

La fresque de notre relation

L'exercice que je vous propose ici a pour objectif de vous aider à mieux identifier les spécificités et les différents niveaux de votre lien à la personne dont vous êtes en deuil aujourd'hui.

Contexte : vous avez pris un RV avec vous-même (le noter dans votre agenda), vous vous êtes aménagé un espace personnel confortable, vous avez veillé à ce que personne ne vous dérange pendant une à deux heures. Vous venez de couper votre portable, mis de la musique douce (sans paroles),...

Matériel nécessaire : Vous avez à votre disposition de grandes feuilles vierges (format A3 ou paperboard), des feutres et crayons de couleurs, de la pâte à modeler ou glaise, ou tout autre support artistique (bois, siporex,...), des ciseaux, de la colle.

Vous avez édité ou récupéré des photos de vous, de la personne décédée, de votre famille, de vos amis les plus proches, de vos lieux de vie et d'engagement.

Lisez toutes les consignes ci-dessous avant d'entamer votre œuvre.

- ✓ Prenez une feuille de dessin format A3 ou plus (feuille de paperboard)
- ✓ Dessinez-vous sur la feuille (où vous voulez). Improvisez intuitivement la représentation de vous-même, de façon réaliste ou surréaliste. Vous pouvez coller une photo de vous. Dans tous les cas, la représentation doit englober l'ensemble de votre corps physique.
- ✓ Sur une autre partie de la feuille, faites de même pour représenter la personne qui a disparu de votre espace de vie.
- ✓ Dessinez ensuite une bulle et/ou collez une photo qui représente l'espace interpersonnel : famille (parents, fratrie, enfants) et amis proches.
- ✓ Puis une bulle représentant les lieux sociaux investis par vous deux (école, travail, hôpitaux, associations, institutions,...).
- ✓ Et enfin une bulle, dessin ou photo représentant la métarelation (liens généalogiques, engagements liés à des valeurs, des croyances,...
- ✓ Puis reliez les quatre pôles/personnages par des lignes de couleur différentes.
- ✓ Vous pouvez alors dessiner, écrire, peindre tout ce qui peut qualifier la relation unique que vous aviez avec celui/celle qui n'est plus là, la relation unique qu'il avait avec les 3 autres niveaux (interpersonnel, institutionnel, méta)

Qu'importent les fautes d'orthographe, la qualité des dessins ; ce qui importe est la montée en conscience de ce que vous avez perdu mais aussi de toutes les spécificités positives qui caractérisaient votre relation.

Laissez-vous guider par votre main, votre inconscient, votre mental, votre intuition, jusqu'à ce que votre geste s'interrompe naturellement.

Prenez du recul, buvez un verre rafraichissant, savourez une collation, délasser votre corps et, au bon moment pour vous, revenez vers votre œuvre.

- ✓ Regardez votre fresque comme un spectateur de musée, sans jugement, et ouvert à la surprise de ce qui monte à votre conscience. Notez-le, pour en garder mémoire...
- ✓ Dessinez ou décrivez par écrit la forme, la couleur, le poids, le pourcentage que représente ce « vide » dans votre vie.
- ✓ Avec un crayon rouge, marquez sur votre fresque les zones de votre corps qui souffrent physiquement du manque de l'autre
- ✓ Prenez une matière organique de votre choix (pâte à modeler, glaise, bois ou autre matière créative et façonnez une représentation « pleine » de votre « vide ».
- ✓ Aménagez-vous un espace intime (voire secret) chez vous ou dans la nature
- ✓ Déposez-y cet objet symbolique, en conscience.
- ✓ Remerciez la personne décédée pour la richesse de cette relation et remettez lui symboliquement cet objet qui contient tout le vide qu'elle laisse dans votre espace intrapsychique et votre cœur.

Ce rituel n'extirpe pas la douleur du manque qui vibre en vous mais il vous permet d'en créer une représentation externe, que vous pouvez toucher, caresser, modifier avec le temps.

Votre geste ainsi accompli n'est pas un rejet de ce vide que vous pourriez évacuer magiquement, ni un abandon masqué de celui qui n'est plus là. Il permet plutôt une profonde gratitude pour la relation vécue, une véritable reconnaissance de votre souffrance relationnelle, et une mise en action vous permettant de ne pas en être victime durablement.

Dans ce sens, vous pouvez par la suite garder cet objet créé, ou le laisser dans un endroit distant et le revisiter de temps en temps. Veillez alors à ne pas en faire un « totem de souffrance », au lieu de vous projeter vers votre guérison du cœur et de l'âme.

Vous pouvez également décider de vous en séparer. Dans ce cas, veillez à le faire avec douceur et respect en l'enterrant ou en le confiant à l'eau d'une rivière.

Vous pourrez refaire cet exercice en d'autres étapes de votre parcours de transformation, pour affiner votre conscience et vous réjouir de celle-ci.