

Les pratiques créatives au service du bien-être :

Une boîte à outils pour les victimes et les survivants

Joanne McCuaig, Dre Katharina Karcher, et Saray Falcon Trejo.

Traduit par Céline Réau



Funded by
the European Union



European Research Council
Established by the European Commission



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM

Cette Boîte à outils est l'aboutissement de deux projets de recherche et du désir d'offrir des informations accessibles aux personnes et aux organisations qui pourraient en bénéficier. Le premier projet, financé par le Conseil européen de la recherche, portait sur les travaux de la Dre Katharina Karcher sur le terrorisme urbain (Nº 851329 UrbTerr : plus de détails dans la section 3, l'aperçu des recherches). Sur la base de ces travaux, le deuxième projet a été conçu et réalisé avec Joanne McCuaig (plus de détails dans les sections 3 à 7). Joanne McCuaig est à l'initiative de l'idée de créer une boîte à outils pour partager les pratiques créatives des survivants et des victimes du terrorisme.

Dans la section 4 de la boîte à outils, nous expliquons en quoi consistent les « pratiques créatives ». Saray Falcon Trejo explique la psychologie et le bien-être liés aux pratiques créatives, puis leur utilisation dans les deux projets de recherche. Nous avons inclus les résultats d'une enquête que nous avons menée, ainsi que des citations des personnes interrogées. Nous avons également contacté des personnes spécifiques au sein de notre réseau afin d'obtenir des réponses plus détaillées sur les types de pratiques créatives et la manière dont ces personnes s'y sont initiées (voir section 8). Vous trouverez également un résumé des différents types de pratiques créatives et des suggestions sur la manière dont les personnes ou les organisations peuvent se lancer dans leurs propres pratiques créatives.

Nous avons délibérément rédigé ce document dans le but d'aider les personnes à trouver des activités qui leur conviennent et qui répondent à leurs besoins. Il est toujours possible de s'impliquer davantage, d'essayer de nouvelles activités ou de revenir à des pratiques habituelles. Compte tenu du caractère ouvert de ces informations, nous pensons que les récits, les sources d'inspiration et les approches peuvent être utiles à d'autres personnes en difficulté, au-delà de celles touchées par le terrorisme.

La Boîte à outils est actuellement disponible en anglais, français, allemand et espagnol. Son utilisation est gratuite. Si vous traduisez la boîte à outils dans une autre langue et souhaitez la partager avec nous, veuillez contacter la Dre Karcher (k.karcher@bham.ac.uk).

Nous sommes très reconnaissants envers les personnes qui ont partagé leur temps, leurs expériences et leur inspiration avec nous. Si vous utilisez la boîte à outils et que vous souhaitez partager votre expérience, n'hésitez pas à nous en faire part.

<https://forms.gle/VBzZkabz1vC7PpoEA>



La poterie comme pratique créative.

De Lisa Ghiggini



Sommaire

1. Résumé.....	5
2. Présentation des bénéficiaires et du contexte de sa création.....	7
3. Aperçu des recherches	8
3.1 Projet « Terrorisme urbain en Europe »	8
3.2 Enquête sur les pratiques créatives	10
4. En quoi consistent les pratiques créatives ?.....	10
4.1 La psychologie des pratiques créatives et du bien-être	11
4.2 Notre définition de la pratique créative et exemples tirés du projet Urbterr et de l'enquête.....	15
5. Qui a participé et tiré parti des pratiques créatives ?.....	18
6. Inspiration pour la participation à des pratiques créatives	21
7. Exemples de pratiques créatives partagés par les répondants à notre enquête	22
7.1 Types d'activités actuellement pratiquées	22
7.2 Comment se déroule la participation : seul, en groupe ou les deux	25
7.3 Bienfaits pour la santé physique et mentale liés à la pratique d'activités créatives..	26
7.4 Intérêt futur pour les activités.....	27
8. Comment s'organiser / commencer.....	29
8.1 Avec une organisation partenaire :	29
8.1.1 Vicki Brown, Peace Collective	30
8.1.2 Suzanne Atkins, artiste et éducatrice travaillant en partenariat avec Peace Collective	34
8.1.3 Collaboration entre Çetin Gültekin et Mutlu Koçak pour l'écriture d'un livre	41
8.2 La pratique seul	43
8.2.1 Les peintures de Julie Anna Freund aux États-Unis	43
8.2.2 Les sculptures de Lisa Ghiggini au Royaume-Uni	49
8.2.3 Le jardinage avec Francisco Falcón Pozos en Espagne	55
8.2.4 Le tricot de Figen Murray au Royaume-Uni	59
8.2.5 Les photographies à travers le monde de David Fritz Goeppinger	61
9. Conseils pour se lancer.....	64

9.1 Comment rendre les activités accessibles et inclusives	65
9.2 Trouver des ressources locales, des partenariats ou des organisations existantes ..	65
9.3 Autres éléments à prendre en compte	66
10. Références.....	67

1. Résumé

La *Boîte à outils des pratiques créatives au service du bien-être* est une ressource développée par Joanne McCuaig et la Dre Katharina Karcher. Fruit de plus de cinq ans de travail sur le terrain et d'une enquête internationale en ligne, elle met en évidence la manière dont des activités telles que l'art, l'écriture, le jardinage, la musique, le sport et les pratiques spirituelles peuvent favoriser la guérison, l'expression des émotions et les liens communautaires. La boîte à outils définit les pratiques créatives comme des processus imaginatifs plutôt que comme des objectifs à atteindre, en mettant l'accent sur leur effet bénéfique sur le bien-être des participants. Nos recherches montrent que la plupart des personnes découvrent les pratiques créatives par elles-mêmes, mais que beaucoup souhaiteraient bénéficier d'un accompagnement supplémentaire (92 % d'entre elles expriment le désir d'être davantage guidées). Les exemples concrets présentés dans la boîte à outils comprennent la photographie, la tenue d'un journal, le tricot et les projets collaboratifs. La boîte à outils insiste sur l'importance de l'inclusivité, en recommandant des formats flexibles et une prise en compte des besoins physiques et psychologiques. Bien qu'elle ait été développée pour et avec des personnes ayant vécu des violences terroristes et des organisations qui viennent en aide à ces personnes, nous espérons que cette boîte à outils pourra également être utile aux victimes de crimes, aux réfugiés et à toute autre personne recherchant des moyens créatifs pour améliorer leur bien-être.



Le projet Peace Crane au Peace Collective.

Photo de Suzanne Atkins

2. Présentation des bénéficiaires et du contexte de sa création

Cette Boîte à outils de pratiques créatives est l'aboutissement d'un projet de recherche de cinq ans mené par le Dr Katharina Karcher et d'un deuxième projet d'enquête menée conjointement avec Joanne McCuaig. Ce projet comprend le travail mené par la Dre Karcher auprès de victimes et de survivants du terrorisme, ainsi qu'une enquête de suivi sur les pratiques créatives que les personnes ont mises en place pour les aider à surmonter leur expérience du terrorisme.

Les commentaires et l'engagement inspirants des personnes impliquées dans ces deux projets ont incité Joanne McCuaig à proposer la création d'une boîte à outils. L'objectif est de pouvoir partager nos découvertes avec un plus grand nombre de personnes. Cet outil regroupe les résultats de nos recherches et les mesures concrètes prises par des personnes pour réfléchir à leurs propres pratiques créatives et les mettre en œuvre.

Les deux projets étaient disponibles en plusieurs langues (anglais, français, allemand et espagnol) et nos répondants étaient invités à répondre dans la langue dans laquelle ils se sentaient le plus à l'aise pour s'exprimer. Les personnes qui ont participé à ce projet incluaient des adultes de différentes régions du monde, allant d'adolescents à des personnes âgées, vivant dans de petites villes ou dans de grandes zones urbaines.

À partir de ces réponses pertinentes et intéressantes, nous avons voulu faire davantage pour aider les personnes dont la vie pourrait être bouleversée par des événements imprévus. Bien que nous ayons essayé d'inclure un large éventail de parcours créatifs, nous tenons à souligner qu'il ne s'agit pas d'un échantillon représentatif. Nous avons notamment contacté des personnes de notre réseau qui avaient déjà partagé leur travail créatif avec le public, ou qui étaient prêtes et en mesure de le faire.

Dans la mesure du possible, nous avons essayé de conserver leurs témoignages afin de refléter leur implication dans leur propre vie et leurs expériences. Pour cette Boîte à outils, nous avons traduit les réponses tout en conservant les citations dans leur langue d'origine. Dans certains cas, nous avons légèrement modifié la grammaire ou l'orthographe dans les traductions. Dans d'autres, nous avons conservé les mots tels qu'ils nous ont été fournis afin de préserver l'authenticité de nos contributeurs. Nous avons essayé de rester aussi fidèles que possible à l'intention initiale des réponses. Nous avons également mis en avant les aspects positifs de leur propre guérison grâce à des pratiques créatives. Nous souhaitons ainsi les aider à partager leurs efforts et les initiatives qu'ils ont prises avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires. Bien que ce projet s'intéresse principalement au parcours créatif des victimes et des survivants de la violence terroriste, nous pensons qu'il peut également être utile à d'autres groupes de population, tels que les victimes et les survivants d'actes criminels, les réfugiés et autres personnes déplacées.



Over the Moon– Acrylique sur toile 2014

De Julie Anna Freund (une commande de Splash Studio)

3. Aperçu des recherches

3.1 Projet « Terrorisme urbain en Europe »

Si l'on compare avec les conflits armés dans le monde, le nombre de victimes du terrorisme en Europe semble faible. Pourtant, des milliers de survivants vivent avec le souvenir traumatisant des attentats et/ou ont perdu des êtres chers à cause du terrorisme. Le terrorisme est un phénomène culturel et politique qui nous touche tous, à des degrés divers. En 2019, la Dre Katharina Karcher a obtenu un financement du Conseil européen de la recherche pour étudier l'impact matériel et culturel du terrorisme urbain dans l'Europe contemporaine depuis 2004 ([UrbTerr](#)). Avec son équipe, elle a mené des travaux sur le terrain et recueilli toute une série de données, notamment des notes prises sur le terrain, des documents judiciaires, des entretiens avec des victimes et des survivants, ainsi que des articles de presse.

Le projet UrbTerr a notamment pour objectif d'utiliser l'art comme outil créatif afin de créer et d'expérimenter d'autres formes de commémoration et aborder différentes visions de l'avenir. C'est pourquoi le projet ne s'est pas limité à des conférences universitaires et à des publications scientifiques. Les collaborations créatives et les expositions ont revêtu une importance tout aussi grande, voire plus grande encore. Parmi les collaborateurs créatifs figuraient des artistes confirmés et émergents, ainsi que des personnes ayant peu ou pas d'expérience dans le domaine de la création. Nous avons constaté que les personnes utilisent diverses méthodes créatives pour perpétuer la mémoire des victimes d'attentats terroristes. L'art peut être un outil puissant pour lutter contre les phénomènes d'exclusion et de marginalisation pouvant émerger dans les débats publics sur le terrorisme. De nombreux collaborateurs créatifs participant à ce projet étaient des personnes ayant été victimes de violences terroristes. Ce travail collaboratif nous a permis d'assister à des parcours créatifs inspirants et de les partager.

David Fritz Goeppinger, par exemple, a confié à Yordanka Dimcheva, chercheuse doctorante à UrbTerr, comment la photographie et l'écriture l'ont aidé à surmonter son sentiment de passivité et d'impuissance pendant le procès des attentats du 13 novembre 2015. David faisait partie des plus de 1 000 spectateurs présents au concert de rock au Bataclan ce jour-là, lorsque la salle a été la cible d'un attentat terroriste. David a survécu, mais il a reconnu plus tard : « J'en suis sorti meurtri, les cheveux brûlés, partiellement sourd, et avec une profonde cicatrice dans mon esprit et mon âme ».[\(Karcher et al, 2024\)](#). Dans ce contexte, la perspective du procès des attentats du 13 novembre à Paris et à Saint-Denis l'effrayait.

Pour certaines personnes, accepter le statut de victime peut être positif et valorisant. Pour David, c'était tout le contraire. Il a écrit un journal pour réfléchir à son expérience au tribunal et a renoué avec une vieille passion pour documenter le procès : la photographie. Il a découvert que la tenue d'un journal et la photographie étaient des outils essentiels pour « s'affranchir du statut de victime » et reprendre le contrôle de sa vie après son expérience traumatisante [\(Karcher et al, 2024\)](#).

Les recherches que nous avons menées dans le cadre du projet UrbTerr nous ont permis d'acquérir des connaissances essentielles sur les expériences et les parcours créatifs des survivants et des victimes du terrorisme en Europe. Toutefois, compte tenu de la nature qualitative de ces recherches, nous avons mené des entretiens approfondis avec un groupe très restreint de victimes et de survivants. Le fait que les recherches se soient concentrées sur quatre pays européens a également constitué une autre limite. Nous avons donc décidé de recourir à une enquête en ligne multilingue afin de recueillir les témoignages et les expériences d'un échantillon plus large et plus diversifié de survivants et de victimes, dans le but de compléter et d'enrichir nos données.

3.2 Enquête sur les pratiques créatives

Nous avons utilisé nos réseaux existants et contacté des organisations qui viennent en aide aux survivants et aux victimes du terrorisme pour inviter les personnes concernées à partager les raisons qui les poussent à participer à des pratiques créatives. Notre enquête a reçu 61 réponses avec plus de femmes (F= 35, 57 %) que d'hommes (H = 26, 43 %). Il n'y a pas eu de réponses de personnes non binaires. Bon nombre d'entre elles avaient entrepris des activités pour améliorer leur santé mentale, mieux gérer leur stress, leur anxiété et leurs pensées négatives (58 %). Certaines personnes ont décidé de s'essayer à une activité après avoir vu d'autres personnes la pratiquer et ont voulu l'essayer elles-mêmes (38 %).

Nous avons été surpris d'apprendre que seules quelques personnes avaient découvert leur activité créative grâce à une association de victimes ou à des membres de cette association (6 %). La grande majorité des personnes trouvent et participent à des activités créatives de leur propre initiative. Dans le même temps, une écrasante majorité de personnes (92 %) pensaient qu'il devrait y avoir plus d'informations et de conseils sur les effets bénéfiques que peut procurer la participation à des activités créatives. Les associations de victimes peuvent donc jouer un rôle actif pour identifier, organiser et partager les effets bénéfiques de diverses pratiques créatives.

Dans notre enquête, nous avons également cherché à savoir si les personnes interrogées étaient intéressées par la participation à de futures activités créatives. La plupart des personnes ont indiqué qu'elles souhaitent poursuivre leurs pratiques actuelles (81 %), mais plus de la moitié étaient également intéressées par de nouvelles activités créatives (58 %). Certaines étaient également intéressées pour partager leurs pratiques créatives avec d'autres (34 %). Nous en avons déduit qu'il est possible de développer davantage la création de communautés et l'engagement à long terme entre les associations de victimes et les communautés qu'elles servent.

4. En quoi consistent les pratiques créatives ?

Nous avons invité Saray Falcon Trejo à rédiger l'explication suivante sur la psychologie des pratiques créatives et du bien-être, en s'appuyant sur son expertise en tant que psychologue et sur son expérience personnelle.



La peinture comme pratique créative.

Photo de Saray Falcón Trejo

4.1 La psychologie des pratiques créatives et du bien-être

En 2004, mon père a été témoin des attentats terroristes de Madrid, en Espagne. Dès lors, nos vies ont complètement changé. Il se trouvait dans le train qui a explosé et souffre depuis d'une surdité sévère et d'un syndrome de stress post-traumatique. Mais c'est la personne la plus courageuse que je connaisse. C'est grâce à sa résilience et au travail accompli par les psychologues que j'ai choisi ma carrière. Je veux aider les autres, car j'ai vu comment on peut les aider. La créativité occupe une place particulière dans ma famille. Après l'attentat, mon père a puisé sa force et son amour dans la créativité. Chacun d'entre nous l'a fait à sa manière, en exprimant ce que nous ne pouvions pas dire avec des mots. À présent l'amour prédomine et la compassion et un moyen d'atténuer notre douleur.

La créativité joue un rôle important chez les personnes qui ont subi un traumatisme psychologique, en l'occurrence les victimes du terrorisme, car elle aide celles qui ont du mal à s'exprimer avec des mots à extérioriser leurs sentiments (Read, 1987). Mais qu'est-ce que la créativité exactement ? La définition la plus couramment utilisée des idées créatives est celle d'idées originales et efficaces, exprimées avec authenticité.

Au niveau du cerveau, on observe une coordination entre le réseau de contrôle cognitif (tel que la planification et la résolution de problèmes) et le réseau par défaut (actif lors de la rêverie). Ce phénomène est quasiment propre à la créativité, car ces zones sont normalement antagonistes : lorsque l'une d'elles est active, l'autre ne l'est généralement pas (Weir, 2022).

L'utilisation de ces thérapies basées sur l'art et la créativité contribue à réduire les symptômes chez les personnes souffrant de stress post-traumatique. Cela s'applique également aux enfants et aux adolescents qui ont subi un traumatisme. Les pratiques créatives favorisent le processus de guérison en facilitant l'expression des émotions (Tayyip & Özel, 2024).

Pour certaines personnes, l'utilisation de l'art pour exprimer un traumatisme a un effet thérapeutique. Mais pour d'autres, le fait de représenter leurs expériences de manière créative peut avoir des effets négatifs. Tout comme les thérapies conventionnelles, celles-ci peuvent entraîner de l'anxiété, des cauchemars et des troubles du sommeil. Une autre limite est le risque de révéler l'identité de l'auteur de l'œuvre. Cela peut entraîner un sentiment d'insécurité psychologique et physique (McMahon, McGannon et Zehntner, 2024).

Nous pouvons affirmer qu'en présence d'un stimulus menaçant, la créativité augmente, comme c'est souvent le cas lorsque nous devons choisir entre plusieurs alternatives. Elle se divise en deux phases : la génération de possibilités, suivie de l'exploration et du choix de ce qui procurera le plus de satisfaction. Les créations de chaque personne sont basées sur ses croyances, sa vision du monde et ses valeurs. Notre environnement reflète ce que nous ressentons et inversement (Riley & Gabora, 2012).

Participer à ces activités en groupe permet aux personnes d'être vues et entendues, même sans utiliser de mots. Pouvoir partager cette expérience leur permet également d'apaiser leurs peurs et de s'exprimer plus facilement. Ce partage avec les autres permet d'engager des conversations qui auraient autrement été difficile à aborder. La participation en groupe permet également de s'ouvrir à différentes cultures, religions et croyances, et peut être une source d'inspiration. Le partage de différentes visions du monde, ainsi que le partage de la souffrance, ont influencé les approches artistiques (Kalmanowitz & Ho, 2016).

Il convient de prendre en considération l'accessibilité physique et psychologique pour que les personnes puissent participer à des activités créatives. Sur le plan physique, il peut y avoir des handicaps visibles et des handicaps invisibles que les personnes peuvent hésiter à partager ou à révéler. Sur le plan psychologique, cela peut affecter la conscience de la personne et générer un traumatisme important et une méfiance envers les autres (UNODC, 2018). On peut citer l'exemple d'Irene Villa, qui a été victime d'une attaque terroriste à l'âge de 12 ans. Elle nous montre comment la créativité peut transformer la douleur en source d'inspiration. Suite à l'attentat, elle a perdu ses deux jambes et plusieurs doigts. Elle a ensuite décidé d'étudier la psychologie et a donné des conférences pour transmettre son message d'espoir. Elle a

également écrit un livre sur sa vie et les leçons qu'elle en a tirées (Marín, 2024). Elle a également créé sa propre fondation afin d'aider les personnes souffrant de divers handicaps à s'intégrer dans différents domaines. Elle est ensuite devenue membre de l'équipe paralympique de ski (Suñer, 2015). Elle nous montre ainsi que, même si elle souffre d'un handicap physique, elle ne connaît aucune limite.

Dans ma famille, mon père travaille dans les champs depuis son enfance. C'est une tradition familiale. Son père et son grand-père travaillaient également dans les champs. Il a donc toujours aimé cette activité. En l'occurrence, c'était quelque chose qu'il faisait depuis son enfance. Lorsqu'il a quitté le village pour s'installer en ville, il a fait de cet endroit un petit havre de calme et de paix dans la grande ville. Il adore jardiner en groupe, car il dit aussi que c'est très compliqué de le faire seul.

Le jardinage en groupe, associé à une thérapie psychologique, permet de créer un lien positif entre soi et son environnement. De plus, le fait d'être exposé à de telles situations aide à créer un nouvel espace narratif. Intégrer la pratique créative à la thérapie avec la visualisation et l'EMDR permet aux personnes de déconstruire leurs expériences passées et d'en construire de nouvelles à partir d'un nouveau récit. Cette activité est présentée comme une activité calme qui permet de concentrer son attention (Lorber, 2011).

D'autre part, ma mère, lorsqu'elle était petite, tricotait. Bien qu'elle ait arrêté cette activité il y a quelques années, elle s'y est remise. Ma mère a toujours été très créative, mais elle a arrêté par manque de temps. Cependant, il est essentiel d'avoir du temps pour soi. Le tricot peut vous aider à vous sentir plus calme et plus heureux. Il est également excellent pour les fonctions cognitives. Et s'il est pratiqué en groupe, il augmente le sentiment de bonheur, les liens et la communication avec les autres. À l'inverse, si vous le pratiquez seul, vous aurez beaucoup de temps pour l'introspection, ce qui peut parfois être inconfortable. Une partie des bienfaits provient de sa nature rythmée et répétitive, qui s'accompagne de calme et de détente. Cette activité peut être utilisée comme stratégie d'adaptation pour les personnes souffrant d'anxiété, de douleurs ou de dépression. Elle améliore également la réflexion, la concentration, la capacité à résoudre des problèmes et la mémoire (Riley, Corkhill et Morris, 2013).



Le tricot comme pratique créative.

Photo de Saray Falcón Trejo

Ma sœur a décidé d'étudier l'écriture créative afin d'exprimer toutes ses pensées et ses idées créatives. Depuis son enfance, elle adore écrire et dessiner, elle a donc trouvé un moyen d'exprimer tout ce qu'elle ressentait à travers ces activités. Écrire sur un traumatisme ou un stress améliore la santé et réduit le stress, mais peut avoir un effet négatif sur l'humeur (comme des niveaux plus élevés d'anxiété et une humeur négative). Ce phénomène est davantage lié à l'augmentation de la réflexion et à l'organisation des pensées. Les événements négatifs peuvent resurgir et nécessiter plus d'efforts pour les digérer. Écrire sur des événements stressants ou traumatisants permet systématiquement de réduire la rumination sur des sujets stressants (Pizarro, 2011).

Enfin, j'ai toujours été très créative et j'ai toujours aimé fabriquer moi-même des cadeaux pour tous mes amis. Que ce soit en créant une figurine Funko à partir d'argile ou en fabriquant un t-shirt à partir de zéro et en le peignant. Je pense que c'est une belle façon d'exprimer à la fois ma douleur et mon amour. Les activités manuelles, comme la peinture ou tout autre type de créations manuelles, permettent aux survivants de surmonter leur peur, leur colère, leur ressentiment et leur isolement. L'art-thérapie est utilisée pour soigner les traumatismes. Ces expressions artistiques peuvent renforcer l'estime de soi, réduire le stress, améliorer la productivité, favoriser la reconnaissance des autres et renforcer les liens sociaux. Ces résultats confirment l'idée selon laquelle les activités créatives aident les individus à conserver une identité générationnelle (Adams-Price & Steinman, 2007).



Le dessin sur tee-shirt comme pratique créative.

Photo de Saray Falcón Trejo

4.2 Notre définition de la pratique créative et exemples tirés du projet Urbterr et de l'enquête

Beaucoup de gens pensent qu'une pratique créative est une autre façon de décrire la création d'œuvres d'art. Il est vrai que certaines formes de pratique créative impliquent la réalisation de peintures, de sculptures et d'autres œuvres d'art. Cependant, la pratique créative peut prendre de nombreuses autres formes, y compris certaines qui se caractérisent par un refus délibéré de produire ou de conserver des résultats concrets. Une première caractéristique essentielle de la pratique créative, telle que nous la comprenons, est qu'elle fait référence à un processus plutôt qu'à un résultat spécifique.

Ce qui distingue la pratique créative des autres activités, c'est qu'il s'agit d'un processus qui fait appel à notre imagination. La cuisine, par exemple, est une activité que beaucoup d'entre nous pratiquent régulièrement. Elle peut être une corvée que nous accomplissons parce que nous devons nous nourrir ou nourrir d'autres personnes, sans éprouver beaucoup de joie ou de satisfaction. Cependant, la cuisine peut aussi être un processus créatif. Par exemple, lorsque nous recherchons de nouvelles recettes ou que nous nous inspirons d'ingrédients, de plats et de repas familiers que nous avons l'habitude de préparer et d'apprécier. Malheureusement, certains facteurs de stress et de pression, tels que le manque de temps et de ressources

financières, peuvent empêcher les gens d'être créatifs. Il est donc important d'identifier et de remédier aux obstacles qui empêchent les gens de participer à des pratiques créatives.

Un deuxième élément clé concernant la pratique créative est qu'elle peut prendre de nombreuses formes, y compris certaines qui n'ont rien à voir avec l'art au sens conventionnel du terme. Nous avons délibérément inclus des activités telles que le jardinage, la cuisine et le sport dans nos recherches sur la pratique créative, car ces activités peuvent également faire appel à notre imagination. Elles peuvent, elles aussi, stimuler notre esprit et nous faire sortir de nos routines familières qui nous procuraient auparavant du plaisir et amélioreraient notre bien-être.

Les pratiques créatives sont un outil important et puissant dans la thérapie destinée aux victimes de traumatisme (Baker (2006), Lev-Wiesel et Kissos (2019) ; Tayyip & Özel (2024) ; Thomson & Jaque (2020) ;). Cependant, nous pouvons également les cultiver et les développer dans notre vie quotidienne, sous la forme d'activités que nous pratiquons seuls ou que nous partageons avec d'autres. Même dans les meilleures circonstances, certaines personnes trouvent cela plus facile que d'autres. De nombreuses victimes et survivants d'attaques terroristes sont confrontés à toute une série d'obstacles émotionnels et pratiques lorsqu'il s'agit d'activités créatives. Cette Boîte à outils a été élaborée à partir des contributions de victimes et de survivants et formule des suggestions concrètes pour réduire ces obstacles afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de profiter des bienfaits des pratiques créatives.

« Créer des conditions permettant aux survivants de tisser des liens au sein d'une communauté, mais aussi de partager et/ou d'apprendre divers arts/artisanats/compétences afin d'enrichir leur vie et de guérir, est un moyen d'accéder à une santé et un bien-être durables, tout en apaisant les traumatismes immédiats/aigus. L'accompagnement à long terme, tout au long du processus de résolution du traumatisme, permet de transcender véritablement celui-ci, et même les arts, l'artisanat, etc. peuvent devenir un moyen d'améliorer le bien-être des autres, au-delà de sa propre guérison personnelle. " Nous faisons partie du monde ! " Que notre guérison et notre bien-être soient une bénédiction qui se transmette à tous ceux qui ont besoin d'amour, de guérison et de liens. »

"creating contexts for survivors to both connect as a community as well as to share and/or learn various arts/crafts/skills to enrich their lives as well as to heal opens the door to long term health and well-being as well as processing the immediate/acute injury. Long term follow up of some sort as the trauma is being resolved allows for a true

transcendence and even the arts/crafts/etc can then become an offering to the wellbeing of others above and beyond even one's own personal healing. "We are the world"! May our individual healing and wellbeing be a blessing that trickles out to all who need Love and Healing and Connection"

Répondant n° 6 à l'enquête sur les pratiques créatives

« La créativité fait partie de l'évolution et du développement personnels et s'exprime ou ne s'exprime pas, les deux font partie de cette créativité. Je ne comprends pas très bien la relation exacte entre « être ou devenir créatif » après avoir été victime d'un attentat terroriste. Cependant, toute activité (créative ou non) est saine et bénéfique pour quiconque si elle est choisie volontairement. »

« La creatividad forma parte de la evolución y desarrollo individual y se manifiesta o no se manifiesta, ambas forman parte de "esa creatividad". No entiendo muy bien la relación expresa entre "ser o hacerse creativo" después de haber sufrido un atentado terrorista. No obstante, toda actividad (creativa o no) es sana y beneficiosa para cualquiera si se elige voluntariamente. »

Répondant n° 32 à l'enquête sur les pratiques créatives

Dans notre enquête, les personnes interrogées pratiquaient différents types d'activités. Nous avons classé ces activités en six catégories et avons invité les participants à l'enquête à ajouter leurs propres exemples. Les catégories étaient les suivantes : arts et loisirs créatifs ; écriture ; musique ; jardinage ; sports ; méditation, pratiques spirituelles, religieuses ou fondées sur la foi ; et autres (pour les pratiques créatives supplémentaires qui ne figuraient pas dans notre liste).



La poterie comme pratique créative.

De Lisa Ghiggini

5. Qui a participé et tiré parti des pratiques créatives ?

Nous avons travaillé avec des personnes âgées de 16 à 65 ans et plus, vivant dans divers environnements urbains, comptant moins de mille habitants à plus d'un million.

« Toute activité qui nécessite de saisir et d'exprimer la douleur me soulage. Et les nouvelles activités, comme le crochet, m'aident à canaliser mon attention et à réduire mon anxiété. »

« Cualquier actividad que requiere plasmar el dolor me hace sentir con menos peso. Y las actividades nuevas, como el ganchillo, me ayudan a enfocar la atención y rebajar la ansiedad »

Répondant n° 36 à l'enquête sur les pratiques créatives

« Toute activité qui nécessite une certaine réflexion est bonne pour tout le monde, que vous soyez victime ou non. Même décider de ne pas faire d'activités, créatives ou non, est en soi une bonne décision. »

« Cualquier actividad que requiera un pensamiento, es beneficiosa para todos, seas víctima o no. Incluso, decidir no hacer actividades sean o no creativas, ya en sí, es una buena opción. »

Répondant n° 32 à l'enquête sur les pratiques créatives

Des recherches antérieures suggèrent que la pratique d'activités créatives est bénéfique à toutes les étapes de la vie (Adams-Price et al. (2017); Fancourt & Finn (2019).) Cependant, de nombreux survivants et victimes du terrorisme vivent avec un stress post-traumatique, des blessures à vie et/ou un deuil. Cela peut rendre difficile l'accès et la poursuite d'activités créatives. Les personnes interrogées nous ont indiqué qu'il existait également d'autres obstacles. Certains sont d'ordre pratique, par exemple le manque de temps ou de ressources financières. D'autres sont d'ordre psychologique, par exemple lorsque les personnes craignent de ne pas être assez créatives ou ne se sentent pas « à la hauteur » ou « capables » de participer à des activités créatives, comme l'a fait remarquer un participant à un atelier que nous avons organisé. En raison de ces obstacles, de nombreux survivants et victimes du terrorisme ne peuvent pas profiter des bienfaits liés aux pratiques créatives.

Si les pratiques créatives ne peuvent remplacer le soutien thérapeutique, un participant à ce projet a souligné à juste titre qu'elles peuvent jouer un rôle salvateur pour les victimes et les survivants qui attendent une thérapie ou d'autres formes d'aide. De plus, des survivants et des victimes de différents pays nous ont confié que les pratiques créatives les avaient aidés à surmonter leur sentiment d'impuissance et de désespoir pendant les procès et les enquêtes. Pour de nombreux survivants et victimes, il est essentiel d'assister aux procès et aux enquêtes, même si cela peut être perturbant et raviver le traumatisme.

Nos recherches ont montré que, dans le contexte des procès et des enquêtes, les pratiques créatives peuvent varier considérablement. De nombreuses personnes nous ont dit qu'elles méditaient sur leurs expériences et leurs émotions en tenant un journal intime. D'autres nous ont confié qu'elles appréciaient de prendre des photos, de dessiner ou de tricoter pendant les audiences. Dans de nombreux cas, ces formes de pratiques créatives sont restées personnelles et privées. Cependant, certaines personnes ont partagé leurs créations avec un public national et international. Bahareh Akrami, par exemple, a commencé à dessiner des scènes du procès

des attentats du 13 novembre à Paris. Elle a publié certains de ses dessins sur Instagram, qui ont suscité un vif intérêt.

Bahareh Akrami était l'une des artistes internationales présentées dans notre exposition 2025 intitulée *Remembering is Painful, Forgetting is Unbearable: Creative Responses to Terror* (Se souvenir est douloureux, oublier est insupportable : réponses créatives au terrorisme) à la RBSA Gallery à Birmingham (Royaume-Uni). Organisée en collaboration avec des survivants et des victimes des récentes attaques terroristes, ainsi qu'avec des artistes et des chercheurs internationaux, cette exposition présentait des perspectives essentielles, axées sur les victimes, concernant les actes de terrorisme récents à Birmingham et dans d'autres villes européennes. Les œuvres exposées illustraient de manière saisissante le rôle que l'art peut jouer dans le souvenir, le témoignage, la confrontation et la transformation des traumatismes.



Exposition UrbTerr exhibition à Birmingham présentant des photographies, des poèmes, des films, du tricot et d'autres formes de pratiques créatives.

Photo de Katharina Karcher

6. Inspiration pour la participation à des pratiques créatives

Nous voulions comprendre les motivations et les raisons pour lesquelles les gens participent ou souhaitent participer aux activités qu'ils ont choisies. Le plus souvent, les réponses faisaient référence à la santé mentale et à la socialisation. Pour beaucoup, la pratique créative est une source de distraction (52 %), suivie de près par l'utilisation de l'activité pour assimiler une expérience (48 %) et pour faire partie d'une communauté (46 %). Pour certains, il s'agissait d'un loisir qu'ils pratiquaient déjà et qu'ils ont continué à pratiquer (33 %).

D'autres ne sont pas intéressés par les activités créatives, soit parce qu'ils ne s'y sont jamais intéressés, soit parce qu'ils manquent d'énergie ou de temps. S'il est important de respecter les choix et les décisions individuels, notre recherche indique que plus de survivants et de victimes de la violence terroriste participeraient à des activités créatives s'ils disposaient d'options accessibles et d'un accompagnement adapté.

Notre étude révèle que les activités créatives font partie du processus thérapeutique de nos répondants. Nous suggérons donc que ces activités soient présentées et proposées de manière à favoriser la guérison et l'accompagnement. De plus, dans la mesure du possible, il faudrait également proposer la possibilité de participer à ces activités de manière continue.

« Faire des activités répétitives qui aboutissent à un résultat visible (comme le crochet, le tricot, le ponçage ou la teinture du bois, voire plier des vêtements, vider le lave-vaisselle ou passer l'aspirateur) est une forme de méditation dans la mesure où cela permet à l'esprit d'accomplir la tâche tout en s'en éloignant mentalement et en traitant les informations dans un coin de sa tête. À la fin de la tâche, vous pouvez prendre du recul et observer visuellement ce que vous avez accompli, en particulier dans le cas d'activités créatives, car celles-ci nécessitent un apprentissage (par opposition à passer l'aspirateur). Pour moi, cela procure un sentiment d'avoir créé quelque chose plutôt que le sentiment de destruction de mes souvenirs d'événements tragiques. Et cela m'aide à lutter contre le désespoir, ou du moins d'alléger un peu mon fardeau. »

“Doing repetitive activities that result in some visual accomplishment (like crocheting, knitting, wood sanding or staining, even folding clothes or unloading a dishwasher or vacuuming) is meditative in that it allows the mind to do the task but also step away from the task mentally and process information in the back of the mind. At the end of the task you can step away and visually observe what you have accomplished, especially in creative activities because that requires a learning curve (vs vacuuming). This, for me, results in a feeling of creating rather than the destruction feelings of my memories of tragic events. And that in itself helps counteract despair, if only for a little bit of “lightening up”.”

Répondant n° 10 à l'enquête sur les pratiques créatives

« L'activité permet de se reconnecter au réel tout en ayant une distraction. Elle permet d'oublier pendant un moment, être fier d'avoir accompli quelque chose. Se rendre compte d'être toujours capable de réaliser encore des choses. Elle permet aussi de maintenir des relations avec des personnes, d'avoir un lien social. »

Répondant n° 51 à l'enquête sur les pratiques créatives

« Il est toujours important d'être capable de faire. La transformation de la douleur n'est possible qu'à partir de là. C'est pour la vie et il est essentiel d'avoir des outils pour aller de l'avant. »

“Siempre es importante el poder hacer. La transformación del dolor solo es posible desde ese lugar. Esto es para toda la vida y tener herramientas es fundamental para salir adelante.”

Répondant n° 16 à l'enquête sur les pratiques créatives

« Les activités créatives remontent le moral des survivants. »

Répondant n° 7 à l'enquête sur les pratiques créatives

7. Exemples de pratiques créatives partagées par les répondants à notre enquête

7.1 Types d'activités actuellement pratiquées

Les activités créatives les plus courantes étaient le jardinage, le sport, la méditation, les pratiques spirituelles, confessionnelles ou religieuses, les arts et loisirs créatifs, la musique et l'écriture. Certaines personnes pratiquaient plusieurs types d'activités en même temps.

« car j'ai à la fois une activité créative (principalement l'écriture de livres et d'articles) et une pratique sportive, »

Répondant n° 56 à l'enquête sur les pratiques créatives

Arts et loisirs créatifs

En ce qui concerne les arts et les loisirs créatifs, les réponses les plus courantes étaient la photographie (57 %), le dessin (39 %), la réalisation de documentaires ou de films (30 %), la peinture (26 %) et la couture (22 %).

« La céramique et la poterie m'ont permis d'atteindre un état de pleine conscience et de méditation que je ne pouvais pas atteindre avec la méditation traditionnelle. J'ai utilisé la céramique pour apaiser mes pensées et mon système nerveux / mon instinct de lutte ou de fuite. »

“Ceramics and pottery provided me with mindfulness and meditation that traditional meditating could not facilitate, I used ceramics to quiet the noise in my head and help to create a sense of calm in my nervous system / fight or flight”

Répondant n° 42 à l'enquête sur les pratiques créatives

Sports

En matière de sport, de nombreuses personnes ont déclaré apprécier la marche (69 %), la course à pied ou le jogging (31 %), le vélo (31 %) et la natation (26 %).

« Je joue au golf, un sport que je pratiquais quand j'étais enfant, et j'aime beaucoup le redécouvrir aujourd'hui. Je fais également de la musculation et je joue au badminton. »

“I play golf as I played it as a kid and enjoy now getting back into it. I also lift weights and play badminton.”

Répondant n° 26 à l'enquête sur les pratiques créatives

Écrire ses pensées ou tenir un journal

En matière d'écriture, écrire ses pensées ou tenir un journal était la pratique la plus populaire (62 %), suivie de l'écriture de nouvelles (27 %)

« Écrire ses mémoires »

Répondant n° 50 à l'enquête sur les pratiques créatives

Jardinage et activités de plein air

Le jardinage à l'extérieur était une pratique créative très populaire (85 %), les gens appréciant également le jardinage à l'intérieur (30 %).

Méditation, pratiques spirituelles, religieuses ou basées sur la foi

Nos répondants ont également évoqué des activités impliquant la méditation, des pratiques spirituelles, religieuses ou basées sur la foi. Il s'agissait notamment de promenades dans la nature (71 %), de méditation en pleine conscience (46 %), de yoga (34 %) et de pratique personnelle (29 %).

Musique

La plupart de nos répondants préféraient pratiquer la musique seuls (69 %). Certains aimaient faire partie d'une chorale ou d'un groupe de musique (16 %) ou d'autres groupes musicaux (16 %).

Autres pratiques créatives

De nombreuses autres pratiques créatives ont été mentionnées par les personnes interrogées. Parmi celles-ci figuraient : la lecture seul, les groupes de lecture, la randonnée, le crochet, le tressage du cuir, le théâtre, les cours de langue, le Pilates, la danse, le Qigong, la céramique et la poterie, les sorties à la plage, la pêche, les retraites, le Tai-Chi, le travail du bois, la restauration de meubles, l'observation des oiseaux et les réunions des Alcooliques Anonymes (type non précisé).

« J'apprends à travailler le cuir tressé et la couture créative grâce à des vidéos YouTube, mais j'aimerais suivre des cours en présentiel consacrés à ces activités. »

“Estoy aprendiendo a trabajar el cuero trenzado y la costura creativa a través de videos de YouTube pero me gustaría ir a cursos presenciales sobre estas actividades.”

Répondant n° 48 à l'enquête sur les pratiques créatives

7.2 Comment se déroule la participation : seul, en groupe ou les deux

Nous étions curieux de savoir si les gens recouraient à leurs pratiques créatives pour créer des liens sociaux, s'ils les pratiquaient seul ou selon leur humeur du moment. Certains préféraient pratiquer leurs activités seuls (37 %), d'autres en groupe (31 %). D'autres encore ont indiqué que leur participation en groupe ou en solo dépendait de leur humeur (31 %). Ces réponses montrent que les gens veulent avoir le choix quant à la manière dont ils interagissent et, éventuellement, avec qui ils interagissent dans le cadre de leurs pratiques créatives.

« Pour moi, ce qui est important, c'est d'avoir autre chose que la tragédie en tête (c'est-à-dire une distraction) et de trouver un groupe de personnes qui comprennent ce que vous vivez (ce qui est vraiment difficile à faire selon moi... la plupart des gens ne peuvent pas comprendre). »

"I think the important thing is that you need something other than the tragedy to focus on (i.e., a distraction), plus find a community of people that understands what you are

Répondant n° 30 à l'enquête sur les pratiques créatives

« Créer des conditions permettant aux survivants de tisser des liens au sein d'une communauté, mais aussi de partager et/ou d'apprendre divers arts/artisans/compétences afin d'enrichir leur vie et de guérir, est un moyen d'accéder à une santé et un bien-être durables, tout en apaisant les traumatismes immédiats/aigus. »

"Creating contexts for survivors to both connect as a community as well as to share and/or learn various arts/crafts/skills to enrich their lives as well as to heal opens the door to long term health and well-being as well as processing the immediate/acute injury."

Répondant n° 5 à l'enquête sur les pratiques créatives

« Je pense que le sentiment d'appartenance à un groupe est vraiment important dans le processus de guérison. Il faut pouvoir trouver un groupe de personnes qui comprennent ce que vous avez vécu. Au moment de la tragédie, je vivais dans une petite ville (150 000 habitants) et personne là-bas ne pouvait comprendre la situation. Après environ 20 ans, j'ai rencontré des personnes qui avaient également été touchées par cette tragédie et cela m'a beaucoup réconforté.e de pouvoir leur parler. »

“I think sense of community is really important in the healing process. You need to be able to find a group of people that understand what you have gone through. At the time of the tragedy I was living in a smaller city (population 150,000) and there was no one there that could understand the situation. After about 20 years I met people who had also been impacted by this tragedy and it was very comforting to be able to speak with them.”

Répondant n° 19 à l'enquête sur les pratiques créatives

7.3 Bienfaits pour la santé physique et mentale liés à la pratique d'activités créatives

Les participants à notre étude ont déclaré que les activités créatives étaient bénéfiques pour diverses raisons. La réponse la plus fréquente était que les activités créatives leur procuraient un état de pleine conscience ou leur permettaient d'être présents et de prendre conscience de leurs propres sentiments et pensées (64 %). Les activités créatives qu'ils avaient choisies les aidaient également à améliorer leur santé physique (45 %), leur procuraient le sentiment de contrôler leur vie ou d'être autonomes (43 %) et/ou un sentiment d'accomplissement (43 %), et leur offraient une distraction agréable (42 %). Ils ont également mentionné un sentiment d'appartenance à un groupe (30 %) et le sentiment de garder un lien avec une personne qu'ils avaient perdue suite à un attentat terroriste (23 %). Pour d'autres, leur pratique créative était simplement une source de plaisir (23 %).

« Ces activités nous reconnectent à nos émotions (introspection) et à la société (partage) »

Répondant n° 16 à l'enquête sur les pratiques créatives

« La prise de conscience et le fait de ne pas se sentir seul sont des éléments essentiels de notre processus de guérison. »

“Awareness & not feeling alone is a vital part of our healing journey.”

Répondant n° 26 à l'enquête sur les pratiques créatives

« J'ai obtenu un diplôme en beaux-arts, et j'ai donc une formation dans ce domaine. Lorsque j'ai été victime de l'attaque terroriste, je savais que j'aurais besoin de faire quelque chose de créatif pour pouvoir surmonter le traumatisme, car j'avais déjà

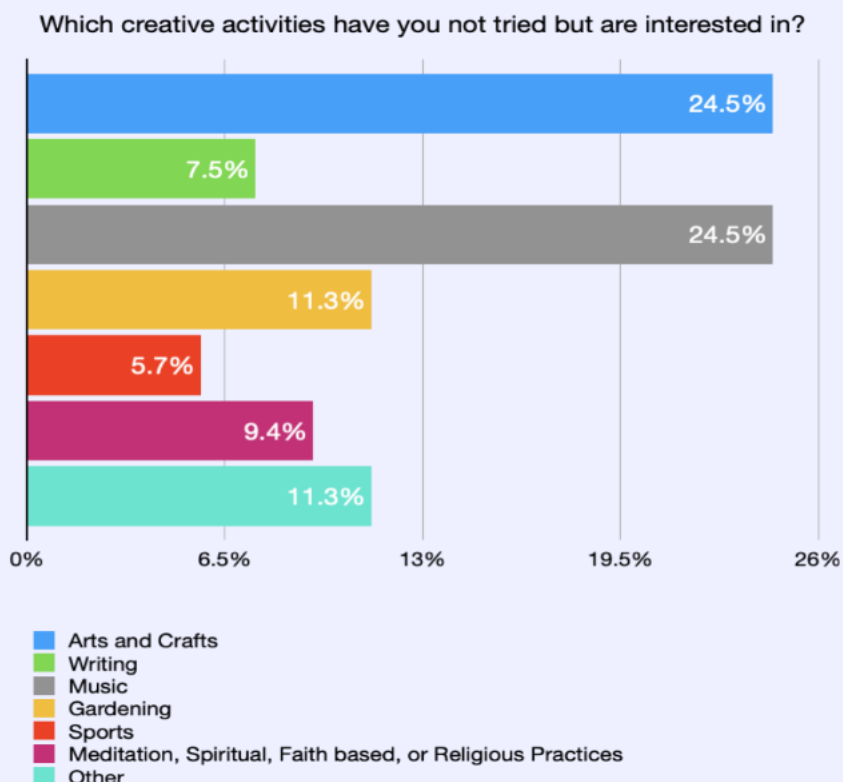
pratiqué des activités artistiques et j'en connaissais les bienfaits. Je m'étais inscrite à un cours du soir de poterie, et après l'attaque, je me suis inscrite à un master en céramique. C'est la seule chose qui m'a vraiment aidé.e à surmonter le traumatisme. Je serais ravie de contribuer à promouvoir la créativité ou d'animer des cours, etc. J'ai maintenant le privilège d'enseigner la poterie dans des cours du soir. C'est un travail exigeant, qui peut parfois être pénible, mais c'est une grande source de réconfort. »

"I did a degree in fine art, so come from a fine art background. When I was caught up in the terror attack, I knew that I would need to do something creative to be able to process the trauma as I had already done art and knew its benefits. I had been taking a pottery evening class, and so after the attack enrolled on a ceramics masters. It was the one thing that really helped me process the trauma. I would be happy to help promote creativity or run courses etc. Now I have the privilege of teaching pottery in evening classes and it is hard work, and sometimes triggering, but it is a great source of solace."

Répondant n° 54 à l'enquête sur les pratiques créatives

7.4 Intérêt futur pour les activités

La plupart des personnes impliquées dans nos projets étaient plus intéressées par la participation à des activités qu'elles connaissaient déjà que par l'apprentissage de nouvelles activités. Cela s'explique peut-être par le fait qu'elles recherchent des activités réconfortantes et familières plutôt que de se lancer dans quelque chose de nouveau. Parmi celles qui étaient intéressées par de nouvelles pratiques créatives, les catégories les plus citées étaient les arts et les loisirs créatifs, ainsi que la musique.



Au vu de ces réponses, nous recommandons aux associations de victimes de proposer des ateliers artistiques, créatifs ou musicaux adaptés à la culture et à la sensibilité des victimes. Même si ces activités peuvent ne pas intéresser directement tout le monde, elles constituent un point de départ. Celles-ci peuvent rappeler aux personnes les activités créatives auxquelles elles ont déjà participé et qu'elles aimeraient reprendre.

« Peu importe le domaine (art, culture, sport...) dans lequel on s'investit, l'important est de sortir et d'évacuer ou d'éloigner momentanément les soucis du moment ou les effets des traumatismes subis. Le faire en communauté peut aider à y parvenir. »

Répondant n° 4 à l'enquête sur les pratiques créatives

« Je me suis rendu compte qu'il était très important de rester occupé.e après coup... sans quoi, j'avais trop de temps « vide » pour penser à la tragédie. »

"I found that keeping myself busy was very important afterwards...otherwise there was too much "empty" time to think about the tragedy."

Répondant n° 26 à l'enquête sur les pratiques créatives

« L’accompagnement à long terme, tout au long du processus de résolution du traumatisme, permet de transcender véritablement celui-ci, et même les arts, les loisirs créatifs, etc. peuvent devenir un moyen d’améliorer le bien-être des autres, au-delà de sa propre guérison personnelle. »

“Long term follow up of some sort as the trauma is being resolved allows for a true transcendence and even the arts/crafts/etc can then become an offering to the wellbeing of others above and beyond even one’s own personal healing.”

Répondant n° 5 à l’enquête sur les pratiques créatives

8. Comment s’organiser / commencer

Selon leur état d’esprit, les personnes peuvent se sentir plus ou moins à l’aise dans différents lieux où elles participent à diverses pratiques créatives. Certaines personnes peuvent préférer rester chez elles plutôt que de participer à des activités en plein air ou dans un autre lieu. D’autres peuvent avoir envie d’alterner entre ces différents espaces.

Les activités artistiques telles que la peinture, le tricot ou le travail de l’argile peuvent être pratiquées dans des lieux fixes, à l’aide de matériel disponible à domicile. Cela vaut également pour l’écriture ou le jardinage, mais il est également possible de peindre, d’écrire, de tricoter ou de jardiner en plein air.

Il s’agit d’activités mixtes, car les personnes peuvent les commencer dans un endroit où elles se sentent à l’aise, comme chez elles, puis décider, si elles souhaitent de les pratiquer ailleurs. Ainsi, lorsqu’on propose des activités créatives, il faut tenir compte d’activités telles que la photographie, qui se pratiquent généralement à l’extérieur.

8.1 Avec une organisation partenaire :

Partout dans le monde, des survivants et des victimes ont rejoint des organisations pour explorer et promouvoir des activités créatives. Souvent, ces collaborations se font au niveau local et sont le résultat d’efforts individuels ou de réseaux informels. Nous estimons que ces collaborations sont très instructives. Grâce aux contacts que nous avons établis dans le cadre des deux projets, nous avons contacté différentes personnes afin qu’elles partagent leurs

expériences en matière de collaboration avec des organisations ou des personnes spécifiques et leurs pratiques créatives.

8.1.1 Vicki Brown, Peace Collective

Commençons par l'analyse de Vickky Brown sur son travail pour Peace Collective:



Le projet Peace Crane au Peace Collective.

Photo de Suzanne Atkins

« Peace Collective est une organisation créée par la fondation Tim Parry Johnathan Ball Peace, qui apporte son soutien à toute personne touchée par un acte terroriste depuis plus de 25 ans. Nous aidons les personnes, indépendamment de la manière dont elles ont été touchées, du temps écoulé depuis l'attaque ou du fait qu'elles bénéficient ou aient bénéficié d'une autre aide. Nous proposons un accompagnement individuel ou en groupe. Nos activités de groupe sont axées sur l'élaboration de stratégies visant à favoriser la résilience et le rétablissement. Les activités de groupe basées sur la pratique créative sont devenues notre type de session le plus populaire. Les participants nous font part non seulement de leur satisfaction à l'égard des

ateliers, mais aussi de la manière dont ils ont pu mettre en pratique les compétences acquises dans des moments de stress et d'anxiété. »



***Le projet Peace Crane Project au
Peace Collective.***

Photo de Suzanne Atkins

Puis nous avons souhaité en savoir plus sur la collaboration de Vicki Brown avec l'organisation Peace Collective.

Comment votre organisation a-t-elle commencé à promouvoir la pratique créative auprès des victimes et des survivants de violences terroristes ?

Au cœur de notre travail de groupe, nous rassemblons des personnes qui ont vécu des expériences similaires afin de développer des stratégies d'adaptation. Nous sommes conscients que chaque personne vit une attaque terroriste d'une manière qui lui est propre, mais nous constatons que les gens tirent profit des stratégies d'adaptation développées par d'autres personnes qui se trouvent à des étapes différentes de leur parcours. Les ateliers proposant des informations sur les habitudes de sommeil, la nutrition, la pleine conscience et la sensibilisation aux traumatismes sont très appréciés, mais les gens apprécient particulièrement la distraction que procure le travail créatif. Nous avons toujours utilisé les activités créatives pour motiver les jeunes, mais cette approche a été étendue aux adultes et adaptée pour être utilisée dans le cadre de sessions en ligne afin de maintenir les liens pendant la pandémie, dans un premier temps, et aujourd'hui pour garantir qu'un maximum de personnes puissent bénéficier d'un soutien, où qu'elles soient.

À quelles difficultés avez-vous été confrontés dans le cadre de ce travail important ?

Nous avons constaté que les gens étaient, dans un premier temps réticents à essayer quelque chose de nouveau, craignant de ne pas pouvoir suivre les instructions. Cependant, nous avons constaté que le fait de proposer des sessions en ligne était très utile pour que les gens puissent se sentir libres de participer ou non et de montrer leur travail ou non. Nous avons veillé à créer une atmosphère très détendue, où les participants pouvaient poser des questions ou accéder à des instructions écrites/vidéos si nécessaire.

Nous tenions à rendre les ateliers créatifs aussi accessibles que possible, aussi bien en termes de matériel que de coût, ce qui nous a amenés à bien réfléchir aux types d'activités que nous pouvions proposer.

Il était également important de prendre en compte les handicaps physiques qui pouvaient constituer un obstacle à la participation et de mettre en place des mesures pour pallier ceux-ci.



Le projet Peace Crane au Peace Collective.

Photo de Suzanne Atkins

Quels sont les effets positifs de ces activités ?

- *Acquérir de nouvelles compétences*
- *Réaliser quelque chose*
- *Interagir avec d'autres personnes ayant vécu un traumatisme sans avoir à se concentrer sur ce traumatisme*
- *Développer des stratégies d'adaptation*
- *Développer un esprit de solidarité*
- *Plaisir*
- *Distraction*
- *Soutenir la participation à des thérapies traditionnelles ou à un accompagnement psychologique*

Quels conseils donneriez-vous aux organisations qui souhaitent promouvoir les activités créatives auprès des victimes et des survivants ? (Nous pensons ici en particulier aux petites organisations qui peuvent disposer d'un budget limité, voire inexistant).

Les sessions en ligne sont un moyen peu coûteux de faire participer un grand nombre de personnes à une activité et de les inciter à se procurer elles-mêmes le matériel nécessaire. Il est donc essentiel de choisir des activités qui ne nécessitent que du matériel facilement disponible, par exemple des crayons et du papier pour le dessin en pleine conscience, des magazines ou des brochures et des matériaux naturels pour la réalisation de collages.

Encourager les participants à réfléchir aux compétences créatives ou aux stratégies d'adaptation qu'ils possèdent déjà et qu'ils aimeraient partager, et les aider à le faire.

Si vous souhaitez partager quoi que ce soit d'autre avec nous, n'hésitez pas à le faire ici.

Nos sessions créatives sont de loin les plus populaires parmi celles que nous organisons, et les projets collaboratifs que nous avons entrepris dans le cadre de ces sessions ont permis de créer un objectif commun, un esprit de solidarité et un sentiment d'accomplissement, tout en sensibilisant le public à l'impact des traumatismes et même à la prévention du terrorisme.

Elles ont incité les gens à renouer avec des activités créatives qu'ils avaient abandonnées ou à développer de nouvelles compétences créatives pour les aider à faire face aux conséquences des actes terroristes.

8.1.2 Suzanne Atkins, artiste et éducatrice travaillant en partenariat avec Peace Collective

Nous avons également demandé à Suzanne Atkins de nous faire part de son expérience. Cette professionnelle créative a travaillé en collaboration avec Peace Collective. Suzanne elle-même a survécu à la violence terroriste.



Le projet Peace Crane au Peace Collective.

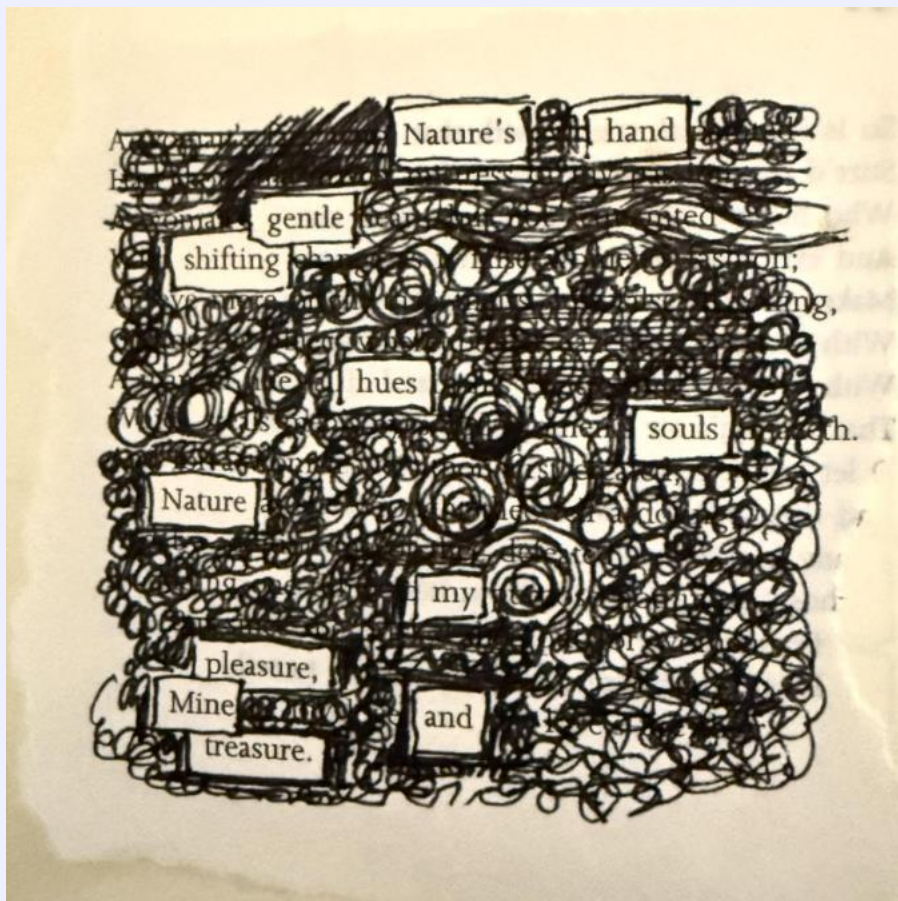
Photo de Suzanne Atkins

Quelle est votre activité créative ?

Je suis graphiste et illustratrice. Pendant la majeure partie de ma carrière, j'ai travaillé dans l'enseignement supérieur, mais je n'ai jamais cessé d'exercer mon métier d'artiste.

Mon activité mêle les techniques manuelles et numériques et comprend le dessin et la création d'images, ainsi que divers travaux de graphisme tels que la conception typographique et l'image de marque.

En tant que créatrice et éducatrice, je m'attache à promouvoir la créativité pour servir un objectif précis et apporter un changement positif. Je pense que les artistes et les créateurs peuvent et doivent mettre leur talent à profit pour rendre le monde meilleur. Sur le plan personnel, je suis convaincue que les activités créatives peuvent avoir un effet thérapeutique, contribuer au bien-être et améliorer l'efficacité des thérapies traditionnelles. En discutant avec d'autres survivants et d'après ma propre expérience, nous avons constaté que les techniques créatives peuvent être associées à d'autres processus tels que la thérapie par la parole ou l'EMDR. Elles peuvent également constituer des ressources utiles auxquelles se consacrer en attendant de pouvoir accéder à une thérapie traditionnelle.



L'écriture et le dessin comme pratique créative.

Photo de Suzanne Atkins

Comment avez-vous commencé ? (Était-ce quelque chose que vous faisiez déjà ou une nouvelle activité ?)

J'ai obtenu un diplôme en design graphique en 1993, j'ai donc toujours été une personne créative. Je peins également depuis mon plus jeune âge.

Après avoir été blessée dans un attentat terroriste en 2017, je me suis rendue compte que je n'étais plus capable de peindre des portraits ou faire des études d'observation ; ma capacité à visualiser et à reproduire des images avait été affectée. Il m'a fallu cinq ans, beaucoup de soutien, des thérapies et de la pratique pour retrouver cette capacité, et une fois que j'y suis parvenue, j'ai réalisé à quel point cela me faisait du bien. Ce constat m'a donné envie de partager ma pratique créative avec d'autres.

J'ai contacté l'équipe de soutien de la Fondation Tim Parry Johnathan Ball pour lui proposer d'organiser des ateliers artistiques. Cette idée a donné naissance à un projet collaboratif et à une série d'ateliers de dessin en pleine conscience.

Le projet Peace Crane visait à rassembler des survivants qui avaient été touchés de différentes manières par divers attentats, autour d'une activité créative commune.

Nous nous sommes inspirés de l'histoire de Sadako Sasaki et avons demandé aux participants de se joindre à nous pour créer une installation composée de 1 000 grues de la paix qui serait exposée au Peace Centre de Warrington. Chacune des grues en papier a été confectionnée par ou pour une personne touchée par une attaque terroriste.

L'installation finale, composée de 1 000 grues de la paix, a été achevée et dévoilée le 20 mars 2024. Nombre de ces grues contiennent des messages privés, des vœux et des prières. Certaines ont été décorées ou illustrées. Toutes sont chargées de sens et d'amour, et expriment un espoir commun de paix.

Toutes les grues sont confectionnées à l'identique, mais chacune revêt une signification personnelle pour la personne qui l'a fabriquée. Elles ont été envoyées de partout et représentent des attentats qui ont eu lieu dans le monde entier.

Fort du succès du projet Peace Crane et de l'expérience positive des participants, nous avons développé une série d'ateliers créatifs explorant le processus du dessin comme forme de méditation guidée, à la recherche du calme et de la pleine conscience à travers l'expression artistique.

Contrairement à certaines techniques traditionnelles de création d'images, le dessin en pleine conscience ou « lent » accorde plus d'importance au processus qu'au résultat final. Il s'agit de se

connecter à ses sentiments, de se concentrer sur sa respiration et d'observer les traits que l'on trace, ce qui aide à rester ancré dans le moment présent.



Le projet Peace Crane au Peace Collective.

Photo de Suzanne Atkins

De quels outils ou équipements avez-vous eu besoin ? Comment vous les êtes-vous procurés ? Vos activités ont-elles entraîné des coûts ?

Pour le projet Peace Crane, nous avons utilisé du fil de pêche, des perles et beaucoup de papier origami ! La plupart des participants ont acheté ou fabriqué leur propre papier, mais nous avons pu en envoyer à ceux qui en avaient besoin afin de rendre le projet aussi accessible que possible.

En termes de coût, les ateliers de dessin en pleine conscience ont contribué à dissiper l'idée reçue selon laquelle l'art est cher. Nous avons structuré les sessions de manière à ne nécessiter que du matériel de base et avons rassemblé les fournitures dans un kit envoyé aux participants. Chaque kit coûtait 11 £ plus les frais de port et contenait un carnet de croquis carré de 12 cm,

un crayon noir et un crayon blanc, un petit pinceau et une demi-pastille d'aquarelle bleue Nous avons également inclus quelques feuilles de papier noir, quadrillé, à pois et calque.

Je disposais déjà du matériel nécessaire pour animer les sessions et les démonstrations en ligne, notamment un support de caméra permettant de filmer du dessus, ce qui m'a permis de guider facilement les participants à travers les différentes techniques.



**Le projet Peace
Crane au Peace
Collective.**

**Photo de Suzanne
Atkins**

Qui participe à cette activité ? La pratiquez-vous seule ou en groupe ? Comment avez-vous trouvé le groupe ?

Je pratique l'origami et le dessin en solo, ce qui m'a donné envie de partager cela avec d'autres.

Les groupes ayant participé à l'activité ont réagi de manière extrêmement positive. Nous pouvons fournir des citations et des témoignages si nécessaire.

Le processus de pliage des grues a rassemblé les gens physiquement et en ligne, nous permettant de partager une expérience commune. D'autres ont été réalisées seul, ce qui a permis à chacun de réfléchir tranquillement et de se livrer à une introspection personnelle.

Ces différentes approches nous ont permis à la fois d'être vraiment inclusifs et d'atteindre des personnes qui ne pouvaient pas participer au travail de groupe. Nous avons également initié les victimes à la pratique en pleine conscience de l'origami, leur offrant ainsi un outil pouvant servir de mécanisme d'adaptation dans les moments difficiles.

Pour les personnes qui n'ont pas pu participer aux sessions pour des raisons pratiques, l'équipe a pris des dispositions pour que le matériel leur soit envoyé par la poste afin de rendre ce projet accessible au plus grand nombre.



La peinture comme pratique créative.

Photo de Suzanne Atkins



***La peinture comme
pratique créative.***

Photo de Suzanne Atkins

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui débutent cette activité ?

Ne vous en faites pas si vous ne savez pas dessiner !

Pour ces deux types d'activités, le processus est la clé d'une pratique créative bénéfique. Aucun niveau de compétence n'est requis et le résultat n'a aucune importance. Il n'y a donc aucune pression, car personne n'attend de vous que vous produisiez quoi que ce soit.

C'est une activité que vous pouvez pratiquer n'importe où et n'importe quand, même si vous ne disposez que de deux minutes. Selon notre méthode, le résultat n'est pas définitif, vous pouvez donc y revenir. Vous n'avez même pas besoin d'avoir votre carnet de croquis avec vous, tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un crayon et d'une feuille de papier !

Des participants qui avaient déjà essayé le yoga, la méditation et d'autres méthodes d'auto-assistance nous ont dit qu'ils trouvaient le dessin en pleine conscience particulièrement efficace et accessible. Certaines personnes ont emporté leur carnet de croquis à leur séance de thérapie. D'autres ont déclaré que cela les avait aidées à se réserver du temps pour elles-mêmes.

Des études montrent que les interactions en pleine conscience avec l'art et le dessin peuvent conduire à une expérience plus profonde et accroître le sentiment de bien-être. La stimulation du côté droit du cerveau contribue à apaiser l'esprit et le corps, et l'art, qui nous incite à nous concentrer sur une activité créative, peut aider à calmer le flot de pensées qui peut nous

submerger. Se plonger complètement dans une activité peut être apaisant et thérapeutique, et dessiner selon un rythme, parfois répétitif, peut même constituer une forme de méditation.

8.1.3 Collaboration entre Çetin Gültekin et Mutlu Koçak pour l'écriture d'un livre

Nous présentons ici un exemple de la manière dont la collaboration peut permettre d'identifier les pratiques créatives accessibles à chacun. Il s'agit d'un exemple qui s'est déroulé en Allemagne, où Çetin Gültekin, avec la collaboration de Mutlu Koçak, a pu coécrire un livre sur une tragédie qui s'est produite en 2020. Les deux hommes ont travaillé pendant de nombreuses années sur ce projet sans aucun soutien officiel.

Le 19 février 2020, Çetin Gültekin a perdu son unique frère de la manière la plus brutale qui soit. Gökhan Gültekin, dit « Gogo », était l'une des neuf personnes tuées lors d'une attaque terroriste raciste dans la ville allemande de Hanau. Çetin décrit cette journée comme « [la plus longue](#) » de sa vie, non seulement en raison de l'attaque brutale qui l'a traumatisé, lui et sa famille, mais aussi en raison des défaillances de la police dans cette affaire et du manque de respect dont ont fait preuve les autorités à leur égard et à l'égard des autres victimes.

Après avoir entendu Çetin parler avec force de ces expériences lors d'un rassemblement public, le militant antiraciste Mutlu Koçak a décidé de le contacter. Suite à ce premier entretien, ils se sont associés pour écrire un livre qui est devenu un best-seller international. En travaillant ensemble sur ce projet, Mutlu et Çetin ont développé une profonde amitié. Çetin ne se considérait pas comme un écrivain lorsqu'il s'est lancé dans ce projet, mais sa collaboration avec Mutlu lui a permis d'écrire un livre vraiment remarquable sur la vie et la mort de son frère.

Le livre s'intitule *Geboren, aufgewachsen, und ermordet in Deutschland : Das zu kurze Leben meines Bruders Gökhan Gültekin und der Anschlag von Hanau* [Né, élevé et assassiné en Allemagne : La vie trop courte de mon frère Gökhan Gültekin et la fusillade de Hanau]. Le livre commence en imaginant comment Gökhan aurait pu réfléchir à l'attaque depuis l'au-delà. Voici un extrait du début du livre, traduit par Céline Réau:

Je m'appelle Gökhan Gültekin. Pendant 37 ans, presque personne sur cette terre ne s'est intéressé à mon histoire. Mais aujourd'hui, le moment est venu pour tous de savoir ce qui s'est passé. C'est une histoire pour laquelle j'ai payé le prix fort. Mais mon âme perdurera.

La mort est inévitable, mais elle n'est jamais dénuée de sens. La douleur, la colère et la déception nous empêchent souvent de voir cette vérité. Puisse mon passage sur cette Terre, qui m'a si souvent entraîné sur des chemins difficiles, laisser une empreinte

positive dans la vie de ceux que je laisse derrière moi. Que ma mort serve de mémorial durable au monde, contre la haine, contre la violence. Redécouvrons ensemble ce que signifie être humain.



L'écriture comme pratique créative.

Photo de la couverture du livre de Çetin Gültekin et Mutlu Koçak

8.2 La pratique seul

Nous vous présentons ci-après cinq profils, accompagnés de photos, de survivants et de victimes qui participent à des activités créatives. Ils ont partagé leurs réflexions sur leurs activités, comment ils ont commencé, leur motivation et leurs suggestions pour aider d'autres personnes à se lancer. Les compétences et les niveaux d'expertise varient. Nous voulions montrer un éventail de possibilités et de points de départ afin que chacun puisse s'impliquer autant qu'il le souhaite.

8.2.1 Les peintures de Julie Anna Freund aux États-Unis

Julie Anna Freund est une artiste plasticienne américaine. Ses peintures vibrantes reflètent son amour des chevaux et d'autres animaux et abordent toute une série de thèmes et de questions. A l'âge de 11 ans, Julie Anna a perdu son père dans un attentat terroriste. Aujourd'hui, elle partage son temps entre son rôle de mère et sa création artistique. www.julieannafreund.com



***Regal as Duck– Huile sur
toile 2014***

De Julie Anna Freund

Quelle est votre activité créative ?

Je suis une artiste plasticienne. Je peins principalement des toiles avec de la peinture à l'huile. Cependant, je réalise chaque année quelques œuvres sur papier aquarelle tendu et sur des techniques mixtes (aquarelle, acrylique, stylo, etc.)

Je commence par choisir une image de référence, puis je la modifie à l'aide d'un logiciel informatique. Je joue avec les contrastes, les couleurs, les ombres, les lumières, etc., à la recherche d'une image intéressante, et j'aime utiliser des couleurs uniques dans une image reconnaissable. <https://www.julieannafreund.com/equine-artwork>

Je réalise également des peintures sur commande pour des clients, généralement de leurs animaux de compagnie (principalement des chevaux et/ou des chiens).

Je peux peindre de manière réaliste, mais ce qui nourrit vraiment mon esprit créatif, c'est de peindre un cheval avec une palette de couleurs unique.

Je réalise également une ou deux peintures par an sur le thème de la lutte contre les incendies. Je reverse l'intégralité des recettes de ma série de peintures sur la lutte contre les incendies à des associations caritatives qui soutiennent les pompiers (Ignite the Spirit Fund). <https://www.julieannafreund.com/firefighter>



**Open the Roof –
Technique mixte sur
papier aquarelle
tendu 2025**

De Julie Anna Freund



La peinture comme pratique créative.

De Julie Anna Freund

Rooftop silhouette – Huile sur toile

2022

Comment avez-vous commencé ? (Était-ce quelque chose que vous faisiez déjà ou une nouvelle activité)

J'ai toujours été une artiste. L'un de mes premiers souvenirs concerne le dessin de chevaux.



Azul – Huile sur toile 2014

De Julie Anna Freund



A Mother's Glow – Huile sur toile 2022

De Julie Anna Freund

**De quels outils ou équipements avez-vous besoin ? Comment vous les êtes-vous procurés ?
Vos activités ont-elles entraîné des coûts ?**

Pour ma pratique artistique, j'ai besoin de peintures (huiles, acrylique, aquarelle), de pinceaux et d'une surface à peindre (toile, panneau, papier aquarelle).

Mes peintures durent généralement plusieurs années. Le blanc est la couleur que j'utilise le plus souvent.

Je peux acheter mes supports, mes peintures et mes pinceaux dans des magasins spécialisés ou les commander en ligne.



Museum Sunrise – Huile sur toile 2016 (ci-dessus)

Midday Sun – Huile sur toile 2016 (ci-dessous)

De Julie Anna Freund



Qui participe à cette activité ? La pratiquez-vous seule ou en groupe ?

Comment avez-vous trouvé le groupe ?

Je peins généralement seule. Je trouve ma pratique artistique propice à la méditation. Je suis mère d'un jeune enfant. Je peins pendant sa sieste. Mon temps de peinture est limité à sa sieste, qui dure 2 heures.

De temps en temps, environ une fois par an, je participe à une résidence d'artistes où je travaille sur des œuvres pendant le temps passé en atelier.

Quand j'avais une vingtaine d'années, j'enseignais dans un bar à peinture et j'enseignais des techniques de peinture très simples à l'acrylique sur toile pendant 3 heures à un groupe.

Je trouve des résidences d'artistes via les réseaux sociaux ou grâce à ma communauté d'artistes locale.



***I am a baby, hear
me ROAR – Huile
sur toile 2021***

***De Julie Anna
Freund***

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui débutent cette activité ?

Comme pour tout, il faut de la pratique et la première fois que l'on essaie quelque chose de nouveau, on peut se sentir intimidé. Il est important de faire preuve de persévérance pour pouvoir progresser artistiquement et apprécier le processus et le résultat.

Je commencerais par créer des œuvres pour mon propre plaisir. Si d'autres personnes apprécient également vos œuvres, c'est tant mieux.

8.2.2 Les sculptures de Lisa Ghiggini au Royaume-Uni

L'expérience traumatisante de se retrouver au cœur d'une attaque terroriste a eu un impact transformateur sur la vie de Lisa Ghiggini. Elle est devenue une fervente militante en faveur des victimes et des survivants et contribue à la création de nouvelles ressources en matière de santé mentale. Elle s'intéresse depuis longtemps à l'art et à la pratique créative et est diplômée en beaux-arts et en céramique.



La poterie comme pratique créative.

De Lisa Ghiggini

Quelle est votre activité créative ?

Ma pratique créative est la poterie.



La poterie comme pratique créative.

De Lisa Ghiggini

Comment avez-vous commencé ? (Était-ce quelque chose que vous faisiez déjà ou une nouvelle activité ?)

Je suis diplômée en beaux-arts, et j'ai toujours été créative. Lorsque mes enfants sont nés, j'avais besoin d'un « exutoire » et j'ai donc essayé un cours du soir de poterie. Je me suis rapidement passionnée pour cette activité, car je trouvais le processus à la fois apaisant et libérateur.

Après l'attentat terroriste, j'ai très vite compris que j'avais besoin de faire quelque chose de créatif pour surmonter ce qui s'était passé, et j'ai donc décidé de m'inscrire à un master en céramique. Heureusement, j'ai été admise dans le programme.



***La poterie comme
pratique créative.***

De Lisa Ghiggini

De quels outils ou équipements avez-vous eu besoin ? Comment vous les êtes-vous procurés ? Vos activités ont-elles engendré des coûts ?

Dans un premier temps, le cours du soir était un moyen relativement abordable de s'initier à la poterie et je n'avais besoin d'aucun équipement car tout était fourni. Puis, au fur et à mesure que ma passion grandissait, j'ai acheté un four, qui était coûteux, ainsi que de l'argile et des outils. Il n'y a pas de boutique qui vend de l'argile près de chez moi, j'ai donc tout acheté en ligne. Finalement, j'ai commencé à chercher de l'argile locale, mais l'argile ne coûte pas très cher de toute façon.



La poterie comme pratique créative.

De Lisa Ghiggini





La poterie comme pratique créative.

De Lisa Ghiggini

Qui participe à cette activité ? La pratiquez-vous seule ou en groupe ? Comment avez-vous trouvé le groupe ?

Apprendre la poterie grâce à des cours du soir a été un excellent moyen de m'initier à cette pratique créative.

Le master en céramique a été encore plus inspirant. Le développement de ma pratique créative a été stimulant et les conversations avec mes pairs tout au long du master ont été enrichissantes. Tout au long de ces étapes, être entourée d'un groupe de personnes qui travaillent également l'argile m'a donné un sentiment d'appartenir à une communauté et d'être comprise. L'argile a quelque chose de spécial : elle crée un espace sûr où les gens peuvent s'ouvrir, et c'est merveilleux de voir des relations s'épanouir. Je suis toujours restée en lien étroit avec les personnes avec lesquelles j'ai étudié pendant mon master et avec celles que j'ai rencontrées pendant les cours du soir.



La poterie comme pratique créative.

De Lisa Ghiggini

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui débutent cette activité ?

Je leur dirais de se laisser aller. Essayez de ne pas écouter la petite voix sévère dans votre tête, il n'y a pas de bon ou de mauvais, seulement un dialogue avec l'argile et une exploration.

Expérimentez. Soyez patient(e) ! Une création en céramique peut changer à de nombreux moments. À chaque cuisson, la pièce change, c'est pourquoi il existe de nombreuses façons de rater une pièce. Cela fait partie du processus, mais cela peut être frustrant. Cela peut aussi être enrichissant et gratifiant lorsque vous créez quelque chose que vous aimez et que vous développez cette compétence.

C'est une activité très apaisante qui demande beaucoup de concentration.

8.2.3 Le jardinage avec Francisco Falcón Pozos en Espagne

Francisco, qui vit en Espagne, a toujours été proche de la nature. Elle a toujours été un refuge pour lui, surtout depuis qu'il a survécu à un attentat terroriste. C'est là qu'il trouve le calme et la paix.

Quelle est votre activité créative ?

Ma pratique créative est le jardinage, le soin des plantes. J'aime d'abord semer, creuser des trous pour les plantes, puis arroser, pour enfin récolter ce que la terre me donne.



***Le jardinage
comme pratique
créative.***

***Photo de Saray
Falcón Trejo***

Comment avez-vous commencé ? (Était-ce quelque chose que vous faisiez déjà ou une nouvelle activité ?)

Le jardinage est une tradition familiale, mon père et mon grand-père étaient agriculteurs et c'est eux qui m'ont appris, depuis mon enfance, dans ma région natale (Estrémadure). Quand je suis arrivé à Madrid, j'ai décidé de continuer à faire ce qui me passionnait. Un agriculteur m'a prêté un terrain et j'ai commencé à semer, puis j'ai agrandi le terrain, diversifié les types de plantes et augmenté le nombre de personnes qui travaillaient avec moi.



***Le jardinage
comme pratique
créative.***

***Photo de Saray
Falcón Trejo***

De quels outils ou équipements avez-vous eu besoin ? Comment vous les êtes-vous procurés ? Vos activités ont-elles entraîné des coûts ?

Nous avons acheté tous les outils, petit à petit, en mettant de l'argent de côté chaque mois et en constituant notre matériel. Nous avons acheté certains outils et d'autres nous ont été prêtés par les jardiniers des potagers voisins. Les outils que nous utilisons sont une houe, une tronçonneuse, un motoculteur, un sécateur et des moteurs d'irrigation. Nous devons également disposer de nos propres semences, car nous plantons des oignons, des tomates, des concombres, des pommes de terre, des courges, de l'ail, des fèves... J'essaie de faire pousser pour ma fille un plant de myrtille, un plant de valériane et quelques coquelicots. Et on finit aussi par profiter de ce que la terre nous offre, par exemple de la menthe qui pousse près de notre potager. Pour faciliter les mouvements, il faut aussi avoir des vêtements de travail dans lesquels on se sent à l'aise.



***Le jardinage comme
pratique créative.***

***Photo de Saray Falcón
Trejo***

Qui participe à cette activité ? La pratiquez-vous seule ou en groupe ? Comment avez-vous trouvé le groupe ?

Nous sommes maintenant quatre associés, je suis plus ou moins celui qui dirige car je suis celui qui a le plus d'expérience. Au départ, nous étions quatre amis et nous nous sommes réparti le travail. Il y a des personnes plus âgées qui en font moins et des personnes plus jeunes qui en font plus. En discutant avec différentes personnes, nous avons formé le groupe, les gens s'inscrivaient, certains travaillaient plus ou moins, parfois le groupe se réduit parce que les gens ne se rendent pas compte du travail que représente un potager. Mon groupe est désormais composé de Santi, que nous considérons comme un « grand-père », Miguel, mon voisin, Jesús, qui s'y connaît en mécanique, et moi-même.



***Le jardinage comme
pratique créative.***

***Photo de Saray
Falcón Trejo***

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui débutent cette activité ?

Le conseil est simple : vous devez suivre les saisons pour les semis. Vous devez vous renseigner sur le lieu où vous vous trouvez, car il existe des différences énormes. C'est compliqué de commencer, mais en même temps, c'est passionnant. Je recommande de le faire en groupe, car seul, le travail est plus pénible et plus ennuyeux.

8.2.4 Le tricot de Figen Murray au Royaume-Uni

Après avoir perdu l'un de ses enfants dans un attentat terroriste, Figen Murray s'est lancée dans un parcours professionnel et créatif inspirant. Elle a mené une campagne couronnée de succès en faveur d'un changement législatif (« Loi de Martyn »), est devenue experte en lutte contre le terrorisme et a tricoté des centaines d'ours en peluche qui voyagent désormais à travers le monde.



***Le tricot comme pratique
créative.***

Photo de Yordanka Dimcheva

Quelle est votre activité créative ?

Je tricote des ours en peluche

Comment avez-vous commencé ? (Était-ce quelque chose que vous faisiez déjà ou une nouvelle activité ?)

Je souffrais d'une maladie très rare qui, du jour au lendemain, a réduit mon audition de 60 % d'un côté et m'a provoqué des acouphènes permanents. Je suis tombée en dépression et, en tant qu'ancienne thérapeute, j'ai réalisé que les activités créatives pouvaient m'aider à atténuer mes sentiments dépressifs. Au départ, je fabriquais des cœurs vintages et des gants marionnettes, puis je me suis mise à confectionner des ours en peluche. À ce jour, j'en ai fabriqué plus de 2 000.

De quels outils ou équipements avez-vous eu besoin ? Comment vous les êtes-vous procurés ? Vos activités ont-elles entraîné des coûts ?

J'ai acheté des aiguilles à tricoter pour enfants, car les oursons sont assez petits. Je peux aussi facilement les glisser dans mon sac à main, car j'ai tendance à tricoter partout.

J'ai également de grandes quantités de laine un peu partout dans ma maison. Les tiroirs et les espaces de rangement sous les canapés, les paniers et les tables en sont remplis.



**Le tricot
comme
pratique
créative.**

**Photo de
Yordanka
Dimcheva**

Qui participe à cette activité ? La pratiquez-vous seule ou en groupe ? Comment avez-vous trouvé le groupe ?

Je tricote les oursons toute seule. Il y a quelques années, j'ai écrit un livre sur les ours en peluche thérapeutiques pour adultes et, pendant les deux mois qu'a duré l'écriture, plusieurs femmes m'ont aidée à tricoter des ours. À l'époque, je les vendais et j'avais des commandes à honorer. J'ai cité toutes ces femmes, y compris les membres de ma famille, dans mon livre en guise de remerciement.

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui débutent cette activité ?

La créativité est très bonne pour les êtres humains. Elle nous permet de nous reconnecter à notre cœur et à notre âme, elle nous apporte de la joie, à nous et aux autres, et elle nous détend. C'est bon pour le cerveau, puisqu'elle libère des endorphines.

Ne pensez pas que vous n'êtes pas créatif. Il vous suffit d'essayer. Essayez différentes choses, différentes textures et différents matériaux. Découvrez ce qui vous plaît. Et surtout, prenez plaisir à le faire !

8.2.5 Les photographies à travers le monde de David Fritz Goeppinger

David Fritz Goeppinger est un photographe et écrivain franco-chilien qui a survécu à la fusillade du Bataclan à Paris en 2015. Tout au long du procès, il a partagé ses réflexions et ses photographies avec le monde entier sous la forme d'un journal en ligne. Il est également l'auteur de deux livres : « Un jour dans notre vie » et « Il fallait vivre ».



La photographie comme pratique créative.

David Fritz Goeppinger photographiant Jesse Hughes pendant le procès du 13 novembre. (de Les2Palais)

Quelle est votre activité créative ?

La photographie

Comment avez-vous commencé ? (Était-ce quelque chose que vous faisiez déjà ou une nouvelle activité ?)

J'ai commencé la photographie à l'âge de 15 ans en utilisant en cachette l'appareil photo numérique familial. Je l'emportais partout avec moi et captuais aussi bien ma vie quotidienne que des choses plus abstraites. J'avais déjà un rêve fou : devenir photographe professionnel.

De quels outils ou équipements avez-vous eu besoin ? Comment vous les êtes-vous procurés ? Vos activités ont-elles entraîné des coûts ?

Pour travailler comme photographe professionnel, j'ai besoin d'un appareil photo numérique, de quelques objectifs capables de couvrir un large éventail de situations et d'un ordinateur pour traiter les images. Tout cela a un coût, et je n'ai pas pu tout acheter d'un coup, alors j'ai économisé et, au fil des ans, j'ai acheté ce que je pouvais.

Qui participe à cette activité ? La pratiquez-vous seul ou en groupe ? Comment avez-vous trouvé le groupe ?

En tant que photographe, je passe la plupart de mon temps seul, mais il m'arrive parfois, lors de certaines missions que je réalise pour mes clients, de travailler à deux ou à plusieurs lorsque le sujet l'exige.

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui débutent cette activité ?

J'ai aujourd'hui 33 ans et je sais que j'ai réalisé une partie du rêve que j'avais quand j'étais enfant. Le métier de photographe reste précaire, mais c'est une profession fascinante, riche en rencontres, en situations incroyables et en expériences enrichissantes. Malgré les difficultés financières que j'ai rencontrées tout au long de ma carrière, je me suis toujours battu, en gardant à l'esprit ce que je me disais quand j'avais à peine 15 ans : « Un jour, je serai photographe »

9. Conseils pour se lancer

À partir de nos travaux, nous avons dressé une liste d'activités créatives que les gens pourraient avoir envie de reprendre, de découvrir ou de partager avec d'autres. Il ne s'agit là que de quelques possibilités, et nous vous encourageons à les utiliser comme point de départ pour aider d'autres personnes à imaginer d'autres activités.

Nous avons inclus les catégories sport, méditation, spiritualité, foi ou pratiques religieuses afin d'avoir une vision globale des approches créatives en matière de bien-être personnel. Bien qu'elles puissent dépasser la conception classique de la « créativité », ces activités offrent un éventail plus large des différents types d'activités auxquelles les gens participent.

Jardinage	Jardinage d'intérieur, jardinage d'extérieur, compositions florales, autres ?
Sports	Golf, course à pied ou jogging, marathons, arts martiaux, natation, sports d'équipe, marche, danse, cyclisme, sports extrêmes, autres ?
Écriture	Poèmes, nouvelles, écrire ses pensées, tenir un journal intime, autres ?
Méditation, pratiques spirituelles, religieuses ou basées sur la foi	Participation à des offices, pèlerinages, pratique personnelle, méditation de pleine conscience, promenades dans la nature, yoga, autres ?
Arts et loisirs créatifs	Peinture, dessin, sculpture, participation à des documentaires ou des films, photographie, couture, tricot, crochet, point de croix, autres ?
Musique	Chorale, groupe musical, groupes de percussions, pratique individuelle, autres ?
Exemples tirés des personnes participant à nos projets	La lecture seul, les groupes de lecture, la randonnée, le crochet, le tissage du cuir, le théâtre, les cours de langue, le Pilates, la danse, le Qigong, la céramique et la poterie, les sorties à la plage, la pêche, les retraites, le Tai-Chi, le travail du bois, la restauration de meubles, l'observation des oiseaux et les réunions des Alcooliques Anonymes

9.1 Comment rendre les activités accessibles et inclusives

Lorsque nous interrogeons les personnes sur les pratiques créatives auxquelles elles pourraient souhaiter participer, nous les invitons à utiliser un langage inclusif. Cela implique notamment d'utiliser des mots et des expressions accueillants. Par exemple, utiliser un langage qui reconnaît et respecte la diversité des personnes et de leurs expériences. Il est également important de noter que les personnes ne souhaitent pas toutes partager la même chose à propos d'elles-mêmes. Il faut respecter la vie privée des personnes et ne partager des informations les concernant que lorsqu'elles se sentent à l'aise. Il faut également comprendre et accepter que les personnes puissent changer d'avis sur leur disposition à parler de leurs expériences.

Il est important d'éviter les généralisations sur les expériences et la santé mentale des survivants et des victimes. Chaque parcours est unique. Même si de nombreuses personnes souffrent de stress post-traumatique et d'autres troubles mentaux diagnostiqués ou non, ce n'est pas le cas de tout le monde. Des aménagements de l'environnement physique peuvent être nécessaires pour que certaines personnes se sentent à l'aise. Dans le cas d'activités en groupe, il est également nécessaire de tenir compte des différents besoins physiques des participants.

Les personnes peuvent avoir diverses raisons de vouloir ou non participer à des activités créatives. Nous avons constaté que certaines personnes apprécient de pouvoir discuter de leurs expériences et/ou de leur santé mentale tout en participant à des activités, tandis que d'autres souhaitent utiliser les activités créatives comme moyen de distraction. Si vous organisez une participation en groupe, ces différents points de vue doivent être pris en compte et respectés. Cela permettra de créer un environnement sûr et inclusif où chacun pourra participer de la manière qui lui convient le mieux.

9.2 Trouver des ressources locales, des partenariats ou des organisations existantes

Lorsque vous présentez ou suggérez des pratiques créatives, vous devez tenir compte de certains aspects tels que les coûts, le matériel et les ressources d'apprentissage. Certaines activités nécessitent plus de matériel et de ressources que d'autres. Il faut déterminer qui se chargera de se procurer et de payer ce matériel. Si une activité suscite de l'intérêt, y a-t-il quelqu'un qui puisse guider ou enseigner les compétences nécessaires aux participants ? Par exemple, si quelqu'un qui n'a jamais tricoté auparavant souhaite s'y mettre, est-il possible de

trouver des bénévoles dans votre région susceptibles de lui apprendre à tricoter ? Qui fournira et paiera le matériel nécessaire pour démarrer l'activité ?

Cela peut s'appliquer à d'autres pratiques créatives telles que le jardinage ; existe-t-il une association locale à laquelle on peut adhérer ? Une personne peut avoir envie de participer, mais ne pas être encore en mesure de s'engager à long terme ou de manière régulière dans ces activités. Le fait de partager ces informations avec les organisateurs et les participants permettra de communiquer ce qui est possible pour toutes les personnes concernées.

« Je leur ai expliqué comment le tricot m'avait aidée et, en tant qu'ancienne thérapeute, je les ai vraiment encouragés à faire preuve de créativité d'une manière ou d'une autre. Ils m'ont demandé ce qu'ils pouvaient faire et je leur ai suggéré d'écrire des histoires ou des poèmes, de tricoter, de faire du crochet, de peindre, etc. L'une des femmes qui a perdu son fils à la mosquée a maintenant écrit deux livres pour enfants qui ont été publiés et a clairement trouvé du réconfort dans cette activité. »

Répondant n° 55 à l'enquête sur les pratiques créatives

9.3 Autres éléments à prendre en compte

Pour vous aider à organiser et à suivre les différentes informations, nous avons créé un tableau contenant des suggestions. Vous pouvez le modifier et l'utiliser de la manière qui vous convient le mieux.

Éléments à prendre en considération concernant la participation :

1. Si les gens souhaitent participer en groupe, qui organisera les horaires et les lieux des rencontres et animera le groupe ?
2. Si le matériel a un coût, qui le prendra en charge ?
 - a. Existe-t-il des organisations locales qui pourraient participer au financement ?
3. Quels sont les obstacles à la participation qu'il faut prendre en considération pour que les gens s'impliquent ? Par exemple, y a-t-il des réticences à se réunir dans de grands espaces ouverts ou, à l'inverse, dans des espaces plus petits avec moins de fenêtres et de portes ?
 - a. Y a-t-il des contraintes physiques telles que la mobilité, la vue ou l'audition qui doivent être prises en compte pour garantir l'accessibilité ? En cas de doute, l'organisateur peut demander aux participants de déterminer les modifications à apporter pour répondre à ces besoins.

Activité :
Nombre de personnes souhaitant participer :
Coordonnées des organismes locaux :
Matériel ou fournitures nécessaires :
Organisateurs ou animateurs bénévoles OU vidéos pédagogiques en ligne :
Lieux des activités :
Autre ?

10. Références

- Adams-Price CE, Nadorff DK, Morse LW, Davis KT, Stearns MA. The Creative Benefits Scale: Connecting Generativity to Life Satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2017;86(3):242-265. doi:[10.1177/0091415017699939](https://doi.org/10.1177/0091415017699939)
- Adams-Price, C. E., & Steinman, B. A. (2007). Crafts and generative expression: A qualitative study of the meaning of creativity in women who make jewelry in midlife. *Aging and Human Development*, 315-333.
- Barbara Ann Baker (2006) Art Speaks in Healing Survivors of War, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 12:1-2, 183-198, DOI: 10.1300/J146v12n01_10
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
- Kalmanowitz, D., & Ho, R. (2016). Out of our mind. Art therapy and mindfulness with refugees, political violence and trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 57-65. Obtenido de The Arts in Psychotherapy.
- Karcher, K., Dimcheva, Y., Toribio Medina, M., & Parkes, M. (Eds.) (2024). *Urban Terrorism in Contemporary Europe: Remembering, Imagining and Anticipating Violence*. (1 ed.) Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-53789-9>
- Lev-Wiesel, R., & Kissos, L. (2019). Using Creative Arts Therapies in Survivors of Loss and Trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 24(5-6), 385-386. <https://doi-org.bham-ezproxy.idm.oclc.org/10.1080/15325024.2018.1548991>
- Lorber, H. Z. (2011). The Use of Horticulture in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder in a Private Practice Setting. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 18-29.

- Marín, D. (2024). *¿Quién es Irene Villa? Su edad, qué le pasó, su pareja, sus hijos, dónde vive...*. Obtenido de OK diario: <https://okdiario.com/sociedad/quien-irene-villa-edad-que-paso-familia-donde-vive-13864462>
- McMahon, J., McGannon, K. R., & Zehntner, C. (2024). Arts-based methods as a trauma-informed approach to research: Making trauma visible and limiting harm. *Methods in Psychology*, 1-9.
- Pizarro, J. (2011). The Efficacy of Art and Writing Therapy: Increasing Positive Mental Health Outcomes and Participant Retention After Exposure to Traumatic Experience. *Journal of the American Art Therapy Association*, 5-12.
- Read, D. (1987). The role of the creative arts therapies in the diagnosis and treatment of psychological trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 7-13.
- Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. *British Journal of Occupational Therapy*, 50-57.
- Riley, S. N., & Gabora, L. (2012). Evidence that Threatening Situations Enhance Creativity. *Proceedings of the 34th Annual Meeting of the Cognitive Science Society* (págs. 2234-2239). Sapporo Japan: Houston TX: Cognitive Science Society.
- Suñer, C. (2015). *Irene Villa: «El perdón te libera y deja sanar las heridas»*. Obtenido de El rotativo: <https://medios.uchceu.es/elrotativo/2015/04/22/irene-villa-el-perdon-te-libera-y-deja-sanar-las-heridas/>
- Tayyip, A., & Özel, Y. (2024). The Therapeutic Power of Creativity: The Role of Art Therapy in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 11-22.
- Thomson, P., and S. V. Jaque. (2020) *Creativity, trauma, and resilience*. Lexington Books.
- UNODC. (2018). *Serie de Módulos Universitarios E4J: Lucha contra el terrorismo*. Obtenido de Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito: <https://www.unodc.org/e4j/es/terrorism/module-14/key-issues/effects-of-terrorism.html>
- Weir, K. (2022). The science behind creativity. *American Psychological Association*.