



Susanne Bischoff (Kinshasa 2015)

## Le labyrinthe comme espace de guérison<sup>\*</sup>



*Bad Gandersheim, « Klinik am See », clinique de réadaptation oncologique  
Ebauche et construction: S. Bischoff*

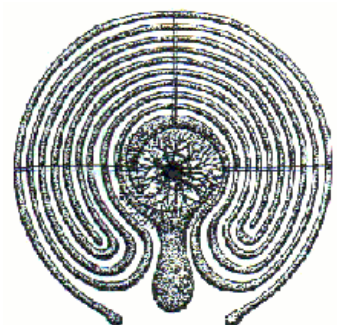


*Croquis d'un labyrinthe classique*

Les labyrinthes sont vraisemblablement d'origine phénicienne et sont liés au calendrier luni-solaire sur une période de deux ans d'après les recherches de Rafaela SCHMAKOWSKI. Ils se répandent presque sur tous les continents sous diverses formes et interprétations. Durant la période de la soi-disant "chasse aux sorcières" au 15<sup>e</sup>/16<sup>e</sup> siècle, ceux-ci furent en grande partie détruits en Allemagne et en France. On les retrouve plus tard sporadiquement dans la pédagogie du mouvement de J.H. PESTALOZZI et F.L. JAHN. Il ne reste en Allemagne que trois labyrinthes qui sont praticables, deux qui datent du 17<sup>e</sup> siècle: *Steigra*, *Graitschen* (tous les deux près de Eisleben) et un du 18<sup>e</sup> siècle: le « *Rad* » dans le Forêt Eilenriede (Hanovre).



*Hanovre /Forêt Eilenriede*



Un mouvement qui a déjà 25 ans a été créé en Europe pour redonner une place aux labyrinthes. Cette initiative est l'œuvre de femmes zurchoises qui les entretiennent également. Il y a momentanément en Allemagne 260 labyrinthes praticables qui sont utilisés à des fins spirituelles, pédagogiques, thérapeutiques mais qui font partie aussi de certains aménagements paysagers.



*Zurich / Zeughaushof (Foto: © Labyrinthplatz Zurich)*

Les labyrinthes ayant une structure à double spirale ou méandre font le lien avec la structure en spirale de toute vie, avec ses détours et retours pour aller vers le centre (son propre centre). Ils mobilisent ainsi les forces d'auto-guérison. Ils nous invitent à danser, marcher, jouer, réfléchir, à nous poser et reposer. Le chemin te conduira certainement au centre du labyrinthe - même en le dessinant sur un papier.



*Cassel, Königsplatz en 2003*



*Dörnberg près de Cassel*





Giessen en 2004 (Atelier S. Bischoff)



Institution à Cassel pour handicapés mentaux  
Atelier en 2003 (6 semaines d'atelier. S. Bischoff)



Croquis d'un  
« labyrinthe enchevêtré »



« labyrinthe enchevêtré », Vienne  
Château de Schönbrunn

Les labyrinthes (pas ceux qui sont « enchevêtrés », fausse piste !) sont visibles dans leur ensemble et donc presque toujours plats: j'ai le choix de me laisser guider par le chemin ou d'en sortir. Le charmant labyrinthe de Dresde chez le « Jungen Theater » est aménagé avec des piliers et des murets, si bien que les non-voyants peuvent le parcourir en toute assurance.



Cassel, Königsplatz en 2003 (Projet/Direction: S. Bischoff)



Dresde, le „Junges Theater“

Les effets miraculeux de la structure en spirale, mouvement fondamental de toute vie, se retrouve dans le mouvement de la lumière, de l'eau, du son ou dans la croissance de nombreuses plantes. Cette structure se retrouve dans le corps humain, entre autres, dans le cerveau, dans l'oreille, dans la colonne vertébrale, dans l'ADN, dans la musculature, dans les intestins et enfin dans l'utérus. "La dynamique de la spirale" ® inhérente au corps humain est utilisée en thérapie ainsi que l'appareil "Gyrotonic" ® qui a été développé pour faire travailler son corps. Ces structures spirales s'avèrent être salutaires et se retrouvent sous des formes anciennes que sont le Qigong, le Taijiquan, l'Aikido mais aussi dans la danse du labyrinthe de la Grèce antique.





*Kastellaun, Hunsrück (Le type de Chartres)*



*Congrès de labyrinthe, Dresde en 2008 (Atelier S. Bischoff)*

De nombreuses gens sont enthousiastes et réconfortés face à un labyrinthe : enfants, femmes, hommes - personnes ayant un handicap mental ou physique ou autre maladie (par. ex. le cancer). Tout le monde s'y aventure pendant des heures souvent et sans intention particulière - que ce soit à pied ou en fauteuil roulant.

Je n'ai jamais cessé d'être étonnée, malgré l'étude théorique que j'ai entreprise sur les gauchers et droitiers et les échanges que j'ai eus avec des personnes ayant fait des recherches sur le labyrinthe. Une sorte de "magie" naturelle s'est de plus en plus cristallisée distinctement, fondée sur la physiologie du cerveau: le chemin parcouru (que je peux quitter à tout instant) apporte soutien, sécurité, protection. Les labyrinthes - sans ceux en haies où l'on pourrait se perdre - aident en outre à faire entrer en contact les deux hémisphères de notre cerveau. L'oscillation du corps suivant son propre rythme renforce le mouvement des yeux en liaison avec l'hémisphère gauche et droit du cerveau.

J'observe dans la pratique que les expériences difficiles, angoissantes et traumatisantes peuvent être souvent surmontées de façon positive (entre autres chez les femmes qui souffrent de dépression ou bien chez les enfants tristes ou colériques). Cela n'est pas prouvé scientifiquement, mais les effets (magiques) sont pourtant manifestes, comme le traitement par le EMDR (thérapie par les mouvements oculaires). Francine SHAPIRO, fondatrice de cette méthode reconnue, l'a développée aussi pour des personnes souffrant de graves symptômes post traumatiques. Elle s'est aperçue lors d'une promenade en forêt que son regard était attiré par divers objets et que son humeur s'était par la suite améliorée. Etant donné que le principe de base est le même, je ne suis pas surprise de l'effet produit.



*Dörnberg près de Cassel*



*Cassel, Königsplatz en 2003*

Des pédagogues ont observé et expérimenté que l'introduction du labyrinthe dans leur travail avec les enfants et adolescents diminuait significativement la violence à laquelle ils étaient enclins. Dans ce même temps ils ont constaté que les enfants étaient plus attentionnés et vigilants entre eux. Ils semblaient avoir acquis une force intérieure leur permettant de se recentrer. Ceci serait une raison pour donner plus de place aux labyrinthes au niveau politique et sociétal, spirituel tout comme au niveau psychothérapeutique. Ils contribuent activement au développement de la paix intérieure et extérieure, valable aussi pour les pays du Sud (coopération au développement).

Noier des liens étroits aux principes élémentaires de la vie au niveau de son corps, de son esprit et au niveau spirituel permettra dans la durée de pouvoir transformer la violence extérieure (surtout celle des hommes: guerre, viol, violence sexualisée envers les filles/garçons) et la violence intérieure (surtout celle des femmes: dépression, le syndrome de stress post-traumatique). C'est la raison pour laquelle chaque labyrinthe œuvre toujours au développement de la paix intérieure au niveau inter-culturel et offre une grande diversité de possibilités. C'est un espace qui permet d'écouter, de voir, de sentir avec les autres dans le silence, dans le rire, dans la danse ou bien aussi de pleurer seul(e) ou avec ceux que tu rencontreras sur le chemin, qu'ils te soient familiers ou étrangers.



*Dörnberg près de Cassel*



*Giessen en 2004*

Je suis toujours heureuse de voir des enfants courir, rouler, se reposer, jouer, pendant des heures - jusqu'à l'essoufflement et tout simplement heureux - sans directive. Je suis étonnée de constater que l'on prête si peu d'intérêt au labyrinthe dans l'histoire sportive. Pourtant Ernst W. EISELEN avait déjà aménagé dans les années 1816 dans le terrain de la première place allemande de gymnastique (F.L. JAHN, le parc de "Hasenheide"), un "parcours miraculeux" de 30 m de diamètre qui ne passe pas inaperçu.



*Cassel, Königsplatz en 2003 (S. Bischoff avec Institution à Cassel pour handicapés mentaux)*





*Cathédrale de Chartres*

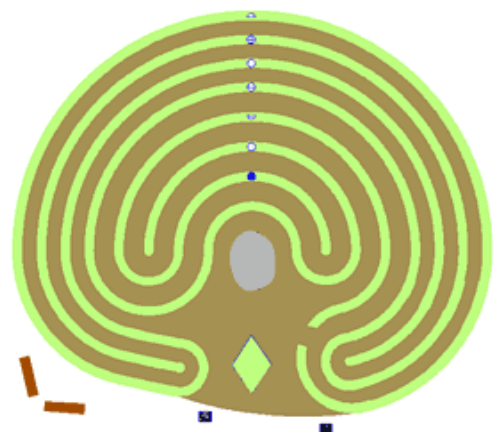


*Dörnberg près de Kassel*

Personnellement je préfère le soi-disant labyrinthe classique ou bien en forme de lune et soleil. Ces formes m'offrent plus de clarté, d'espace et protection que par. ex. le modèle de Chartres. Aussi beau que puisse être celui de Chartres, ce modèle n'a qu'une cible: le centre. Les deux autres modèles cités m'offrent plus d'espace pour me balancer, réfléchir, me reposer, pleurer, rire, clarifier certaines choses, trouver le courage, danser et jouer.



*Kiel: Labyrinthe pour les victimes de violence sexuelle. Ebauche, construction, projet : Rafaella Schmakowski; dito Foto ©*



*Croquis d'un labyrinthe crétois réunissant la lune et le soleil*

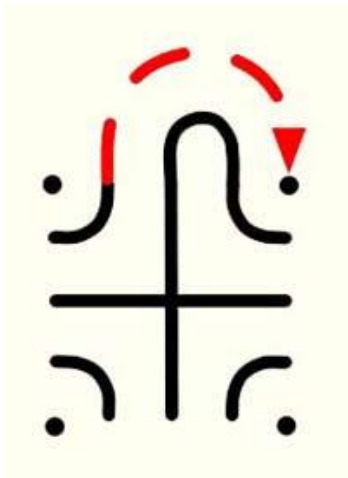


*Giessen en 2004*



*Klinik am See, Bad Gandersheim*

Une craie, un bout de bois suffisent au début pour dessiner sur l'asphalte, avec ses doigts dans le sable. Une ficelle ou des branches pour faire un tracé ou bien avec ses pieds laisser des traces dans la neige...- alors on peut marcher, courir, danser ou rouler!



*Développement d'un labyrinthe de 7 chemins.*



*Domburg / Pays-Bas en 2009 (Labyrinthe de sable, S. Bischoff)*

**Les labyrinthes nous offrent l'espace-temps pour regarder en arrière et aller vers le futur.**



*Fehmarn /Niobe*

---

\* En dehors des reproductions de Zurich, Kiel tout comme les deux labyrinthes de haies: Les droits d'auteur de toutes les photos sont réservés à : © Susanne Bischoff (1996 – 2012)

Auteure: Susanne Bischoff, née en 1954

Professeure de sport diplômée, thérapeute du mouvement et du sport, spécialisée en psychosomatique, psychiatrie, états de dépendance

Traduction en français: Catherine Emetz-Stettner