

# J'AI TESTÉ LA PEINTURE THÉRAPEUTIQUE HAUSCHKA !

Parce qu'une amie m'en a parlé avec beaucoup d'enthousiasme, j'ai voulu en savoir plus sur cette méthode de peinture mise au point par le Dr Margarethe Hauschka. Ni une, ni deux, j'ai suivi un cours donné à Clermont-Ferrand par Catherine Bonneval qui enseigne cette pratique depuis plus de 20 ans...



*Le travail en groupe est bénéfique. Catherine est là pour soutenir et accompagner chacun dans son voyage intérieur.*

**J**e ne sais pas peindre, et encore moins dessiner. « *Ce n'est pas un problème, affirme Catherine Bonneval. J'étais dans le même cas lorsque je me suis lancée dans cette technique de peinture !* »

Sur la table, les petites coupelles de peinture sèche sont bien alignées. Six couleurs – jaune citron, jaune d'or, rouge vermillon, rouge carmin, bleu cobalt et bleu de Prusse – seront utilisées par les élèves présentes. Chacune dispose également d'un gros pinceau en poils de martre qui retient l'eau, permettant ainsi de gérer toutes les nuances entre le mouillé et le sec...

La feuille blanche, trempée et fixée sur une plaque qui permet de garder l'humidité, s'étale devant moi. Allez, je me lance !

## LAISSER LE MENTAL « AU VESTIAIRE »

Pas de consigne précise pour cette première expérience. J'utilise 3 couleurs et ne cherche pas à les faire se rencontrer pour en obtenir d'autres. Ne compliquons pas les choses.

Un regard sur mes voisines me permet de constater qu'elles ont déjà bien avancé. Les pinceaux dansent. Leur mental a lâché – c'est l'âme qui prend le relais et s'exprime sur la feuille. Ce n'est pas mon cas. Je sens la frustration arriver. Ma gorge se noue. Une émotion remonte. Quelques conseils de Catherine, discrète et rassurante, me relancent dans mon essai. Et, tout à coup, ça y est. J'ai « accroché mon mental au vestiaire » et je sens qu'autre chose se met en place. Les couleurs s'organisent. Je me sens mieux. Ouf. Le résultat n'est pas formidable, mais j'ai goûté à cette approche qui permet de contacter l'émotionnel pour arriver à retrouver un équilibre entre pensée et volonté.

## DÉCOUVERTE DES COULEURS

Fin du premier cours. Je suis insatiable et demande à participer au second pour m'essayer maintenant au travail sur le bleu, le tout premier des exercices proposés par Margarethe Hauschka. Je jette mon dévolu sur le bleu de Prusse et je suis les consignes : commencer par du foncé à la périphérie (ça représente l'ombre), puis alléger la couleur pour révéler le blanc, la lumière



Série  
Métamorphose  
de la plante  
peinte par Lucie,  
élève de Catherine

intérieure par un dégradé. Ouhlala... Je sens que ça travaille sur le chakra du cœur, puis celui de la gorge. De nouveau, je bloque. Un conseil, une suggestion et c'est reparti. « *Il n'y a jamais rien de moche* », m'assure Catherine devant ma mine dépitée. En un rien de temps, je retrouve l'apaisement et la sérénité.

### ET CATHERINE ME RACONTE SON PARCOURS...

« *J'ai rencontré l'anthroposophie (1) à l'âge de 18 ans, grâce à la mère d'un ami. Un an plus tard, en Suisse, la lecture d'un livre sur la pédagogie, Les Moins de sept ans (2), m'a fait pleurer : on avait mis des mots sur ce que je ressentais. J'ai conservé un intérêt pour l'anthroposophie, mais j'ai suivi des études de droit et suis devenue assureur. Puis, quand mon premier fils est né, j'ai été accompagnée par le seul obstétricien anthroposophe de Paris. Je lui ai demandé s'il connaissait un endroit où je pourrais faire du modelage et il m'a orientée vers Michèle Belliard, à Chatou. Cette ancienne élève de Margarethe Hauschka y avait un atelier de peinture et assurait une formation d'arthérapie. Je me suis inscrite et j'ai suivi ses cours pendant 4 ans. D'un week-end à l'autre, un thème était donné. Tempéraments, nature des couleurs, métamorphose de l'eau... On revenait avec des exercices peints – il y en avait 270 en tout ! Petit à petit, j'ai appris à mieux me connaître. À me comprendre aussi.* »

Catherine Bonneval enseigne cette technique depuis 22 ans et affirme qu'elle est toujours aussi émerveillée par ce qu'elle apporte.

« *La demande thérapeutique est forte, admet-elle. Burn-out, dépression, asthme, crises de vie, stress, suite de cancers... La santé repose sur le rythme qui est salvateur. Et les couleurs permettent de révéler l'artiste qui sommeille en chacun d'entre nous. En rencontrant la loi des couleurs, on les fait naître de nous-mêmes plutôt que de les laisser venir de l'extérieur...* »  
Difficile à expliquer. Mais tellement intéressant à expérimenter. La preuve, je suis prête à recommencer.

Natalie Georges

(1) *Médecine douce holistique qui associe traitements phytothérapeutiques et homéopathiques. Un article est paru dans Rebelle-Santé n° 165 – Épuisé.*

(2) *Élisabeth Grunelius (Éditions Triades) – Épuisé.*

### Margarethe Hauschka, entre peinture et médecine...

« *Les couleurs du monde déclenchent un mouvement libérateur en nous, disait cette Allemande née au siècle dernier. Dans le cercle des couleurs vivent les images des forces universelles qui agissent en l'humain et œuvrent dans la nature. Le rouge avance à notre rencontre ; au contraire, le bleu fuit devant nous. Des fleurs rouges sur une prairie verte stimulent autrement que des bleues sur le même fond vert...* »

Margarethe Hauschka-Stavenhagen (1896 à Hambourg - 1980 à Bad Boll) avait longtemps hésité entre l'art et la médecine. Elle fonda son école de thérapie artistique et de massage en 1962 à Boll, en Allemagne, où elle dispensa son enseignement jusqu'à sa mort. Suivant la vision globale de l'humain (corps/âme/esprit) de Rudolf Steiner, son contemporain, elle a basé son travail de peinture sur les événements de notre vie pour les conscientiser.

Alors qu'elle était en charge de patients asthmatiques, elle a cherché à mettre leur respiration en route sans médicaments. Faire respirer le poumon par la couleur, par une série de 9 « peintures respiratoires ».

Son mari, Rudolf Hauschka, a créé une gamme de produits de soins et de cosmétiques, bien connue aujourd'hui.

### CONSEILS DE LECTURE

- *Traité des couleurs*, de Johann W. Goethe (Éditions Triades) – 34 €.
- *La peinture thérapeutique*, du Dr Margarethe Hauschka – d'occasion sur Internet, prix élevés.
- *Margarethe Hauschka, une biographie*, d'Irmgard Marbach (Éditions Triskel) – 20 € – On peut le commander sur le site [www.editions-triades.com](http://www.editions-triades.com)

### CONTACT

- Catherine Bonneval – Tél : 06 36 36 48 30 – [www.atelier-lejedeletre.com](http://www.atelier-lejedeletre.com)