

Entretien à

Anne-Marie Lamerais

DOI 10.59486/FHFQ8631



Artiste plasticienne
participante de l'atelier
Mixte RespirAndo 2025
à Toulouse.

« N'oublie pas de vivre. L'art est partout ! »

par **Juliana Martín Taborda**
(Université d'Antioquia, Université de Toulouse Jean Jaurès)
Orcid : <https://orcid.org/0000-0003-2397-4425>

Anne-Marie Lameiras est artiste plasticienne et peintre. Originaire d'un petit village du Lot, elle grandit dans un environnement rural à la fois protecteur et restreint sur le plan culturel. Marquée par les racines portugaises de son père — arrivé en France à l'âge de 17 ans — et surtout par leur effacement au nom d'une intégration civique et culturelle, Anne-Marie se construit entre deux mondes. Soutenue par la présence complice de ses frères et de sa sœur, elle navigue entre les attaches d'une tradition figée et un élan vers l'ouverture, la curiosité, la nature et la création.

L'image de son père dessinant à la table familiale nourrit dès l'enfance une fascination silencieuse pour le geste artistique. Si son entourage n'encourage pas directement la pratique de l'art, elle y forge cependant un regard sensible et une forme de résistance intérieure, qui s'exprimera plus tard dans son parcours personnel et artistique. Aujourd'hui, Anne-Marie inscrit sa démarche dans une recherche issue de l'art-thérapie, qu'elle élargit à une exploration des liens entre le corps, la mémoire et ses racines culturelles. À travers la peinture, elle tisse un dialogue subtil entre ses origines, ses désirs d'émancipation et les récits sensibles du monde.

C'est dans ce cadre qu'elle a participé à l'atelier RespirAndo, co-animé par Juliana Marin Taborda (Université d'Antioquia / Université Toulouse Jean Jaurès) et Paula Espinoza Becerra (Compagnie Les Anachroniques). Cet atelier, mené dans le cadre du programme européen TransMigrARTS, visait à créer des espaces de partage, de pratiques performatives entre personnes migrantes et locales, dans une logique de bien-être, de soutien mutuel et de solidarité. RespirAndo fut le premier atelier de TransMigrARTS à adopter un

format mixte, avec la volonté d'encourager l'intégration en réunissant participants issus de la migration et personnes françaises.

L'atelier a réuni des participant-es de l'association JRS Jeunes Toulouse (Jesuit Refugee Service) venu-es d'Angola, d'Afghanistan, du Congo, de Guinée, de Somalie. Ainsi que d'autres personnes migrantes venu-es de Colombie, d'Espagne, du Pérou et du Mexique, inscrites via les réseaux sociaux de TransMigrARTS, de la Compagnie Les Anachroniques ou de l'Université de Toulouse Jean Jaurès.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes ayant pris part à cette aventure collective, ainsi que le rôle essentiel joué par JRS Jeunes, dont l'accompagnement fut précieux.

L'atelier s'est déroulé sur six séances, les samedis matin, entre le 1er mars et le 12 avril 2025 à la Maison de la Recherche (MDR) de l'Université de Toulouse Jean Jaurès (UT2J).

L'objectif de cet entretien est de montrer, à travers l'expérience d'Anne-Marie, en quoi les ateliers mixtes peuvent être des espaces de transformation profonde, autant pour les personnes migrantes que pour les habitants locaux, et contribuer à élargir notre regard sur les migrations contemporaines.

L'entretien est enrichi par la collaboration d'Anne-Marie, qui a accepté de partager avec nous quelques images de son cahier de notes visuelles, témoignant à la fois de sa sensibilité artistique et du niveau d'introspection vécu durant l'atelier. Cette conversation a eu lieu le vendredi 23 mai 2025, chez Anne-Marie, à Toulouse, dans une atmosphère chaleureuse. L'entretien s'est déroulé sous forme de dialogue libre et démarre directement avec les questions que j'ai posées à Anne-Marie.



Entre Terre et ciel

JMT : Quelles étaient tes attentes sur l'atelier ?

AML : Je n'avais pas d'attente. En fait je suis arrivée avec un désir de totale découverte, j'étais motivée par le fait de m'ouvrir, de rencontrer plus de gens, de m'ouvrir à la diversité parce que je suis toujours dans le même milieu avec les mêmes personnes. Je voulais voir un petit peu qu'est-ce qui se faisait ailleurs : quelles étaient les dynamiques au niveau artistique, au niveau de la recherche, comment tu abordais aussi le sujet de la migration ? J'avais de la curiosité, juste l'envie d'observer et, peut-être d'intégrer des choses qui pourraient m'aider.

JMT : Peux-tu décrire un peu les sentiments de la première séance ?

AML : Le premier atelier c'était les pierres. Un coup de cœur !

Arriver dans la pièce avec les pierres éparpillées partout, ça éveillait la curiosité et au

niveau artistique déjà on se dit que quelque chose va se passer, un cheminement qui va se faire. La nature rentre dans l'espace, il y a plein de connexions qui se font et pour ma part, les pierres me parlent beaucoup et donc j'avais hâte de voir et de découvrir la suite.

D'un point de vue personnel, cet atelier a été incroyable. Comme tu peux le constater, j'ai gardé ma pierre qui se trouve sous la fenêtre. C'est ma petite montagne qui m'indique la voie à suivre. En fait j'étais déjà fascinée par l'atelier en soi. Je l'ai découvert comme un enfant découvre le monde et j'ai suivi les indications, comme un bon élève et j'ai suivi, j'ai suivi. Le vécu intérieur était très dense, très profond, et chargé au niveau symbolique. J'ai une vision assez spirituelle de l'art, de la vie, de la nature. Quand la session a pris fin, je n'avais qu'une seule envie, c'était de revenir. J'avais hâte car j'avais compris qu'il y avait d'autres éléments qui allaient être abordés dans les ateliers suivants.

Et puis la notion de RespirAndo me parle beaucoup parce que j'ai du mal à respirer. L'anxiété fait que je me coupe facilement et j'ai du mal à reprendre mon souffle. Alors ça a été très intéressant pour moi : circuler, marcher, l'ancrage au sol, le cheminement à travers les pierres, les toucher, revenir à soi dans l'instant présent, et la connexion à la matière, la sensation. Décrocher son cerveau pour revenir là avec vous, avec elles et observer, voyager dans son esprit mais de manière saine et apaisé. Moi, j'ai voyagé à travers la roche, j'ai vu la montagne que je visualise en médita-

tion, j'ai vu plein de choses merveilleuses. Ça m'a permis de me détendre, de souffler, et la respiration a été facilitée par les souvenirs et par les connexions agréables qui se déploient naturellement.

Le fait d'écouter les autres, ça, ça a été fabuleux. Prêter attention à leur expérience, leur vécu et de comprendre que ce que moi, je nomme « spiritualité » est totalement intégré dans d'autres cultures. De manière juste évidente. Et ça, ça m'a fait voyager. Je n'ai pas trop voyagé dans la vie, mais dans le milieu dans lequel j'ai grandi c'est une chose dont on ne parle pas.



Silence de la pierre

JMT : qu'est-ce que ça t'a apporté ou comment ça a été au premier moment, quand tu commences à découvrir les prénoms et les histoires de toutes les personnes venues dans l'atelier ?

AML : C'était nouveau pour moi et je dois reconnaître, à mon grand regret, que je manque d'ouverture d'esprit. Le fait de retenir les prénoms aux sonorités divers et variées n'a pas été facile.

En fait j'apprends vraiment à m'ouvrir, à rencontrer, à dialoguer, à échanger sur plein de choses, et aussi à décroquer des idées pré-

conçues que je peux avoir par un certain formatage, un conditionnement. J'avais besoin de me confronter à certaines situations pour faire évoluer ma façon de penser, d'être et même au niveau professionnel, ma posture... Alors, au début, je n'étais pas très à l'aise. Mais je ne suis jamais très à l'aise dans les groupes, en général, à rencontrer de nouvelles personnes. Mais, je me suis rendue compte que jusqu'à présent, j'étais assez fermée sur des... comment dire ? Je m'en tenais à... comment expliquer ça ? À un parcours de migration. Mais je ne cherchais pas à com-

prendre humainement ce qui se passe dans la tête d'une personne qui quitte son pays pour voyager parfois dans des conditions difficiles, et qui arrive sur un nouveau territoire avec une nouvelle culture, une nouvelle langue.

[...] Je m'en tenais à une lecture assez froide de la migration. Comme un sujet qui fait débat, à des clichés, ou à des idées préconçues. Je ne m'en tenais qu'à ça.

[...] Et puis quand tout le monde a pris la parole au fur et à mesure, j'ai vraiment commencé à rentrer dans la vie de la personne. La voix, la langue, la personnalité, les propos, la sagesse parfois dans les propos. La profondeur de certains témoignages m'a vraiment touchée ! Et je me suis dit que derrière chaque parcours, il y avait toute une histoire, tout un bagage. Et moi, ça m'a un peu fait mal en même temps, parce que je me suis rendu compte qu'il y a beaucoup de personnes qui sont certainement encore dans le même état d'esprit que j'ai pu avoir dans le passé et qui vont voir les personnes en situation de migration comme des personnes qui sont un peu marginales ou en dehors du système, des personnes qui vont poser problème à la société, révéler les failles de notre système. Et en fait, je me suis rendue compte à quel point tout ça était absolument injuste. Il y a beaucoup d'émotions, mais c'est...

C'est triste d'être aussi fermée, je trouve.

Et m'en rendre compte me fait beaucoup travailler sur moi et me dire qu'il y a plein de belles choses qui m'attendent et qui attendent tout le monde autour de cette nouvelle intégration. Je trouve ça très intéressant d'ailleurs, que les « locaux » soient mélangés aux migrants dans les ateliers, parce qu'on ne peut pas accompagner, je pense, un public de migrants sans que les « locaux » soient aussi préparés à l'intégration. Du coup, je trouve que cette expérience, comme celui de JRS Jeunes, par exemple, est indispensable pour l'intégration [...]

1 · Anne-Marie mentionne le Séminaire TransMigrARTS que Emmanuel Pidoux (participant de l'atelier et chercheur) et moi avons fait le lundi 28 avril à la MDR de l'UT2J où nous avons mélangé nos récits du vécu de l'atelier, lui en tant que participant et moi en tant qu'intervenante. Le séminaire s'est intitulé Atelier de performance RespirAndo. Capturer l'indicible : écrire depuis l'image, performer depuis l'atelier.

JMT : Est-ce que tu te rappelles d'une histoire qui t'ait frappée, qui t'ait marquée, ou d'une personne ?

AML : Oh, que oui. Oh, oui, oui. La première histoire qui m'a vraiment frappée mais vraiment beaucoup, c'est l'histoire de Sounounou sur le silence de la pierre. C'est intéressant d'ailleurs parce qu'Emmanuel, lors de la rencontre à l'Université au Séminaire¹, a donné une autre version de cette légende. Ce que j'en ai retenu est différent. Je trouvais ça intéressant parce que j'ai dû me focaliser sur un point précis. Moi, ce qui m'a frappé dans ce que Sounounou a raconté, c'est le message plein de sagesse. Je me suis demandé est-ce que c'est lui qui porte en lui cette sagesse ? Ou est-ce que c'est culturel ? Est-ce que c'est le fait d'avoir grandi en Afrique, et plus particulièrement en Guinée ? Est-ce que c'est la transmission orale, la valeur, l'importance de la légende, de la transmission qui induit cette sagesse ? Est-ce que c'est propre à toute une culture ou s'agit-il juste de lui, de sa vibration ? Déjà, je me suis beaucoup interrogée par rapport à ça. Je pense après réflexion, que c'est les deux.

Ce que j'ai retenu de cette légende, c'est que la pierre, elle ne demande rien à personne. Elle est là, elle est posée, elle est tranquille, elle est et ne se contente que d'être. Elle ne dit rien, elle ne fait rien, elle est posée dans son cadre, peu importe où qu'elle soit. Et elle n'est pas responsable de ce que l'homme en fait. L'homme peut la prendre : il peut casser, il peut tuer, il peut lapider, il peut construire, il peut creuser, il peut faire plein de choses avec. Mais, elle, elle ne demande rien, elle n'est pas responsable de ce que l'homme en fait. Elle, elle est silencieuse. Moi, je visualisais un homme la ramasser et jeter, la jeter contre quelque chose, briser, détruire, ou même tuer quelqu'un. La pierre subit ce qu'on fait d'elle.

Je trouvais l'idée d'être utilisée à mauvais escient tellement triste, de ne pas avoir de prise sur ce que l'homme fait d'elle, d'en subir les

conséquences et de rester silencieuse. Elle n'a pas son mot à dire, et même si elle pouvait parler, elle resterait certainement juste attristée de ce constat. Elle ne peut que garder le silence sur la manière dont on l'utilise et cons-

tater les dégâts. Impuissante face à cette humanité, elle continue sa petite destinée. Voilà. Qu'elle roule, qu'elle tombe, ou qu'elle reste rivée au sol, elle continue d'exister. J'ai tiré de cette histoire une sacrée morale en tout cas.



Atelier N°1

JMT : Est-ce que tu as eu une séance qui t'a plu le plus, qui t'a marqué le plus, qui a été la plus puissante pour toi ?

AML : La première, je crois. La première. Et la dernière, oui. Après, j'en ai loupé deux. En tout cas, je pense que la première qui a fait office d'ouverture et la dernière qui a clôturé le cycle des ateliers m'ont beaucoup marqué.

JMT : Qu'est-ce que t'as apporté cette ouverture, cette curiosité interculturelle ? À l'atelier tu t'es ouverte à parler avec les gens. Si tu fais tous ce cheminement, qu'est-ce que tu pourrais tirer de ça ?

AML : Je pense que ça m'a beaucoup permis d'avancer, de constater certaines idées préconçues. Donc humainement, ça m'a permis

vraiment de décroiser certaines perceptions et d'aller véritablement à la rencontre des personnes, en m'ouvrant à de nouvelles cultures. J'ai noué une amitié très particulière avec un membre de l'atelier. Et ça, c'est juste incroyable. Ça m'apporte vraiment beaucoup. Humainement, ça transforme ma vie. Après, ça me fait travailler sur beaucoup de préjugés au niveau de la religion notamment, que je reconnais avoir. Il y a beaucoup de choses que je suis en train de déconstruire. Et ce n'est pas évident parce que je me rends compte que c'est quand même très ancré dans mon éducation. Dans le regard que mes parents pouvaient porter aussi sur la différence en soi. Quelle qu'elle soit. Ça me fait beaucoup, beaucoup, beaucoup travailler, et ça transforme ma vie. Je vois les gens

différemment, quels qu'ils soient, d'où qu'ils viennent. Et ça, c'est fort.

JMT : Penses-tu que l'atelier entraîne vers une voie de transformation ?

AML : Oui je pense réellement que l'atelier entraîne vers une voie de transformation douce et respectueuse. En tout cas, j'y suis intimement connectée et convaincu, pour le constater dans ma vie privée depuis.

JMT : En fait un atelier, ça ne se construit pas seulement par les intervenants. On était très bien, Paula et moi, l'une avec l'autre, on était très à l'aise et tout. Et il y eu un je ne sais pas, il y avait une chose mais très naturelle. Mais cette sensation, c'était les participants qui nous donnaient cette sensation à nous et qui nous faisaient sentir si à l'aise qu'on était comme OK, tout est possible.

AML : Ok, waouh. Oui, on était bien. C'était à la fois léger et profond. Et j'ai trouvé ça remarquable. Parce que dès qu'on rentre dans des sujets un peu comme ça, particuliers, je veux dire, moi, en tout cas, avec ma sensibilité, ça peut vite tomber dans le mélodramatique. Ça peut être très, très, très profond. Et moi, j'ai trouvé ça fabuleux parce que finalement, le groupe a tempéré l'impact émotionnel du processus. C'était incroyable. Il y avait une pudeur et un respect mutuel. Il y a des choses qu'on garde pour soi et c'était ça la beauté de la chose. C'est de faire la part des choses entre ce qui se fait et ce qui se vit. Garder pour soi comme un petit trésor tout ce qui se joue et repartir enrichi humainement de toute l'expérience. Parce qu'avec pudeur, tout le monde le fait ainsi. J'ai ressenti beaucoup de bienveillance.

JMT : Est-ce que tu as senti une transformation ? Comment tu l'as perçu ?

AML : Au niveau professionnel, ma vision de la médiation artistique a changé, ça a transformé quelque chose. Je cherche à travailler dans le milieu de l'art-thérapie. J'ai commencé, com-

me je t'ai expliqué, avec un public qui a un parcours de migration. Et je m'aperçois qu'en fait, j'avais une vision aussi assez fermée de cette médiation artistique que je voulais mettre en place. Et ce que j'ai pu récolter de mon expérience de ces ateliers m'ouvre aussi et transforme la vision que je peux avoir de l'art en tant que médiation. Moi, j'ai connu l'art thérapie dans le milieu hospitalier, dans le milieu aussi psychiatrique. Donc en fait, j'étais restée figée sur des ateliers liés au bien-être ou à l'aspect thérapeutique pour aider vraiment des personnes en grande souffrance psychique. Cette expérience dans l'atelier RespirAndo, me permet de me dire qu'on est tous au même niveau et que la souffrance est propre à tous les êtres humains, quel que soit le parcours, quel que soit le vécu. Inutile d'attendre une souffrance aiguë ou un état de crise pour apporter du soutien ou de demander l'aide. Ça peut se faire avec beaucoup plus de douceur, par le biais d'ateliers, à viser de bien-être ou à viser juste d'accompagnement, voir même sous la forme d'ateliers occupationnels pour sortir d'un quotidien peut-être un peu lourd et s'offrir un moment de douceur.

D'un point de vue professionnel du coup, cela me pousse à me questionner sur la pratique et les termes « art-thérapie » en réalité. Ça me donne envie de sortir du cadre. J'avais une image très fermée, mais qui ne me correspondait pas. Je ne savais pas ce qui me dérangeait, mais il y avait un je ne sais quoi qui me perturbait. J'ai compris pourquoi. Une fois de plus, il me semble que je manquais d'ouverture. Ce n'est pas un outil scientifique, qui aide au niveau médical ou thérapeutique, forcément. L'art est thérapeutique en soi. Cela ne doit pas être enfermé, ni enfermant. Je sais davantage quelle posture je veux avoir et je sens que ça va m'aider dans l'avenir à porter une intention beaucoup plus claire sur ce que je veux mettre en place.

Je reconnais que l'expérience performative de l'art que tu nous as fait partager dans ce cadre, pouvait être non seulement utilisé en

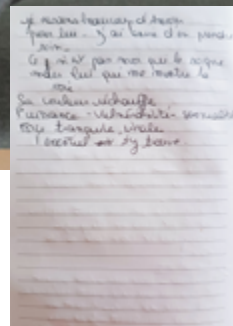
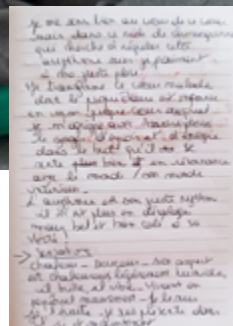
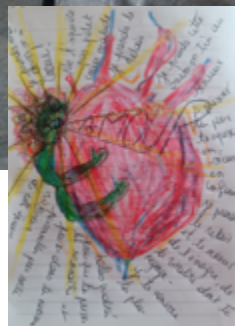
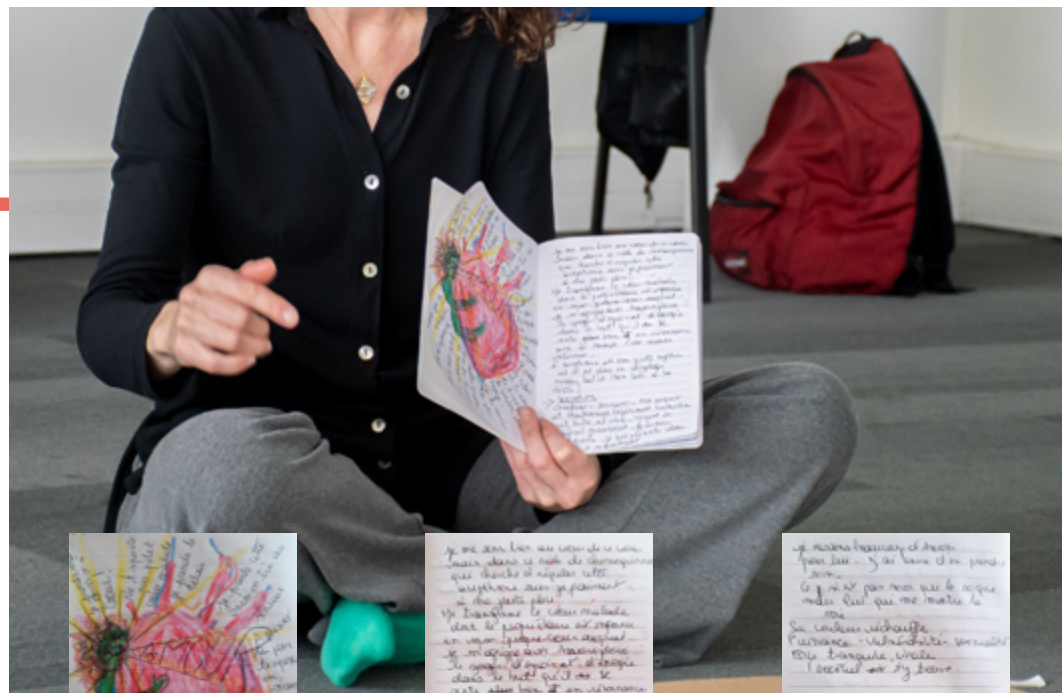
dehors du milieu artistique, mais également de la médiation artistique d'un point de vue thérapeutique. Il y avait un entre-deux, une nuance entre ces deux pratiques et notions. Et la nuance, c'est TransMigrARTS, l'entre-deux. Ce n'est pas que thérapeutique, mais ce n'est pas qu'artistique non plus. Il y a une fonction, donc c'est une médiation quand même artistique, mais dont la visée, est plus universelle. Il ne s'agissait pas de venir aborder une souffrance psychologique liée à un parcours de vie difficile, ni de transcender un traumatisme. On n'est pas là pour remuer le couteau dans la plaie ou pour cibler en tout cas une problématique dans le but de l'apaiser. On y aborde la vie. Et je trouve ça fabuleux, moi de décroquer à ce niveau-là aussi et d'ouvrir l'art à une expérience plus vaste : un chemin de vie, un parcours, la traversée de mer, d'aller d'un pays à l'autre. D'ailleurs, j'ai le souvenir de la pelote de laine rouge utilisée lors d'un atelier où on devait tisser des liens entre des lieux refuges fictifs et voyager. Je trouvais ça vraiment magnifique. L'idée du fil rouge, le fil d'Ariane, me plaît beaucoup. Je voyais comme un réseau qui se tramait dans l'espace au fur et à mesure de nos voyages fictifs, comme si des lignes venaient se créer dans l'espace entre les personnes, entre les histoires, entre les rêves et les voyages imaginaires, pour se poser tantôt sur un nuage, une île déserte, peu importe où... Et je trouvais que cette expérience était symboliquement puissante. Cela résume assez bien, je trouve, l'atelier en soi : Créer des ponts, des passerelles, tisser des liens, un réseau, une solidarité hors des murs et des frontières, pour se retrouver dans un refuge ici ou ailleurs.

JMT : Par rapport à ta pratique d'artiste, comment tu vois le côté artistique de l'atelier, de tout ce qu'on a vécu ? Est-ce que tu considères que c'est de l'art ?

AML : Alors, par rapport à la vision que j'ai de l'art et à la vue de ma pratique, je dirais que ce que nous avons vécu n'était pas une expérience

artistique à l'état pure, à partir du moment où il y avait un objectif. La visée n'était pas thérapeutique, mais d'accompagnement peut-être de personnes en situation de migration. Pour moi, l'art n'a pas d'utilité en soi. Enfin, pas forcément, c'est-à-dire, ça n'a pas de fonction. Il s'agissait d'une médiation artistique le fait d'utiliser l'art performatif, en effet, mais dans un objectif et un but bien précis. Il me semble qu'il ne s'agissait pas de faire de l'art, mais par le biais de l'art de faire quelque chose, de se rencontrer, partager, se connecter par une pratique performative de l'art déclinée sous toutes les formes exploitées durant les ateliers. La performance, je l'ai vue dans la circulation, parce que j'ai le regard de l'artiste. Moi, je l'ai vécu comme ça. Est-ce que d'autres l'ont vécu ainsi ? Je ne sais pas. Mais moi je voyais déjà la scénographie de l'espace quand on circule entre les pierres en fait. Le fait de marcher, de se regarder, de croiser les regards, de tisser le lien dans l'espace déjà, de déambuler, de respirer, de prendre conscience de son corps, de le toucher. C'est un art sensoriel, c'est expérientiel. Donc en fait, ça pour moi c'était très artistique.

Chaque expérience dans les ateliers était artistique, mais la finalité, non. Je dissocie les deux. Mon expérience, moi, avec le côté sensoriel du toucher, les connexions avec la matière, avec la couleur, la texture. Pour moi, le but était de vivre cet art et de le laisser me traverser, me transformer. J'y vois surtout un art de vivre l'instant présent, à travers une exploration des sens exaltée par l'expression artistique. Quand je revois encore la laine rouge qui se tisse dans l'espace où chacun tient un bout de laine, pour moi, ça, c'est une œuvre d'art. J'ai encore l'image dans ma tête. C'est juste incroyable, je trouve ça d'une beauté ! J'imaginais des photos prises en vue aérienne, et je trouvais ça fabuleux. Mais tout dépend de ce qu'on en fait, c'est toujours pareil. Parce que, en soi, c'est une expérience artistique, mais quand on porte ce regard-là, parce que tout le monde ne le porte, peut-être pas.



JMT : Et maintenant que tu travailles aussi avec des publics migrants, alors comment tu traverses les histoires de migration dans tes ateliers ?

AML : Alors pour le moment, je n'ai mis en place qu'un seul atelier dernièrement, mais je sais que mon vécu dans le cadre de tes ateliers m'a apporté une sensibilité nouvelle. Il y a une femme notamment qui est menacée d'expulsion. J'étais donc beaucoup plus sensibilisée à ce qu'elle pouvait traverser, vivre. Pour le coup, il y a une dimension affective qui s'est ouverte et je suis beaucoup plus sensible à la souffrance qui peut découler de ces parcours qui peuvent être très, très, très compliqués. Donc il y a une ouverture à ce niveau-là. Cela va me permettre d'être beaucoup plus attentive et vigilante aussi à la façon de communiquer et il y a certaines choses qu'il vaut mieux éviter. Aujourd'hui, j'y suis sensibilisée. Quand on ne connaît pas le public, on ne peut pas savoir tout ça. Ça ne s'apprend pas dans un livre. Il faut le vivre. En tout cas, moi, je dois expérimenter, vivre, me confronter, pour faire sens et que les retombées soient positives. Je pense donc que cela va m'apporter un autre regard et certainement même une bienveillance accrue, car je me sens beaucoup plus impactée aussi par ce type de parcours aujourd'hui. [...]

JMT : Quel chemin à suivre à partir de la rencontre faite avec l'atelier ? Tu m'as parlé par exemple

du voyage, du travail, d'une approche différente à l'art-thérapie...

AML : Et bien je pense que la rencontre faite à l'atelier m'a beaucoup apporté aussi au niveau artistique. J'étais particulièrement centrée sur la pratique de la peinture, sur le mouvement dans la peinture en portant mon attention sur la trace, mais aussi sur le corps, dans la pratique de la danse et d'une peinture gestuelle. Je me focalisais surtout sur cet aspect de la performance artistique. Aujourd'hui, j'ai une vision beaucoup plus large. [...] Je vois que la pratique performative de l'art se fait dans le cheminement, dans un espace. Dans le fait de marcher, de se regarder, de ramasser, de toucher. C'est l'expérience qui fait œuvre, en fait. La danse fait rencontrer des gens qui n'ont pas l'habitude de se toucher, de se masser. Puis ça, ça fait œuvre. Tout dépend, aussi après de la trace qui en résulte. Ça m'ouvre beaucoup à ce niveau-là : qu'est-ce que l'art au juste ? Qu'est-ce qui fait œuvre ? Pourquoi ? Comment ? Comment ça se met en place ? Est-ce que ça se limite à un pinceau, un crayon ? Pas forcément. Cette rencontre m'a amené à réfléchir à tout point de vue et a grandement participé à lever certains freins. J'ai vécu un blocage créatif qui a duré quelques années. J'étais restée enfermée je crois, dans une vision de moi et de mon expression artistique limitée et limitante dont je ne parvenais

pas à sortir. Je voulais me caler à une image que j'avais de l'artiste, tout comme j'avais pour l'art thérapeute. Et en fait à présent, Je m'en fou. Je fais les choses comme j'ai envie, comme je suis. En fait je suis, donc je fais ce qui me semble aligné à la manière dont je me présente au monde.

JMT : Est-ce que tu appliques peut-être quelques-uns des exercices ou des expériences qu'on a proposées au quotidien ? Ou si tu ne les fais pas, tu penses que tu pourrais les faire, les intégrer ?

AML : Alors, je ne l'ai pas encore fait, mais j'aimerais beaucoup poursuivre le fait de prendre soin de respirer en marchant, RespirAndo. Garder la notion de RespirAndo dans mon esprit et ne jamais

l'oublier, tout comme le fait de me connecter davantage à la nature et notamment à la roche. De sentir, de toucher, de voir, de voyager à travers les pierres. Cette expérience m'a beaucoup marqué. Me rapprocher de la montagne aussi. J'aimerais intégrer ça, le vécu, la sensation, le fait de rester connectée à l'expérience de l'instant présent. C'est en moi depuis longtemps, j'y travaille plus ou moins, mais je pense que ça l'a ancré encore davantage, comme une piqûre de rappel, un mémo qui dit : N'oublie pas de vivre. L'art est partout. Ce n'est pas enfermée dans son atelier ni forcément face à son chevalet, que l'art se vie ! Saute, rie, chante, joue, cuisine, rencontre ! L'art est partout. Un art de vivre. C'est ça que je retiens.



Photos du processus pictural



Technique mixte issue du processus pictural (cf. Photos ci-dessus) Collage, encre de chine, brou de noix et gouache sur papier · 150 x 80 cm · 2025