

Memory reconsolidation through the somatic art therapy Four-quadrants method

Reconsolidation de la mémoire par la méthode d'art-thérapie somatique des Quatre-quadrants

Johanne Hamel

In this workshop, after a brief introduction of the Four-quadrants method in light of new considerations from neuroscience, each participant will be invited to work on one aspect of his or her physical pain or discomfort. Soma referring to the subjectively felt inner sensation, the physical *sensation* itself is the target and the means of this somatic work. The author Johanne Hamel describes this method she developed in this way:

1st drawing: The instruction is to draw a current or often present physical pain, focusing specifically on the painful *sensation*.

2nd drawing: The instruction is to go back in time until a similar sensation was felt for the very first time and to figuratively represent the events or what the person felt like at the time. If no memory becomes available, the person draws the kind of situations in which this pain will come up.

3rd drawing: The instruction given here is to draw how that part would look visually if the pain was totally gone and if it were to feel totally at ease and even pleasurable.

4th drawing: For the last drawing, the instruction is to represent the transition between the first drawing (pain) and the third one (healing).

The effect of this four-steps approach is to grasp the existential message of a pain (quadrant 1, drawing 1), to understand where the pain originates from (quadrant 2, drawing 2), to acknowledge what healing is possible (quadrant 4, drawing 3) and to understand how this healing can be achieved (quadrant 3, drawing 4). Memory is revisited and reconsolidated by a new understanding of the emotional meaning of the pain and by the acquisition of ways to stop this specific pattern of chronic pain.

Reconsolidation de la mémoire par la méthode d'art-thérapie somatique des Quatre-quadrants

Dans cet atelier, après une brève introduction à la méthode des Quatre-quadrants à la lumière de considérations neuroscientifiques, l'art-thérapeute animera un travail somatique proposant l'implication dans l'exercice de chaque participant à partir d'une de ses propres sensations physiques inconfortables ou douloureuses. Le soma désignant non pas la perception externe du corps tel que vu par autrui mais bien le corps interne tel que ressenti par la personne elle-même dans sa subjectivité propre, la sensation interne est au cœur de la démarche dans un but de soulagement ou parfois même de guérison.

La méthode des Quatre-quadrants développée par l'auteur se décrit ainsi :

Dessin 1. La consigne est de dessiner une douleur physique actuelle ou souvent présente, en se centrant spécifiquement sur la sensation douloureuse.

Dessin 2. La consigne ici est de remonter dans le temps jusqu'à la toute première fois où une sensation semblable a été ressentie. Si aucune mémoire n'est disponible, la personne dessine le genre de situation dans laquelle cette douleur surgit.

Dessin 3. Il s'agit cette fois de dessiner comment se sentirait cette partie du corps si elle était complètement guérie et en santé.

Dessin 4. La consigne pour ce dernier dessin est de représenter la transition entre le premier dessin (la douleur) et le troisième (la guérison).

L'effet de cette démarche en quatre temps est de ressentir le « message existentiel » de la douleur (quadrant 1, dessin 1), d'en saisir l'origine (quadrant 2, dessin 2), de la dénouer par une saisie du possible (quadrant 4 mais dessin 3) et par une saisie des moyens d'y parvenir (quadrant 3 mais dessin 4). La mémoire est revisitée et reconsolidée par une

compréhension différente du sens émotionnel de la douleur et par l'acquisition de moyens pour sortir de ce pattern spécifique de douleur chronique.

Biography

Johanne Hamel, psychologist and art psychotherapist, specializes in *somatic art therapy* as well as in *dreamwork*. She has been teaching art therapy for twenty years at Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, Québec, Canada. She has published three art therapy books in French, including a co-authored art therapy book in Larousse, Paris: *Art-thérapie: Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs*. She recently published *Art therapy, Dreams and Healing. Beyond the looking Glass* (Routledge). Her next book, *Somatic art therapy, Alleviating pain and trauma through art* is being published by Routledge in 2021 as well as another book on dreams, *Dreams and nightmares in art therapy. The Dream of the Jaguar*. She is currently an international lecturer in Thailand, in Europe and in the USA at the International Association for the study of Dreams (IASD). She maintains a private practice in Sherbrooke, Québec, Canada.

Recent publications and conference presentations

Publications:

Hamel, J. (2020). *Art therapy, Dreams and Healing. Beyond the looking Glass*. New York: Routledge.

Hamel, J. (2021). *Somatic art therapy, Alleviating pain and trauma through art*. New York: Routledge.

Hamel, J. (2021). *Dreams and nightmares in art therapy. The Dream of the Jaguar*. To be published in June 2021.

Conference presentations:

2019: *Finding inner truths in nightmares: revealing the unknown through image and creativity* ECArTE Conference 2019, September 11-14, Alcalá de Henares, Spain.

2017: *Neuroscience and art therapy: specificity of art therapy contributions to psychotherapy* ECArTE Conference 2017, September 13-16, Krakow, Poland.