

Témoignage de la Dre Line Guillod

S'enrichir en dehors du travail

Lorsque j'étais enfant, ma mère m'emmenait au musée. Le meilleur moment était celui de l'achat d'une ou deux cartes postales que j'admirais durant tout le trajet de retour et conservais comme des trésors inestimables ! Ma mère était bricoleuse et me transmet le goût du « fait main ». Elle fournit le terreau favorable à l'éclosion de ma créativité.

La peinture prend une grande place dans ma vie. J'ai le sentiment que cette activité est devenue vitale, qu'il est nécessaire de l'exercer pour maintenir mon équilibre. Elle est source de valorisation narcissique, mais également de plaisir, d'une forme de jouissance de « produire quelque chose de concret », et me ramène à l'état de petite enfance. Le processus créatif demande de la concentration, d'être tout à fait présent dans l'ici et maintenant, un état proche de celui de la méditation en pleine conscience. Je pense que tous ces éléments contribuent à une forme de bien-être somato-psychique.

Cette activité est un moyen d'expression mais aussi une incroyable source de partage.

Je travaille par thématiques inspirées de mes questionnements existentiels, des sujets d'actualité qui me touchent, mes voyages et mes rencontres. La peinture est une façon de travailler un sujet, d'exprimer mes idées, mes interrogations et mes ressentis. Exposer ou publier ce que je produis me permet de confronter mon travail au regard de l'autre, et c'est à mon sens le moment le plus enrichissant du processus créatif. Je peins sur toile ou papier mais également sur mur. Le graffiti est un travail de rencontre car l'artiste peint rarement seul-e et sa toile est l'espace urbain. Cette pratique m'a permis de voyager en prenant part à des festivals de street art, des moments d'échanges inoubliables... et l'occasion d'y rencontrer celui qui allait devenir mon mari !

La peinture m'aide également à maintenir un juste équilibre avec ma profession, que j'aime, mais qui reste mon moyen de subsistance avant tout, et non ma raison de vivre. Cela me permet de garder des espaces de ventilation psychique, des espaces pour me ressourcer et m'enrichir en dehors du travail. Peindre contribue donc à faire de moi un individu aux multiples facettes, une médecin plutôt « bien dans ses baskets » !

NB: Pour découvrir les œuvres : Instagram [@lineakaline](#) / Pour se tenir informé-e ou visiter l'atelier : lineguillod1@gmail.com

Dre Line Guillod
Pédopsychiatre et co-responsable du programme DEPART, SUPEA, CHUV