

Morning Lullabies

Les berceuses du matin, atelier de dramathérapie

Natacha Rizk

Whether it is said, sung, written, drawn, or put in motion, whether it rhymes, follows a pattern, respects a continuity or breaks an idiom, suffering can be shaped in a cross-border, transgenerational form. It can be an artistically universal call for transformation and change, just like lullabies that are sung to soothe a child's anxiety, calling out for the morning light to come sooner, helping them overcome the darkness of the nights.

Therefore, we would like to propose a 2-hour dramatherapy workshop, titled Morning lullabies. In this workshop, art therapists/participants, being themselves also exposed to collective misfortune, misery or injustice, are invited to experience their conscious or unconscious resilience in response to the five properties of the 'malleable medium': indestructibility, extreme sensitivity, indefinite transformation, unconditional availability and self-animation (Roussillon, 2013).

Based on the sensorial memory, the transitional space for liberty, play and communication, and the envelope of containment provided by music and musical listening, this workshop aims to engage its participants in freeing their emotions, enabling self-expression or self-narration and conceiving a liberating path to re-establish lost links with others and the world.

Unexpected crises emerge everywhere in the world disguised in different apparels. Whatever the shape of the crisis and whomever it targets, the result remains the same: a strong sense of loss taking hold of those affected, hindering their journey to process their deficiency whether it was physical, psychological and/or emotional. Based on our studies and work in the field for the past three years, especially with adolescent orphans, we have found that dramatherapy proved its capacity to create a safe space for the bereaved to mourn their loss, giving it a transformative shape with the use of the 'transitional object' (Winnicott, 1971) as a 'malleable medium' (Roussillon, 2001).

Keywords: resilience, malleable medium, transformation

Les berceuses du matin, atelier de dramathérapie

Qu'elle soit dite, chantée, écrite, dessinée ou mise en mouvement, qu'elle rime, qu'elle suive un modèle, qu'elle respecte une continuité ou qu'elle rompe un idiomme, la souffrance peut prendre une forme transfrontalière, transgénérationnelle. Elle peut être artistiquement universelle appelant à la transformation, au changement, tout comme les berceuses qui apaisent l'anxiété d'un enfant incitant la lumière du matin à venir plus tôt pour pouvoir surmonter l'obscurité de la nuit.

Dans cette optique, nous proposons un atelier de dramathérapie de deux heures intitulé: «Les berceuses du matin». Dans cet atelier, les art-thérapeutes/participants, étant eux-mêmes aussi exposés au malheur collectif, à la misère, à l'injustice, sont invités à expérimenter leur résilience consciente ou inconsciente en relation aux cinq propriétés du «médium malléable»: l'indestructibilité, l'extrême sensibilité, l'indéfinie transformation, l'inconditionnelle disponibilité et l'animation propre (Roussillon, 2013).

En s'appuyant sur la mémoire sensorielle, l'espace transitionnel de liberté, de jeu et de communication, et l'enveloppe de contenance qu'assurent la musique et l'écoute musicale, l'atelier proposé vise à engager ses participants à libérer leurs émotions, à permettre l'expression ou la narration de soi et à concevoir un chemin libérateur pour rétablir les liens perdus avec les autres et le monde.

Déguisées sous différentes apparences, des crises inattendues surgissent de partout. Quelles que soient leurs formes et les personnes qu'elles affectent, la conséquence reste la même: un fort sentiment de perte entravant le traitement de leurs déficiences, qu'elles soient physiques, psychologiques et/ou émotionnelles. En nous basant sur nos études et notre travail sur le terrain au cours des trois dernières années, particulièrement avec les orphelins adolescents, nous constatons que la dramathérapie prouve sa capacité à créer un espace sécurisé où l'endeuillé accorde une forme transformatrice à sa perte lui permettant de travailler son deuil grâce à l'utilisation de «l'objet transitionnel» (Winnicott, 1971) comme «médium malléable» (Roussillon, 2001).

Mots clés : résilience, médium malléable, transformation

Biography

Natacha Rizk is a dramatherapist specialized in visual and performing arts, education and dramatherapy. She is a co-founder of a small dramatherapy centre in Lebanon ‘Wholistic Dramatherapist’ that welcomes people to experience a weekly therapeutic care. She experienced the therapeutic power of art and theatre on her own mental, psychological and physical health as an actress and decided to pass it on to her community, first by educating students as a school theatre educator and a university instructor, and then by providing dramatherapy sessions for individuals and groups affiliated with universities, orphanages, NGOs, companies and movements. She has an artistic and creative drive and is continuously looking for growth for herself on both professional and personal levels, so as to be able to help others develop a healthier self for a better wellbeing.

Recent publications and conference presentations

Rizk, N. (2023, May). Paper presentation: **The orphan in the midst of mourning and the malleable medium within dramatherapy**. International Symposium of the Holy Spirit University of Kaslik (USEK) & Sorbonne Paris-Cité: Practices of Art Therapy in Times of Crisis, Kaslik, Lebanon. (Scheduled for publication in 2024).

Rizk, N. (2022). Master’s thesis: **Bereaved, the real orphan and the pseudo-orphan amid guilt and blame**. Holy Spirit University of Kaslik (USEK), Kaslik, Lebanon.