter uniquement un formateur. L’expérimentation immédiate de la méthode permet, là aussi, de débloquer chez certains la peur de ne pas y arriver. « Je ne savais pas que je savais dessiner » est une phrase souvent entendue.

Cette dimension de plaisir est un puissant levier, tant dans les formations que dans les ateliers d’expression artistique ! Il est pour moi la base pour emmener les personnes vers plus de confiance en eux, et donc vers une meilleure estime de soi.

On pourrait résumer le cheminement de cette façon :

- J’ai du plaisir à faire,
- Je suis guidée dans mon chemin de progression,
- Je sais qu’en cas d’obstacle, quelqu’un m’aidera à trouver la solution,
- Je peux donc expérimenter en confiance de nouvelles voies,
- Le résultat est à hauteur de mes attentes,
- J’y arrive, je sais le faire,
- Je suis une personne capable.

Il serait intéressant de voir si les effets de ces ateliers et formations sont durables et transposables dans d’autres domaines de leur vie. Je n’ai malheureusement pas accès à ces informations.

Les conclusions que j’en tire

Offrir plus d’espaces de créativité et d’expression artistique, développer les méthodes de prise de notes plus visuelles, encourager l’expérimentation qui passe par les activités manuelles sont un moyen de favoriser la confiance et l’estime de soi, qui me semblent être la base essentielle pour oser expérimenter d’autres façon

d’être et de faire. A tout âge, les bénéfices de ces activités créatives sont visibles et multiples.

Passer par des activités manuelles, dans un monde où le numérique prend de plus en plus de place, c’est reprendre le chemin « main – cœur – tête ». Les connexions entre la main et le cerveau activent, à mon avis, des zones essentielles pour renforcer le processus de prise de confiance. Si on y ajoute le plaisir, et donc le chemin du cœur, je pense qu’on a un trio gagnant !

Limites ou points d'attention ?

Quelques balises sont importantes pour permettre aux bénéfices d’exister :

- La fréquence des activités : c’est dans la répétition et le temps long que les effets sont visibles ;
- La formation des animateur.ice.s : les compétences, tant artistiques que sociales de l’animateur.ice influencent énormément les participants – iel doit être solide sur ses bases, ancré, à l’écoute du groupe et des individus qui le compose, prêt à sortir de ses zones de confort… ;
- L’attention portée sur le processus plus que sur le résultat : tant de facteurs entrent en compte dans le développement de la confiance en soi qu’il est utopique de viser un résultat systématique. L’animateur.ice est plus un jardinier qui sème des graines et leur laisse le temps d’école. Iel prépare le terrain, en prend soin, et offre les conditions favorables à l’émergence de la confiance en soi.